

RECEPTEN

Je aan de richtlijnen van een glutenvrij voedingspatroon houden is makkelijker dan je denkt. Al beperkt deze nieuwe manier van eten aanzienlijk je inname van koolhydraten (vooral van tarwe en suiker), er blijft nog een overvloed aan ingrediënten en voedingsmiddelen over om lekker mee te kokkerellen. Om je favoriete gerechten te kunnen blijven eten, moet je misschien wat creatiever worden. Maar als je eenmaal het oefje kent om verschillende onderdelen te vervangen, kun je hetzelfde doen met al je recepten en kun je ook je oude kookboeken er weer bij pakken. De recepten in dit hoofdstuk geven een goede indruk van het toepassen van de richtlijnen in vrijwel elke maaltijd. Je zal in een mum van tijd een glutenvrije meester-kok zijn.

Ik heb gekozen voor eenvoudige gerechten, omdat ik weet dat de meeste mensen een druk bestaan leiden en niet veel tijd hebben om te koken. Bovendien barsten ze van de smaak en hebben ze stuk voor stuk een hoge voedingswaarde. Het is mijn aanbeveling dat je mijn zevendaagse menu (vanaf pag. 258 tot pag. 260) volgt, zodat je zonder nadenken weet wat je gedurende de eerste week van het programma kunt eten. Maar ontwerp als je wilt gerust je eigen programma door zelf recepten uit te kiezen. De meeste ingrediënten die ik gebruik, kun je makkelijk overal krijgen. Vergeet niet om uit te kijken naar grasgevoerd, biologisch-dynamisch vlees en wild wanneer je maar kunt. Ga bij het kopen van olijf- of kokosnootolie altijd voor de extra-vergine variant. Hoewel alle ingrediënten in de recepten in principe glutenvrij zijn, is het altijd het beste om goed het etiket te lezen, vooral wanneer je iets koopt wat in de fabriek is vóorbewerkt (zoals mosterd). Je kunt niet beïnvloeden wat er in een kant-en-klaar levensmiddel wordt gestopt, maar wel wat er in je gerechten gaat.

Nota bene: 1 kop is 225 gram

Vrijdag

- ontbijt: *Omelet in kokosnootolie* (pag. 263)
- lunch: *Geroosterde walnotenladesalade* (pag. 278) en 90 gram gegrilde zalm
- avondeten: *Grieks citroenlamsvlees* (pag. 274) en zoveel spruitjes en broccoli als je maar wilt als bijgerecht
- toetje: *Chocokosmousse* (pag. 287)

Zaterdag

- ontbijt: *Haverloze 'havermost'* (pag. 264)
- lunch: *Geevintonijn carpaccio met rode ui, peterselie en roze peperkorrels* (pag. 268)
- avondeten: *Akaushi-runderlendenstuk met spruitjes* (pag. 268)
- toetje: 3/4 kop aardbeien met 3 gesmolten stukjes bittere chocola

Zondag

- ontbijt: *Huevos rancheros* (pag. 265)
- lunch: *Salade niçoise* (pag. 277)
- avondeten: *Gegrilde sardientjes met tomaat, rucola en pecorino* (pag. 269)
- toetje: 2 stukjes bittere chocola in 1 eetlepel amandelboter gedipt

Ontbijt

Gruyère-geitenkaasfrittata

Het ei is een van de meest veelzijdige ingrediënten. Je kunt ze los eten of toevoegen aan andere gerechten. Koop biologisch-dynamische scharreleieren als je kunt. Frittata's zijn snel en makkelijk te maken en ideaal voor een grote groep mensen. Je kunt allerlei verschillende frittata's maken door de kaassoort en het type (blad)groenten erin te variëren. Hieronder volgt een van mijn lievelingsfrittata's.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 middelgrote, fijngesneden ui (ongeveer 1 kop)
- halve theelepel zout
- halve theelepel peper
- 500 gram bladspinazie, gewassen en gesneden
- 1 eetlepel water
- 9 grote eieren, geklopt
- 90 gram verkruidde geitenkaas
- 1/3 kop geraspte gruyère

