

# À LA MINUTE

SIMPELE GROENTEGERECHTEN,  
OOK VOOR ALS JE WEINIG TIJD HEBT

**MARI MARIS**



CARRERA  
culinair

**A**ls een mens moet eten, dan wel graag zo smakelijk mogelijk en liefst iets waar je wat aan hebt. Al zijn er van die dagen dat je gewoon geen hebt zin om te koken, - of geen tijd, of allebei - maar toch trek hebt in iets lekkers. Naar de snackbar lopen is weliswaar makkelijk, maar geeft ook saai en vaak nutteloos voedsel; zinloze calorieën eigenlijk. Voor die dagen heb ik dit boek gemaakt, hoewel je er makkelijk alle dagen snel en goed uit zou kunnen koken.

Ook als je op dieet moet, of wil. (Nou ja willen, wie wil er op dieet?) Ik begin erover omdat ik vaak hoor dat een schep crème fraîche, een beetje kaas, een hand noten heerlijk lijkt, maar dat zoiets helaas niet kan omdat lekker eten dik maakt. Welnee, van een veel te kleine portie sla zonder dressing word je dik, omdat het de honger niet stilt en je daardoor de hele dag aan eten blijft denken.

Ik eet liever altijd lekker. Niet belachelijk veel, maar wel genoeg om geen tussendoortrek te krijgen, en graag dingen met beet, ook naast een romige pasta is het prettig 'iets te doen te hebben' een knappend vers boontje, een sappige, verse komkommer, een krokant stuk brood, van die dingen. Ook na een makkelijk maaltje is het prettig om voldaan van tafel te gaan, en daar komt soms een ongegeneerd schepje extra bij kijken.

Zonder vlees eten is sowieso al behoorlijk light; groenten bevatten immers veel minder calorieën dan vlees. Daarom mag een veganeusje lekker een extra schep crème fraîche, meer noten als het een veganistisch neusje is. Maar niet elke dag snacks of snickers, nee, dat niet. Gelukkig zijn er heel veel lekkerder dingen dan dat.



# BROODJE GEZOND (MAAR DAN ECHT)

8 (maaltijd)pitabroodjes (zie p. 209 als u ze zelf wil maken)

4 tenen knoflook, fijngehakt

1,2 kg bladgroente\*, gesneden  
olijfolie

\* Ik neem vaak spinazie, maar met andijvie, postelein, snijbiet en zelfs met fijngesneden kool gaat het ook heel goed.

**Meteen voorin dit boek mijn hele ziel en zaligheid op tafel lijkt me een aardig begin, dan weet u meteen waar u aan toe bent... Deze is een beetje gênant, maar het leven is te kort om me te generen dus ik vertel het maar gewoon. Het is namelijk mijn favoriete gerecht als ik alleen ben en geen zin heb om meer dan vijf minuten in de keuken te staan (ja, dat gebeurt heus). Meestal doe ik het in pitabroodjes of in een (Marokkaanse) pannenkoek of wrap. Soms gewoon op een stuk stokbrood, waarvan de binnenkant geroosterd is.**

Verwarm een ruime koekenpan of wok met een beetje olie. Voeg de knoflook toe en verdeel de groenten erover. Maal er peper & zout op en laat op laag tot middellaag vuur in ongeveer 5 minuten zacht en door en door warm worden. Niks aan doen en pas op het laatst een keertje omscheppen.

Rooster ondertussen de pitabroodjes.

Snijd de broodjes open en vul er eentje (per persoon) met de bladgroente. Vul die tweede pas als het zover is, anders wordt hij nat.

## VARIATIES

- Maak er een kaaspita van door ze heel licht te roosteren, open te snijden, te vullen met (komijne)kaas en verder te roosteren tot de kaas is gesmolten.
- Of verdeel blokjes feta of geitenkaas over de bladgroente voor die in het broodje gaat.
- Wie vindt dat er saus bij een pita hoort, kan wat Griekse yoghurt op smaak maken met knoflook, peper & zout en misschien nog wat komijn. Of aioli of hummus (zie p. 202 en 200) erbij.
- Fruit een flinke theelepels ras el hanout of een kerriemengsel met de knoflook mee.
- En als u er iets meer werk van wil maken, kan er natuurlijk nog van alles bij: van gebakken champignons tot fijne reepjes, kort gebakken knolselderij, venkel of stukjes hardgekookt ei.





