

MEDITERRANE MENGSELS

Hummus met koriander

Laat een half blik kikkererwten uitlekken en meng ze met de staafmixer met twee teentjes knoflook, een handje korianderblad en een beetje peterselie tot puree. Voeg een theelepel komijn, twee eetlepels tahin en een flinke scheut olijfolie aan de hummus toe.

Aubergine met sesamzaad

Verhit de oven tot 150 °C. Snijd de aubergine doormidden en kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees van beide helften. Zet ze in de oven en laat ze in een uur gaar worden. Haal ze uit de oven en schraap na een uur het vruchtvlees van de aubergine eruit, en meng dat samen met een eetlepel tahin en twee teentjes knoflook met een staafmixer tot puree. Bak een eetlepel witte sesamzaadjes kort in een hete, droge koekenpan tot ze lichtgekleurd zijn en strooi ze over de auberginepuree.



Artisjokken met geitenkaas

Laat artisjokharten (uit een blikje) uitlekken en spoel ze af, dan zijn ze minder zout. Doe ze in een hoge kom met 40 gram verse geitenkaas, een teentje knoflook en een handje muntblaadjes en pureer alles met een staafmixer fijn.

Avocado met gorgonzola

Pureer twee rijpe avocado's samen met 40 gram gorgonzola of willekeurig welke blauwe kaas. Leg een avocadopit in een schaalje, vul het met de avocadomousse en besprenkel het geheel met citroensap, dan verkleurt de avocado niet zo snel. Of leg tot gebruik een velletje aluminiumfolie direct op de mousse.

Tuinbonen met pecorino

Dop 250 gram tuinboontjes en kook ze gaar. Haal van de grote bonen het vliesje af ('dubbeldoppen'), dan zijn ze minder bitter. Doe de boontjes in een kom met een teentje knoflook, 30 gram geraspte pecorino (parmezaan kan ook) en een handje muntblaadjes. Pureer alles met een staafmixer; laat het mengsel vrij grof en breng het op smaak met peper en olijfolie.

BORRELHAPPEN

Marokkaanse gehaktballetjes

Meng 400 gram tartaar met twee theelepels sumak, een theelepel ras-el-hanout (beide verkrijgbaar bij een Marokkaanse toko), rasp en sap van een citroen, flink wat chilipeper, een handvol munt en een ei. Voeg paneermeel toe tot het mengsel stevig genoeg is om er balletjes van te rollen. Haal ze door bloem en bak ze in hete olie rondom goudbruin en gaar. Lekker met gebakken pijnboompitten en knoflooksaus (bladzijde 117). De Italiaanse variant is ook lekker, met een teentje knoflook, nootmuskaat, venkelzaad, citroen en peterselie.

Krabpoten met mayonaise

Haal 500 gram krabpoten ^z bij een goede visboer. Was en kook ze 10 minuten in royaal kokend water.

Het recept van Harold McGee (zie bladzijde 298 van diens *Goed koken*) voor gepasteuriseerde mayonaise luidt als volgt: roer een eidooier met een eetlepel water en een eetlepel citroensap door elkaar, en breng dit in de magnetron aan de kook (fijn voor als je rauwe eieren eng vindt). Roer het mengsel opnieuw om – met een schone vork! – en zet het nogmaals in de magnetron. Als het is afgekoeld mix je er ongeveer een deciliter olie doorheen (dit keer geen olijfolie maar een neutrale soort), druppel voor druppel, anders schift het. Dit gaat het beste met een mixer. Een theelepel mosterd maakt de mayo nog lekkerder.

Serveer de krabpoten met de mayo erbij.

^zNeem 200 g witte vis

Radicchio

(bittere rode sla uit Italië) met gerookte

scamorza ^z (een soort mozzarella)

Trek een zelf te bepalen aantal blaadjes van de radicchio los en leg op alle blaadjes een plakje scamorza. Zet ze even onder een hete grill totdat de kaas is gesmolten. Houd het goed in de gaten, de sla verbrandt snel. Stroperige balsamicoazijn is er lekker bij.

^zVervang de scamorza door gewone mozzarella

Visspiesjes

Kies schaaldieren of vis die je lekker vindt. Wij hebben een voorkeur voor garnalen, zalm, kabeljauw of heilbot. Het kan allemaal, als je het maar aan een stokje kunt rijgen. Doe dat en haal de stokjes achtereenvolgens door een losgeklopt ei en door panko (Japans paneermeel, heerlijk!).

Bak ze in olie, beetje citroensap erover en klaar!

Rozemarijn met pruimen en panir

Rijg aan een takje rozemarijn om en om een gedroogde pruim en een stukje panir en bak de takjes even aan. Neem dunne takjes, dan breekt de panir niet zo gauw. De rozemarijnsmaak trekt mooi in de pruimen en de kaas!



Tartelettes met walnoten, shiitakes en taleggio

Een pracht van een basisdeeg zonder boter!

