

ontbijt

OP EEN HELDERE DAG verwelkomt de ochtendzon me achter het huis. Hij kruipt vanuit het oosten omhoog en verrijst boven het perzikkleurige schuine dak van het Victoriaanse huis achter ons.

Daarna, verder klimmend over de enorme eugeniabomen, stuurt hij warme strepen zonlicht door onze met hout omlijste ramen in de keuken. Ik zit daar graag op een stoel, zonnestralen in mijn nek en espresso in de hand.

Ik besloot jaren terug om 'echt te ontbijten'. Dat was iets wat ik niet gewend was. Op sommige dagen betekent een echt ontbijt een beetje granola met yoghurt, op andere dagen schakel ik de oven in om wat verse koekjes te bakken of een eenvoudige frittata te maken. Op sommige dagen heb ik tijd om te zitten en rustig aan te doen, op andere dagen heb ik vooral haast. Hoe dan ook, ik probeer iets substantieels te eten.

Ik heb de neiging een hartig ontbijt te gebruiken, maar u vindt in dit hoofdstuk ook een handvol beproefde, lichtzoete lievelingsgerechten.

Muesli | 25

haver, gele rozijnen, marcona amandelen

Granola | 26

krenten, walnoten, sinaasappelschil

Havermout | 29

gedroogde pruimen, hazelnoten, bruine boter, yoghurt

Volkorenpannekoeken | 31

volkorenmeel & karnemelk

Spinazie strata | 33

volkorenbrood, mosterd, feta, oregano

Vruchtensalade | 34

appels, frambozen, druiven, vijgen, perzik

Zonnetoast | 36

volkorenbrood met zaden & ei

Bulgur met citroenrasp | 37

kokosmelk, geroosterde amandelen, maanzaad

Gierstmuffins | 41

rauwe gierst & honing

Yoghurtbiscuits | 42

speltbloem & Griekse yoghurt

Geroosterde havervlokken | 44

havervlokken, blauwe bessen, walnoten

Muffins met zemelen | 47

volkorenmeel, karnemelk, ahornsiroop

Flensjes | 50

roggemeel & zeezout

Frittata | 53

seizoensproducten, sjalotten, geitenkaas





Ik maak talloze varianten op dit recept, met de groenten van het seizoen. Er is een variant waarvoor ik 2 theelepels Thaise currypasta door het ei meng en de frittata vul met broccoli. In een andere variant gebruik ik kerriepoeder als specerij, en bloemkool als vulling.



Frittata's. Jaren geleden begon ik hiermee op het fornuis en maakte ze af in een hete oven – een volmaakt acceptabele methode. Maar pas toen ik de frittata's onder de grill ging maken, werden ze buitengewoon. De eieren zwellen op en blijven luchtig, en de vulling wordt volmaakt bruin en krokant, terwijl de bodem nooit aanzet. Een extraatje is dat deze methode minder tijd kost.

Ik geef de voorkeur aan een gietijzeren koekepan van 30 cm doorsnee, maar elke ovenbestendige pan is geschikt. Gebruik voor een kleiner aantal mensen de helft van de hoeveelheid ei, kaas en groenten, maar volg dezelfde techniek.

Frittata

SEIZOENSPRODUCTEN, SJALOTTEN, GEITENKAAS

Verhit de olie in een ovenbestendige koekepan van 30 cm doorsnee op halfhoog vuur. Roer de uien, aardappels, de helft van de sjalotten en 2 flinke snuffen zout erdoor. Laat alles afgedekt circa 5 minuten smoren tot de aardappels net gaar zijn. Roer de groenten erdoor en smoor alles nog 2 minuten tot ze iets zachter zijn. Schud de helft van dit mengsel op een bord en zet opzij.

Roer ½ theelepel zout door de eieren en giet ze in de koekepan. Bak ze een minuut of vijf op laag tot middelhoog vuur tot de eieren net gestold zijn en er niet veel vloeibaar ei in de pan zit. Ga met een spatel rondom onder de frittata door en til hem iets op, zodat het vloeibare ei eronder kan lopen. Het is belangrijk de onderkant niet bruin te laten worden. Verdeel het achtergehouden groentemengsel erop en bestrooi met kaas en de overgebleven sjalot.

