



~
**ZOMIERS
KOKIEN
MET YVON**

~
**MEZZE, MERAKI EN VIER HET LEVEN
ZO VAAK ALS JE KUNT**

~
YVON JASPERS



CARRERA
culinair

INHOUD

WELKOM ONDER DE ZON! WAAR TE KOOP ZONGEHEIMEN

SOEPEN

- V **Snelle tomatensoep** met dragon-zonnebloempesto
- V **Tahinsoep**
- V **Paprikasoep** met Griekse yoghurt
- V **Wittebonensoep**
- Goedgevulde vissoep**
- Makkelijke** citroen-kippensoep
- V **Linzensoep** met muntboter
- V **Groentesoep** met ricotta bruschetta
- V **Koude amandelsoep** met avocado en tuinkers

SALADES

- V **Groene salade** met sinaasappel en Parmezaanse kaas
- V **Griekse dorpssalade**
- V **Makkelijke bonensalade** met peterselie
- V **Salade van** spitskool en wortel
- V **Snelle salade** met watermeloen, feta en pistachenoten
- V **Venkelsalade** met pittige groene kool en avocado
- V **Simpele salade** met mozzarella, citrusvruchten en verse vijgen
- V **Salade** met gegrilde zoete aardappel en hangop
- V **Peulvruchtensalade** met citroenricotta
- V **Maaltijdsalade** met knapperige ravioli en paddenstoelen



MEZZE

- Grote garnalen** met feta
- V **Rodechilipeperdip**
- V **Gele-spliterwtendip**
- Ansjovis** in zout en zuur
- V **Courgettekoekjes** met dille
- V **Geroosterde amandelen** met paprikapoeder
- V **Paprikajam**
- V **Tzatziki**
- V **Hummus** – de basis
- V **Hummus** met spicy tomaat
- V **Hummus** met spinazie
- V **Spinaziebroodjes**
- V **Gegrilde halloumi** met kappertjes, citroen en peterselie
- V **Snel platbrood**
- V **Chilipeper-tijmolie**
- V **Wijnbladeren** met rijst en pijnboompitten
- V **Walnotendip**
- V **Pittige fetadip**
- V **Ingelegde artisjokharten**
- V **Griekse gehaktballetjes**

GROENTE

- V **Geroosterde** groenteschotel
- V **Snelle artisjokharten** met verse tuinerwten en aardappeltjes
- V **Pittige wortels** met verkoelende dressing
- V **Courgettetaart** met feta
- V **Bloemkool** met korianderhummus
- V **Pompoen en sjalotjes** met verse dadels en notensaus
- V **Eenvoudige wrap** met courgette, bonenspread en halloumi
- V **Gegrilde asperges** met citroen-dragonsaus
- V **Zoete aardappel** met mozzarella, rode peper en basilicum

VIS & VLEES

- Kalfsstoofschotel** met venkel, tijm en citroen
- Zeebaars van de grill** met makkelijke bietensalade
- Kruidige kip** met rijst en tuinerwten
- Snelle gegrilde zalm** met citroengelei
- Gekaramelliseerde ui**
- Gestoofd lamsvlees** met stoofperen, kaneel en gekaramelliseerde ui
- Souvlaki in platbrood** met pittige yoghurtsaus
- Sardines van de barbecue** gevuld met verse kruiden
- Stoofschotel van witvis** en aardappels

PASTA & GRANEN

- Eenvoudige pasta** met pittige tomatensaus
- Spaghetti** met sardientjes en groene kool
- V **Supersnelle pasta** met tomaatjes, feta en dille
- V **Spinazierijst** met halloumi en sesamzaad
- Macaronitaart** of Griekse lasagne
- V **Bulgurschotel** met geroosterde paprika en zwarte bonen
- V **Notenpilav** met snijbiet en verse kruiden

SAUZEN & KRUIDENMENGSELS

- V **Snelle tomatensaus**
- V **Tomatensaus** vol verse groente
- Traditionele bolognesesaus**
- V **Ei-citroensaus**
- V **Bechamelsaus**
- V **Dragon-bieslookzout**
- V **Rozemarijn-tijmzout**
- V **Grieks kruidenmengsel**
- V **Geroosterde paprikasaus**