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat een vuurvaste schaal op het fornuis flink opwarmen en doe er de eetlepel olijfolie in, zet het vuur hoger en laat de olie heet worden. Voeg de ui, het zout en de peper toe. Fruit de uien gedurende 3 à 4 minuten al roerend tot ze glazig zijn. Doe de spinazie en het water erbij; blijf roeren tot de spinazie na 1 à 2 minuten geblancheerd is. Giet de eieren erbij en sprenkel de kazen eroverheen. Laat 1 à 2 minuten pruttelen, totdat de buitenkant van het mengsel hard begint te worden. Zet de vuurvaste schaal dan in de oven en bak het gerecht tot het helemaal stijf en gaar is, zo'n 10 à 12 minuten. Direct uit de oven serveren.

262

VERWIJZ HET GLUTENBREIN VOORGED NAAR HET VEBLEDEN

Omelet in kokosnootolie

De omelet is bij ons thuis ontzettend populair. Je kunt hem variëren met verschillende groenten. Bak hem de ene keer in olijfolie en de andere keer in kokosnootolie.

VOOR 1 PERSOON

- 1 gesneden ui
- 2 geklopte eieren
- 1 rijpe tomaat, in blokjes
- 1 eetlepel kokosnootolie
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 avocado in plakjes
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels salsa

Doe de ui, de tomaat, het zout en de peper bij de geklopte eieren in een kom en vermeng alles goed. Doe de kokosnootolie in een braadpan en laat heet worden boven een matige tot hoge vlam. Doe het eimengsel in de braadpan als de olie heet is en bak tot de eieren gecoaguleerd zijn (ongeveer 2 minuten). Draai de omelet met een spatel om en kook tot de eieren niet vochtig meer zijn (nog ongeveer een minuut erbij). Vouw de omelet dubbel en bak nog even als hij nog niet lichtbruin is. Leg de omelet op een bord en serveer heet, met de plakjes avocado en salsa erbovenop.

Huevos rancheros

Deze traditionele Mexicaanse schotel is zodanig aangepast dat de eieren geserveerd worden op een bedje groen in plaats van op tortilla's.

VOOR 2 PERSONEN

- 1 eetlepel boter of olijfolie
- 4 eetlepels salsa
- 4 eieren
- 2 eetlepels verse korianderblaadjes, fijngesneden
- 4 kopjes andijvie, grof gescheurd
- 60 gram pittige cheddar, geraspt
- zout en peper

Doe de boter of olijfolie in een braadpan, en verwarm op middelhoge tot hoge vlam. Breek de eieren boven de braadpan zodra het vet heet is en bak 3 à 4 minuten voor een zachte eidooier en iets langer als je een voorkeur hebt voor hardere eieren. Serveer de eieren op een bedje van andijvie en garneer met de kaas, salsa en de koriander. Op smaak brengen met zout en peper.

263

ONTWIKKEL JE HERSENEN EN HOUD ZE GEZOND DOOR GOED TE ETEN: RECEPTEN

Haverloze 'havermout'

Het volgende recept is een variatie op een recept van *Loren Cordain* en *Neil Stephenson* in hun boek *The Paleo Diet Cookbook*. Als je houdt van een voedzaam, warm, stevig ontbijt, probeer dan dit in plaats van de traditionele pap.

VOOR 2 PERSONEN

- 1/4 kop rauwe, ongezouten walnoten
- 1/2 banaan, gepraakt
- 1/4 kop rauwe, ongezouten amandelen
- 2 eetlepels pompoenzaad (naar keuze)
- 1 theelepeltje gemalen lijnzaad
- 1 theelepeltje gemalen piment
- 3 eieren

Doe de walnoten, de amandelen, het lijnzaad en het piment in een keukenmachine en laat het malen tot het nog net geen poeder is. Zet dit mengsel apart.

Klop de eieren met de amandelmelk, totdat die zo dik is als vla. Vermeng de geprakte banaan en amandelboter in de blender en voeg het bij de 'vla'. Zorg dat het goed vermengd is en roer het grof gemalen notenmengsel erdoor. Doe het mengsel in een steelpannetje en verwarm het langzaam, totdat het beslag de gewenste consistentie heeft. Als je pompoenzaadjes en bessen hebt, kun je die er voor het serveren overheen strooien, eventueel met een paar scheuten amandelmelk.

