

Voor Moïs, June & Wolf

MIRJAM LESLIE-PRINGLE
WORLD OF VEGGIES
100 KLASSIEKE VEGETARISCHE RECEPTEN



CARRERA
culinair



Inhoud

Voorwoord	09
Op de plank	12
Ontbijt	17
Lunch	53
Bites	111
Diner	149
Zoet	215
Dankwoord	247
Receptenindex	250
Ingrediëntenregister	252



Voorwoord

Ik heb ooit besloten om vegetariër te worden. Het klinkt wellicht als een beperking, maar zo ervaar ik het allerminst. Ik eet al zo lang vegetarisch, dat ik ondertussen op de automatische piloot boodschappen doe. Koken zonder vlees en vis is voor mij de gewoonste zaak van de wereld geworden. In al die jaren heb ik een enorm scala aan vegetarische gerechten uitgeprobeerd, gemaakt, herhaald, veranderd en eigen gemaakt. En omdat ik drie kinderen heb, kook ik vrijwel elke dag en doe ik mijn best om gerechten te maken die iedereen in mijn gezin lekker vindt.

Wanneer ik mensen hoor zeggen dat ze het een enorme klus vinden om uit te zoeken ‘wat ze als vegetariër nog kunnen eten’, moet ik altijd een beetje lachen. Je kunt zo ontzettend veel lekkere gerechten maken met groenten, fruit, granen, peulvruchten, knollen, kruiden en specerijen! Maar ik begrijp goed dat een beetje hulp zeer welkom kan zijn. Ik vind het ontzettend leuk om anderen op weg te helpen met ideeën voor vegetarische gerechten. Veel mensen willen namelijk wel anders eten, maar weten gewoon niet zo goed hoe. Of misschien wil je helemaal geen vegetariër worden, maar gewoon eens wat anders eten. Nou voilà, waarom niet? Er staat zoveel lekkers in dit boek, dat het helemaal niets uitmaakt of je vegetariër, flexitariër of omnivoor bent.

Het maken van dit boek was trouwens ook voor mij een ware ontdekkingsreis. Mijn leuke uitgever had het idee om een boek te maken met van oorsprong vegetarische recepten van over de hele wereld. Ik kende al aardig wat recepten, maar heb er tijdens het schrijven van dit boek nog veel meer ontdekt, zoals Deense grød en vareniki uit Rusland. Ooit van gehoord? Nou ja, dat bedoel ik dus. Het was een verrijking om al die gerechten uit te kunnen zoeken, te proberen en er mijn eigen draai aan te kunnen geven. Het lekkerste eten heeft er bij ons de afgelopen tijd op tafel gestaan. Soms is de bereidingstijd lang omdat rijzen, fermenteren of bevriezen nou eenmaal tijd nodig heeft, zoals voor kulfi, waanzinnig lekker ijs uit India. Maar het merendeel van de recepten is snel en makkelijk te bereiden.

Voor deze culinaire wereldreis heb ik al mijn vrienden ingezet om samen met mij de recepten uit te proberen en te maken. Het was de ultieme test om te zien of de recepten voor iedereen te maken waren – en wat een succes was het! Dus ja, als zij het kunnen, kun jij het ook. Ik hoop dat de recepten uit dit boek je zullen inspireren om elke dag of in elk geval wat vaker vegetarisch te koken.

Geniet!

Mirjam Leslie-Pringle

Op de plank

Het is fijn om ingrediënten op voorraad te hebben, zodat je altijd wat kunt maken als je geen tijd hebt om boodschappen te doen. Onderstaande ingrediënten zijn voor mij en mijn gezin onmisbaar. Koop het liefst zo veel mogelijk biologische producten en kijk eens of een boer bij jou in de buurt zijn producten aan particulieren verkoopt.

MAKKELIJK TE VERKRIJGEN

Amandelen
Bakpoeder
Bloem
Chiazaad
Chiliolie
Chipotlesaus
Couscous
Dijonmosterd
Eieren
Gedroogde linzen, bruin en rood
Gist
Groentebouillon
Havermout
Havermoutmeel
Honing
Ketjap manis
Kikkererwten uit blik
Knoflook
Kokosmelk
Linzen uit blik
Mayonaise
Mirin
Noedels
Olijfolie, mild en extra vierge

Olijven in pot, zwart en groen
Pasta, spaghetti, penne, tagliatelle, lasagnevellen
Pistachenootjes
Pitabrood
Pompoenpitten
Quinoa
Rijst, basmati-, risotto-, zilvervlies-
Rijstazijn
Sesamolie
Sesamzaadjes
Sojasaus
Speltmeel
Suiker en basterdsuiker
Tamari
Tarwemeel
Tomatenblokjes uit blik
Walnoten
Wasabi, poedervorm
Wittewijnazijn
Zoete chilisaus
Zonnebloemolie
Zonnebloempitten
Zwarte bonen uit blik

IN HET KRUIDENKASTJE

Cayennepeper
Chilivlokken
Currypoeder
Dille
Fenegriek
Garam masala
Gerookt paprikapoeder
Harissapoeder
Kaneelpoeder
Kaneelstokjes
Kardemompeulen
Kardemompoeder
Komijnpoeder

Komijnzaad
Korianderpoeder
Korianderzaad
Kurkumapoeder
Laurierblaadjes
Mosterdzaad
Nootmuskaat
Oregano
Paprikapoeder
Rozemarijn
Saffraan
Tijm
Vanillestokjes

WAAR TE KOOP?

Agavesiroop - Natuurlijke siroop. Te koop bij natuurwinkels en ondertussen vrijwel alle supermarkten.

Ahornsiroop - Siroop afkomstig uit de esdoorn. Te koop bij natuurwinkels en supermarkten, en bij de betere droogist.

Aleppopeper - Een rode peper die gedroogd en als 'vlokken' te koop is. Te koop bij de Turkse winkel.

Anijslikeur - Te koop bij de slijter.

Bapaomeel - Te koop bij de toko en Aziatische supermarkt.

Chiazaad - Te koop bij de natuurwinkels en supermarkten.

Chiliolie - Te koop bij de betere supermarkten.

Chinese zwarte bonensaus - Te koop bij de Aziatische supermarkt.

Chipotle - Mexicaanse peper. Te koop in poedervorm bij de supermarkt.