121

- V **Olijfoliekoekjes**
- V **Notenkoekjes** met krenten
- V **Anijskoekjes**
- V **Pannenkoekjes** met sinaasappel, honing en amandelen
- V **Custardtaart** van filodeeg
- V **Walnotencake**
- V **Ricottataart** met honing
- V **Chocoladereep** met geroosterde amandelen en rode peper
- V **Citroentaart**
- V **Sinaasappel** met zoet paprikapoeder
- V **Perziken met citroenricotta** en honing-citroendressing
- V **Verse vijgen** met sinaasappel en pistachenoten
- V **Tarte tatin** met vijgen en kardemonroom
- V **Koffiefrappé**
- V **Perziken** in vanille-portsiroop met mascarpone
- V **Watermeloengranita**
- V **IJsthee van hibiscus** met rozenwater en granaatappel

OM SAMEN TE VIEREN

- Kinderfeest**
- BBQ-party**
- Pasen**

DANK JE WEL! RECEPTENINDEX INGREDIËNTENREGISTER COLOFON

181

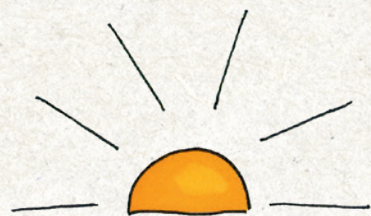
- 183
- 184
- 185
- 187
- 188
- 191
- 195
- 196
- 200
- 203
- 205
- 206
- 209
- 210
- 212
- 215
- 215

217

- 219
- 222
- 226

232 234 237 240





WELKOM ONDER DE ZON!

Mag ik je meenemen? Naar een zonnig eiland. Daar staat een oud keukentafeltje in het gras met een wapperend kleed in de wind. De tafel is gedekt voor jou en mij en iedereen die aan wil schuiven. Niet keurig netjes gedekt, maar een beetje geïmproviseerd met wat we hebben staan. Verschillend servies, verschillende glazen en een bij elkaar geraapt zootje vorken. Het maakt trouwens niks uit wat je aanhebt, kom gewoon lekker op je slippers. De vrouw des huizes komt trots naar buiten met een grote schaal tomaten, aubergines en courgettes uit de oven. Vanochtend stonden al deze groente nog in haar moestuin. De buurvrouw heeft de hele ochtend een kip laten pruttelen op haar fornuis en de andere buurvrouw komt met een plank vol kaas en olijven. Jij en ik nemen een bordje en pakken wat we lekker vinden. Het gaat er niet om je bord leeg te eten, het gaat om de gezelligheid, het samenzijn. Proef jij het ook? We eten niet alleen de ingrediënten, we proeven nog meer. Het is de bezieling die iedereen die hier achter het fornuis kruipt in zijn gerechten stopt. *Meraki*. Dat spreek je uit als 'merajki'. Zonder meraki smaakt eten naar niks. De zon kunnen we helaas niet importeren, maar wel alles wat smaakt naar de keukentafel die eronder staat!

Geniet!
Yvon



ZONGEHEIMIEN

- ALS JE JE GROENTE GAAR EN ZACHT WILT KRIJGEN IN EEN SOEPJE OF EEN SAUS, VOEG DAN PAS OP HET LAATST DE TOMATEN TOE. TOMATEN STOPPEN NAMELIJK HET GARINGSPROCES.
- OM TE WETEN OF JE HONING VAN GOEDE KWALITEIT IS, GOOI JE EEN DIKKE DRUPPEL IN EEN GLAS KOUD WATER. BLIJFT DE HONING EERST EEN STEVIGE DRUPPEL DAN IS HET GOEDE HONING. VALT DE HONING METEEN UIT ELKAAR DAN IS ER WAARSCHIJNLIJK VEEL SUIKER AAN TOEGEVOEGD.
- ALS JE DE SMAAK VAN UIEN INTENSER EN KRACHTIGER WILT MAKEN, BIJVOORBEELD VOOR IN JE SAUS, PEL DAN JE UIEN, SNIJD ZE DOORMIDDEN EN LEG DE HELFTEN IN EEN OVENSCHAAL. BESTROOI ZE MET EEN HÉËL KLEIN BEETJE (BRUINE) BASTERDSUIKER EN ZOUT, EN SCHUIF ZE 15 MINUTEN IN DE OVEN OP 200 °C. ALS DE BOVENKANT GEKARAMELLISEERD IS, ZIJN DE UIEN EXTRA SMAKELIJK OM VERVOLGENS VERDER TE GEBRUIKEN IN EEN RECEPT NAAR KEUZE.
- BEWAAR OLIJFOLIE, ZEKER EEN VAN GOEDE KWALITEIT, NIET IN EEN DOORZICHTIGE FLES IN HET LICHT. DE SMAAK BLIJFT BETER BEWAARD OP EEN DONKERE PLEK OF IN EEN DONKERKLEURIGE FLES.
- TOMATEN DIE WE HIER KOPEN ZIJN SOMS NOGAL ONRIJP GEPLUKT. VIND IK ZE TE ONRIJP OM DIRECT TE GEBRUIKEN DAN LEG IK ZE EEN PAAR DAGEN OP EEN ZONNIG PLEKJE. DAN KUNNEN ZE NOG WAT NARIJPEN, ZE WORDEN ER EEN STUK LEKKERDER VAN.



