

groenten

VAN
WORTEL
TOT BLAD

broccoli



aardappels



wortel



meiraap

sperziebonen



Aardappels in tijm-zoutkorst



no waste.



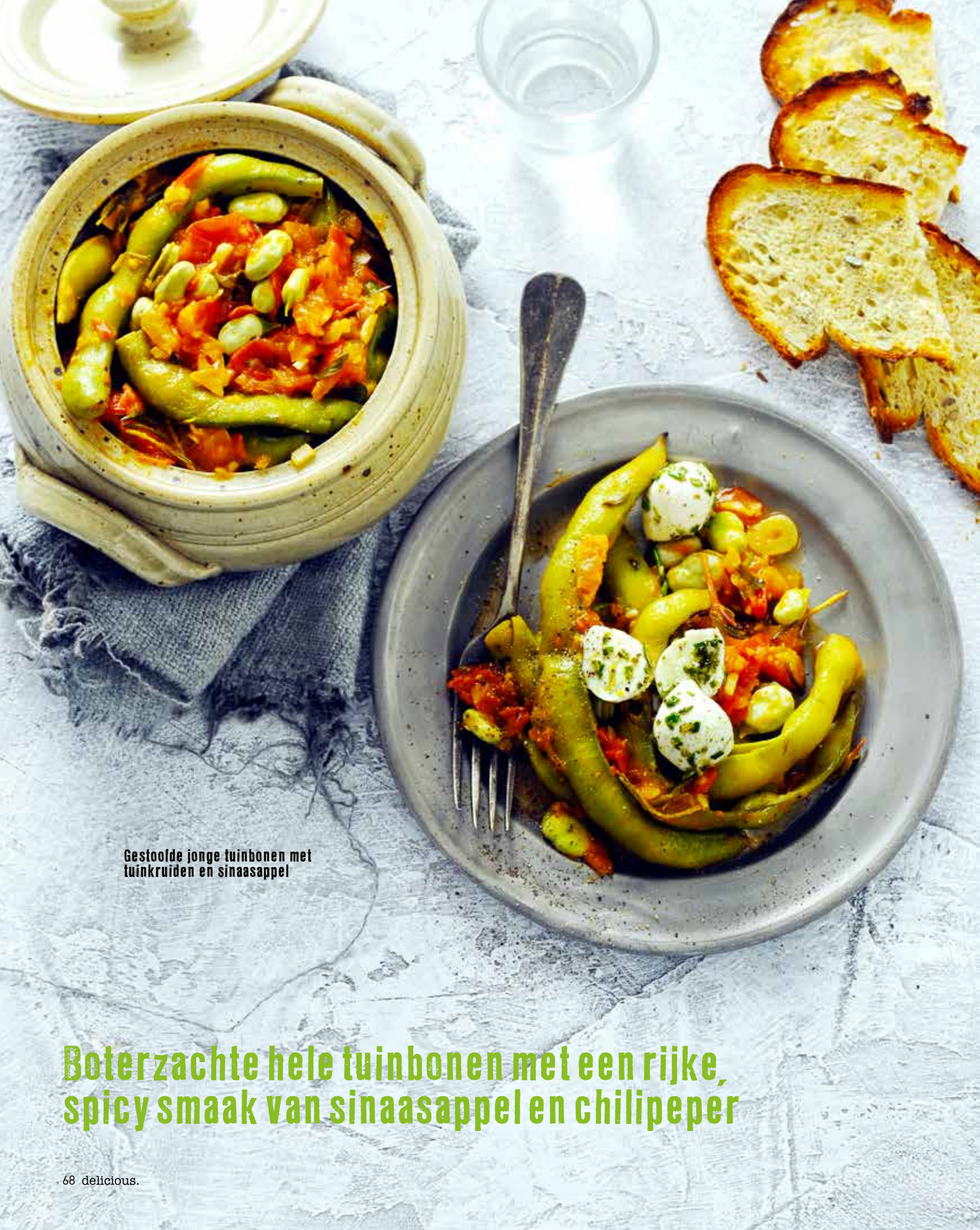
Wortelgranita met loofsiroop



**Verrassing! Proef de
bijzondere combinatie van
fris-zoete wortelgranita en
heerlijk kruidige loofsiroop.**

Dashi met broccolisteel en tempuraoosjes





Gestoolde jonge tuinbonen met tuinkruiden en sinaasappel

Boterzachte hele tuinbonen met een rijke, spicy smaak van sinaasappel en chilipeper



no waste.

Gepofte meiraap met loof en pompoenpit-koriandertapenade

Door het poffen geef je de aardappels een heerlijk romige smaak. De radijs zorgt voor een lekker fris contrast.

aardappels in tijm-zoutkorst bijgerecht (4 personen) v

Yolanda van der Jagt: 'Aardappels in zoutkorst maken, is echt iets voor het weekend. Door de schil blijft de aardappelsmaak goed bewaard. Eet ze met een fris-zure kruidenroom of crème fraîche met mosterd, gril er lekkere worstjes bij en maak een radijsalade.'