Gedroogde radijs (chye po) - Te koop bij de Aziatische supermarkt.

Ghee - Geklaarde Indiase boter. Te koop bij natuurwinkels en grotere supermarkten.

Griesmeel - Te koop bij de supermarkt en natuurwinkel.

Harissa - Arabische paprika-kruidenpasta of -poeder. Te koop bij de Turkse winkel en supermarkten.

Havermoutmeel - Te koop bij de grotere supermarkten.

Hoisinsaus - Te koop bij de supermarkten en Aziatische supermarkt.

Jalapeño - Mexicaanse peper. Te koop in potjes bij de supermarkt.

Jiaozivellen - Dumplingvelletjes. Te koop bij de Aziatische supermarkt.

Kalamataolijven - Te koop bij de supermarkten en delicatessewinkels.

Kerrieblaadjes - Niet te verwarren met de kerrieplant. In-diaas kruid. Te koop bij de toko's en grotere supermarkten.

Medjouldadels - Te koop bij de Turkse supermarkt en grotere supermarkt.

Misopasta, licht of donker - Een Japanse zoutige sojapasta en smaakmaker. Te koop bij de natuurwinkels, supermarkten en Aziatische supermarkten.

Oranjabloesemwater - Te koop bij de Turkse winkel, natuurwinkels en betere supermarkten.

Platano's - Bakbananen. Te koop bij de toko.

Ramennoedels - Te koop bij de toko's en supermarkten.

Rijstmeel - Te koop bij de Aziatische supermarkt en Pit & Pit (online).

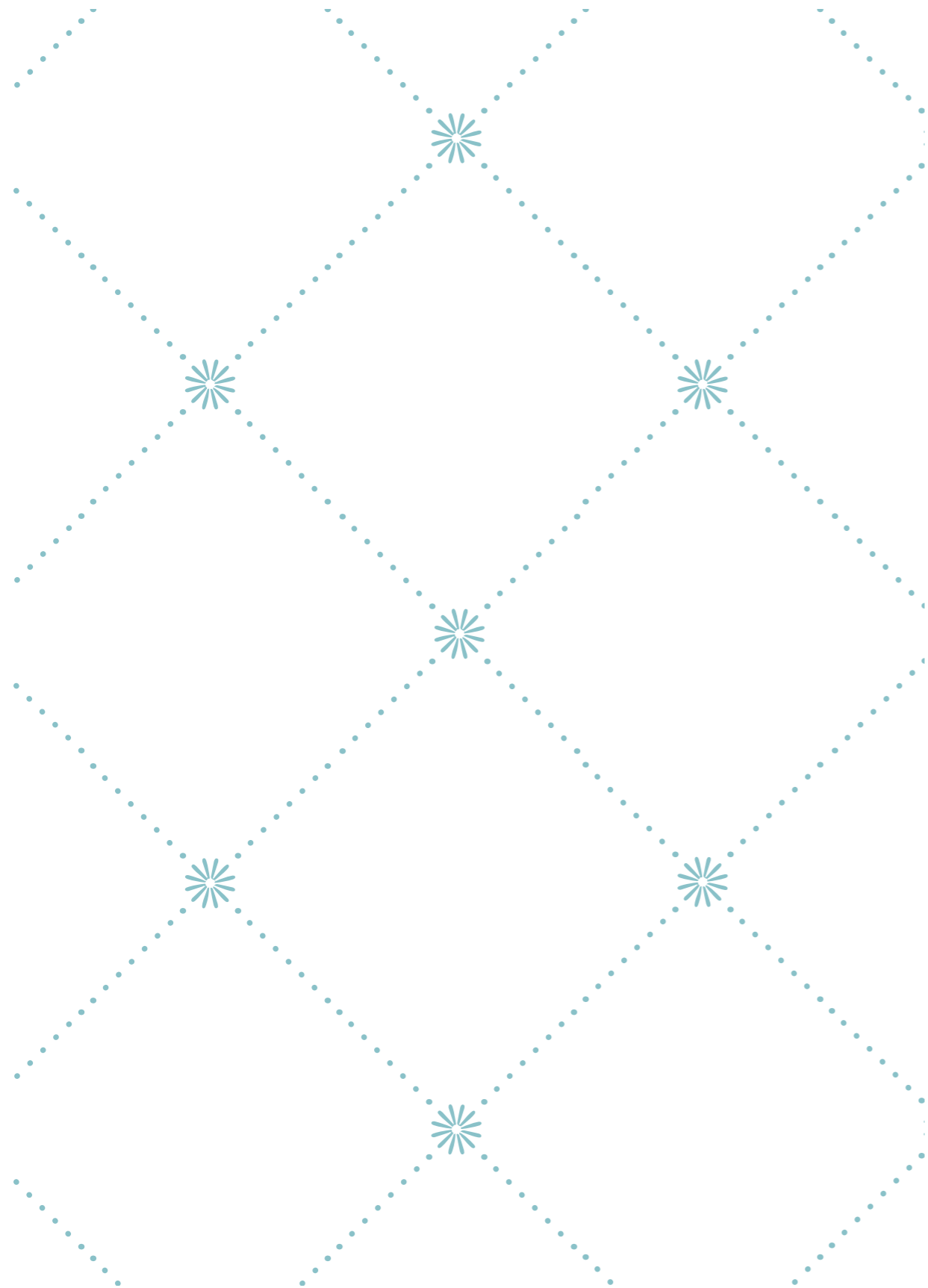
Sumak - Gedroogd besje met zurige smaak. Te koop bij de Turkse supermarkt.

Tapiocameel - Meel van de cassave. Te koop bij de Albert Heijn en Pit & Pit (online).

Tofoe of tahoe - Te koop bij de supermarkt, natuurwinkels en toko's.

Vegetarische kimchi - Te koop bij de Aziatische supermarkt.

Wasabipoeder - Te koop bij de de toko of Aziatische supermarkten.



