

A man with grey hair and glasses, wearing a blue button-down shirt and light blue jeans, is sitting on stone steps. He is smiling and looking towards the right. To his right is a stone wall with a small fountain that is dripping water. The background is a rough stone wall.

Inhoud

9	<u>Altijd in voorraad</u>
25	<u>Smaakgevers</u>
53	<u>Granen</u>
119	<u>Soepen</u>
151	<u>Groenten</u>
227	<u>Zee</u>
275	<u>Aarde</u>
325	<u>Zoete gerechten</u>





Stoofpot van voorjaars- en zomergroenten en paddestoelen



AD__ De groenten moeten vrij knapperig blijven: controleer regelmatig met de punt van een mes hoe gaar ze zijn. Deze stoofpot maakt u met het aanbod op de markt: pas de groenten aan naargelang van wat er verkrijgbaar is.

PN__ Mineralen, zachte vezels, en vitamines in overvloed! Deze laatste blijven goed behouden bij deze korte bereiding, de hitte krijgt geen kans de vitamines te vernietigen.

... Voor 4 personen

De groenten voorbereiden

... Schrap 4 bospeentjes en 4 jonge meiknolletjes en laat een deel van het groen eraan. Maak ook het witte deel van 8 bosuitjes schoon. Schil 12 radijzen tot halverwege en laat een deel van het groen eraan zitten. Snijd 4 jonge venkelknollen doormidden. Schil 1 bos kleine groene asperges en knip de punten op 7 cm eraf (bewaar de rest van de stelen voor een soep). Was al deze groenten en dep ze droog.

... Schil de onderkant van 6 kleine paarse artisjokken rondom en bewaar de artisjokken in water met citroensap.

... Snijd het voetje van een handvol kleine cantharellen en snijd grote exemplaren doormidden. Veeg ze zorgvuldig schoon met vochtig keukenpapier en dep ze droog.

... Dop 12 verse amandelen en snijd ze doormidden.

De groenten bereiden

... Verhit 1 eetlepel olijfolie in een gietijzeren braadpan. Bak 2 plakjes rookspek van 1 cm dikte tot ze aan beide kanten bruin zijn en haal ze uit de pan.

... Doe de worteltjes, meiknolletjes, uien, venkelknollen, radijzen, asperges en artisjokken in de pan.

... Voeg zout naar smaak toe, sluit de pan en stoof ze 3 minuten. Roer de paddestoelen door de groenten en stoof alles af en toe omschepend 10 minuten op laag vuur. Voeg als de groenten te snel gaan kleuren een scheutje water toe.

... Snijd intussen de plakken spek in smalle reepjes.

... Breng ook een grote pan met water aan de kook en doe er zout in. Zet ook een kom water met ijsblokjes klaar.

... Blancheer 50 g gedopte doperwten en 50 g gedopte tuinbonen in het kokende water. Schep alles na 3 minuten met een schuimspaan uit de pan in het ijswater, giet de erwten en bonen af en doe ze bij de overige groenten in de braadpan.

... Roer alles rustig door elkaar. Doe er 1 scheut sherryazijn bij en roer goed om eventuele aanbaksels van de panbodem los te krijgen. Roer ook de spekreepjes en amandelen door de groenten. Maal er een slag peper overheen. Meng alles nog een keer rustig en voorzichtig. Serveer het gerecht in de braadpan of in een schaal.



In sinaasappelsap gemarineerde makreel



... Voor 4 personen

... Haal **2 makrelen van 400 g** leeg, fileer ze en verwijder alle graatjes (of vraag de visboer dit alles voor u te doen). Leg de filets in een schaal.

... Was **2 sinaasappelen zonder waslaag** en schil 1 ervan. Snijd de schillen in fijne reepjes (julienne) en doe ze in kokend water, giet ze meteen af en laat ze uitlekken. Dompel ze in koud water. Herhaal deze procedure tweemaal, zodat de schilletjes niet bitter meer zijn.

... Pers beide sinaasappelen uit en zet het sap opzij.

... Pel **4 kleine witte uien** en maak **4 minivenkelknollen** schoon; snijd ze fijn.

... Hak **1 theelepel korianderzaad** fijn.

... Verhit een pan met **1 scheut olijfolie** en schep ui en venkel er 1 minuut in om.

... Strooi er een beetje zout over en voeg het gehakte korianderzaad en **1 theelepel grofgemalen peper** toe.

... Giet het sinaasappelsap in de pan en laat het al roerend 5 minuten pruttelen.

... Giet de inhoud van de pan over de makreelfilets. Dek de schaal meteen hermetisch af met plasticfolie zodat de marinade niet te snel afkoelt.

... Laat de makreel gedurende 1 uur op kamertemperatuur afkoelen.

... Hak **12 korianderblaadjes** fijn. Strooi ze met de gekonfijte sinaasappelschilletjes over de makreel en serveer de vis in de schaal.

AD__ Door de hitte van het sinaasappelsap wordt de makreel gaar. Zo blijven de filets vrij stevig. Controleer als de visboer de makrelen heeft gefileerd de filets goed op nog aanwezige graten.

PN__ Makreel is een vette vis, rijk aan gezonde onverzadigde vetzuren (waaronder heel veel omega-3), maar ook vitamine A en mineralen. Het sinaasappelsap levert vitamine C en is veel origineler dan de gebruikelijke witte wijn!





Rabarbertaart



... Voor 4-6 personen

... Schil **500 g rabarberstengels** en snijd ze in blokjes. Doe de rabarberblokjes met **50 g kristalsuiker** in een kom en laat ze 1 uur staan zodat hun vocht vrijkomt.

... Rol **250 g bladerdeeg** (van de banketbakker) uit tot een vierkant. Rol de rand iets om en knijp de deegrand bij de vier hoeken dicht.

... Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het deegvierkant erop.

... Prik het deeg met een vork gelijkmatig in en zet het 30 minuten in de koelkast.

... Verhit de heteluchtoven tot 200°C.

... Leg na het rusten een vel bakpapier op het deeg, bedek het met bakbonen of droge peulvruchten en bak het 20 minuten in de oven.

... Roer in een kom **90 g naturel yoghurt**, **45 g amandelpoeder**, **1 ei**, **1 zakje vanillesuiker** en **15 g kristalsuiker** door elkaar.

... Schil en rasp **3 cm gemberwortel** en roer het raspel door het amandelmengsel.

... Haal de bakplaat uit de oven, verwijder de bakbonen en het bakpapier en laat de deegbodem tot lauw afkoelen. Schep het amandelmengsel op het deeg en strijk het met de bolle kant van een lepel uit tot een gladde laag.

... Laat de stukjes rabarber uitlekken en verdeel ze gelijkmatig over de amandelvulling.

... Strooi er **30 g kristalsuiker** over en bak de taart 20 minuten op 180°C. Serveer lauw of koud.

AD__ Rabarber bevat veel water, net als de meeste vruchten.

Vandaar dat we er eerst een deel van het vocht aan onttrekken om te voorkomen dat het deeg zompig wordt.

PN__ Koop bladerdeeg liefst bij een goede banketbakker: u weet dan dat het met roomboter is gemaakt. Bladerdeeg is beslist geen mager deeg, maar het is wel erg lekker en u kunt er kleine stukjes van eten, zoals bij deze taart. U moet uzelf ook kunnen verwennen, dat hoort bij een evenwichtige voeding.