The background is a light beige, textured surface. It is decorated with a repeating pattern of small, colorful illustrations. These include: blue bowls with white spoons and steam rising from them; green bell peppers; orange starfish; and small green butterflies with white and red markings. The illustrations are scattered across the entire page, creating a whimsical, kitchen-themed pattern.

SOEPIEN

GOEDGEVULDE VISSOEP

Maaltijdsoep



4 PERSONEN 40 MINUTEN



Deze vissoep uit Sicilië zou ik net zo goed ‘restjessoep’ kunnen noemen. Alles wat er in je koelkast ligt aan groente kan erin! Gebruik wat je in huis hebt, een beetje meer of minder is geen enkel probleem.

Ingrediënten

- 1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 1 UI, GESNIPPERD
- 1 GROTE TEEN KNOFLOOK, GEKNEUSD
- 2 STENGELS BLEEKSELDERIJ, IN STUKJES
- 1 VENKEL, IN STUKKEN
- 1 SINAASAPPEL, ENKELE REEPJES VAN DE SCHIL, ZONDER WIT
- 2 GESCHILDE VASTKOKENDE AARDAPPELS, IN GROTE STUKKEN
- 100 ML DROGE WITTE WIJN
- 1,5 L VISBOUILLON, VAN 2 BLOKJES
- 2 TOMATEN, IN STUKKEN
- 1 LAURIERBLAD
- 2 WORTELS, IN KLEINE BLOKJES OF DUNNE PLAKJES
- 200 G KABELJAUW, VERS OF DIEPVRIES
- 300 G ZALM, VERS OF DIEPVRIES
- 200 G RAUWE GARNALEN
- 20 MOSSELEN, SCHOONGEMAAKT
- 4 EL VERSE DILLE, GEHAKT
- STOKBROOD, OM TE SERVEREN
- ZEEZOUT EN PEPER

Benodigdheden

- GROTE PAN MET DIKKE BODEM

Bereiding

- 1) Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem.
- 2) Bak de ui op laag vuur in circa 5 minuten glazig. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bleekselderij, venkel, sinaasappelschil en aardappel toe en bak 1 minuut mee. Draai het vuur hoog en schenk de wijn erbij. Laat grotendeels verdampen. Schenk er de bouillon bij en voeg de tomaten en het laurierblad toe. Breng de soep aan de kook en laat zachtjes 20 minuten trekken op heel laag vuur.
- 3) Snijd de vis in grote stukken en bestrooi met zout en peper. Doe de vis met de garnalen en de mosselen in de soep. Houd 10 minuten tegen de kook aan of zolang tot alles gaar is en de mosselen open zijn gegaan. Gooi dichte exemplaren weg.
- 4) Breng zo nodig verder op smaak met zout en peper en serveer in kommen met een beetje dille erover en met brood.





GROENE SALADE
MET SINAASAPPEL
EN PARMEZAANSE KAAS
(ZIE P. 46)

GRIEKSE
DORPSSALADE
(ZIE P. 47)

MAKKELIJKE BONENSALADE
MET PETERSELIE
(ZIE P. 48)

TIP Kun je geen verse vijgen vinden? Met perziken of kakifruit smaakt deze salade ook erg lekker.

SALADES

SIMPELE SALADE met mozzarella, citrusvruchten en verse vijgen

Voorgerecht



4 PERSONEN

15 MINUTEN

Dit is de ideale salade voor als je eters hebt. Het is supersimpel, maar het ziet er geweldig uit. Zeker als je 'm serveert als voorgerecht op mooie bordjes.

Ingrediënten

VOOR DE DRESSING

- 8 EL SINAASAPPELSAP
- 1 EL CITROENSAP
- 2 TL VLOEIBARE HONING
- 6 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- ZEEZOUT EN PEPER

VOOR DE SALADE

- 2 SINAASAPPELS
- 1 GRAPEFRUIT
- 1 VENKEL
- 4 VERSE VIJGEN
- 2 BOLLEN MOZZARELLA
- 15 G PISTACHENOTEN, GROF GEHAKT
- ZEEZOUT EN PEPER