Vlugge, knapperige muesli

Op zoek naar een muesli volgens de glutenvrije richtlijnen? Gevonden! Als je niet van walnoten houdt, vervang die dan door noten die je wel lust.

VOOR 1 PERSOON

- 1/4 kop, ongezouten walnoten (of andere noten), in stukjes
- 1/4 kop kokosnootschaafsel

Doe alle ingrediënten in een kom en eet smakelijk.

Voor lunch of avondeten

Citroenkip

Kip kan in verschillende gerechten gebruikt worden. Dit is een heel makkelijk recept dat je voor het avondeten kunt klaarmaken, en wat je overhebt kun je de volgende dag als lunch meenemen.

VOOR 6 PERSONEN

- 6 kipfiletjes
- 1 eetlepel fijngesneden verse rozemarijn
- 2 knoflookteentjes, fijngesneden
- 1 sjalotje, fijngesneden
- sap en geraspte schil van 1 citroen
- halve kop olijfolie

Leg de kipfiletjes in een ovenschaal die groot genoeg is om ze alle zes tegelijk in te marinieren. Doe de rozemarijn, knoflook, sjalot, geraspte citroenschil en het citroensap in een kom. Giet de olijfolie er al roerend langzaam bij. Giet de marinade over de kip, dek de schaal af en zet 2 uur in de koelkast (of de hele nacht).

Warm de oven voor op 175°C. Neem de kipfilets uit de marinade en bak ze ongeveer 25 minuten aan beiden kanten in een koekenpan totdat ze gaar zijn. Serveer met een salade en gestoomde groente.

Kip met mosterdvinaigrette

Als je in tijdnood zit, is dit een goed recept, want als je een kant-en-klare geroosterde kip in huis hebt, ben je in een paar minuten klaar. Je kunt de hoeveelheid dressing verubbelen zodat je voor de hele week genoeg hebt om over je salades te spreken.

VOOR 4 PERSONEN

- hele gebraden kip, biologisch-dynamisch
- ongeveer 300 gram gewassen gemengde sla naar keuze
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 theelepeltje Dijonmosterd
- zout en peper
- Voor de mosterdvinaigrette:
 - 4 eetlepels olijfolie
 - 1 eetlepel rode wijnazijn
 - 2 eetlepels droge witte wijn
 - 1 eetlepel grove mosterd

Mix alle ingrediënten voor de vinaigrette in een kom. Maak op smaak met zout en peper.

Snijd de kip in stukken, besprenkel haar met de vinaigrette en serveer op een bedje gemengde sla.

Vis gebakken in chardonnay

Je favoriete vis bakken en een rijke, zeer smakelijke saus toevoegen is het makkelijkste wat er is. Hoewel deze saus oorspronkelijk is bedacht voor zalm, is hij lekker bij elke vis. Probeer zo vers mogelijke vis te krijgen door op de markt te vragen wat er met is binnengekomen, en kies bij voorkeur voor in het wild gevangen vis.

VOOR 4 PERSONEN

- 1/2 kop boter
- 1 kop chardonnay
- 2 à 3 eetlepels Dijonmosterd
- 3 eetlepels kappertjes, afgegoten en afgespoeld
- sap van 1 citroen
- 2 theelepels verse dille, fijngesneden
- 4 zalmflets of witte vis naar keuze (met vel)

Verwarm de oven op 220 °C. Laat de boter zachtjes smelten in een steelpannetje op een middelgrote vlam, en roer de chardonnay, mosterd, kappertjes en het citroensap erdoorheen. Kook ongeveer 5 minuten om de alcohol te laten verdampen. Voeg de dille toe. Doe de vis in een koekenpan met het vel op de bodem. Giet de saus over de vis en bak het geheel ongeveer 20 minuten, of totdat de vis vlakliggig is. Meteen serveren, met *Sperzieboontjes met knoflookdressing* (zie pag. 280).

Met balsamicoazijn geglazuurde biefstuk

Biefstuk is ook zo'n gerecht dat snel en makkelijk te bereiden is. Het enige wat je nodig hebt is een grasgevoerd stuk vlees van goede kwaliteit en een sappige marinade.

