



VIT DE OVEN VAN
VAN BOVEN

INHOUD



GROENTE

~ 5 ~



VLEES

~ 45 ~



VIS

~ 71 ~



BAKKEN

~ 93 ~



REGISTER

~ 123 ~

OH JA

Ik bak in een heteluchtoven. Bakt u in een gas- of elektrische oven, verhoog dan de in de recepten aangegeven temperatuur met ongeveer 10%.

Dus 180 °C wordt dan 200 °C.

Gebruik altijd een oventhermometer, die kosten bijna niks en zijn verkrijgbaar bij de huishoudwinkel.

theelepel (theel.) = 5 ml

eetlepel (eetl.) = 15 ml



GROENTE

GEBLAKERDE PREI MET VINAIGRETTE

Ik bracht eens enkele dagen door in het zomerhuis van mijn vrienden in Noord-Frankrijk. Mijn neef Joris maakte op een middag geblakerde prei voor ons klaar. Dat klinkt gek, maar nadat we de buitenste zwarte bladeren voorzichtig hadden afgepeld, hielden we een zachte rokerige kern over die echt ongelooflijk lekker was. Ik maakte er een mosterdvinaigrette bij en we waren vervolgens intens gelukkig. Voor degenen onder u zonder barbecue is het ook goed in de oven te bereiden, onder de grill.



voor 4 personen

12 (of meer) grote preien,
het meeste van het groen
eraf

voor de vinaigrette
½ eetl. dijnmosterd
½ eetl. grove mosterd
2 eetl. fijngesnipperde sjalot
snuf zout en versgemalen
zwarte peper
4 eetl. wittewijnazijn
7-8 eetl. lichte plantaardige
olie

Maak eerst de vinaigrette. Doe de mosterd in een kom. Voeg sjalot, zout, peper en azijn toe, roer het los met een kleine garde tot het zout is opgelost. Voeg dan al kloppend de olie toe. Verdun eventueel met een plensje water.

Variaties:

Voeg 1 eetlepel honing of gembersiroop toe.
Voeg fijngehakte kappertjes en dragon toe.
Voeg vers basilicum en verkrumelde geitenkaas toe.
Gebruik andere mosterdsoorten (violette), andere azijn (frambozenazijn, rodewijnazijn) of andere oliesoorten: hazel- of walnotenolie bijvoorbeeld. Gebruik altijd half om half notenolie en plantaardige olie, anders is de smaak te sterk.

Verhit de grill in de oven op de hoogste stand of verwarm de barbecue tot de kooltjes gloeien en er een aslaagje op ligt. Leg de prei op het rooster of op een bakplaat onder de grill. Laat ze volledig zwart blakeren. Keer ze regelmatig met een tang. Pel de zwarte bladeren eraf tot u een boterzachte kern overhoudt. Serveer die met een paar druppels vinaigrette erop.

GEROOSTERDE BROCCOLETTI

Hopelijk is het u opgevallen dat er campagne is gevoerd voor een groentesoort. 'Big Bang Broccoli' is een initiatief van FoodGuerrilla. Want er wordt veel geld uitgegeven aan reclame voor voedsel dat niet bepaald goed voor u is – met te veel zout, te veel suiker – en maar weinig geld aan iets wat zo eenvoudig is, waar veel goeds in zit, wat overal verkrijgbaar is en waarvan u dus kennelijk te weinig eet. Voor broccoli dus. Heel toevallig ben ik dol op broccoli. Beetgaar gekookt is het al goed. En dat koken gaat snel: in nog geen 10 minuten is het klaar. U hoeft broccoli niet te schillen of schoon te maken, niks. Broccoli is dus echt fastfood.

Ik geef u een oersimpel recept voor het snelste bijgerecht ooit. We eten het thuis als snack, want het is meestal op voor we aan tafel gaan. Maak het bij voorkeur met broccoletti, het wilde zusje van de broccoli, of met bimi (een mix tussen broccoli en een Chinese koolsoort) of met een stronk broccoli in roosjes (met zo veel mogelijk steel eraan). Zo klaar en verslavend lekker.