Benodigheden

- MANDOLINE OF SCHERP MES

Bereiding

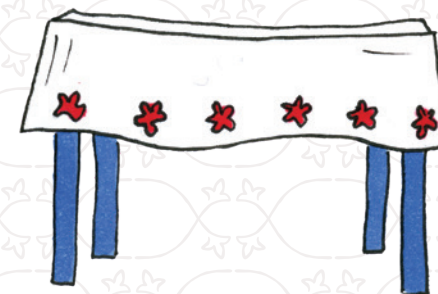
- 1) Meng alle ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout en peper.
- 2) Snijd de sinaasappels en grapefruit in dunne plakken. Verwijder met een mes de schil en het wit. Snijd de venkel in dunne plakjes met de mandoline (groenteschaaf) of een scherp mes. Snijd de vijgen in kwarten.
- 3) Leg alles op een bord en leg er een halve bol mozzarella bij. Of scheur deze in mooie stukken. Sprenkel de dressing erover. Bestrooi met de pistachenoten en serveer.



MEZZE

VANAF DE OUDHEID BETEKENT MEZÉ IN HET GRIEKS 'HET ETEN VAN HAPJES'. KLEINE HAPJES MET VERSCHILLENDE SMAKEN EN INGREDIËNTEN. HET IS NIET DE BEDOELING DAT JE VAN AL DIE KLEINE SCHAALTJES GAAT OPSCHEPPEN ZOALS WIJ GEWEND ZIJN. JE PRIKT GEWOON VAN ALLES WAT MEE. MEZÉDES BETEKENT 'MIDDEN' EN DAN BEDOELEN ZE NIET DAT ALLES IN HET MIDDEN VAN DE TAFEL STAAT, MAAR DAT DE MEZZE TUSSEN TWEE MAALTIJDEN - DUS BIJVOORBEELD DE LUNCH EN HET DINER - IN GEGETEN WORDT. EIGENLIJK DUS ALS EEN ENORME LEKKERNIJ DIE VOOR DE GEZELLIGHEID EN SAAMHORIGHEID OP TAFEL STAAT EN ER STIEKEM OOK VOOR ZORGT DAT NIET IEDEREEN STOMDRONKEN WORDT VAN DE OUZO OF WIJN. VOOR KINDEREN ZIJN DIE MEZZE EEN GROOT FEEST. ZE HOEVEN HUN BORD NIET LEEG TE ETEN EN SMIKKELN VAN ALLERLEI LEKKERS. OLIJVEN, VISJES, DIPS, BROODJES EN SALADES.

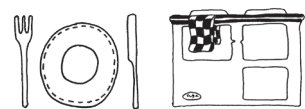
HOE LEUK IS HET OM DE VOLGENDE KEER ALS JE JE HUIS VOL HEBT MET FAMILIE EN VRIENDEN, OF GEWOON OP EEN LEKKERE ZOMERDAG, DE TAFEL AAN HET EINDE VAN DE MIDDAG VOL TE ZETTEN MET MEZZE. ALS KOK STA JE NIET TE ZWETEN EN TE STRESSSEN OF JE ALLES WEL OP TIJD GAAR EN WARM OPGEDIEND KRIJGT. JE MAAKT AL SNEL EEN INDRUKWEKKENDE MEZZE-TAFEL DOOR EEN PAAR MOOIE RECEPTEN AAN TE VULLEN MET OVERHEERLIJKE OLIJVEN, GEROOSTERDE PAPRIKA'S UIT POT, VOORBEWERKTE ANSJOVIS OF ARTISJOKKEN EN EEN MOOIE GROENE SALADE. MEZZE IS HÉT MOMENT OM SAMEN MET JE VRIENDEN EN FAMILIE BIJ TE KLETSEN. LETTERLIJK TE DELEN, JE ETEN, JE LEVEN, ALS HET MAAR SAMEN IS, DAAR HOUDEN ZE VAN... HIER ONDER DE ZON.



GROENTE

GEROOSTERDE groenteschotel

Vegetarisch hoofdgerecht



8 PERSONEN 50 MINUTEN

Briam is eigenlijk alles wat er op het land groeit in de zomer. Paprika's, uien, courgettes, tomaten, aardappel en kruiden. Zo zijn de meeste combinaties ontstaan, gewoon omdat ze tegelijk geoogst konden worden. Briam is supergoedkoop en supersimpel. De vegetariërs onder ons kunnen hun lol op. Dit gerecht staat met stip in je top 5! O ja, Chrysanti gaf de belangrijke tip dat je ervoor moet zorgen dat er altijd een heel klein laagje water onder in je ovenschaal staat. Tegen het aanbranden natuurlijk, maar anders krijg je ook de aardappels nooit lekker!