Ontbijt

Turkse gepocheerde eieren

Toen ik 17 jaar was, won ik een modellenwedstrijd en kreeg ik een contract bij een modellenbureau in Istanbul. Vraag me niet hoe, ik ben nu namelijk zelf moeder van een lange blonde dame op hoge stelten, maar mijn moeder liet me gaan. Ik kwam ergens (in een niet al te beste buurt) in een modellenhuis terecht en kreeg voor het eerst te maken met een andere cultuur, én mijn rol daarin. In de weinige tijd dat we niet hoefden te werken, gingen we op stap en verkenden we de stad. De mensen die daar woonden vonden we zo mooi en verzorgd! Waanzinnige restaurants, ongelooflijke gebouwen en zálíg eten. De Turkse keuken verraste me toen al, en eigenlijk nu nog steeds. Een vegetariër kan er zijn hart ophalen! Als ik een Turks gerecht eet dat ik herken, denk ik met weemoed terug aan die bruisende tijd in die prachtige stad.

Voor 2 personen / Bereidingstijd 20 minuten

Bereiding

- Meng de Griekse yoghurt met het knoflook en de peterselie en breng op smaak met zout en peper.
- Breng een grote pan met water aan de kook en voeg de wittewijnazijn toe.
- Roer met een garde rondjes tot je een soort draaikolk krijgt. Zolang het water blijft draaien is het goed.
- Breek één ei in een glaasje. Laat ½ eierdop meedraaien op het water, tot deze in het midden beland is en om zijn eigen as draait. Haal de eierdop eruit en giet het ei uit het glaasje snel in het midden, waar de eierdop zojuist draaide. Hij zakt nu naar de bodem en zal ook om zijn eigen as draaien.
- Draai het vuur een beetje lager en pocheer het ei ongeveer 3 minuten. (Of tot het eiwit gestold is, maar het eigeel nog zacht.)
- Schep het ei met een spatel uit het water en doe over op een bord. Dep droog met wat keukenpapier of een schone theedoek en houd het ei warm in een kommetje onder een deksel.
- Pocheer zo alle eieren om de beurt. Maak steeds eerst weer een draaikolk met de garde.
- Smelt de boter met aleppopeper (of cayennepeper) in een pannetje tot de boter schuimt.
- Voeg de salie toe en vis die er weer uit als hij crispy begint te worden.
- Verdeel de yoghurt over 2 schaaltes en leg de eieren erop.
- Besprenkel met de gesmolten boter en garneer met het paprikapoeder en de blaadjes salie.
- Lekker met een toastje erbij!

Ingrediënten

400 ml Griekse yoghurt
2 tenen knoflook, geperst
2 el verse bladpeterselie, fijngehakt
100 ml wittewijnazijn
4 verse eieren (echt kakelvers!)
100 g boter
¼ tl aleppopeper (of cayennepeper)
8 blaadjes verse salie
½ tl paprikapoeder
zout en versgemalen zwarte peper

EXTRA NODIG

keukenpapier of schone theedoek



Marokkaanse linzensalade

MET GEROOSTERDE PAPRIKA EN VENKEL

Eigenlijk ben ik gek op alle ingrediënten van deze salade. Hoe meer groenten bij elkaar, hoe beter. Het is gewoon veel lekkers bij elkaar met een simpele dressing, c'est tout. Heel makkelijk voor bij de lunch, en leftovers kunnen mee naar de volgende dag. De Marokkaanse keuken is er een naar mijn hart!

Voor 4 personen / Bereidingstijd 45 minuten

Bereiding

- Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette in een leeg jamptje met deksel. Schud goed.
- Vijzel het venkel- en korianderzaad met wat zout en peper.
- Schep de specerijen samen met 2 eetlepels olijfolie door het knoflook, in een ovenschaaltje. Zet ongeveer 15 minuten in de oven of tot het knoflook begint te kleuren en zacht wordt.
- Leg ook de rode paprika's in de oven en draai ze af en toe om tot ze beginnen te blakeren. Laat ze afkoelen en verwijder de velletjes. Snijd de paprika's in dunne repen.
- Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet ze af.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grillpan en grill de plakken venkel tot ze aan beide kanten mooi goudbruin zijn geworden.
- Meng dan de linzen met de paprika, venkel, knoflook, peterselie, munt en pistachenootjes en besprenkel met de vinaigrette.
- Bestrooi met nog wat extra kruiden en venkelzaad en serveer bijvoorbeeld met vers Marokkaans brood.

Ingrediënten

- 2 el venkelzaad, plus extra ter garnering
- 2 el korianderzaad
- 8 tenen knoflook, ongepeld
- 2 rode paprika's
- 400 g kleine bruine linzen
- 1 tl grof zout en versgemalen zwarte peper
- 2 venkelknollen, over de lengte in plakken
- 1 bosje verse bladpeterselie, fijngehakt, plus extra ter garnering
- 2 el verse munt, fijngehakt, plus extra ter garnering
- 100 g pistachenootjes, geroosterd en grof gehakt
- milde olijfolie, om te in bakken
- zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

VOOR DE VINAIGRETTE

- 30 ml extra vierge olijfolie
- 2 el sherry- of rodewijnazijn
- 1 el honing
- 1 tl dijonmosterd
- zout en versgemalen zwarte peper

EXTRA NODIG

- vijzel



Saag aloo uit India

Ook al ben ik er nog nooit geweest, ik durf wel te zeggen dat ik gerechten uit India het allerlekkerst vind. Dat komt natuurlijk door het Indiase restaurant waar ik met mijn moeder en broer al sinds jaar en dag kom en waar ik, zonder uitzondering, altijd even heen ga als ik in Nederland ben. Ik ben letterlijk opgegroeid met klein India bij ons om de hoek. Saag is een van de zalige vegetarische curry's die ik graag kies. Onlangs at ik voor het eerst saag aloo, eenzelfde gerecht op basis van spinazie, maar dan met blokjes aardappel en wat peperringen erbij. Die was zo lekker dat ik hem je niet wil onthouden!

Voor 4 personen / Bereidingstijd 30 minuten

Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat rusten met gesloten deksel.
- Om de rijst een mooie gele kleur te geven kun je er ½ eetlepel kurkumapoeder doorheen roeren.
- Breng een pan met water en 1 theelepeltje zout aan de kook.
- Voeg de aardappelblokjes toe, breng weer aan de kook en kook in zo'n 5 minuten beetgaar. Giet af en zet even apart.
- Verwarm 4 eetlepels olijfolie en roerbak de uiringen een paar minuten tot ze een beetje glazig beginnen te worden.
- Voeg dan het knoflook, komijnpoeder, chilipoeder, korianderpoeder, kurkumapoeder, de groene pepers en verse gember toe. Roerbak alles op middelhoog vuur en doe dan de aardappelblokjes erbij.
- Blijf rustig roeren, voeg nog 1 eetlepel olijfolie toe en zorg dat je de aardappeltjes niet kapot roert. Roerbak tot ze goudbruin kleuren, voeg dan in delen de spinazie toe.
- Roerbak tot alle spinazie geslonken is, voeg de citroenrasp toe en breng op smaak met zout en peper toe.
- Laat op zacht vuur nog 10 minuutjes zachtjes bakken.
- Serveer met de rijst.