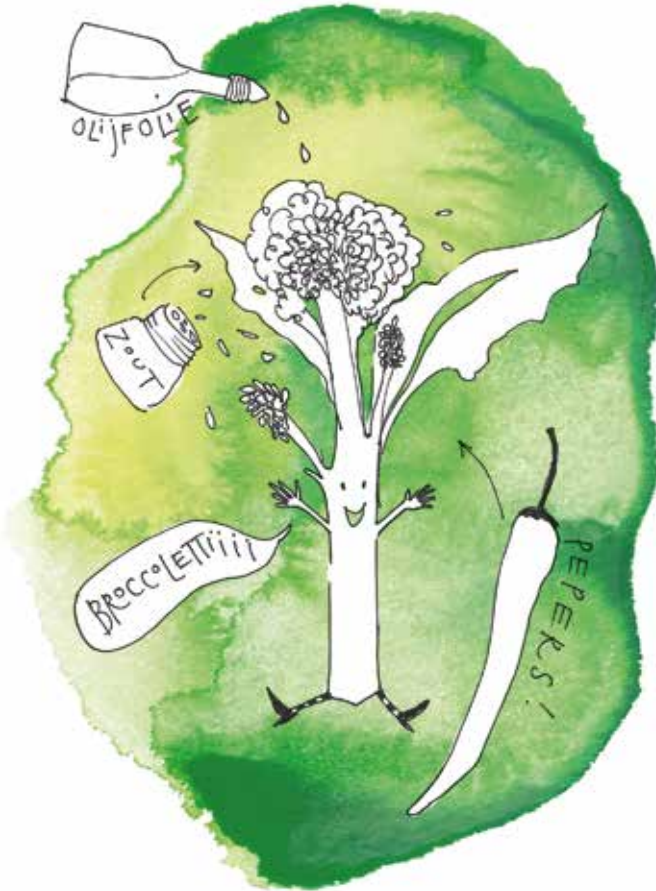
voor 4 personen (maar ik eet dit met z'n tweeën)

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

ca. 400 g broccoletti
3 eetl. goede olijfolie
1 chilipepertje, in dunne ringen, of 1 snuf chilivlokken
een pluk zoutflakes (die zijn minder zout dan zeezout)

Spreid de broccoletti uit over de bakplaat in een enkele laag. Verdeel de olijfolie, pepers en het zout erover en wrijf dat allemaal met de hand zo'n beetje in, zodat alles met een laagje olie is bedekt. Bak ze 12 tot 14 minuten of tot de stelen net beetgaar zijn en de bloemen een beetje bruin worden, net niet heel donker, maar juist *crispy*.

Eet ze het liefst als ze nog warm zijn, maar koud zijn ze ook lekker.



GEROOSTERDE WORTELTJES MET TAHIN-AMANDELCRÈME



Dit is een recept voor geroosterde worteltjes met een dip waarmee ik steeds veel succes heb. U kunt de worteltjes eventueel inruilen voor geroosterde roosjes bloemkool, partjes biet, knolselderijfrietten of plakjes geroosterde zoete aardappel. Tegenwoordig verkoopt de supermarkt ook van die regenboogworteltjes; daarmee maakt u zeker de blits op elke vijf. Maak dit gerechtje als deel van een tafel vol verschillende gerechten of als bijgerecht bij vis of vlees. Ik eet het ook wel eens als lunch of borrelhap.

voor 4 personen

voor de crème

75 g hele amandelen

1 eetl. tahin

50 ml goede olijfolie

een paar druppels

wittewijnazijn, naar

smaak

1 eetl. honing van goede

kwaliteit

zeezout

en verder

1 bos bospeen of

regenboogworteltjes

2-3 eetl. olijfolie

peper en zout

wat (zwarte) sesamzaadjes

ter garnering

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze bruinen.

Maal ze in de keukenmachine of blender met de tahin tot fijn kruim, giet er olijfolie bij en maal het tot een gladde saus. Breng op smaak met wat azijn, honing en zout. Maal tot het helemaal glad is, net als ietwat dunne pindakaas.

Schil alle worteltjes met een dunschiller, laat er een stukje groen aan zitten. Was ze en dep ze droog met keukenpapier. Bewaar ze tot gebruik in een theedoek in de koelkast.

Verwarm de oven voor, met de grillstand erbij, op 175 °C.

Schik de worteltjes op een bakplaat. Druppel er olijfolie over, breng op smaak met peper en zout. Hussel ze goed zodat alles met een laagje olie is bedekt. Grill ze ongeveer 25 minuten of tot ze beginnen te bruinen.

Schep intussen de crème op een grote platte schaal en spreid het met een spatel een beetje uit. Schik de geroosterde worteltjes erop, bestrooi met sesamzaadjes.