

HEMSLEY

HEMSLEY

DE KUNST OM GOED TE ETEN

JASMINE EN MELISSA HEMSLEY

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

Inleiding	6
Tien dingen om vandaag te doen	9
Onze filosofie	9
Twaalf gulden regels	17
De keukenvoorraad	18
Onmisbaar in de keuken	24
Gebruiksaanwijzing	25
Ontbijt	26
Soepen	50
Salades	72
Bijgerechten en snacks	98
Vlees en vis	130
Groentegerechten	182
Dressings en dips	224
Gebak en nagerechten	236
Dranken	274
Basisrecepten en -bereidingen	300
Zondagse kooksessie	308
De menu's	310
Uit eten gaan	312
Leveranciers	314
Dank	314
Register	315



DOPERWTEN- BROCCOLI- PUREE MET MUNT

Doperwten zijn heerlijk en zoet, wat betekent dat ze andere groenten heel goed kunnen maskeren. We hebben net als bij onze Broccoli-doperwtensoepp met basilicum (blz. 59) ook hier de gezonde bijdrage van broccoli, compleet met de stronkjes, erbij gesmokkeld en stampen ze samen fijn.

Wij houden van warme doperwten en de troostvolle, romige puree, maar vergeet niet dat ze behalve als bij- of basisgerecht, ook lekker zijn als vullende dip of als beleg voor bruschetta – proef hem eens op ons geroosterde Meergranenbrood (blz. 273) of Lijnzaadbrood (blz. 272).

Besprenkel ze met een van onze pesto's voor wat extra pit in plaats van ze met kruiden te bestrooien.

VOOR 4 PERSONEN

1 teen knoflook, fijn-
gesneden
1 stronk broccoli, ca. 300
g, in roosjes gesneden
en stelen fijngehakt
350 g diepvriesdoperwten
sap van ½ citroen
2 eetl. extra vergine
olijfolie
1 eetl. geknipt bieslook
een handjevol munt-
blaadjes
zeezout en zwarte peper

NAAR KEUZE

pesto naar keuze, om te
besprenkelen

1 Doe de knoflook en broccoli in een pan met 4 eet-
lepels water. Zet het deksel erop en stoom de groente
in 5 minuten gaar. Controleer een keer of er nog vol-
doende water in de pan zit om te voorkomen dat de
broccoli aanzet en voeg eventueel een scheutje toe.

2 Draai het vuur uit, giet de groente af en roer de
doperwten erdoor. Sluit de pan en laat hem 5 minuten
staan zodat de erwten in de hitte van de pan kunnen
ontdooien.

3 Doe knoflook, broccoli, erwten en alle overige
ingrediënten in een keukenmachine of blender, houd
wat bieslook achter om te garneren en mix tot het een
romige massa is.

4 Proef of er zout en peper bij moet en serveer de
puree heet met bieslook en pesto erop of laat het
mengsel afkoelen en geef het als dip of op toast.

SRI LANKAANSE LAMSCURRY

Zoet kokos, aardse specerijen en sappig lamsvlees. Een zelfgemaakte specerijenmix maakt veel verschil, het is gemakkelijk, een kwestie van afmeten!

Geef bij deze curry Bloemkoolrijst (blz. 102), Broccoli rijst (blz. 170) of Zomerse koolsla met limoen (blz. 80) en groenten zoals snijbiet of spinazie die je tegen het eind van de bereidingstijd toevoegt. Wij stoven deze curry een paar uur op het fornuis of 6-8 uur in de slowcooker. Een restant saus is de volgende dag erg lekker op parten geroosterde pompoen, of giet hem over koolsla om deze te verwarmen.

VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE LAMSCURRY

1 eetl. ghee of kokosolie
2 uien, gehalveerd en helften in ringen
3 tenen knoflook, geraspt
een duimgroot stuk verse gemberwortel (ca. 40 g)
– biologische ongeschild
– geraspt
500 g lamsstoofvlees (van de schouder is heerlijk), in blokjes
1 blik dikke kokosmelk
5 dl bouillon van botten (blz. 300) of water
2 flinke wortelen, in blokjes
2 courgettes, in blokjes
1 rode paprika, in grove stukjes
sap van 1 citroen of limoen
2 flinke handenvol koriander, fijngesneden
zeezout en zwarte peper

VOOR DE SRI LANKAANSE SPECERIENMIX

1 eetl. gemalen komijn
1 eetl. gemalen koriander
1 theel. venkelzaad
¼ theel. chilipoeder of verse chilipeper, naar smaak
½ theel. geelwortelpoeder
¼ theel. kaneel
¼ theel. kruidnagelpoeder
¼ theel. kardemompoeder

- 1** Verhit de ghee of kokosolie in een grote stoofpan op laag vuur en smoor de ui, knoflook, gember en alle specerijen voor de Sri Lankaanse specerijenmix 10 minuten tot de ui glazig is.
- 2** Voeg het vlees, de kokosmelk en bouillon toe, draai het vuur iets hoger en stook alles 2-3 uur tot het vlees gaar is.
- 3** Doe de wortel in de pan en draai het vuur halfhoog. Doe er na 8 minuten courgette en paprika bij.
- 4** Proef na nog eens 8 minuten of de groenten gaar zijn en doe er zo nodig zout en peper bij. Voeg wat citroen- of limoensap toe en de helft van de gesneden koriander.
- 5** Serveer het vlees in diepe borden, bestrooid met de rest van de koriander.