## MEIRAAP-EI

---

4 flinke aardappelen, in brunoise  
4 meirapen (maat tennisbal), in partjes van 0,5 cm  
4 uien, gehalveerd en in dunne partjes  
4 à 6 eieren  
4 eetl crème fraîche  
8 takjes citroentijm, gerist en gehakt  
rasp van 0,5 bio-citroen  
olijfolie  
voor erbij:  
brood, verder niks. Oké een beetje groene sla (zie p. 194) misschien.

**Meiraap is misschien geen vergeten groente meer, maar wel jammerlijk vaak onbegrepen. Bij de groenteman ligt hij zachtjes te verschrompelen tot echt niemand hem meer wil. Terwijl hij zo lekker is. Hij heeft de karaktertrekken van al zijn neven; de beet van een koolraap, de pit van een subtiele radijs of milde mosterd en de hartigheid van knolselderij. Toch is hij bescheiden, heeft nooit een grote bek over zijn veelzijdigheid. Hij mengt zich liever in goed gezelschap, bijvoorbeeld van de aardappel, een groot verhalenvertaler - maar daarover later meer.**

Verwarm wat olie in een koekenpan (of twee) waar straks alles in een vullende laag in past. Fruit de blokjes aardappel en blus na 2 minuten af met zoveel (weinig) water dat ze voor de helft in het vocht staan. Laat op middelhoog vuur in circa 12 minuten het vocht verdampen en de aardappel bijna gaar worden.

Voeg de meiraap toe en blus na 2 minuten weer af met water; zoveel (weinig) dat ze voor een derde in het vocht staan. Laat in een minuut of 3 het vocht verdampen, voeg dan nog een scheutje olie en de ui toe. Schud regelmatig om zodat ze niet echt kleuren.

Klop ondertussen de eieren los met peper & zout en crème fraîche, laat wat klontjes zitten.

Strooi de tijm over de groenten, rasp er citroen bij en schud goed om. Schenk het ei erover en draai de pan rond zodat het zich gelijkmatig verdeelt.

Draai het vuur halflaag en na 3 minuten uit. Zet een deksel op de pan en laat 5 minuten staan, zodat het ei gaart zonder te bakken. Zet dan het vuur weer aan. Haal als het ei gestold is de deksel van de pan en geef het nog een minuutje.





# KRUIDIG GEROOSTERDE BIET, BLOEMKOOL EN WILDE RIJST



400 g wilde rijst\*

10 takjes koriander, basilicum of  
peterselie, naar smaak

2 à 3 tenen knoflook, fijngehakt

600 g rauwe biet, in reepjes van  
3 à 4 mm dun

400 g bloemkool, met steel en al  
gesneden tot formaat pijnboompit

4 eetl curry-specerijenmengsel, liefst  
een beetje pittig en met ruim komijn  
neutrale olie

\* Ik bedoel zo'n mengsel waar  
verschillende soorten in zitten.

Breng een ruime pan water aan de kook. Voeg een beetje zout en de rijst toe. Schep een keer goed om vanaf de bodem, draai het vuur laag en laat met gesloten deksel garen (proef en/of check de verpakking, er zitten nogal grote verschillen in de garingstijd en tussen kookaanwijzingen en smaak; 20 minuten is vaak zat als er 40 voorgeschreven zijn. Houd warm onder de deksel.

Pureer ondertussen de groene kruiden met een klein beetje olie tot een groen sausje, maak dat op smaak met peper & zout.

