

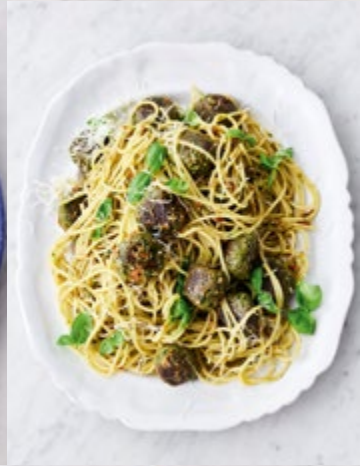
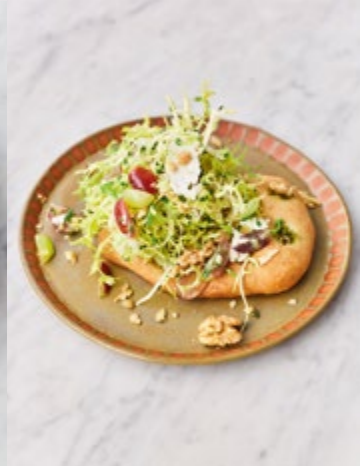
JAMIE OLIVER

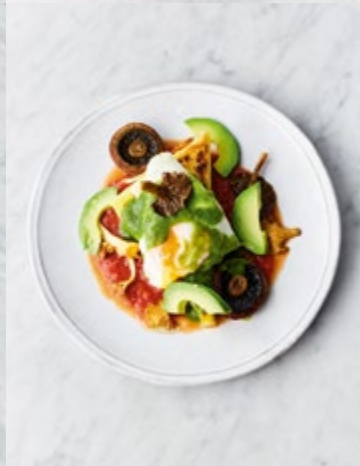
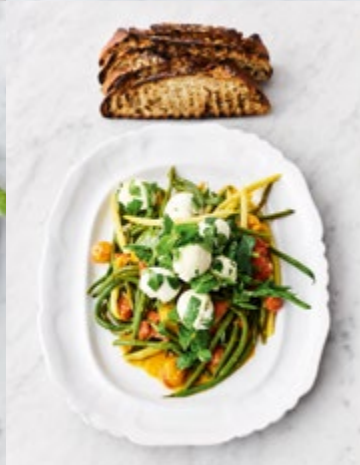
VEGG

**116
EASY
GROENTE
recepten**



SIMPELE & HEERLIJKE MAALTIJDEN VOOR IEDEREEN





INHOUD

INLEIDING.....	7
CURRY'S & STOOFPOTTEN.....	12
HARTIGE BAKSELS.....	36
SOEPEN & SANDWICHES.....	64
UIT DE OVEN.....	92
RIJST & NOEDEL.....	110
PASTA.....	128
SALADES.....	152
BURGERS & BEIGNETS.....	176
EENPANSWONDERTJES.....	192
BRUNCH.....	210
VRIJDAGAVONDSNACKS.....	236
HINTS & TIPS.....	266
VOEDING.....	284
REGISTER.....	298



VEG POWER!

Ik weet bijna zeker dat je, wanneer je dit boek open hebt geslagen en deze woorden leest, al bewust bezig bent met het voedsel dat je eet. We weten natuurlijk allemaal dat we meer groenten zouden moeten eten, omdat het gewoon gezond is, maar de vraag is: kunnen groentegerechten in ons drukke, haastige bestaan, waar vlees zo makkelijk en overal verkrijgbaar is, de overhand krijgen? Wat mij betreft is het antwoord op die vraag een volmondig, JA! Dus, met dat in gedachten heet ik je welkom in de waanzinnige wereld van de geniale gerechten waar toevallig geen vlees in zit.

Dit is een fantastisch groenteboek, geschreven door een echte vleesliefhebber die absoluut niets wil inleveren op smaak. De mens is een extreem gewoontedier, en daardoor is verandering, hoe positief ook, voor iedereen een flinke uitdaging. De meeste mensen kopen week in week uit dezelfde producten – klinkt dat een beetje bekend? – vandaar dat dit boek een perfecte leidraad is om je eetgewoontes te veranderen en fantastische nieuwe groenten, vruchten, kruiden, specerijen, peulvruchten, noten en zaden in je dieet op te nemen. In de standaard supermarkt zijn tegenwoordig zoveel spannende dingen te koop (om nog maar te zwijgen over boerenmarkten en exotische speciaalzaken), en als je je koopgedrag een beetje slim aan de seizoenen aanpast, is het nog voordelig ook. Eigenlijk is er geen excuus... zeker met dit boek in de hand. Hopelijk helpt het om vastgeroeste patronen te doorbreken.