Ingrediënten

- 4 GROTE AARDAPPELS, GESCHILD
- 2 COURGETTES, ZAAD VERWIJDERD
- 1 AUBERGINE
- 2 GROTE RODE UIEN
- 4 TENEN KNOFLOOK
- 2 GROTE WORTELS
- 1 RODE PAPRIKA, ZAAD EN ZAADLIJSTEN VERWIJDERD
- 1 GROENE PAPRIKA, ZAAD EN ZAADLIJSTEN VERWIJDERD
- 2 STENGELS BLEEKSELDERIJ
- 4 TOMATEN
- 2 EL TOMATENPUREE
- 1 EL ZOUT
- 3 EL BLADPETERSELIE, GEHAKT
- 1 TL OREGANO
- 1 TL ZOET PAPRIKAPOEDER
- 200 ML WATER
- 6 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

Benodigdheden

- OVEN
- DIEPE OVENSCHAAL

Bereiding

- 1) Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2) Snijd de aardappels en de rest van de groente in grove stukken. Meng de tomatenpuree, het zout, de peterselie, oregano, het paprikapoeder, water en de olijfolie goed.
- 3) Doe alle groente in een diepe ovenschaal. Giet het mengsel over de groente en masseer met blote handen alles goed door elkaar. Controleer tot slot of er een klein laagje vocht in de ovenschaal staat. Bak de groente in circa 50 minuten in het midden van de oven tot ze gaar zijn en goudbruin kleuren.

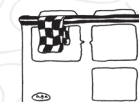


PITTIGE WORTELS met verkoelende dressing

Vegetarisch bijgerecht



4 PERSONEN



50 MINUTEN

Ingrediënten

VOOR DE WORTELS

- 750 G WORTELS
- 1 SINAASAPPEL
- 2 EL RODEPEPERSAUS, BIJV. SRIRACHA OF HARISSA
- 4 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 1 SNUFJE KANEELPOEDER
- 2 TL HONING
- 1 EL CITROENSAP
- 1 TL KOMIJNZAAD

VOOR DE YOGHURTDRESSING

- 250 ML YOGHURT
- 15 G DILLE, GEHAKT
- 2 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 1 EL CITROENSAP
- 1 TL CITROENRASP

Benodigdheden

- BRAADSLÉE
- OVEN
- KOEKENPAN
- MANDOLINE OF SCHERP MES

Bereiding

- 1) Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2) Verwijder het loof geheel of gedeeltelijk van de wortels. Leg de wortels in een braadslee. Snijd de sinaasappel heel dun. Liefst met een mandoline (groenteschaaf) en anders met een goed scherp mes. Leg de plakjes sinaasappel tussen de wortels.
- 3) Meng de pepersaus met de olijfolie, het kaneelpoeder, de honing en het citroensap. Hussel door de wortels. Bestrooi ze met komijnzaad en bak circa 35 minuten in het midden van de oven. Keer halverwege een keer om.
- 4) Maak de yoghurt dressing door alle ingrediënten te mengen. Serveer de wortels met de plakjes sinaasappel en de yoghurt dressing.

EENVOUDIGE WRAP met courgette, bonenspread en halloumi

Vegetarisch lunchgerecht



4 PERSONEN



30 MINUTEN

Ingrediënten

- 2 COURGETTES, IN DUNNE LANGE PLAKKEN
- EXTRA VERGINE OLIJFOLIE, OM IN TE SMEREN
- 2 PAKJES HALLOUMI, IN PLAKJES VAN 1 CM
- 4 FLATBREADS, PLATBROOD OF WRAPS
- 1 TOMAAT, IN BLOKJES
- 1/2 RODE UI, IN DUNNE RINGEN
- 2 EL BLADPETERSELIE, GEHAKT

VOOR DE BONENSREAD

- 400 G WITTE BONEN UIT POT OF BLIK, UITGELEKT
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 1 TL TIJMBLAADJES
- 1 CITROEN, SAP EN RASP
- 4 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- ZEEZOUT EN PEPER

Benodigheden

- STAAFMIXER OF KEUKENMACHINE
- KWASTJE
- GRILLPAN

Bereiding

1) Maak eerst de bonenspread. Doe bonen, knoflook, tijmblaadjes en 1 theelepel citroenrasp in de keukenmachine en maal fijn. Giet er met draaiende motor de olijfolie bij. Breng op smaak met wat citroensap, zout en peper.

2) Smeer de courgette in met wat olijfolie en gril in de grillpan om en om voor mooie grillstrepen. Bestrooi met wat zout. Besmeer de halloumi met wat olijfolie en gril op middelhoog vuur 3 minuten aan elke kant.

3) Besmeer het flatbread ruim met bonenspread en beleg met de courgette, halloumi, tomaat, wat rode ui en peterselie.