1 bosje radijs, in plakjes, loof fijngesneden sap en rasp van 1 (bio)citroen
10 g platte peterselie, fijngesneden
2 kg zeezout
2 eiwitten
10 takjes tijm
750 g aardappels: kruimige, roseval- en truffelaardappels
1 bekertje zure room (125 ml)

Doe de plakjes radijs, citroensap en peterselie met wat zout in een kommetje en zet apart om te marinieren.

Verwarm de oven voor op 220°C. Roer het zout en eiwit door elkaar met je vingers tot het als nat zand aanvoelt. Strooi een laag zout van ± 2 cm in een ovenschaal. Leg de takjes tijm erop. Leg de aardappels er naast elkaar op. Strooi de rest van het zout erover. Druk het zout rondom de aardappels goed aan. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en rooster de aardappels in ± 50 min. gaar. Haal de ovenschaal uit de oven en laat ± 10 min. rusten. Breek de korst open en haal de aardappels eruit. De aardappelschil kun je niet eten. Roer intussen de zure room en radijsloof en citroenrasp door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de aardappels doormidden en serveer met zure room en het radijsspeterseliemengsel. Bereiden ± 20 min. / oven ± 50 min.

wortelgranita met loofsiroop nagerecht (4 personen) v

'Gooi het loof van bospeen niet weg! De jonge, zachte blaadjes zijn heerlijk. Gebruik ze door een salade, in een witte-wijnsaus bij vis of maak er lekkere pesto van: die kan zo weer over de worteltjes. Wortel met loof werkt niet alleen goed in hartige gerechten, maar ook in toetjes!'

1 bos wortels met mooi loof
5 kardemompeulen
2-3 cm verse gember in plakjes
+ 1 cm fijngeraspt
1 (bio)citroen, schoongeboend
100 g rietsuiker

Verwijder het wortelloof. Was 2 handen jonge blaadjes van het loof. Houd wat apart om te garneren en doe de rest in een pannetje met 150 ml water. Voeg de kardemom en gember toe. Schil de citroenschil met een dunschiller, voeg samen met de suiker toe en breng het aan de kook. Draai het vuur laag en kook de siroop 20 min. Schenk door een zeef en laat ± 10 min. afkoelen. Was 250 g van de wortels en snijd in stukjes van 1 cm. Kook de wortels in zoveel water dat ze onder staan, met een snuf zout in ± 8 min. beetgaar. Giet het kookvocht af. Pureer de wortels in de keukenmachine grof, voeg 150 ml van de afgekoelde loofsiroop toe en bewaar de rest. Breng op smaak met 2-3 el citroensap en roer er de fijngeraspte gember door. Schep een laag van ± 2 cm dik van het wortelmengsel in een ruime schaal en zet in de vriezer. Roer na 2 uur elk half uur door met een vork tot er een losse, kruimelige granita ontstaat. Schep de granita in 4 glazen, schenk er een beetje siroop over en garneer met een takje van het wortelloof. Bereiden ± 25 min. / ± 5 uur vriestijd.

dashi met broccolistronk en tempuraroosjes

voorgerecht (4 personen)

'Ook met de stronk van broccoli kun je heerlijk koken: in stukjes snijden en kort meekoken voor in een salade of verwerken in soep of bouillon, zoals deze Japanse dashi.'

1 stuk kombu (10x10 cm, 4x ingeknipt)*
10 g bonitovlokken*
4 el lichte (rode) miso*
1 grote broccoli
100 g tofu in blokjes van 1x1 cm
225 ml ijskoud, koolzuurhoudend mineraalwater
100 g bloem
1 el maïzena

plantaardige olie, om in te frituren
1 el geroosterd sesamzaad
nori in snippers, voor erbij

Breng 1 l water met de kombu zachtjes aan de kook. Haal voordat het water begint te koken de kombu eruit. Voeg de bonitovlokken toe en laat zachtjes ± 20 min. trekken. Roer de bouillon niet door. Zeef de bouillon en schenk terug in de pan. Roer de misopasta door de bouillon en laat ± 5 min. zachtjes inkoken. Maak de broccoli schoon en verdeel in heel kleine roosjes. Schil de steel en snijd in dunne plakjes en vervolgens in reepjes. Voeg de broccolireepjes, 4 roosjes en tofu toe aan de bouillon kook ± 4 min. Breng de soep op smaak met zout en peper. Houd apart. Verhit de olie in een pan of frituur op 180°C. Doe 5 ijsklonten in een maatbeker met het ijskoude bruiswater, zodat je straks een extreem koud beslag krijgt. Doe de broccoliroosjes in een bolzeef. Strooi de bloem erover en klop boven een kom uit. Roer de bloem, maïzena en een snuf zout met het bruiswater en de ijsklonten met een garde door elkaar. Het tempurabeslag mag vrij dun zijn. Haal de broccoliroosjes snel door het beslag en frituur in ± 5 min. goudbruin en knapperig. Frituur in kleine hoeveelheden, zodat de olie niet te veel afkoelt. Schep op een bord bedekt met een stukje keukenpapier en bestrooi met zout en het geroosterde sesamzaad. Warm de soep op. Serveer de tempuraroosjes en norisnippers bij de dashi. Lekker met sojasaus.