Ingrediënten

250 g witte rijst met korte korrel
4 flinke aardappelen, geschild en in blokjes van 1½ cm
2 uien in dunne ringen
3 tenen knoflook, uitgeperst
1 tl komijnpoeder
1 tl chilipoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkumapoeder
2 groene pepers, in ringen
3 el geraspte verse gember
500 g spinazie
rasp van 1 citroen
milde olijfolie, om in te bakken
zout en versgemalen zwarte peper
optioneel: ½ el kurkumapoeder



Japanse ramen

MET TOFOE

In Japan worden noedels dagelijks gegeten en vormen ze de basis van menig gerecht. Denk maar eens aan sobanoedels, udonnoedels of somennoedels. Allemaal heerlijk en eenvoudig te bereiden. In tegenstelling tot deze drie basisnoedels, is ramen eigenlijk niet de naam van de noedel zelf, maar van het gerecht waarin het gebruikt wordt; namelijk de Japanse noedelsoep. Daarnaast is ramen van origine eigenlijk niet eens Japans, maar Chinees. Het werd geïntroduceerd door de Chinezen en het is dus eigenlijk Chinese mie, gemaakt van tarwebloem, water en eieren. Misschien ben je helemaal niet van plan om zelf ramen te gaan maken, maar mocht je het willen proberen, dan is kansui hét geheime ingrediënt. Kansui is alkaliewater en dat zorgt ervoor dat je deeg elastisch en geel van kleur wordt. Die elasticiteit is van belang, want ramen wordt niet gewalst en gesneden, maar getrokken. Zonder alkaliewater is dat niet te doen en eindigt al het harde werken in een grote teleurstelling!

Voor 4 personen / Bereidingstijd 20 minuten

Bereiding

- Kook de kwarteleitjes in 3 tot 4 minuten hard. Heb je liever een wat zachter gekookt eitje, dan is 2½ minuut koken voldoende.
- Verwarm in een sauspannetje de sesamolie met de toban jiang, tahin, rijstazijn en het sesamzaad.
- Roer dit tot een grove pasta terwijl je het zachtjes verwarmt.
- Als het begint te koken, draai je het vuur uit.
- Verwarm de chiliolie in een koekenpan en roerbak hierin op hoog vuur de tofoeblokjes tot ze aan alle kanten goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Zet een grote pan met water en 1 theelepel zout op het vuur voor de noedels.
- Verdeel ondertussen de bouillon over 4 kommen en roer door elke kom 2 tot 3 eetlepels van de pasta.
- Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking (kort!).
- Doe ze over in een vergiet en verdeel ze meteen over de kommen bouillon.
- Garneer met de taugé, lente-ui, chilipeper, kwarteleitjes en verse koriander en serveer.