IEDEREEN IS WELKOM

In dit boek wil ik je laten zien hoe lekker en bevredigend maaltijden op basis van groenten kunnen zijn, zolang je ze klaarmaakt met het respect en de aandacht die ze verdienen. Daarnaast wil ik vooroordelen die er misschien zijn over voedselkeuzes wegnemen. Dit boek is zeker niet alleen voor vegetariërs: iedereen is welkom – met name ook klassieke vleeseters die in bepaalde eetpatronen vastzitten, maar heus wel weten dat ze meer groenten in hun dieet kunnen, en zouden moeten opnemen. Ik heb de recepten zo samengesteld dat ze niet alleen goed vullen, maar dat je er ook blij van wordt – en dat je het vlees helemaal niet mist. Of je nou van plan bent om een of twee vleesloze dagen per week in te voeren, er een volledig vegetarische levensstijl op nahoudt, of dat je gewoon een paar briljante smaakcombi's wil proberen; met dit boek is het allemaal mogelijk, en het helpt je bij het genieten van dingen die je misschien nog nooit geprobeerd hebt.

Een opmerking voor mijn strikt vegetarische vrienden: in de ingrediëntenlijsten bij de recepten zie je onder andere worcestersaus, pesto en parmezaan (zie blz. 268), maar gelukkig leven we in een tijd waarin voldoende, uitstekende vegetarische versies of alternatieven verkrijgbaar zijn, dus maak je niet druk en pas de recepten gewoon aan met dingen die jij lekker vindt.

Ik ben al acht jaar geleden begonnen met het schrijven van dit boek – het was wat je noemt liefdewerk – maar dit leek me het juiste moment om het uit te brengen, zoals gewoonlijk in combinatie met een prachtige televisieserie. Ik ben de halve wereld over gereisd om te kijken, luisteren en leren van de allerbeste vegakoks, en smaakideeën op te doen voor superlekkere,

spannende gerechten. Dat ik dit boek uiteindelijk heb kunnen uitbrengen is niet alleen een mijlpaal waar ik enorm trots op ben, maar ook een teken dat de tijd er rijp voor is en plantaardig koken weer echt mainstream is. Veel mensen denken dat maaltijden op basis van groenten, met minder vlees, vooruitstrevend, hip of progressief zijn, maar neem nou van mij aan dat het juist een stap terug is. Naar de tijd van onze grootouders en overgrootouders, die noodgedwongen op die manier kookten. In hun tijd was het de norm, vandaar dat ze heel goed wisten wat ze deden. We kunnen op dit vlak een hoop van hen leren.

In dit boek vind je een breed assortiment recepten zoals wij die thuis graag eten, en die wat smaak betreft net zo goed in een van mijn andere boeken hadden gepast. Ze geven stuk voor stuk energie en voldoening, en zijn bovendien compleet en voedzaam. Ik zeg niet dat je deze gerechten moet eten omdat ze zo gezond zijn (al is 70% dat wel – zie blz. 286-293 voor informatie over voedingswaarden), je moet ze eten omdat je het wil, en omdat ze erg lekker zijn. Zoals gewoonlijk zijn ze allemaal uitgeprobeerd en getest (en voor de zekerheid opnieuw getest!), om ze te perfectioneren. En het mooie aan dit boek vind ik dat het een betrouwbare en veilige bron is voor makkelijke, plantaardige maaltijden die allemaal met evenveel liefde, zorg en aandacht samengesteld zijn.

Voor de lunch en het diner vind je in dit boek een heleboel makkelijke pasta's, soepen en sandwiches, slimme baksels, en fantastische eenpanswondertjes, maar ook zalige curry's, stoofpotten, pasteien, ovenschotels, rijst- en noedelgerechten, en waanzinnige burgers. Maar dat is niet alles; er zitten ook een paar heerlijke brunchgerechten en perfecte snacks en hapjes voor in het weekend bij. Ik heb echt mijn best gedaan er een soort encyclopedie van moderne maaltijden van te maken, waarbij ik er rekening mee hou dat je het waarschijnlijk vreselijk druk hebt en tijdens het koken met 1001 andere dingen bezig bent.

GENIALE GROENTETAJINE

SAFFRAAN, INGELEGDE CITROEN, ABRIKOZEN, COUSCOUS & GEROOSTERDE AMANDEL

VOOR 6 PERSONEN | 1 UUR

- 1 plukje saffraan
- 4 tenen knoflook
- 4 cm verse gemberwortel
- olijfolie
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl kaneel
- 1 tl ras el hanout
- 1 el zongedroogde tomatenpasta
- 2,5 kg gemengde groenten, zoals aubergine, courgette, wortel, kerstomaatjes, rode ui, fiespompoe en verschillende kleuren paprika
- 1 blik (400 g) kikkererwten
- 100 g gedroogde abrikozen
- 1 ingelegde citroen
- 300 g couscous
- ½ bos gemengde verse kruiden, zoals dille, munt en bladpeterselie (15 g)
- 20 g amandelschaafsel