Zet de pan een paar minuten onder een bovengril (bij een lagere stand hebt u er meer controle over, als dat kan) tot de bovenkant van de frittata gezwollen en gestold is. Loop niet weg – de frittata kan in een paar seconden te donker worden. Haal hem onder de grill vandaan en laat hem 2 minuten staan. Bestrooi met bieslook, besprenkel met wat olijfolie en serveer hem warm of lauw, direct uit de pan.

2 eetl. extra vergine olijfolie
of gesmolten geklaarde
boter (zie blz. 224), plus
extra om te besprenkelen
2 kleine uien, fijngesneden
225 g nieuwe aardappeltjes,
ongeschild, in flinterdunne
plakjes
2 sjalotten, fijngesneden
fijn zeezout
225 g seizoensgroenten,
bijv. pompoen, broccoli of
asperges, in stukjes van
1 cm
10 grote eieren, goed
losgeklopt
30 g verkruimelde geitenkaas
of feta
bosje bieslook, fijngeknipt

VOOR 8 PERSONEN



Deze pastasalade voelt zich helemaal thuis bij vrijwel elke maaltijd of feestje – en hij is vooral heel erg blij als hij naast een grote kom met groene sla wordt gezet. Ik maakte hem voor een babyshower van mijn zus, en sindsdien nog een dozijn keren meer. Wat de keuze van de ravioli betreft, reserveer ik de ravioli met snijbietvulling speciaal voor deze salade. Ik wissel de rodepaprikapesto graag af met de pittige citroen-korianderpesto. Maar u kunt natuurlijk andere kanten op gaan, en zowel spinazie als volkorenravioli zijn heel geschikte varianten. Als u zich kunt voorstellen dat de raviolivulling goed bij de citroen-korianderpesto past, bevindt u zich waarschijnlijk in een veilige zone.

Raviolisalade

ZWARTE OLIJVEN & POMPOENPITTEN

Breng een grote pan met water aan de kook. Maak intussen de korianderpesto. Vermeng het grootste deel van de pompoenpitten met koriander, parmezaan, knoflook, citroensap en een scheut olijfolie en pureer alles met een staafmixer (of in een foodprocessor of gewone blender) glad. Voeg al mixend geleidelijk de overgebleven olijfolie toe tot het een gelijkmatige, heldergroene saus is. Proef en voeg naar smaak nog wat zout of citroensap toe.

Strooi als het water kookt royaal zout in de pan en kook de ravioli tot ze komen bovendrijven en gaar zijn, doorgaans 1-2 minuten. Giet ze direct af en schep een flinke lepel pesto door de nog hete ravioli. Laat de pesto kort intrekken. Voeg dan 120 ml pesto toe met het grootste deel van de zwarte olijven. Schep goed, maar rustig, om en bepaal zelf of u nog meer pesto wilt toevoegen.

Stort de salade op een grote platte schaal en bestrooi met de overgebleven olijven, pompoenpitten en de bloemen.

Serveer de salade warm of op kamertemperatuur. Bewaar de overgebleven pesto om een eventueel restant mee aan te maken.

45 g pompoenpitten, geroosterd (zie blz. 219)
15 g korianderblaadjes en -steeltjes
15 g versgeraspte parmezaan
3 tenen knoflook, gepeld
2 eetl. vers citroensap, plus eventueel extra
160 ml extra vergine olijfolie
fijn zeezout
450 g verse of diepvriesravioli
90 g zwarte olijven op olijfolie, ontpit en gescheurd of gehakt
tijn- of bieslookbloempjes, om te garneren (naar keuze)

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

Geen winterpompoeen zo lekker als de delicatapompoeen. Ik ben dol op het boterzachte, zoete vrucht vlees, de korte gaartijd en de gestreepte glanzend gele schil – die bovendien eetbaar is. Anders gezegd: er is geen enkele reden om de delicata te schillen. Voor degenen die moeite hadden met het schillen van een flespompoeen of een kleine oranje pompoeen, is de delicata een uitstekend alternatief. (U zult hem hier zelf moeten kweken uit zaad dat bij tuincentra of bij zaadhandels te koop is.) In dit recept rooster ik de maanvormige plakken delicata met de gele schil, de blokjes tofu en wat stukken aardappel besmeerd met een scherpe mix van miso en rodecurrypasta. Hij krijgt een goudgeel korstje en wordt overheerlijk. Voor het opdienen wordt alles vermengd met gehakte boerenkool, krokante pompoeenpitten, een beetje citroen en royaal fijngesneden koriander. Dit is een gemakkelijk te maken maaltijd, vooral als u een deel van de ingrediënten al hebt voorbereid en de saus van tevoren hebt geklopt. Dan hoeft het alleen nog in de pan in de oven te worden gezet.