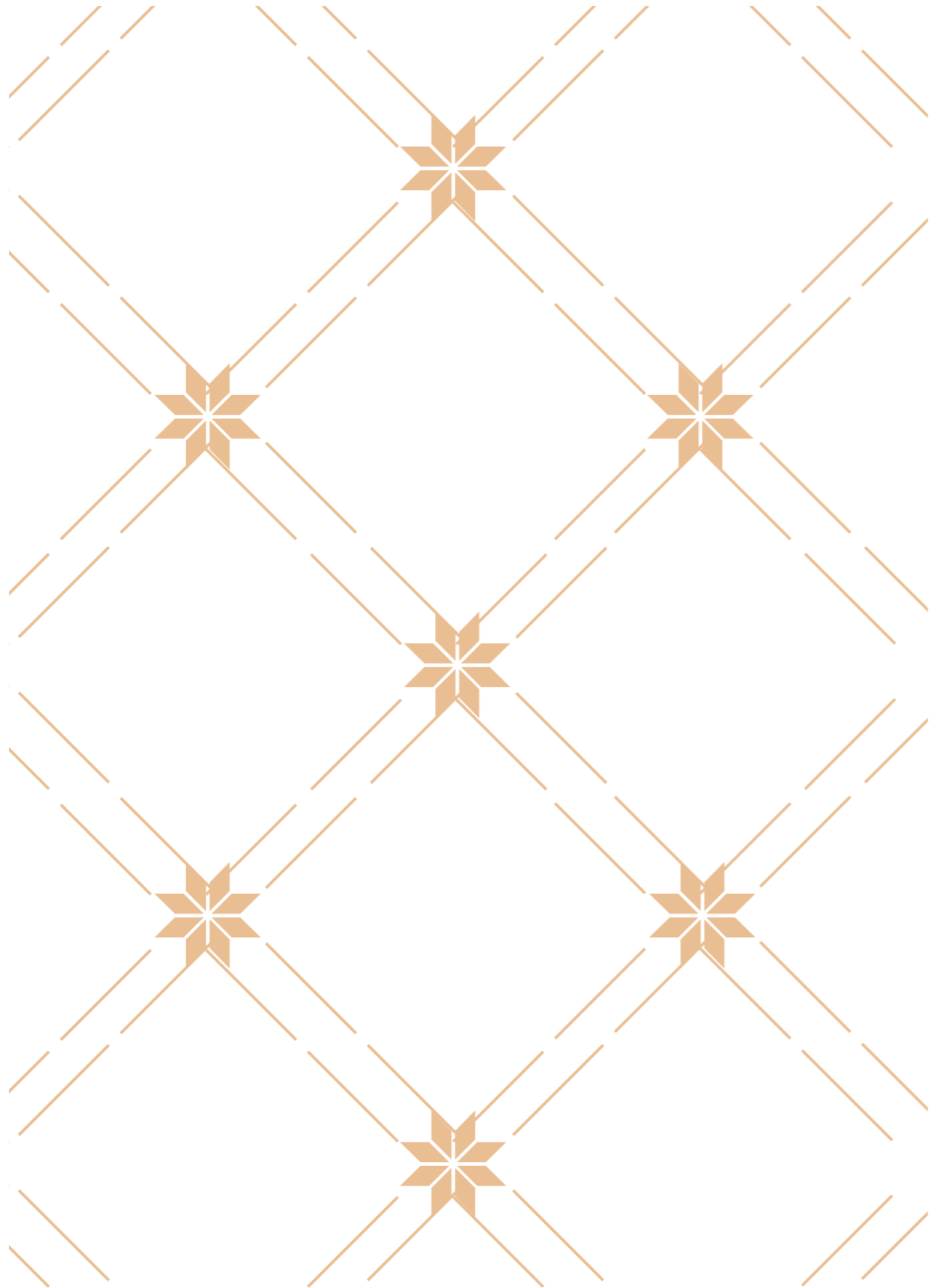
Ingrediënten

6 kwarteleitjes
50 ml sesamolie
3 el toban jiang (gefermenteerde chilibonenpasta)
2 el tahin (sesampasta)
2 el rijstazijn
4 el sesamzaadjes, geroosterd
3 el chiliolie
300 g tofoe, in blokjes
1,2 l groentebouillon, warm
400 g ramennoedels
120 g verse taugé
6 lente-uien, in ringetjes
1 grote of 2 kleinere rode chilipepers, in ringetjes
1 hand verse korianderblaadjes
zout

EXTRA NODIG
keukenpapier

こんにちは





Kachapuri uit Georgië

Georgië doet je misschien niet meteen aan een culinair land denken, maar niets is minder waar. De Georgische keuken is enorm uitgebreid en staat bekend om zijn inheemse gerechten en scherpe smaken. Naast geweldige kazen en sauzen op basis van walnoten, maken ze onder andere ook kachapuri's. Prachtige broodjes in de vorm van een bootje, met gesmolten kaas en verschillende toppings. Dit recept is voor de adjaruli khachapuri, een kaasbroodje waar later nog een ei aan toegevoegd wordt. Per streek worden verschillende soorten kaasbroodjes gemaakt, maar dit is de bekendste.

Voor 4 kachapuri's / Bereidingstijd 2 uur, inclusief 1,5 uur rijstijd

Bereiding

- Meng de bloem met de gist, suiker en 1 theelepel zout in een kom.
- Verwarm in een pannetje het water en melk, maar laat het niet koken.
- Giet het bij het bloemmengsel en roer goed door.
- Kneed het deeg met de hand tot het soepel en elastisch is.
- Voeg de zonnebloemolie toe, kneed het er helemaal doorheen en vorm een bal.
- Smeer een kom in met een druppeltje olie en plaats daar het deeg in. Dek af met plasticfolie en laat 1 uur rijzen op kamertemperatuur.
- Daarna kneed je het deeg lichtjes door en plaats je het weer terug in de kom. Dek weer af en laat nogmaals 30 minuten rijzen.
- Verwarm de oven voor op 230 °C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Meng de ricotta, mozzarella, feta, oregano en 1 theelepel zout in een andere kom en zet apart.
- Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad en verdeel het in 4 gelijke stukken.
- Rol elk stuk uit tot een ronde 'pizza' van zo'n 20 centimeter doorsnee.
- Vouw de uiteinden naar elkaar toe en rol de zijkanten tot een rand. Op deze manier vorm je een 'bootje'.
- Leg de kachapuri's op de bakplaat.
- Waarschijnlijk moet je in twee keer bakken, omdat de broodjes niet tegelijk in de oven passen.
- Vul elk broodje met het kaasmengsel.
- Kluts 1 ei en smeer daar de randen mee in, zodat het brood mooi glanzend goudbruin bakt.
- Bak in 15 minuten gaar, of tot de korst begint te kleuren.
- Haal de bakplaat uit de oven en maak met een lepel een kuiltje in het kaasmengsel. Giet in elk kuiltje een ei.
- Verdeel de boter erover en schuif de kachapuri's weer terug in de oven.
- Bak nog ongeveer 5 minuten. Het eiwit hoeft niet helemaal gestold te zijn, want het gaart later dankzij de hete kaas nog een beetje door.
- Roer met een vork het eiwit losjes door de kaas. Garneer de kachapuri's met verse peterselie en serveer.

Ingrediënten

- 450 g bloem, plus extra om te bestuiven
- 1 tl gedroogde gist
- 1 el suiker
- 2 tl zout
- 240 ml water
- 120 ml melk
- 1 el zonnebloemolie, plus extra
- 250 g ricotta
- 250 g mozzarella, in stukjes
- 250 g feta, in stukjes
- 1 el gedroogde oregano
- 5 eieren
- 20 g boter, in blokjes
- 1 handje verse bladpeterselie, fijngehakt

EXTRA NODIG

- bakpapier en plasticfolie

საყვარელი საჭმლის



Tomaten- mangorelish uit de *Filipijnen*

Relish betekent eigenlijk zoetzure saus, maar dan mét behoud van structuur door de gesneden ingrediënten. Deze simpele relish of salsa kun je eten als sidedish bij bijvoorbeeld een barbecue, of als kleine salade. Maar gewoon met een stuk brood bij de borrel is het misschien wel het lekkerst!

Voor 4 tot 6 personen / Bereidingstijd 15 minuten, 30 minuten intrekken

Bereiding

- Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette goed door elkaar.
- Meng de tomatenblokjes met de mangoblokjes en rode ui in een kom.
- Giet de vinaigrette eroverheen en laat minimaal 30 minuten intrekken in de koelkast.
- Schep de relish goed om en garneer met de lente-ui.
- Serveer met een lekker platbrood, Turks brood of een vers stokbrood.