VOOR 2 PERSONEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels balsamicoazijn (2,5 centimeter dik)
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 lendenbiefstukjes (2,5 centimeter dik)
- ongeveer 250 gram gemengde sla

Doe de olijfolie, de azijn, het zout en de peper bij elkaar in een kom. Giet de marinade in een hersluitbare plastic zak en doe de biefstuk erbij. Laat een halfuur marineren. Warm de grill voor en grill de biefstukjes 1 minuut aan beide kanten, of langer als je ze meer doorbakken wilt. Eventueel kun je de biefstukjes ook braden in de oven, nadat je ze eerst hebt dichtgeschmeïd in een hete, met olie besmeerde braadpan op hoog vuur (zo'n 30 seconden aan beide kanten). Vervolgens maak je het braden af in de oven, zo'n 2 minuten aan beide zijden (of langer als je ze liever goed doorbakken eet). Serveer de biefstukjes op een bedje van gemengde sla en geef er groente bij.

Sappige krabbetjes

Dit recept is een aangepaste versie van Steve Cliftons verrukkelijke krabbetjesrecept: *Beef Short Ribs*. Steve is zowel wijnmaker als chef en dol op gerechten verzinnen waar zijn Italiaanse wijn uitstekend bij smaakt.

VOOR 6 PERSONEN

- 4 middelgrote gele uien
- 3 schoongemaakte wortels
- 6 stengels bleekselderij
- 3 teenetjes knoflook
- 1 kop amandelmee
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 1 kilo krabbetjes
- 6 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1 fles Italiaanse rode wijn
- gerasppte schil en sap van 1 navel-sinaasappel
- 4 eetlepels verse tijmblaadjes
- halve kop fijngesneden verse peterselle

Snijd de uien, wortels en selderij grof en zet ze aan de kant. Snijd de knoflook fijn en zet opzij. Maak het amandelmee in een grote kom op smaak met zout en peper en haal de krabbetjes er aan beide kanten doorheen. Verhit de olijfolie in een braadpan boven een middelgrote vlam. Laat de krabbetjes bruin worden en zet ze aan de kant. Doe de uien en de knoflook in de pan en fruit ze ongeveer 5 minuten, totdat ze glazig zijn. Doe de wortels en de selderij erbij. Kook ze eventjes totdat ze wat zachter zijn geworden, waarschijnlijk een minuut of 5. Doe de krabbetjes terug in de braadpan. Voeg de tomatenpuree toe en besmeer de krabbetjes er aan beide kanten mee. Voeg de wijn, de geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap toe. Doe de deksel erop en breng aan de kook, laat vervolgens 2,5 uur sudderen. Haal de deksel van

de pan, voeg de tijmblaadjes toe en laat nog eens een halfuur pruttelen. Besprenkel voor het serveren met de verse peterselle en geef er de *Bloemkool 'couscous'* bij (pag. 281).

Sea Salts Geelwintonijn-carpaccio met rode ui, peterselle en roze peperkorrels

De volgende zeven recepten zijn bedacht door mijn goede vriend chef Fabrizio Aielli van Sea Salt, een van mijn lievelingsrestaurants hier in Napels, Florida, waar ik regelmatig ga eten (www.seasalt-napels.com). Fabrizio was zo gul om mij een paar van zijn recepten te geven. Mijn suggestie is dat je deze gerechten maakt wanneer je gasten krijgt op wie je indruk wilt maken.

VOOR 6 PERSONEN

750 gram aan moten geelwintonijn 4 eetlepels olijfolie
1/2 rode ui, gesneden zout
1 bosje peterselle, fijngesneden 3 citroenen, doormidden gesneden
1 eetlepel gemalen roze peperkorrels

Snijd de tonijn in plakjes van ongeveer een halve centimeter: zorg dat er genoeg zijn om er op elk bord 3 tot 5 neer te leggen. Leg de gesneden rode ui, peterselle en peperkorrels erbovenop, sprenkel de olijfolie erover, strooi er wat zout op en leg er een halve citroen naast.