Delicatapompoeen met misocurry

TOFU, BOERENKOOL, KORIANDER, POMPOENPITTEN

340 g (delicata)pompoeen
60 ml extra vergine olijfolie
70 g witte miso
1 eetl. Thaise rodecurrypasta
225 g extra stevige tofu, in kleine blokjes
4 middelgrote nieuwe aardappels, ongeschild, in stukken
2 eetl. vers citroensap
45 g fijngesneden boerenkool, taaie stelen verwijderd
45 g pompoeenpitten, geroosterd (zie blz. 219)
30 g fijngesneden koriander

Verhit de oven tot 200 °C en schuif een rooster in het midden van de oven.

Snijd de pompoeen over de lengte doormidden en schep met een lepel alle pitten eruit. Snijd de helften in 1 cm dikke, halvemaanvormige plakken.

Klop in een middelgrote kom de olijfolie, miso en currypasta door elkaar. Vermeng in een grote kom de tofu, aardappelblokjes en pompoeen met 80 ml miso-currypasta. Meng alles met de hand, stort de groenten op een bakplaat met opstaande rand en druk ze uit tot een enkele laag.

Rooster de groenten 25-30 minuten tot alles gaar en lichtbruin is. Schep ze tussendoor een of twee keer om nadat ze al wat kleur hebben gekregen. Houd ze goed in de gaten, de groenten kunnen in een oogwenk verbranden.

Klop intussen het citroensap door de overgebleven miso-currypasta en roer de kool hierdoor tot hij met een fijn laagje is bedekt.

Schep de geroosterde groenten rustig om met de kool, pompoeenpitten en koriander. Serveer eenvoudigweg in een grote kom of op een platte schaal.

VOOR 4 PERSONEN



Dit recept is speciaal bestemd voor degenen die moeite hebben met ingewikkelde taartbodems. De kokoskorst wordt met de vingertoppen in de vorm gedrukt en gevuld met sappige bramen waarvan het sap de dotten meringue doordrenkt. Maak deze taart niet alleen in het bramenseizoen – kersen, pruimen, blauwe bessen en bosbessen zijn allemaal erg lekker als vervanging.

U kunt voor het deeg ook volkorentarwe- of speltmeel gebruiken in plaats van wit tarwemeel.



Makarontaart

TARWEBLOEM, BRAMEN, KOKOS, PISTACHENOTEN

170 g ongebleekt tarwemeel
60 g ongezoet geraspt kokos
100 g gezeefde fijncorrelige ruwe rietsuiker
krap ½ theel. fijn zeezout
140 g boter, gesmolten

140 g ongezoet geraspt kokos
70 g gezeefde fijncorrelige ruwe rietsuiker
4 grote eiwitten
225 g verse bramen, gehalveerd
45 g pistachenoten, grofgehakt

Verhit de oven tot 180 °C en schuif een rooster in het midden. Vet een taartvorm van 20 x 28 cm (of iets dergelijks) in met boter en bekleed de bodem en rand met bakpapier.

Doe voor de deegbodem bloem, kokos, suiker en zout in een grote kom. Roer de gesmolten boter erdoor tot het mengsel kruimelig is en er geen losse bloem meer is. Druk het mengsel stevig uit op de bodem van de vorm (het moet een stevige, vlakke laag zijn). Bak hem 15 minuten in de oven tot hij licht gekleurd is. Haal de vorm uit de oven en laat de bodem afkoelen.

Maak intussen de makaronvulling door kokos, suiker en eiwitten te vermengen. Roer tot alles gelijkmatig vermengd is.

Verdeel de bramen gelijkmatig over de taartbodem. Schep er nu kleine dotjes makaronvulling overheen (ik maak mijn handen hier flink vies mee), en knijp en druk de vulling rondom en in de ruimte eromheen. Laat uiteindelijk nog wel wat kleurige bramen door de makaronvulling heen gluren, dat ziet er leuk uit.

Bak de taart 20-25 minuten in de oven tot de makaronvulling mooi goudbruin is. Laat de taart afkoelen, garneer hem met de pistachenoten en snijd er vierkanten van.

VOOR 24 EENHAPSSTUKKEN



Ik heb niet de neiging bramen, frambozen en dergelijke te wassen. Ik veeg ze liever schoon met een vochtig stuk keukenpapier.