TIP
Vind je halloumi te ingewikkeld?
Brokkel dan gewoon wat feta over
de courgette.





KOSTAS HEEFT SAMEN MET ZIJN BROER EN TWEE ZOONS EEN RESTAURANT AAN HET STRAND WAAR ELKE DAG VERSE VIS OP HET MENU STAAT. VOL TROTS LAAT HIJ MIJ EEN GOFOS ZIEN, DEZE VIS LIJKT EEN BEETJE OP TONIJN. VANNACHT IS HIJ TUSSEN TWEE EN VIER UUR DE ZEE OPGEGAAN OM TE VISSSEN. HET RESULTAAT MAG ER WEZEN! DE SMAAK TROUWENS OOK...





SNELLE GEGRIILDE ZALM met citroengelei

Hoofdgerecht



4 PERSONEN

25 MINUTEN

Ingrediënten

VOOR DE CITROENGELEI

- 4 CITROENEN
- 75 G GELEISUIKER
- 6 PEPERKORRELS
- MESPUNTJE KURKUMA, VOOR DE KLEUR

- 4 ZALMMOTEN OF -FILETS VAN CA. 150 G PER STUK
- 2 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 500 G KRIELAARDAPPELTJES, OM TE SERVEREN
- ZOUT EN PEPER

Benodigheden

- BARBECUE OF GRILLPAN
- KWASTJE

Bereiding

1) Maak eerst de citroengelei. Pers de citroenen en zeef het sap zodat het vocht helemaal helder is. Kook samen met de geleisuiker, peperkorrels en een mespuntje kurkuma. Kook zachtjes tot het begint te geleren. Laat afkoelen. De saus dikkt dan verder in.

2) Verhit de barbecue of grillpan.

3) Kwast de zalm in met wat olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak de zalm circa 7 minuten aan elke kant. Dit is afhankelijk van de dikte van de vis en de hitte van de barbecue. De vis hoeft niet helemaal gaar te zijn vanbinnen, dan wordt hij te droog.

4) Kook of bak de krielaardappeltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

5) Serveer de vis met de citroengelei en wat gekookte of gebakken krielaardappeltjes.



ELKE DAG ZON ZORGT VOOR EEN TOTAAL ANDER DAGELIJKS RITME DAN BIJ ONS IN HET (VAAK) DONKERE NOORDEN. DE DAG BEGINT VAN OUDSHER IN DE VROEGE OCHTEND MET EEN SIMPEL ONTBIJTJE EN NA HET WERKEN ROND EEN UURTJE OF TWEE EEN UITGEBREIDE LUNCH. DAARNA WORDT ER MASSAAL EEN TUKKIE GEDAAN OM DAN TEGEN ZESSEN AAN JE TWEEDE (WERK)DAG TE BEGINNEN MET KOFFIE EN EEN ZOET BAKSEL. OP DE LATE AVOND ALS HET EVEN KAN ETEN MET VEEL MENSEN, HET LIEFST WAAR GEKOOKT WORDT MET EEN OVERDAAD AAN MERAKI.





TIP
Vervang de pompoenpitten
eens een keertje door
pijnboompitten.

PASTA & GRANEN

SPAGHETTI met sardientjes en groene kool

Hoofdgerecht



4 PERSONEN

20 MINUTEN

Dit is een gerecht dat in Zuid-Italië regelmatig op tafel verschijnt. Ik maak het als ik veel oud brood overheb. Ik maak daar dan gebakken broodkruim van en schep het door de spaghetti. Dat geeft een lekker crunchy effect. Onze kippen hebben een hekel aan dit gerecht, want dat betekent dat zij een hoop oude broodkorstjes mislopen...

Ingrediënten

- 2 BLIKJES SARDIENTJES OP OLIE
- 1 ENVELOPJE SAFFRAAN
- 100 G OUD BROOD
- 7 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 1 UI, GESNIPPERD
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
- 1 EL VENKELZAAD
- 200 G GROENE KOOL, BOERENKOOL OF CAVALO NERO, GROF GESNEDEN
- 75 ML WITTE WIJN
- 5 EL POMPOENPITTEN
- 400 G SPAGHETTI
- ZEEZOUT