Laat de saffraan in een kan met 500 ml kokend water wellen. Pel en schil intussen de knoflook en gember, snijd ze in dunne plakjes, doe ze met 2 eetlepels olie en de komijn, kaneel en ras el hanout in een grote, zware braadpan en zet op matig vuur. Doe de tomatenpasta in de pan, blijf een paar minuten regelmatig roeren en giet het saffraanwater erbij. Bereid de groenten voor, snijd ze in grove stukken en doe ze in de pan. Voeg de kikkererwten (met vocht en al) toe. Snijd de abrikozen en de ingelegde citroen (gooi de pitjes weg) in grove stukjes, roer ze erdoor en voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de tajine terwijl je regelmatig roert 45 minuten zachtjes pruttelen, of tot alles heerlijk zacht is.

Doe wanneer de groenten bijna gaar zijn, de couscous in een kom, giet er zoveel kokend water bij dat de korrels net onder staan, voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe en leg een bord op de kom. Laat de couscous zo 10 minuten staan en roer de korrels met een vork luchtig en los. Pluk de kruiden en rooster het amandelschaafsel. Serveer de tajine en couscous met de geplukte kruiden en het amandelschaafsel.

Heerlijk met een lepel yoghurt met harissa.

In de zomer heb ik de meeste van de groenten in de moestuin, dus je snapt dat ik deze tajine dan heel vaak maak – de smaak van de malse, delicate groenten is echt ongelooflijk.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
438 kcal	9,6 g	1,4 g	16,3 g	77,6 g	27,7 g	1 g	15,8 g



MEDITERRANE RIJST MET GROENTE

KLODDERS GROENE PESTO, OLIJFTAPENADE, ROMIGE MOZZARELLA & BASILICUM

VOOR 4 PERSONEN | 45 MINUTEN

300 g basmatirijst
1 kleine rode ui
1 courgette
4 verschillend gekleurde rijpe tomaten
4 el groene pesto
olijfolie
8 zwarte olijven (met pit)
wittewijnazijn
extra vergine olijfolie
4 takjes vers basilicum
de helft van 1 bol van 125 g mozzarella

Zet de grill op de hoogste stand aan. Strooi de rijst in een braadslede van 25 x 35 cm (of gebruik een grote, platte ronde ovenbestendige pan, zoals op de foto) en zet op matig vuur. Giet er 650 ml gezouten kokend water bij, blijf 12 minuten regelmatig roeren en draai het vuur uit. Pel intussen de rode ui, snijd hem in dunne ringen, en snijd de courgette in dunne plakjes (allebei liefst op een mandoline, met beschermkapje!). Snijd de tomaten met een scherp mes in dunne plakjes.

Schep kloddertjes pesto op de rijst (als je je eigen pesto wilt maken, vind je op blz. 90 een recept). Bouw de groentelaagjes op: begin met een laagje ui, gevolgd door iets overlappende laagjes courgette en tomaat. Herhaal dit steeds iets dichter naar het midden, tot het hele oppervlak bedekt is (op de foto hiernaast zie je wat ik bedoel – het lijkt misschien lastig, maar het is echt een makkie). Sprenkel er 2 eetlepels olijfolie over, strooi er een snufje zwarte peper op en zet de slede 25 minuten in het midden van de oven onder de hete grill, of tot alles prachtig gegratineerd is. Ontpit intussen de olijven voor de tapenade, hak ze heel fijn en maak ze aan met ½ theelepel azijn en extra vergine olijfolie. Garneer met de basilicumblaadjes, kloddertjes tapenade en gescheurde stukjes mozzarella.

Doordat je ze flinterdun snijdt, kun je zo'n beetje alle soorten groenten gebruiken – bospeentjes, venkel, aubergine of rode biet – en optimaal gebruik maken van de seizoenen.

Om het vegetarisch te maken moet je vegetarische pesto gebruiken.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
522 kcal	26,4 g	5,8 g	11,9 g	63,4 g	5,7 g	1,5 g	3,2 g



BRILJANTE BHAJI BURGER

KORIANDERYOGHURT, MANGOCHUTNEY, KROKANT PAPPADUMSTROOISEL

VOOR 4 PERSONEN | 40 MINUTEN

1 rode ui
2 tenen knoflook
2 verse groene pepers
1 grote bos verse koriander
(60 g)
75 g paneer (Indiase kaas)
200 g flespompoe
4 cm verse gemberwortel
100 g bloem
1 limoen
2 tl rogan josh currypasta
olijfolie
75 g yoghurt
1 kropje little gem sla
4 zachte hamburgerbroodjes
2 ongebakken pappadums
mangochutney

Pel de ui en knoflook en snijd ze flinterdun. Verwijder de zaadjes en snijd de groene pepers in dunne ringetjes. Hak de koriandersteeltjes fijn en houd de blaadjes apart. Doe alles in een kom. Rasp de paneer en flespompoe (verwijder zo nodig de zaadjes) er met een grove rasp bij, en de geschilde gember met een fijne rasp. Strooi er de bloem en een snufje zeezout en zwarte peper over, en knijp de limoen erboven uit. Voeg de currypasta en 50 ml water toe en meng alles goed.