Verhit als de rijst bijna gaar is een ruime koekenpan met wat olie en rooster er de knoflook, biet en bloemkool in. Wacht tot er lichte schroeiplekjes ontstaan en strooi er dan het currymengsel over. Schud een paar keer om en laat in een paar minuten de aroma's vrijkomen.

Blus af met water tot alles in een bodempje vocht staat. Laat dat in een paar minuten verdampen en de groenten beetgaren. Proef op peper & zout en meng door de rijst. Druppel er op het bord wat kruidenolie over.

## VARIATIES

- Vervang het groentenafbluswater door kokosmelk en bestrooi eventueel met bosui en/of koriander.
- Of geef er pesto bij, zie p. 201.



## LINGUINE IN HET GROEN



800 g courgette, in brunoise  
flinke bos (ca. 25 steeltjes) basilicum  
320 à 400 g linguine  
2 eetl citroensap  
4 tenen knoflook, geplet  
8 volle eetl pistachenoten (zonder  
velletje), grof gehakt  
olijfolie  
eventueel:  
stuk Parmezaan

**Wat is beter dan één tint groen? Dat is nogal logisch, drie tinten groen natuurlijk!**

Maal peper & zout over de courgette en laat hem rustig zweten. Pluk de blaadjes van de basilicum, hak ze grof en doe ze in een hoge beker.

Bind de basilicumsteeltjes bij elkaar (of doe ze in een zeef) en doe ze in een pan met water voor de pasta. Breng dat aan de kook en voeg dan zout en de pasta toe.

Voeg, terwijl de pasta kookt, citroensap en knoflook aan de basilicumblaadjes toe. Pureer met zoveel olie dat het pakt en meng er als ze gemalen zijn olie bij tot het een dikke saus is. Maak op smaak met peper & zout en misschien nog wat citroensap, het mag best hoog op smaak zijn.

Giet de beetgare pasta af en laat uitdampen. Verwarm ondertussen een ruime koekenpan met een beetje olie. Voeg de courgette toe en laat hem in 2 à 3 minuten heet worden, gaar hoeft niet. Schud af en toe om zodat hij niet bakt.

Voeg de pasta toe, verdeel de basilicumsaus erover, bestrooi met pistache en schep door elkaar. Maal er op het bord wat peper over en rasp of schaf er, áls u het doet, royaal kaas over.







## ZOMERSE ZUURKOOL



4 tenen knoflook  
8 mooi rijpe tomaten, in partjes  
ca. 700 g zuurkool  
8 takjes tijm, gerist en gehakt  
4 handjes pistachenoten, grof gehakt  
milde olijfolie  
voor erbij:  
350 g tagliatelle of 800 g à 1 kg  
(kleine) aardappeltjes (zie serveer-  
suggestie)

Verwarm een ruime koekenpan met wat olie. Fruit er de knoflook en helft van de tomaat in. Voeg als de tomaat vocht begint los te laten de zuurkool toe. Schep goed door elkaar en bak 2 minuten licht aan.

Schep weer om, draai het vuur lager en laat nog een minuutje staan. Bestrooi dan met tijm en voeg de rest van de tomaat toe. Schep goed om en maak op smaak met peper & zout. Strooi er de pistachenoten over.

### SERVEERSUGGESTIE

Ik schep de zuurkool graag op tagliatelle, als die 4 minuten staat te koken zet ik de zuurkool op. Maar óók lekker met in groentebouillon en met een extra takje rozemarijn gekookte aardappeltjes. Even uitdampen, halveren en een paar minuten door een ruime koekenpan met olijfolie schudden terwijl de zuurkool opstaat.



## ARTISJOK EN AUBERGINE MET KIKKERERWTEN

2 aubergines, in charmante stukjes  
2 middelgrote uien, gesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
4 takjes basilicum, gerist en gehakt  
320 g gare kikkererwten (reken  
ca. 275 g drooggewicht als u ze  
zelf weekt, zie p. 189)  
8 artisjokbodems (mag uit blik of  
diepvries, maar kies wel echt bodems,  
geen mini-artisjokken)  
olijfolie  
eventueel:  
passata (zo'n pakje geconcentreerde  
tomatensaus) zonder krijgt u een 'los'  
gerecht, met wordt het een sauziger  
geheel

**Màn, dit is zo lekker en rijk, ze geloven nooit dat het zó snel gefixt is.**

Spreid de blokjes aubergine uit op een niet geurende theedoek, of een stuk keukenpapier, maal er peper & zout over en laat ze 15 tot 20 minuten zweten.

