

INHOUD

Inleiding 6

Vlees 10

Gevogelte 38

Vis 64

Granen en peulvruchten 82

Groente 102

Zoetigheid 122

Register 142

Dankwoord 144

ROKERIG KOREAANS BBQ- KLAPSTUK *

150 g tomatenketchup
50 g gochujang-chilipasta
2 el chili-olie
75 ml (5 el) rijstazijn
120 ml donkere sojasaus
2 el ahornsiroop
1 el gemberpuree
1 el knoflookpuree
12 lente-uien, in dunne ringetjes,
het witte en groene deel apart
vloeibaar rookaroma
plantaardige olie, voor bakken
1,2 kg klapstuk aan één stuk
zeezout

Voor erbij

gare rijst
een rode chilipeper, in ringetjes
geroosterd sesamzaad

Dit is rokerig, pittig en o, zo lekker. Serveer het vlees in plakken, of trek het uit elkaar en roer het door de marinade voor een Koreaanse versie van pulled beef op een broodje. Gebruik hiervoor geen opgerold stuk vlees, want het moet zoveel mogelijk in contact komen met de marinade.

Verwarm de slowcooker voor op de lage stand.

Doe de ketchup, gochujang, sesamolie, azijn, sojasaus, ahornsiroop, gember en knoflook in een kleine kom en roer ze tot een glad geheel. Doe het over in de slowcooker en voeg het wit van de lente-ui, een paar spuitjes van de vloeibare rook en een flinke snuf zout toe.

Verhit de plantaardige olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Voeg het vlees toe en schroei het rondom dicht, tot het bruin en gekaramelliseerd is; keer het met een tang. Doe het over in de slowcooker en wentel het door de marinade. Sluit het deksel en stook het vlees 7-8 uur; keer het halverwege.

Serveer het vlees met rijst, besprenkeld met de marinade en bestrooid met het groen van de lente-ui, geroosterd sesamzaad en ringetjes chilipeper.

Tip

Als je een dikkere saus wilt, kun je de marinade overgieten in een pan en haar op het fornuis een paar minuten laten inkoken voordat je haar over het gerecht druppelt.

Porties 6-8

-

Voorbereiden 20 min.

-

Bereiden 7-8 uur





VISPAKKETJES MET KOKOS- CURRY *

- 3 middelgrote winterpenen, geschild, in zeer dunne schuine plakken
- 8 minimaalkolven, in de lengte gehalveerd
- een flinke hand peultjes
- 4 witvisfilets, zoals kabeljauw, heek of schelvis

Voor de specerijenpasta

- 2 cm verse gemberwortel, geschild, grof gehakt
- 2 grote tenen knoflook, grof gehakt
- 3 stengels citroengras
- 2 kleine rode Thaise chilipepers (of meer als je meer pit wilt)
- een bos koriander, stelen en blaadjes
- het sap en de geraspte schil van 1 limoen
- 2 lente-uien, in ringetjes, plus extra voor erbij (naar keuze)
- half blok santen, gehakt
- zout

Voor erbij

- rijst
- partjes limoen
- ringetjes rode chilipeper (naar keuze)

Om deze vier pakketjes te maken heb je waarschijnlijk een grote slowcooker met een inhoud van 6 liter nodig, zodat ze naast elkaar kunnen liggen en de wortels snel genoeg gaar worden (ik gaar ze eerst even voor in de magnetron). Je kunt het recept ook halveren en twee pakketjes maken in een kleinere apparaat.

Verwarm een grote slowcooker met een inhoud van 6 liter voor op de hoge stand.

Meng de ingrediënten voor de specerijenpasta in een hakmolen of een kleine keukenmachine. Als de santen er niet meer bij past, kun je die er naderhand doorheen roeren. Voeg flink wat zout toe.

Doe de schijfjes peen met een scheutje water in een magnetronschaal. Verwarm ze 2 minuten op de hoge stand. Voeg de mais toe en verwarm die 2 minuten mee om hem voor te garen.

Leg vier grote vellen bakpapier neer. Verdeel over het midden van elk vel een laagje van een kwart van de voorgedaarde peen met daarop 4 halve maiskolven en wat peultjes. Leg op elk stapeltje groente een visfilet en verdeel dan over elk een kwart van het specerijenmengsel. Pak twee kanten van het papier bij elkaar en vouw het boven de vis in elkaar om een soort tent te creëren, liefst zonder de pasta op de vis te raken. Vouw de zijanten dicht en leg de pakketjes in de slowcooker; zorg ervoor dat ze allemaal plat op de bodem liggen en niet half op elkaar.

Stoof de pakketjes 45 minuten tot 1 uur, afhankelijk van hoe dik de vis is, tot de groenten gaar maar nog een beetje knapperig zijn, en de vis gaar is. Geef er rijst, partjes limoen om erover uit te knippen en eventueel extra chilipeper en lente-ui bij.