—
VOOR HET DEEG:

150 G ZELFRIJZEND BAKMEEL

3 EETL. LAUW WATER

1 EI

4 EETL. OLIE

VOOR DE VULLING:

75 G WALNOTEN

100 G RICOTTA

VERSGEMALEN PEPER

200 G SHIITAKES

ENKELE TENEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT

HANDJE DRAGONBLAD

80 G TALEGGIO OF ANDERE MAKKELIJK SMELTENDE KAAS

OOK NODIG:

8-10 TARTELETTEVORMPJES VAN 6-8 CM DOORSNEE

—
PER PORTIE

Maak eerst het deeg van het bakmeel, het water, het ei en de olie. Leg het deegballetje een halfuur in de koelkast. Stop de walnoten in een plastic zakje of een schone theedoek, stamp ze fijn met een deegroller en meng ze door de ricotta. Breng het mengsel op smaak met peper. Verhit de oven tot 180 °C.

Rol het deeg dun uit, kwast de tartelettevormpjes in met olie en bekleed ze met het deeg. Bak het deeg 15 minuten voor. Laat de oven op 180 °C staan. Snijd ondertussen de shiitakes in schijfjes en bak ze met de knoflook in een koekenpan in een scheutje olie. Verdeel het walnotenmengsel over de deegbodems, schik de shiitakes erop en bestrooi ze met de dragon. Snijd de taleggio in dunne stukjes en bedek er elk schuitje mee. Zet ze circa 15 minuten in de oven tot het deeg goudbruin en de kaas gesmolten is.

221 MG NA ♦ 237 KCAL ♦ 14 G VET ♦ 5 G EOV ♦ 5 G MOV (2 STUKS)

Shiitakes zijn een goede vleesvervanger en worden in China en Japan gebruikt als medicijn; tegen kanker, te veel slecht cholesterol en diabetes.



Marokkaanse salade van roodlof met labne en granaatappel

Labne is uitgelekte yoghurt, heel gemakkelijk zelf te maken! Te verkrijgen bij de Marokkaanse supermarkt.

—
4 STRUIKJES ROODLOF
1 GRANAATAPPEL (VOOR 120 G PITJES)
SCHEUTJE OLIJFOLIE
3 BOLLETJES LABNE
2 THEEL. SUMAK
½ EETL. GRANAATAPPELMELASSE
—

Janine: 'Met vriendin Jacqueline naar de Marokkaanse toko in Haarlem. Wat een mekka! Alle kruiden waarover ik in Ottolenghi's kookboeken had gelezen kocht ik, en ook labne, roodlof en sumak, met de bedoeling de salade van Ottolenghi te maken waarover Jacqueline had verteld. Maar die stond natuurlijk net niet in het boek dat ik had, dus toen heb ik zelf iets in elkaar gedraaid. Lekker, zeg! En zo mooi van kleur...'

Snijd de roodlof in kleine reepjes. Leg de granaatappel in een pan met water, snijd hem onder water doormidden en breek hem vervolgens verder open, dan vallen de pitjes eruit en zit niet de hele keuken onder het vrij agressieve rode sap. Zeef de pitjes direct uit het water. Schik de granaatappelpitjes over de roodlof.

Maak een dressing van olijfolie, 1 bolletje labne, de sumak en een paar druppels granaatappelmelasse. Versier de salade met de resterende 2 bolletjes labne.

PER PORTIE

80 MG NA ♦ 130 KCAL ♦ 8 G VET ♦ 4 G EOV ♦ 1 G MOV

Labne is eventueel te vervangen door jonge geitenkaas; die is wel zouter...





Vier hartstikke simpele nagerechten

Gebakken ananas met amandelen en basilicumsuiker

Wrijf in een vijzel 10 blaadjes basilicum met 10 gram poedersuiker en een paar druppels citroensap fijn. Bak vier dunne plakjes ananas, leg ze op een bord met een paar frambozen en wat amandelmengsel en drapeer de basilicumsuiker eromheen. Gebruik niet te veel basilicum, want die smaak overheerst snel.

Panforte

Verhit de oven tot 150 °C. Snijd 50 gram abrikozen, 50 gram dadels en 60 gram gekonfijte sinaasappels in stukjes. Wij zijn dol op gember en doen dat er ook door. Rooster 100 gram amandelen, 50 gram hazelnoten, 70 gram walnoten en 50 gram pistachenoten even in een koekenpan met een scheutje olie. Doe alles in een grote kom en voeg kaneel, kruidnagel en korianderpoeder toe, van elk 1 theelepel. Schep 100 gram meel erdoor. Laat 200 gram honing een minuut of twee stevig doorkoken. Let op, hij wordt gloeiend heet! Schep dan razendsnel de honing door de rest en giet het mengsel in een vorm. Strijk de bovenkant glad met een lepel. Bak de koek een half uur op 150 °C in de oven. Na een dag in de koelkast is hij nog veel lekkerder dan vers uit de oven.