Sea Salts Akaushi-runderlendenstuk met spruitjes

Vleesliefhebbers zijn hier dol op. Als je geen Akaushi-biefstuk kunt krijgen (afkomstig van Akaushi-vee; akaushi betekent 'rode koe') kun je gewoon een ander, rijk gemarmerd runderlendenstuk kiezen. Akaushi-vlees is beroemd vanwege zijn gezonde vetten en verrukkelijke smaak.

VOOR 6 PERSONEN

6 eetlepels olijfolie 6 stukken (ongeveer 175 gram elk)
zout Akaushi-runderlendenstuk
1 kilo schoongemaakte spruitjes 1 teentje knoflook, fijngesneden
peper blaadjes van 2 takjes rozemarijn,
1 kop kippenbouillon fijngesneden

Voor de spruitjes:

Breng 6 koppen water aan de kook met 2 eetlepels olijfolie en 2 theelepels zout. Voeg de spruitjes toe en kook een minuut of 9 op gematigde vlam, of totdat ze gaar zijn. Giet de spruitjes af.

Doe in een koekenpan 2 eetlepels olijfolie, de spruitjes, doormidden gesneden, en zout en peper naar smaak, en bak de spruitjes op hoge temperatuur totdat ze een beetje bruin zijn. Doe de kippenbouillon erbij en laat koken tot de bouillon is verdamppt.

Voor het vlees:

Smeer de lendenstukjes in met zout en peper. Doe de overgebleven olijfolie in een braadpan, verhit boven een gematigde tot hete vlam en schroei de biefstukjes dicht totdat ze aan een kant goudkleurig zijn (in ongeveer 2 minuten). Draai ze om en voeg de finge-hakte knoflook toe en de rozemarijn. Zet de vlam wat lager en bak nog een paar minuten totdat ze naar je zijn (3 tot 6 minuten, afhankelijk van de dikte).

Giet de vleesjus over de spruitjes en serveer ze bij het vlees.

Sea Salts Gegrilde sardientjes met tomaat, rucola en pecorino

Sardientjes zijn een uitstekende manier om flink wat eiwit, omega 3-vezuren, vitamine B12 en andere voedingsstoffen binnen te krijgen. Er zijn mensen die deze vette zoutwatervisjes net zo lief direct uit 'blik' eten, maar dit is een makkelijkere, snelle manier om ze met toegevoegde smaak op te dienen op een schaal.

VOOR 6 PERSONEN

- 18 verse, schoongemaakte mediter- raanse sardientjes
- 4 rijpe tomaten, gesneden
- sap van 3 citroenen
- 3 eetlepels olijfolie
- bosje peterselle, fijngesneden
- zout en peper
- 150 gram geraspte pecorino
- 6 bosjes babyrucola

Verhit de grill tussen matig en heet (als je er een met thermostaat hebt, verwarm dan voor op 175 °C). Smeer de sardientjes in met 1 theelepel olijfolie en maak op smaak met zout en peper. Grill 4 minuten aan beide kanten. (Je kunt de sardientjes ook bakken in een braadpan op matig tot heet vuur.)

Hussel de rucola, tomaten, de rest van de olijfolie, het citroensap, zout en peper door elkaar in een kom. Verdeel in 6 porties en leg op elke portie 3 sardientjes, gegarneerd met de fijngesneden peterselle en geraspte pecorino.

Sea Salts Rode snapper met selderij, zwarte olijven, komkommer, avocado en gele kersfomatjes

Als je op de markt ooit verse rode snapper tegenkomt, grijp dan je kans om dit recept te proberen. Het is in 20 minuten klaar.

VOOR 6 PERSONEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 avocado's, fijngesneden
- 6 rode snapperfilet met vel
- 2,5 kop gele kersfomatjes, zout en peper
- doormidden gesneden
- 2 stelen bleekselderij, fijngesneden
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 kop zwarte olijven zonder pit
- sap van 2 citroenen
- 1 komkommer, fijngesneden

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een braadpan op een matig in circa tot heet vuur. Bestrooi de visfilet met zout en peper en schroei aan beide zijden in circa 6 minuten dicht. Doe de selderij, olijven, komkommer, avocado's, tomaten, rode wijnazijn, het citroensap en de rest van de olijfolie bij elkaar in een kom en hussel goed. Verdeel de salade over 6 borden en serveer de vis erbovenop, met het vel naar boven.