KOUDE ROZE BIETENSOEP

Wij zijn dol op roze soep. De traditionele Poolse chłodnik is voor ons de echte smaak van de zomer. Onze simpele versie is er een waarop onze Filippijnse familie heel dol is – zo zeer zelfs dat we dit recept opdragen aan onze tante Angelina die, nadat ze deze romige, verfrissende soep voor het eerst geproefd had, nu bij elke familiebijeenkomst om deze soep vraagt.

Koop jonge biet met lange stelen en het blad – kies snijbiet als je deze niet kunt krijgen. In het traditionele recept is zuurkool verwerkt – het is een fantastische manier om overgebleven kookvocht van onze zelfgemaakte zuurkool (blz. 306) op te maken en wat probiotica binnen te krijgen – voeg naar smaak een paar eetlepels toe. We raden je aan een schort om te doen bij het koken en een servet bij het eten!

VOOR 8 PERSONEN

6 rode bieten (ca. 750 g),
goed gewassen
500 g volle naturel yoghurt
3½ eetl. citroensap
2½ theel. zout
1 grote komkommer,
geschild, in blokjes van
2 cm
6 radijzen, overlans door-
midden en de helften in
schijfjes gesneden
6 bosuien, in dunne ringe-
tjes
een flinke handvol dille,
fijngehakt, plus extra om
te garneren
4 tenen knoflook, fijn-
gesneden

NAAR KEUZE

2-3 hardgekookte eieren,
fijngehakt

1 Snijd de stelen en het blad van de bieten en hak ze vrij grof. Snijd de knobbelige bovenkant van de bieten af en rasp de bieten met keukenhandschoenen aan (wij doen dat in een keukenmachine).

2 Doe de bietenrasp met 3 dl water in een pan. Breng aan de kook, draai het vuur meteen laag en laat de biet 5 minuten sudderen. Laat de stelen en het blad de laatste 2 minuten meestoven. Neem de pan van het vuur en laat ze afkoelen.

3 Roer de yoghurt met 1½ dl water, het citroensap en 2 theelepels zout in een grote kom. Klop alles glad.

4 Roer alle gehakte groenten, de dille, knoflook, geraspte biet, gehakte stelen en het blad en het kookvocht door elkaar.

5 Proef en voeg naar smaak meer zout en citroensap toe.

6 Eet de soep meteen, of zet hem voor een krachtiger smaak afgedekt minstens 4-6 uur of tot de volgende dag in de koelkast.

7 Serveer de soep koud of op kamertemperatuur, gegarneerd met royaal verse dille en naar keuze het gehakte ei.

PERENCRUMBLE MET VIJFKRUIDEN- POEDER EN CRÈME FRAÎCHE MET GEMBER

VOOR 6 PERSONEN

VOOR DE CRUMBLE

50 g boter of kokosolie op kamertemperatuur
180 g gemalen amandelen
1½ theel. vanille-extract
1½ eetl. ahornsiroop
50 g geschaafde amandelen (of nog 50 g gemalen amandelen extra)
een snufje zeezout

VOOR DE PEREN

2 theel. vijfkruidenpoeder
1 kg peren (ca. 8 stuks), taaië schil eraf gehaald, van klokhuis ontdaan, fijngehakt
½ theel. geraspte sinaasappelschil of sinaasappelextract

Een snelle crumblelaag van gemalen amandelen en boter of kokosolie wordt gezoet met een minimale hoeveelheid ahornsiroop – slechts 1½ eetlepel voor het hele gerecht.

Chinees vijfkruidenpoeder wordt meestal met hartige gerechten geassocieerd, maar de mix van kaneel (of kassia), steranijs, kruidnagelpoeder, szechuanpeper en venkelzaad combineert heel goed met zoete peren. Controleer goed of de specerijenmix geen knoflook bevat en bedenk dat de krachtige smaak afhankelijk is van hoe vers de specerijen zijn.

VOOR DE GEMBERCRÈME-FRAÎCHE

300 g crème fraîche of volle yoghurt
1 eetl. geraspte gemberwortel – biologische ongeschild
1-2 eetl. onverhitte honing
enkele druppels stevia, om te zoeten (naar keuze)

- 1 Vermeng alle ingrediënten voor de crumble behalve de geschaafde amandelen in een kom met de handen of een vork tot een kruimelig mengsel. Meng dan ook de geschaafde amandelen erdoor.
- 2 Zet het mengsel in de koelkast of vriezer (om het krokanter te maken) terwijl je de peren gaart. Verhit de heteluchtoven tot 180 °C.
- 3 Rooster het vijfkruidenpoeder in een droge koekepan op halfhoog vuur 30 seconden tot het geurt (blijf roeren, de specerijen verbranden snel).
- 4 Doe de gehakte peren met 1 eetlepel water en de geroosterde specerijen in een pan, zet het deksel erop en kook ze zachtjes op halfhoog vuur 10 minuten tot ze nog kleur hebben en beetgaar zijn.
- 5 Roer de sinaasappelrasp of het -extract erdoor, vul de bodem van een vierkante ovenschaal van 20 cm zijlengte met de peren.
- 6 Verdeel de crumble gelijkmatig over de peren (je hoeft ze niet aan te drukken) en bak ze in de oven in circa 25 minuten goudbruin.
- 7 Roer in die tijd de ingrediënten voor de gembercrème door elkaar, en voeg naar smaak een paar druppels stevia toe. Zet de crème koel weg en serveer hem bij de perencrumble.





VAN LINKS NAAR RECHTS

Chocolade-pindakaassmoothie met maca (blz. 286),

Rode-bietsmoothie met maca (blz. 290),

Altijd-goed groene smoothie (blz. 284),

Bosbessen-spinaziesmoothie met vanille (blz. 287),

Papajasmoothie (blz. 286),

Piña-coladasmoothie (blz. 287).