Chocoladesoufflé

Verhit de oven tot 220 °C. Smelt 100 gram pure chocolade (minstens 75% cacao) samen met vier eetlepels olijfolie au bain-marie. Zorg ervoor dat het kokendhete water in de onderpan de bodem van de bovenpan niet raakt. Klop 2 eidooiers met 2 eieren en 30 gram poedersuiker heel schuimig. Schep de enigszins afgekoelde chocolademassa door het eimengsel. Houd ongeveer ¼ van het chocolade-eimengsel apart. Door het andere deel (het ¾ deel) roer je 2 eetlepels bloem. Kwast vier eenpersoonsvormpjes (van ± 10 x 3 cm) in met olie. Vul de vormpjes met het bloemmengsel en giet ze daarna uit, zodanig dat de randen bedekt blijven met het deegmengsel. Vul ze met het achtergehouden chocolade-eimengsel zonder bloem, dat vormt de vulling die zacht blijft. En bedek het geheel met wat bloemmengsel. Bak de soufflés 6 minuten in de oven tot ze gerezen zijn.

Crumble met pruimen

Verhit de oven tot 180 °C. Vet een ondiepe ovenschaal van ¾ liter inhoud in met boter. Meng 100 gram amandelmeel met 3 eetlepels honing en een zakje vanillesuiker. Je kunt er een handje havervlokken door mengen; da's gezond, hè, en het maakt het geheel wat krokanter. Verdeel 300 gram in stukjes gesneden pruimen in de voorbereide schaal. Bedek ze met het amandelmengsel en bak ze in de oven in 20 à 30 minuten gaar en goudbruin.





Citroencake op Marokkaanse wijze

De citroensmaak mixt erg goed met dat subtiele laagje zoet glazuur.

—
VOOR EEN KLEINE CAKEVORM:

BOTER, VOOR DE VORM

1 CITROEN

2 EIERN

90 G HONING

30 G ZELFRIJZEND BAKMEEL

10 G AMANDELMEEL

½ THEEL BAKPOEDER

VOOR HET GLAZUUR:

POEDERSUIKER

PAAR DRUPPELS CITROENSAP

Dit kleine cakeje is heerlijk als dessert. Voor een cakevorm van normale grootte kun je de hoeveelheden verdubbelen en de cake een half uurtje langer in de oven laten staan.

Verhit de oven tot 170 °C. Vet de cakevorm in met boter. Zet de citroen op met zo veel water dat hij onderstaat en laat hem 1 uur koken. Snijd de citroen met schil en al in stukjes, maar verwijder de pitjes. Splits de eieren en meng in een kom de dooiers al kloppend met de honing, het zelfrijzend bakmeel, het amandelmeel en het bakpoeder. Schep de stukjes citroen erdoor. Klop in een vetvrije kom de eiwitten stijf en spatel het schuim door het beslag. Giet het beslag in de ingevette cakevorm en zet hem 1 uur in de oven.

Roer een glazuur van de poedersuiker met het citroensap en een klein beetje water en besprenkel de cake ermee.

PER PORTIE

190 MG NA ♦ 171 KCAL ♦ 5 G VET ♦ 2 G EO ♦ 1 G MOV

*Dankzij die hele citroen
is de smaak bijzonder intens.
Ook lekker met grapefruit.*

Cheesecake 'echt wel light'

Het hazelnootdeeg is ook een prima basis voor andere taarten.

—

VOOR HET DEEG:

75 G HAZELNOTEN

150 G BLOEM

75 G HONING

70 G OLIE

2 EIDOOIERS

OLIE VOOR DE VORM

VOOR DE VULLING:

100 G RICOTTA

250 G PHILADELPHIA LIGHT

50 G POEDERSUIKER

50 G HONING

35 G BLOEM

RASP EN SAP VAN 2 CITROENEN

400 G GRIEKSE 0%-YOGHURT

4 EIEREN

2 ZAKJES VANILLESUIKER

—

PER PORTIE 94 MG NA ♦ 305 KCAL ♦ 16 G VET ♦ 9 G EOV ♦ 2 G MOV

Maak eerst het deeg. Maak de hazelnoten klein. Wij doen dat op grootmoeders wijze, in een zakje en met een deegroller. Vermeng het hazelnootgruis met alle andere ingrediënten voor het deeg en laat het een half uur in de koelkast rusten.

Verhit de oven tot 185 °C. Vet een springvorm van 26 of 28 cm doorsnee in met olie. Rol het deeg uit tot een cirkel van circa 40 cm doorsnee en bekleed de vorm ermee; druk het goed in de rand. Prik met een vork gaatjes in de bodem en bak het deeg een kwartier blind (zonder steunvulling) in de oven. Haal het uit de oven. Schakel de oventemperatuur naar 225°C.

Meng rustig kloppend alle ingrediënten voor de vulling in de hiernaast aangegeven volgorde door elkaar. Schenk de vulling in de vorm en zet de taart in de oven. Schakel de temperatuur na een kwartier naar 90 °C en bak de taart nog ruim 1 uur. Zet de oven uit en laat de taart nog 2 uur in de oven (!) afkoelen. Haal hem pas uit de vorm als hij goed koud is. De taart is het lekkerst na een nacht in de koelkast. Of zelfs na nóg een nacht!

*Fantastisch, die
Griekse yoghurt! Je mist
echt de room niet.*