Benodigheden

- KEUKENMACHINE
- GROTE PAN MET DIKKE BODEM

Bereiding

- 1) Laat de sardientjes uitlekken. Week de saffraan in 2 eetlepels heet water.
- 2) Maal het brood in een keukenmachine tot kruim. Verhit 3 eetlepels van de olijfolie in een pan en bak hierin het broodkruim goudbruin. Breng op smaak met zout.
- 3) Verhit 4 eetlepels van de olijfolie in een grote pan met dikke bodem en bak hierin de ui 5 minuten zachtjes aan. Voeg de knoflook en het venkelzaad toe en bak kort mee. Voeg de groene kool toe en bak op middelhoog vuur nog circa 3 minuten. Voeg de witte wijn toe en draai het vuur hoger zodat de wijn verdampt.
- 4) Voeg de saffraan inclusief het vocht toe en schenk er zoveel water bij dat er een saus ontstaat. Voeg twee derde van de sardientjes en de pompoenpitten toe. Laat op laag vuur afgedekt circa 8 minuten rustig stoven. Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in water met wat zout.
- 5) Meng de afgegoten pasta met de saus. Verdeel de rest van de sardientjes erover. Bestrooi met het geroosterde broodkruim.

The background of the entire image is a light beige, textured surface. It is decorated with a repeating pattern of several food-related illustrations. These include: round cakes with brown tops and dark sides; rectangular pastries or breads topped with red berries; glasses of beer with a golden head and a red straw; and single red roses with green leaves. The word "ZOIET" is centered on the right side of the image in a large, black, serif font.

ZOIET



PERZIKEN MET CITROENRICOTTA en honing-citroendressing

Ontbijt



4 PERSONEN

10 MINUTEN

Ingrediënten

- 1 CITROEN, SAP EN RASP
- 250 G RICOTTA OF KWARK
- 4 PERZIKEN
- 2 EL HONING
- 1 TL SINAASAPPELBLOESEMWATER
- 1 EL BLANKE AMANDELEN, GEHALVEERD
- 6 BLAADJES MUNT, FIJNGEHAKT

Benodigdheden

- FIJNE RASP

Bereiding

- 1) Meng de rasp van de citroen met de ricotta en verdeel over 4 schaaltes. Snijd de perziken in kwarten en verwijder de pit. Leg bij de ricotta.
- 2) Meng de honing, het sap van de citroen en het sinaasappelbloesemwater. Sprenkel over de perziken en bestrooi met amandelen en de munt.



ZOET

WATERMELOENGRANITA

Dessert



4-6 PERSONEN

10 MINUTEN • 3 UUR INVRIEZEN

Ingrediënten

- 1 KG WATERMELOEN
- 2-4 EL HONING, NAAR SMAAK
- SAP EN RASP VAN 1 CITROEN
- 1 HANDJE VERSE MUNT OF BASILICUM (EXTRA)

Benodigheden

- KEUKENMACHINE
- PLATTE DIEPVRIESDOOS OF BROWNIEBAKBLIK
- DIEPVRIES

Bereiding

1) Snijd de watermeloen in stukken. Verwijder de schil en de pitjes. Doe de stukken watermeloen samen met de honing en het citroensap in een keukenmachine en mix tot een gladde massa.

2) Doe het mengsel in een platte diepvriesdoos of een browniebakblik. Roer even goed door en zet de schaal in de vriezer. Afdekken is niet nodig. Na 30 minuten kun je voor de eerste keer het mengsel al even doorroeren. Zet de schaal vervolgens weer terug in de vriezer. Schraap elke 30 minuten de ijskristallen weer even los en roer deze door het mengsel.

3) Na circa 2-3 uur is je watermeloengranita klaar. Hak voor de laatste keer de ijskristallen goed los. Serveer de granita met verse munt of basilicum.

IJSTHEE VAN HIBISCUS met rozenwater en granaatappel

Drinkje



1 LITER

15 MINUTEN • 1 UUR OM AF TE KOELEN

Ingrediënten

- 3 ZAKJES HIBISCUSTHEE OF 3 EL LOSSE GEDROOGDE HIBISCUS
- 1 L KOKEND WATER
- 100 ML HONING
- 2 TL ROZENWATER
- GRANAATAPPELPITTEN, OM TE SERVEREN
- IJSBLOKJES

Bereiding

1) Overgiet de theezakjes met kokend water en laat 15 minuten trekken. Verwijder de theezakjes. Voeg de honing toe. Laat volledig afkoelen. Voeg het rozenwater en de granaatappel toe. Zet enkele uren in de koelkast tot de thee goed koud is geworden.

2) Serveer in glazen met wat ijsblokjes.

BIBQ-PARTY

Pikante gevlinderde kip

4 PERSONEN, HOOFDGERECHT
30 MINUTEN • 3 UUR VOOR HET PEKELN

Haal voor dit gerecht goed vlees van 'verantwoorde' kippen bij de poelier. Ik heb kleine kippetjes, de zogenoemde poussins, gebruikt. In het Zuiden gebruiken ze ook vaak kleine haantjes. Kun je die hier niet krijgen, neem dan een klein formaat kip.