Sea Salts Courgette-yoghurtgazpacho met in saffraan gemarineerde kipfilet

Je hebt maar een snufje saffraan nodig (een specerij die gewonnen wordt uit de saffraancrocus) om een verrukkelijk, rijk smakend gerecht te creëren. Dit recept gebruikt niet alleen saffraan, maar ook courgettes en basilicum, om het gerecht naar een geheel nieuw niveau te tillen.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 kop witte wijn
- 2 citroenen
- 2 eetlepels fijngesneden basilicum, inclusief steeftjes
- 1 snufje saffraan
- zout en peper
- 3 kipfiletjes
- 1 komkommer
- 6 courgettes
- 1/2 ui, fijngesneden
- 1 liter groentebouillon
- 1 tomaat, fijngesneden
- 1/2 kop olijfolie
- 6 theelepels Griekse yoghurt
- sap van 1 limoen

Doe de wijn, het sap van 1 citroen en de saffraan in een grote kom. Doe de kipfiletjes erbij en laat ze een hele nacht marineren. Verhit de grill matig tot hoog (als je een thermostaat heb, verhit dan tot 175 °C). Grill de kipfiletjes gedurende 6 minuten aan beide kanten of totdat ze gaar zijn. Snijd ze daarna in plakjes van zo'n 5 centimeter dik. (Je kunt de kip ook in de oven braden, eveneens 6 minuten aan beide kanten.) Laat de kip afkoelen en zet in de koelkast.

Doe de courgettes met de groentebouillon, olijfolie, sap van de andere citroen, het limoensap en de helft van het basilicum in de blender en maak er puree van. Maak op smaak met zout en peper. Giet de soep in een grote kom en roer er de komkommer, ui en tomaat door. Laat 1 à 2 uur in de koelkast afkoelen. Als je klaar bent om het gerecht op te dienen, verdeel de soep dan in 6 porties en garneer die elk met een theelepel yoghurt. Leg er plakjes kipfilet in. Bestrooi met peper en zout en garneer met de rest van het basilicum.

Sea Salts Vloeibare 'minestrone'

Wie aan minestrone denkt, denkt al gauw aan groentesoep. In deze variant is de pasta of rijst vervangen door groente, en meer smaak.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 3 eetlepels olijfolie
- 3 stengels bleekselderij, gesneden
- 1 fingsneden ui
- 2 koppen gesneden broccoli
- 2 koppen gesneden bloemkool
- 1 kop gesneden groene asperges
- 3 middelgrote courgettes, gesneden
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 250 gram knolselderij, schoongemaakt en in blokjes van ongeveer 1 centimeter gesneden
- 3 koppen boerenkool, zonder stengels
- 2 koppen snijbiet, zonder stengels
- 2 laurierblaadjes
- 1/2 theelepel gedroogde salie
- 1.5 theelepel zout
- 1/4 theelepel versgemalen zwarte peper
- 2 liter zelfgemaakte kippenbouillon
- 5 koppen spinazie, zonder stengels
- 6 eetlepels Griekse yoghurt

Verhit de olijfolie in een grote bouillonketel op een matige vlam. Doe er de selderij, ui, broccoli, bloemkool, asperges, courgettes en tijm bij. Laat de groenten zweeten totdat de uien glazig zijn. Voeg de blokjes knolselderij, boerenkool, snijbiet, laurierblaadjes, gedroogde salie, het zout en de zwarte peper toe en laat 4 minuten doorkoken. Doe er de kippenbouillon bij. Breng de soep aan de kook en laat het vervolgens zachtjes pruttelen gedurende ongeveer 25 à 30 minuten, of totdat de groenten gaar zijn. Laat de soep 10 minuten afkoelen. Doe de spinazie erbij en roer goed. Kijk onder het roeren uit naar de laurierblaadjes en verwijder die. Pureer de soep in een blender totdat ze glad is.

Garneer met een toefje Griekse yoghurt.