Porties 4
-
Voorbereiden 30 min.
-
Bereiden 1 uur

CHILI VAN QUINOA, MAIS EN PAPRIKA *

- 2 el olijfolie
- 1 grote rode ui, in dunne ringen
- 2 grote tenen knofflook, fijngehakt
- 2 rode chilipepers, fijngehakt (met zaadjes voor meer pit, of zonder zaadjes), plus extra ringetjes chilipeper als garnering (naar keuze)
- 1 grote zoete aardappel (ca. 250 g), geschild, in blokjes van 1,5 cm
- 1 rode paprika, zaadjes verwijderd, in blokjes
- 1 groene paprika, zaadjes verwijderd, in blokjes
- 2 blikken tomaatstukjes à 400 g
- 1 blik rode kidneybonen à 400 g, uitgelekt
- 1 blik mais à 200 g, uitgelekt
- 75 g gedroogde quinoa
- 1 groentebouillonblokje
- 2 stuks steranijs
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen kaneel
- 1 tl pittig gerookte-paprikapoeder
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor erbij
nacho's, rijst of taco's
geraspte kaas
koriander
zure room

Voor wie zin heeft in een voedzame, bevredigende maaltijd, is er weinig beter dan deze chili. Met quinoa voor extra eiwitten is dit groentegerecht goed gevuld en vooral erg lekker. Geef er rijst bij, vul er taco's mee of maak 'loaded' nacho's met een portie chili, kaas en zure room.

Verwarm de slowcooker voor.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en voeg de ui toe. Bak hem in 6 minuten zacht. Voeg de knofflook en chilipeper toe en bak ze kort mee. Doe het mengsel over in de slowcooker.

Voeg de zoete aardappel, paprika, tomaten, kidneybonen, mais en quinoa toe en roer alles om. Los het bouillonblokje op in 300 ml kokend water en roer het met de steranijs, komijn, kaneel en het paprikapoeder door de ingrediënten in de slowcooker. Voeg zout en peper naar smaak toe en stoof de chili 5-6 uur op de lage stand of 3-4 uur op de hoge stand, tot de zoete aardappel zacht is. Proef en voeg zo nodig meer zout en peper toe.

Verwijder de steranijs uit de chili en serveer het gerecht met nacho's, taco's of rijst, bestrooid met kaas en koriander en met een lepel zure room erbij.

Porties 6-8

-

Vorbereiden 20 min.

-

Bereiden 3-6 uur



VANILLE- CHEESECAKE MET PURE CHOCOLADE EN FRAMBOZEN

Voor de bodem

200 g digestive-koekjes
80 g boter, gesmolten
100 g pure chocolade, gesmolten

Voor de cheesecake

250 g mascarpone
400 g roomkaas
1½ el vanillepasta
150 g fijne tafelsuiker
3 eieren

Voor de topping en garnering

400 g verse frambozen
2 el poedersuiker
1 el maizena
geschaafde pure chocolade
eetbare bloemen (naar keuze)

Framboos, vanille en chocola zijn een lekkere combinatie van smaken, maar de chocolade heeft ook nog een andere rol: de bodem waterdicht maken tot de topping begint te stollen, zodat hij niet klef wordt. De bloemdecoratie is optioneel, maar maakt van de cheesecake wel iets voor een speciale gelegenheid.

Verwarm een grote slowcooker met een inhoud van 6 liter op de hoge stand. Leg een schone theedoek als ondergrond op de bodem en giet er zo veel water bij dat het zeker tot halverwege de rand van een springvorm van 18 cm komt.

Als je de waterhoogte hebt getest, droog je de springvorm af en vet je de binnenkant in. Bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier. Bekleed de buitenkant van de vorm met lagen plasticfolie en aluminiumfolie tot je zeker weet dat hij waterdicht is en er geen water in de cheesecake kan lekken.

Doe de koekjes voor de bodem in een stevige plastic zak en sla ze met een deegroller tot fijne kruimels. Doe ze over in een mengkom en roer de boter en een derde van de gesmolten chocolade erdoor. (Je kunt de koekjes ook fijnmalen in een keukenmachine en de boter en chocolade erdoor mengen.) Doe het koekmengsel in de bakvorm en druk het stevig aan – een aardappelstamper is hier handig voor. Giet de overgebleven chocolade eroverheen en vorm een dun laagje op de koekbodem. Zet de vorm een halfuur in de koelkast terwijl je de vulling maakt.

Doe de mascarpone, roomkaas, vanille en suiker in een mengkom en klop ze losjes door elkaar. Voeg de eieren toe en klop alles tot een glad mengsel – rustig, want het moet niet te luchtig worden, je moet alleen de ingrediënten mengen. Giet de vulling over de bodem en dek de bovenkant af met een stuk aluminiumfolie. Zet de vorm in de slowcooker en bak de cheesecake 1½ uur, tot hij stevig, maar in het midden nog een beetje wiebelig is. Schakel de slowcooker uit en laat de cheesecake 1 uur afkoelen in het apparaat. Zet hem dan in de koelkast.

Doe voor de topping 250 gram van de frambozen in een pan en laat ze een paar minuten zachtjes koken, tot ze zacht zijn. Doe ze in een zeef en druk ze er met een lepel doorheen zodat de pitjes achterblijven. Doe de pulp in een schone pan en roer de poedersuiker erdoor. Meng de maizena met een scheut koud water en roer dit door het frambozensap. Laat het zachtjes koken tot je een dikke saus hebt.

Giet de saus over de cheesecake en verdeel hem over de bovenkant. Laat hem afkoelen en garneer met de overgebleven frambozen, geschaafde chocolade en eventueel bloemen.

Porties 8
–
Voorbereiden 40 min.
–
Bereiden 2½ uur