Ingrediënten

- 4 POUSSINS OF 2 KLEINE KIPPEN
- ZEEZOUT

VOOR DE MARINADE

- 8 TEENTJES KNOFLOOK
- 3 RODE PEPERS
- 1 LAURIERBLAD
- 1 TL GEROOKT PAPRIKAPOEDER
- 1 TL GEDROOGDE OREGANO
- EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

Benodigdheden

- KWASTJE
- BARBECUE



Bereiding

- 1) Leg de poussins of kleine kippen op de borst en knip of snijd beide zijden van de ruggengraat los. Verwijder de ruggengraat en klap de kip open. Druk met je blote handen op de borst en druk ook de bouten plat. Bestrooi ze met zeezout en wrijf goed in. Leg de kippen in een platte schaal, dek af en laat 3 uur droog pekelen in de koelkast. Haal ze ruim van tevoren uit de koelkast, zodat ze weer op kamertemperatuur kunnen komen voordat ze op de barbecue gaan.
- 2) Maak in de tussentijd de marinade door de knoflook, pepers en het laurierblad fijn te hakken. Roer het paprika-poeder en de oregano erdoor en schenk olijfolie erbij totdat alles onderstaat. Roer door en laat de smaken goed mengen.
- 3) Steek de barbecue aan. Smeer de kippen in met de marinade en leg ze opengeklapt op een rooster op de barbecue. Laat ze aan beide zijden garen en bruin worden. Smeer ze tussendoor steeds even in met de marinade. Rooster net zolang tot de buitenkant bruin en krokant is.

Gegrilde lamskoteletjes

4 PERSONEN, HOOFDGERECHT
15 MINUTEN

Het is het mooist als je dubbeldikke koteletjes koopt bij de slager, dit zijn koteletjes met twee ribbetjes en die blijven bij het grillen mooi rosé vanbinnen.

Ingrediënten

- 4 DOUBBELDIKKE LAMSKOTELETJES OF 8 ENKELE LAMSKOTELETJES

VOOR DE MARINADE

- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 1 TL ZOUT
- 1 SJALOTJE, GESNIJPERD
- 2 EL VERSE ROZEMARIJN, GEHAKT
- 2 TL OREGANO
- 1 CITROEN, SAP
- 4 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

Bereiding

- 1) Maak de marinade door alle ingrediënten goed te mengen.
- 2) Verhit de barbecue of grillpan.
- 3) Bestrijk de koteletjes met de marinade en grill ze ongeveer 1 ½ minuut aan iedere kant tot ze rosé kleuren. Dubbele koteletjes grill je ongeveer 3 minuten aan iedere kant.
- 4) Serveer de koteletjes met een salade van gegrilde zoete aardappel en hangop (zie p. 62) of de geroosterde groenteschotel (zie p. 94).

Gegrilde paprika's met yoghurtsaus

6 PERSONEN, BIJGERECHT
20 MINUTEN

Ingrediënten

- 8 PUNTPAPRIKA'S
- 3 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- 250 ML GRIEKSE YOGHURT
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 6 TAKJES DILLE, GEHAKT
- ½ TL ZEEZOUT
- PEPER

Benodigdheden

- BARBECUE

Bereiding

- 1) Steek de barbecue aan.
- 2) Smeer de paprika's in met een beetje olijfolie en bestrooi met wat zout en peper. Leg de paprika's op de barbecue en grill om en om circa 20 minuten of tot ze helemaal gaar zijn.
- 3) Meng de yoghurt met een beetje water tot een niet te dikke saus. Roer er een beetje olijfolie door. Wrijf het knoflookteentje tot moes met behulp van een halve theelepel zeezout. Roer door de yoghurt.
- 4) Leg de paprika's op een schaal en verdeel er de yoghurtsaus over. Bestrooi met de dille en druppel er nog wat olijfolie over.

TIP

Ook lekker om er nog wat feta over te brokkelen.



SNELLE ARTISJOKHARTEN
MET VERSE TUINERWTEN
EN AARDAPPELTJES
(ZIE P. 96)

GEVLOCHTEN
PAASBROOD
(ZIE P. 226)



GEVULDE TOMATEN
EN PAPRIKA'S
(ZIE P. 228)



LAMSBOUT MET AARDAPPELS UIT DE OVEN
(ZIE P. 229)



EITJE-TIK
(ZIE P. 229)



WIJNBADEREN
MET RIJST EN
PIJNBOOMPITTEN
(ZIE P. 88)