Sea Salts Tomaten met rodekoolsoep

Dit is een verfrissende, eenvoudige soep gemaakt van ingrediënten waar we allemaal makkelijk aan kunnen komen, en is zowel in de zomer als in de winter lekker. Combineert goed met wat voor hoofdgerecht dan ook, in plaats van een salade als bijgerecht.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 ui, fingsneden
- 2 stengels bleekselderij, fingsneden
- 1.5 liter kippenbouillon
- 2 eetlepels geperste knoflook
- 1/2 kop olijfolie
- 2 blokjes tomatenblokjes
- 1 rodekool, gesneden
- 10 basilicumblaadjes
- 1.5 liter groentebouillon
- zout en peper

Bak de uien, selderij en knoflook aan met de helft van de olijfolie in een grote soeppan, tot ze glazig zijn (een minuut of 5). Voeg de tomaten, de rodekool, de helft van het basilicum en de kippen- en groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat 25 à 30 minuten pruttelen. Doe er de rest van de olijfolie bij, maak op smaak met zout en peper en laat de soep 10 minuten staan. Pureer de soep vervolgens in een blender en serveer.

Snelle zalm met champignons

Makkelijker kan het bijna niet: visfilet bakken in de koekenpan en smaak geven met champignons, kruiden, specerijen en een combinatie van olijfolie en sesamolie. Dit gerecht is in een paar minuten klaar.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 3 sjalotjes in ringetjes gesneden
- 1 theelepel gember, vers of gedroogd
- 4 zalmfilets zonder vel
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 koppen verse champignons, gesneden
- 1/2 kop koriander, fingsneden

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan boven een middelhoge vlam en voeg de knoflook, sjalotjes en gember toe. Kook tot het sist (ongeveer 1 minuut) en doe er dan de zalmfilet bij. Bak die aan beide zijden goed door (ongeveer 3 minuten aan elke kant). Haal de filets uit de pan en zet ze terzijde. Maak de pan voorzichtig schoon met wat keukenpapier. Verhit de rest van de olijfolie en de sesamolie boven een middelhoge vlam. Gooi de champignons erin en roerbak die gedurende 3 minuten. Strooi de champignons over de zalm en garneer met de koriander. Serveer met de *Aangebakken seizoensgroenten* als bijgerecht (zie pag. 280).

Grieks citroentamsvlees

Als je grasevoerde lamsboutjes kunt krijgen, koop ze dan. Ze zijn goed voor een verrukkelijk voorgerecht dat makkelijk te maken en snel klaar is. Je hebt alleen een goede marinade nodig, zoals die hieronder.

VOOR 4 PERSONEN

- Voor de marinade
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 eetlepel citroensap
- zout en peper
- 12 lamsboutjes
- 1 citroen in vieren gedeeld

Mix alle ingrediënten in een kom.

Leg de lamsboutjes in de marinade en zet ze afgedekt een uur in de koelkast. Zet de grill aan en grill de boutjes 1 à 2 minuten aan beide zijden. Je kunt ze ook ongeveer 10 minuten (of tot dat je ze gaar genoeg vindt) roosteren in de oven op 200 °C. Serveer het lamsvlees met de citroenpartjes en eet groente en *Bloemkool 'couscous'* (zie pag. 281) als bijgerecht.

Makkelijke, platte geroosterde kip

Ik zorg altijd voor een paar kleine kippen in de vriezer, zodat ik dit recept kan maken als ik mensen te eten krijg of genoeg over wil hebben voor de lunch de volgende dag. Als je met een bevroren kip begint, laat die dan eerst een nachtje in de koelkast ontdooien, of gedurende een paar uur in de grootsteen.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 scharreikip van ongeveer 1,5 à 2 kilo
- 7 takjes verse tijm
- 4 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- 1 citroen in schijfjes
- 5 teentjes knoflook met het schilletteje eraf

Warm de oven voor op 200 °C. Open de kip langs de ruggengraat met een schaar of mes. Duw hard op het borstbeen om de kip plat te maken. Leg de kip vervolgens met het vel naar boven in een grote braadpan. Gooi de ci-

troenschijfjes, knoflookteentjes, tijm en 2 eetlepels olijfolie in een kom. Smeer de kip in met de rest van de olijfolie en bestrooi met zout en peper. Verdeel de citroenschijfjes, tijm en knoflook eroverheen en braad de kip 45 à 55 minuten, totdat ze gaar is. Serveer met een gemengde salade en *Aan-gebakken seizoensgroenten* als bijgerecht (zie pag. 280).

ps In plaats van tijm kun je ook dragon of oregano gebruiken.