Ingrediënten

4 tomaten, ontdaan van zaadjes, in blokjes
1 mango, in blokjes
1 rode ui, gehalveerd en in ringetjes
2 lente-uien, in ringetjes

VINAIGRETTE

sap van 1 limoen
1 teen knoflook, geperst
1 el honing
3 el sojasaus
1 kleine gedroogde chilipeper, fijngesneden
1 groene chilipeper, in ringetjes

Mga magagandang meryenda





Gadogado uit Indonesië

Gadogado is een traditioneel en veruit het bekendste groentegericht uit Indonesië. Het wordt uitgesproken als gaddo-gaddo, en dus niet gaado-gaado, zoals we dat in Nederland zeggen! Beter om dat dus voor eens en voor altijd af te leren, want in Indonesië zullen ze je waarschijnlijk niet eens begrijpen. Gadogado wordt vaak met rijst gegeten, maar kan ook geserveerd worden met lontong: gekookte kleefrijst die strak in bananenbladeren wordt gerold en daarna nog gestoomd. Of met aardappelblokjes, tempeh of tofoe. Er zijn dus eigenlijk zo ontzettend veel variaties op de gadogado dat je los kunt met verse groenten en sojaproducten, als je maar een hardgekookt ei en satésaus toevoegt. Die laatste maken wij in dit recept bijna helemaal zelf. Met behulp van een potje pindakaas, dat wel!

Voor 6 personen / Bereidingstijd 30 minuten

Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat na het afgieten rusten onder een deksel.
- Zet een pannetje koud water met 1 theelepel zout op het vuur en doe de eieren er direct in. Kook ze in ongeveer 9 minuten hard. Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze in vieren.
- Breng grote pan met ruim water aan de kook met daarin 2 theelepels zout.
- Kook de sperziebonen, spitskool en wortels in 4 tot 5 minuten beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet, maar houd alles warm onder een deksel.
- Maak de satésaus. Fruit de ui in 1 eetlepel olijfolie tot hij een beetje glazig begint te worden. Roer in de tussentijd in een pannetje de pindakaas door de melk en breng dit aan de kook.
- Draai het vuur zachter en voeg de uitjes, ketjap, azijn, het knoflook, gemberpoeder, korianderpoeder, komijnpoeder en de sambal toe. Gebruik eventueel minder sambal als je niet zo gek bent op scherp eten.
- Kook nog ongeveer 3 minuten terwijl je blijft roeren en zet het vuur dan uit. Schenk er wat melk bij als de satésaus te dik wordt.
- Schep de rijst op borden, verdeel de groenten erover en garneer met de doormiddel en gesneden eieren.
- Verkruimel de cassavechips en serveer met de satésaus.

Ingrediënten

500 g rijst
6 eieren
200 g sperziebonen, uiteinden eraf
250 g spitskool, in reepjes van ½ cm dik
2 wortels, in reepjes van ongeveer 4 cm
½ komkommer, geschild en in reepjes van ongeveer 4 cm
250 g aspergekiemen of taugé
cassavechips, voor erbij

VOOR DE SATÉSAUS

1 ui, gesnipperd
200 g pindakaas
300 ml melk, plus extra
6 el ketjap manis
1 el wittewijnazijn
2 tenen knoflook, geperst
1½ tl gemberpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl komijnpoeder
2 tl sambal oelek
milde olijfolie, om in te bakken

Selamat malam



Vareniki uit Rusland

Ondanks het feit dat vareniki traditioneel een ravioli met een rijke aardappelvulling is, bestaan er ook een paar zoete varianten, zoals een kersenvareniki en een vareniki met abrikozen. Ook in Polen, Tsjechoë en Slowakije wordt vareniki graag gegeten. Het wordt soms ook wel pierogi genoemd, ofwel 'tasjes' van ongerezen deeg met vulling. Simpel dus, maar wel lekker.

Voor 4 personen / Bereidingstijd 30 minuten

Bereiding

- Breng een pan met ruim water en 1 theelepeltje zout aan de kook en kook de aardappelen in 15 minuten gaar.
- Prik af en toe met een vork in een aardappel: als ze er makkelijk weer af glijden zijn ze gaar.
- Giet af en stamp ze fijn met de boter en een beetje zout en peper.
- Roerbak de ui in olijfolie in 5 minuten glazig en goudbruin.
- Meng de helft van de gebakken ui door de aardappelpuree en voeg de mozzarella en Parmezaanse kaas toe.
- Breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Meng voor het deeg de bloem met het water, de eieren en een snufje zout in een grote kom.
- Kneed tot een soepel deeg.
- Bestuif een schoon werkvlak met wat bloem en rol het deeg uit tot een dunne plak. Het is het lekkerst als het deeg zo dun mogelijk is, zo'n 4 millimeter dik.
- Breng in de tussentijd een pan met ruim water en 1 theelepeltje zout aan de kook.
- Snijd met bijvoorbeeld een glas met een diameter van ongeveer 9 centimeter cirkels uit het deeg en leg op één helft wat van de vulling.
- Vouw het pakketje dicht en druk met een vork de randjes goed aan.
- Als het water kookt, voeg je de pakketjes toe en kook je ze in ongeveer 4 minuten gaar, of tot ze aan de oppervlakte komen drijven.
- Giet af en verdeel de vareniki over de borden.
- Verwarm nogmaals de overgebleven ui kort in wat extra olijfolie en lepel dit, met de olie, over de vareniki.
- Garneer met bieslook, bestrooi met wat zwarte peper en dien op.

Ingrediënten

4 flinke bloemige aardappelen, geschild
100 g boter
2 witte uien
1 bol mozzarella, in blokjes
100 g Parmezaanse kaas, geraspt
600 g bloem, plus extra om te bestuiven
250 ml water
2 eieren
een paar sprietjes bieslook
milde olijfolie, om in te bakken
zout en versgemalen zwarte peper



Vegetarische paella uit Spanje

In ons kleine dorpje in het noorden van Ibiza is een lokaal eettentje dat verder niet echt bijzonder is, maar de paella die ze op vrijdag maken is ontzettend goed, en vegetarisch! Paella is overigens een verbastering van para ella, wat 'voor haar' betekent. Het verhaal gaat dat mannen in Valencia, waar het gerecht oorspronkelijk vandaan komt, één keer per jaar voor hun vrouw zouden koken, wat dan een beetje een bij elkaar geraapt zootje werd. Nou ja, één keer is meer dan niets en het heeft een prachtig gerecht opgeleverd.