* **Kombu** is gedroogd zeewier. **Bonitovlokken** is het schaafsel van gedroogde, gefermenteerde en gerookte tonijn. **Miso** is gefermenteerde pasta van sojabonen. **+** Je koopt dit allemaal bij Aziatische winkels en sommige natuurwinkels. Bereiden ± 35 min.

gestoofde jonge tuinbonen met tuinkruiden en sinaasappel

hoofdgerecht (4 personen) v

'Op de markt of bij mediterrane winkels kun je makkelijk even door de krat met tuinbonen gaan om de allerkleinste, jonge zachte bonen uit te zoeken. Zonder stugge draden zijn ze zo zacht

dat je ze makkelijk in zijn geheel, met peul en al, kunt eten. Je kunt ook een Marokkaanse versie maken met ras el hanout; laat dan de rozemarijn en het bonenkruid weg.'

750 g jonge malse tuinbonen in de peul, gewassen
5 el olijfolie
2 tenen knoflook, in plakjes
1 tak rozemarijn
5 takjes bonenkruid
2 blikken cherrytomaatjes (à 400 g)
1 (bio)sinaasappel
gedroogde chilivlokken, naar smaak
125 g bocconcini (mini-mozzarella)
½ bosje kervel, fijngesneden
zuurdesembrood, voor erbij

Snijd de harde uiteinden van de tuinbonen. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem. Voeg de knoflook toe en bak goudgeel. Voeg de kruiden toe en bak heel even mee. Roer de tomaat erdoor en kook ± 5 min. Voeg de tuinbonen toe. Snijd met een scherp mesje vier dunne stukjes schil van de sinaasappel. Strooi er naar smaak chilivlokken over en voeg de sinaasappelschilletjes toe. Voeg 4 el water toe en breng op smaak met zout. Leg een deksel op de pan, breng het tuinbonenmengsel op laag vuur aan de kook en stoof in ± 20-25 min. gaar. Verwijder de kruiden voor het serveren. Verdeel de bocconcino en kervel erover en serveer met zuurdesembrood. Bereiden ± 40 min.

gepofte meiraap met loof en pompoenpit-koriandertapenade bijgerecht (4 personen) v

'Het loof van meirapen is heerlijk. Je kunt het fijnsnijden en in stampot doen of combineren met gekleurde radijs met loof. Ik blancheer het loof heel kort en serveer het met een tapenade van hele takjes koriander, inclusief de worteltjes!'

1 bos kleine meiraapjes met loof, gewassen*
5 el olijfolie
2 blaadjes verse laurier
5 teentjes knoflook, schoongemaakt
2 el pompoenpitten

5 takken koriander met worteltjes*, goed gewassen + extra om te garneren
citroenpartjes voor erbij

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd het loof van de meiraapjes en houd apart. Schep de meiraapjes in een ovenschaal om met zout, peper en 2 el van de olie. Voeg de laurierblaadjes en 4 tenen knoflook toe. Dek de schaal af met aluminiumfolie en pof de meiraapjes in het midden van de oven in ± 50-60 min. gaar.

Maak intussen de tapenade: rooster de pompoenpitten enkele minuten in een droge koekenpan. Pureer de pitten, laatste knoflookteen, korianderwortel, -stelen en -blaadjes in de keukenmachine fijn. Voeg de rest van de olie toe. Breng op smaak met zout en peper. Breng een pan met water en zout aan de kook. Blancheer het loof van de meiraapjes ± 1 min. afhankelijk van de dikte. Schep het uit de pan op een bord. Halveer de meiraapjes en verdeel ze over een schaal. Schep het loof om met de koriandertapenade en verdeel over de meiraapjes. Serveer met partjes citroen en garneer met extra blaadjes koriander.

* Kun je geen **kleine meiraapjes** vinden, halveer dan grote. **Koriander met worteltjes** koop je bij goed gesorteerde Aziatische supers, mediterrane winkels en groentewinkels. **TIP** Snijd direct het loof van de knol als je meiraapjes met loof koopt of oogst, want het groen onttrekt vocht uit de raap. Bereiden ± 20 min. / oven ± 60 min.

+ KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER DIT INGREDIËNT IN DE WOORDENLIJST OP DELICIOUSMAGAZINE.NL