Fruit de ui in een ruime koekenpan met wat olie. Voeg als de ui glazig is de knoflook en aubergine toe. Bak een paar minuten op middelhoog vuur en draai het dan laag.

Laat de aubergine in ongeveer 6 minuten zacht, maar niet sponzig worden. Meng er dan de basilicum en kikkererwten door. En passata als u het sauzig wil. Maak op smaak met peper & zout.

Bak in een tweede koekenpan met een beetje olie de artisjokbodems kort om en om, leg ze op borden en schep het aubergine-mengsel erop.

### VARIATIES

- Voor de kaasliefhebbers: neem zo'n 200 gram geitenkaas of mozzarella, leg de gevulde bodems op een ovenplateau, beleg met kaas en gratineer onder de grill of in een oven van 200 °C.
- Geef het gerecht een extra kick met ras el hanout, en eventueel wat extra komijn.
- Ook lekker met geroosterde paprika (zie p. 190).
- Bestrooi voor een knappertje met krokant broodkruim: verkruimel een boterham van een dag of twee oud en bak de kruimels een paar minuten goudbruin in een koekenpan met een beetje olie.
- Ook lekker met pesto of romanesco (zie p. 201 en 202) erbij.



# SMEUÏGE ANDIJVIE MET EEN KORSTJE

4 eieren  
2 dikke tenen knoflook, fijngehakt  
1 kg andijvie, fijngesneden  
4 eetl broodkruim (van oud brood,  
geen paneermeel, panko kan wel)  
40 g koude boter  
olijfolie

**Het recept zegt andijvie, maar daar hoeft u natuurlijk niet naar te luisteren. Het kan ook prima snijbiet, spinazie, boerenkool of een ander groen blaadje zijn. Ik serveer het zo, misschien met een stuk brood, polenta of aardappeltje erbij; bij de variaties staat ook een 'vullender versie'.**

Stukjes hardgekookt ei zijn een klassieke toevoeging voor dit soort eenvoudige oven-groenten. Een los ei erbij is ook niet gek. Dus, kook de eieren in 5 à 6 minuten nét gaar en bedenk of u ze liever door, of naast de andijvie wil.

Verwarm ondertussen een ruime koekenpan (of twee) met een beetje olie en fruit de knoflook erin. Voeg als hij glazig is de andijvie toe, als het niet past in gedeeltes, zodat hij snel door kan warmen.

Maak de andijvie zodra hij soepel is aan met peper & zout (en stukjes ei als u het niet apart wil) en vul er een ovenschaal mee. Druk iets aan en bestrooi met een laagje broodkruim, waar het groen nog wel doorheen te zien is.

Beleg met vlokjes koude boter. Met een dunschiller trekt u van goed koude boter gemakkelijk krullen, die bakken het kruim krokant, zonder dat het al te vet wordt.

Zet een paar minuten onder de grill tot de korst goudbruin is. Druk halverwege - als de andijvie slinkende is - nog een keer aan zodat het broodkruim het vocht kan opnemen.

## VARIATIES

- Voor een extra smaak kunnen er ook stukjes halfgedroogde tomaten (sud 'n sol) doorgemengd worden.
- Klop er voor een steviger structuur per persoon een ei door.
- En kaas. Kaas kan altijd, een beetje, van blauw tot geit. Daarmee gratineren kan zeker geen kwaad.

## VULLENDER VERSIE

Meng er gare boontjes, stukjes aardappel, korte pasta, parelgort, rijst of een ander graan door. Misschien ook nog een schepje crème fraîche.