Voor 4 personen / Bereidingstijd 1 uur

Bereiding

- Verwarm 4 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en roerbak hierin de ui en het knoflook tot ze zacht beginnen te worden en kleuren.
- Voeg na ongeveer 5 minuten de paprika toe. Bak 5 minuten mee en meng dan alle droge kruiden en specerijen door de groenten en roer door. Voeg het zout toe.
- Voeg de rijst toe en roerbak tot deze ook een beetje glazig begint te worden.
- Verdeel de artisjokkenharten over de pan en voeg 1 liter van de bouillon toe, en schenk ook de sherry in de pan.
- Breng aan de kook, draai het vuur zachter en dek af met aluminiumfolie.
- Kook tot bijna al het vocht is opgenomen, maar roer niet meer!
- Blijf af en toe even kijken; als het te droog dreigt te worden, kun je een beetje bouillon toevoegen tot de rijst gaar is.
- Haal de pan van het vuur en leg de halve tomaatjes en partjes citroen op de paella.
- Dek weer af met het aluminiumfolie en laat de paella nog 10 minuten zo staan voor het serveren.

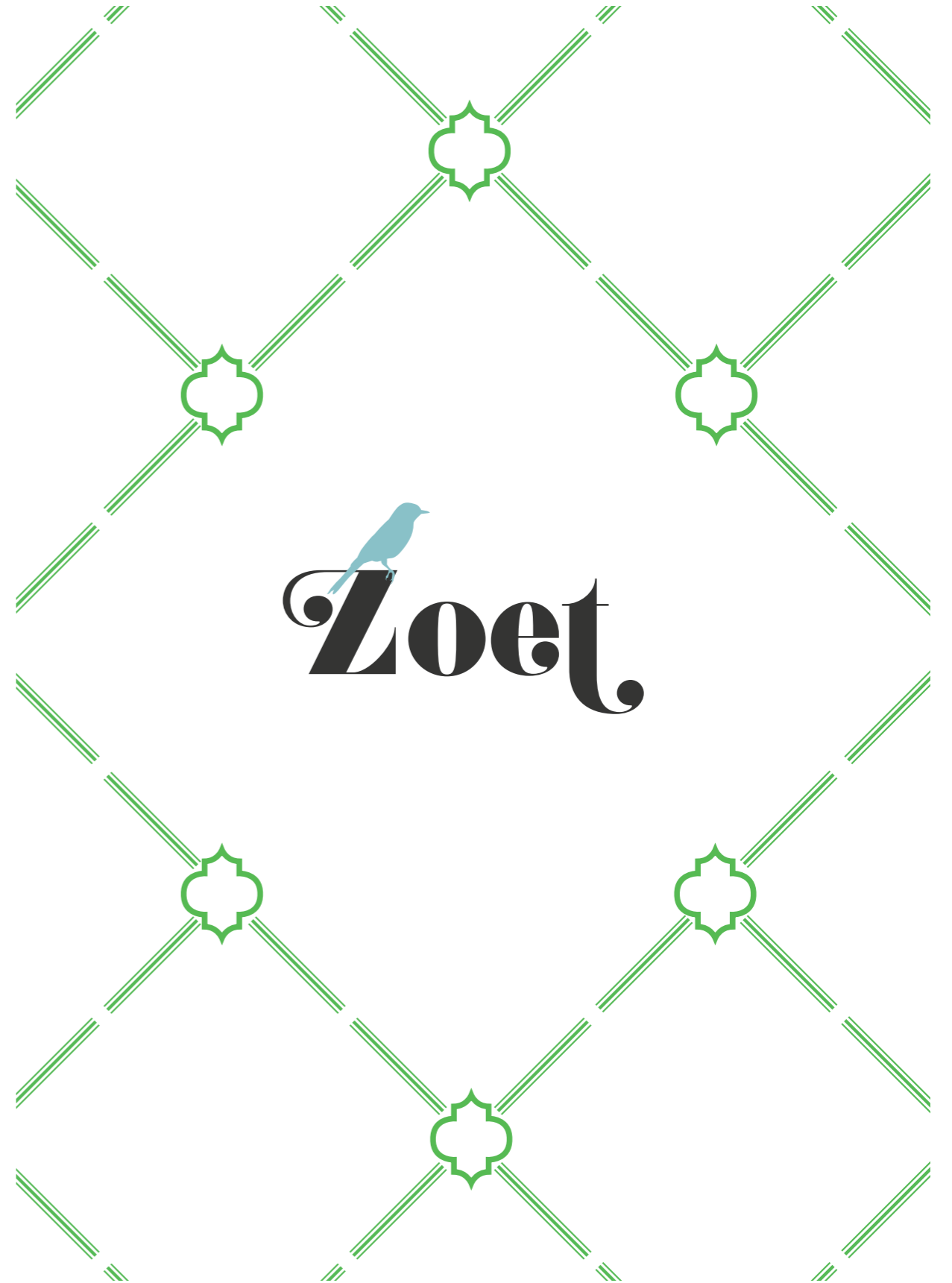
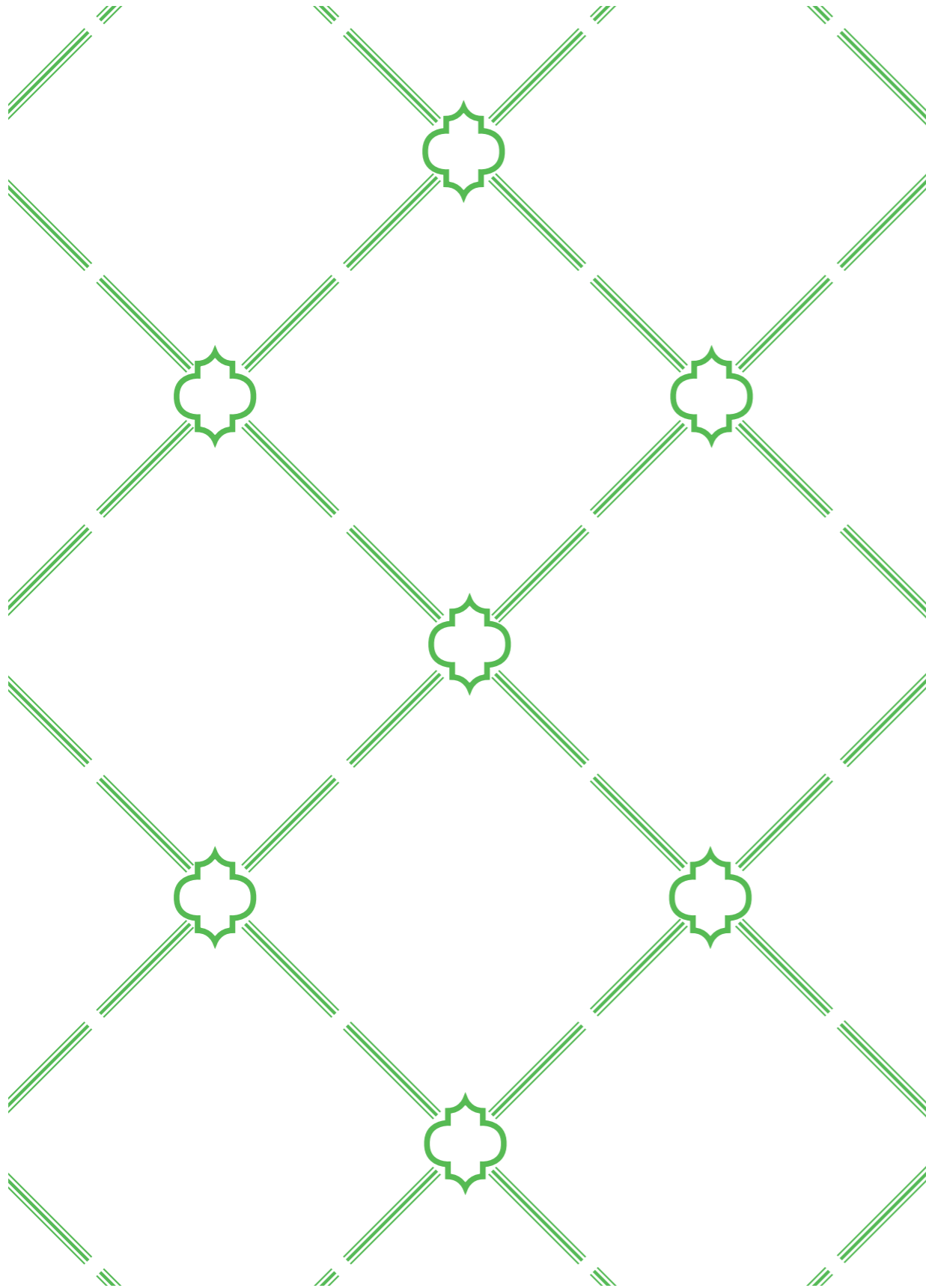
Ingrediënten