Doe 2 eetlepels olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op matig-laag vuur. Verdeel het groentemengsel in 4 gelijke porties, leg ze in de pan en druk ze een beetje plat zodat de ronde schijfjes ongeveer dezelfde diameter hebben als de broodjes (hoe ruiger hoe beter – de rafelrandjes maken ze extra krokant). Bak ze in totaal 16 minuten, of tot ze rondom goudbruin en gaar zijn, en keer ze elke paar minuten om. Maal het grootste deel van de korianderblaadjes intussen in een vijzel tot een pasta, roer de yoghurt erdoor en voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe. Snijd de sla in flinterdunne reepjes, snijd de broodjes open (warm ze als je wilt eerst op), en leg de pappadums 30 seconden in de magnetron.

Verdeel de korianderyoghurt over de snijkanten van de broodjes, breek de pappadums in kleine stukjes en strooi ze erop. Leg de krokante bhaji burgers op de broodjes, maak ze af met een lepeltje mangochutney, een paar korianderblaadjes en de sla, leg de kapjes erop en druk ze zachtjes aan.

Serveer de burgers met een koel biertje en, als je van pittig houdt, zoals ik, wat extra pepertjes.

Je kunt echt lol met dit recept hebben door niet alleen met de groenten, maar ook met verschillende soorten currypasta te experimenteren.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
493 kcal	15,4g	4,8g	17g	75,2g	20,7g	1,9g	6,2g



SUPER SPINAZIEPANNENKOEKEN

AVOCADO, TOMAAT, HÜTTENKÄSE, RODE PEPER & KORIANDER

VOOR 6 PERSONEN | 25 MINUTEN

1 rijpe avocado
350 g verschillend gekleurde
rijpe kerstomaatjes
100 g babyspinazie
3 lente-uitjes
½ bos verse koriander (15 g)
1 limoen
extra vergine olijfolie
1 groot ei
1 mok zelfrijzend bakmeel
1 mok halfvolle melk
olijfolie
300 g hüttenkäse
hete chilisaus

Halveer, schil en ontpit de avocado, en snijd hem in dunne plakjes. Snijd de kerstomaatjes in kwarten en doe ze met de plakjes avocado en een kwart van de spinazie in een slakom. Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in dunne ringetjes, strooi ze samen met de geplukte korianderblaadjes in de kom en knijp de limoen erboven uit. Voeg 1 eetlepel extra vergine olijfolie toe, voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe, en zet opzij.

Breek het ei in een blender, voeg het bakmeel, de melk, de rest van de spinazie en een snufje zeezout en zwarte peper toe, en mix tot een glad beslag. Zet een grote koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur, vet hem in met een beetje olijfolie, giet er een dun laagje beslag in en kantel de pan om het over het hele oppervlak uit te laten vloeien. Bak de pannenkoeken maar 2 minuten aan één kant, of tot de onderkant goudbruin is, en leg ze op een stapel op een bord.

Beleg de pannenkoeken met kloddertjes hüttenkäse, de avocadosalade en een paar scheutjes chilisaus. Heerlijk met partjes limoen om uit te knijpen en, als je zin hebt, een gebakken eitje.

In plaats van spinazie kun je ook een mix van verse kruiden, zoals peterselie, munt, basilicum of dragon gebruiken – wat jij wilt!

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
331 kcal	13,3g	4g	13,5g	42,3g	6,3g	1,2g	3g





SIMPELE & HEERLIJKE MAALTIJDEN VOOR IEDEREEN

Jamie Oliver, het wereldwijde kookfenomeen, is terug! Met supermakkelijke, gezonde, overheerlijke, toegankelijke en betaalbare groenterecepten. *VEG* is een boek vol gerechten die knallen van kleur én smaak. Jamie wil je ervan overtuigen dat groenten heerlijk en vullend zijn, en dat je met al dat heerlijk op je bord het vlees echt niet mist. Of je nu voor één of meer vleesvrije dagen per week gaat, helemaal vegetarisch kookt, of gewoon nieuwe, briljante ideeën wilt opdoen: met dit boek scoor je op alle fronten.

NUR 440



www.kosmosuitgevers.nl

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com