1 grote ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
½ tl saffraan
1 el zoet paprikapoeder
1 tl kruidnagel, gemalen
1 tl gedroogde rozemarijn
1 tl gemalen zwarte peper
1 tl zout
400 g paellarijst
5 artisjokkenharten op olie, in vieren
1½ l groentebouillon, warm
100 ml droge sherry
8 cherrytomaatjes of minipomodoro, in vieren
2 citroenen, in partjes
1 bosje bladpeterselie, klein gesneden
milde olijfolie, om in te bakken
zout

EXTRA NODIG
aluminiumfolie

Buenas noches





Thaise zwarte 'sticky rice'

MET MANGO EN KOKOS

Zwarte rijst wordt niet 'geverfd' zoals vaak gedacht wordt, maar is van nature zwart en dus een volkorenproduct. Daardoor heeft zwarte rijst, net als andere volkorensoorten, een hogere voedingswaarde. Net als bij witte rijst zijn er verschillende soorten zwarte rijst. Zwarte jasmijnrijst bijvoorbeeld, of zwarte basmati. Maar bovenal heeft zwarte rijst een fijne smaak en structuur en een verrassend effect in een gerecht als dit!

Voor 4 personen / Bereidingstijd 45 minuten

Bereiding

- Kook de zwarte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Laat rusten onder gesloten deksel.
- Verwarm de kokosmelk in een pannetje en voeg het zout toe.
- Doe de rijst en het merg van het vanillestokje erbij en breng aan de kook.
- Draai het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
- Haal dan de pan van het vuur en roer de honing erdoorheen.
- Schik de rijst in 4 kommetjes en garneer met de blokjes mango, kokosrasp en chilivlokken.
- Dien direct op.

ดีและหวาน

Ingrediënten

100 g zwarte rijst, korte korrel
400 ml kokosmelk
¼ tl zout
merg van 1 vanillestokje
3 el honing
2 rijpe mango's, in blokjes
kokosrasp, ter garnering
chilivlokken, ter garnering



Perzisch ijs

MET SAFFRAAN, ROZENWATER EN PISTACHE

Echt Perzisch ijs wordt gemaakt van schilfertjes bevroren room, maar voor het gemak maak ik het van een goede kwaliteit vanille-ijs. Perzisch ijs wordt ook wel saffraanijs genoemd of bastani aonnati, wat 'traditioneel ijs' betekent. Saffraan wordt al zeker 3000 jaar gebruikt en wordt door de arbeidsintensieve productie ervan (het zijn delen van de stampers van de krokusbloem die met de hand worden geoogst) ook wel het rode goud genoemd. Gelukkig heb je er maar weinig van nodig, want met 1 draadje kun je al 1 liter water diepgeel kleuren! Het ijs wordt traditiegetrouw graag met de hand tussen 2 wafels gegeten, maar ik geef de voorkeur aan een kommetje met een lepel.

Voor 6 personen / Bereidingstijd 25 minuten, plus 6 uur opstijven

Bereiding

- Haal het vanille-ijs uit de vriezer en laat het 10 minuten op temperatuur komen. Daardoor wordt het makkelijker te verwerken.
- Plet in de tussentijd in een vijzel de saffraandraadjes en voeg ze toe aan het hete water. Hierdoor geeft de saffraan smaak en kleur af.
- Roer het saffraanwater door het vanille-ijs in een grote kom, maar gooi de bak van het vanille-ijs niet weg.
- Voeg het rozenwater en de pistachenootjes toe aan het ijs en roer alles door tot het gemengd is.
- Doe het ijs terug in zijn originele bak en zet het minimaal 6 uur terug in de vriezer.
- Serveer het ijs met de extra pistachenootjes en eventueel wat rozenblaadjes.

نیدی ش و بوخ

Ingrediënten

1½ l vanille-ijs
¼ tl saffraan
1 el water, heet
1 el rozenwater
75 g pistachenootjes, grof gehakt,
plus extra ter garnering
optioneel: rozenblaadjes, in stukjes,
ter garnering

EXTRA NODIG

vijzel