Vis met dille en citroen

Met een beetje dille, citroen en Dijonmosterd kun je wonderen verrichten met een stukje vis. Je kunt voor dit recept elke witte vissoort gebruiken.

VOOR 4 PERSONEN

- blaadjes van 1 bosje verse dille,
- fijngesneden
- 2 eetlepels Dijonmosterd
- sap van 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- 4 stevige witte visfilets, bijvoorbeeld heilbot of ijskabeljauw (zo'n 500 gram), met vel

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng alle ingrediënten behalve de vis in de leukenmachine tot een glad geheel.

Doe de vis in een ondiepe braadschotel met het vel naar beneden en besmeer hem met de dillesaus. Bak ongeveer een kwartier in de oven, totdat de vis gaar is.

Serveer met *Bloemkool 'couscous'* (zie pag. 281) of *Gesauteerde spinazie met knoflook* (zie pag. 281).

ps In plaats van dille kun je ook peterselie gebruiken. Of probeer als alternatief de *Dillespread* (pag. 285) of de *Pecorinopesto* (pag. 285).

Broccoli-soep met cashewnotencrème

Dit is een prima recept voor wanneer je zin hebt in warme soep als lunch of als voorgerecht bij het avondeten. Je kunt het vooraf maken en een tijdje bewaren in de koelkast en opwarmen wanneer je eraan toe bent. Het is ook een goede snack om de ergste honger te stillen wanneer je een drukke middag hebt en 's avonds laat aan eten toekomt.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 3 eetlepel olijfolie
 - 1 grote ui, gesneden
 - 3 sjalotjes, gesneden
 - 1 teentje knoflook, fijngesneden
 - 1 liter biologisch-dynamische kippenbouillon
 - 6 koppen broccoli, gesneden
 - zout en peper
- 4 theelepels verse tijmblaadjes
1 kop kokosnootmelk
- Voor de cashewnotencrème:
3/4 kop rauwe, ongezouten cashewnoten
3/4 kop water
zout
handje pompoenzaad als garnering

Verhit de olijfolie boven een matige vlam. Doe er de uien, sjalotjes en knoflook bij en fruit een minuut of 4, totdat alles doorzichtig is. Doe de bouillon, de broccoli, het zout en de peper erbij, breng aan de kook en laat vervolgens ongeveer 10 minuten sudderen, totdat de broccoli geblancheerd is.

Neem van het vuur en giet de soep in een blender, met de verse tijm erbij. Pureer tot een gladde massa. Giet het mengsel terug in de soeppan en roer de kokosnootmelk erdoor. Warm op boven een matige vlam.

Pureer alle ingrediënten voor de cashewnotencrème in de blender. Serveer de soep met een schep cashewnotencrème en, indien gewenst, een handje pompoenzaad.

Salades

Tuinkruidsalade met balsamicovinaigrette

Deze salade is basisvoedsel voor me geworden. Je kunt hem als bijgerecht serveren of als hoofdschotel als je er meer eiwit aan toevoegt (bijvoorbeeld in de vorm van reepjes gekookte kip, vis of biefstuk). Omdat ik deze salade een paar keer per week eet, maak ik vooraf een flinke hoeveelheid van de dressing door het recept te verdubbelen. Vervolgens bewaar ik die in een luchtdicht plastic bakje in de koelkast.

VOOR 6 PERSONEN

- 4 koppen gemengde sla
 - 1 kop verse Italiaanse peterselle
 - 1/2 kop fijngesneden bieslook
 - 1/2 kop gemengde verse kruiden (waterkers, koriander, dragon, salie, munt), fijngesneden
 - 1/2 kop rauwe walnoten
- 1/4 kop balsamicoazijn
2-3 teentjes knoflook
1/2 sjalotje, gesneden
1 eetlepel Dijonmosterd
1 eetlepel rozemarijn (vers of gedroogd)
sap van 1 citroen
1 theelepel zout

Voor de balsamico-vinaigrette:
1 theelepel peper
1/2 kop olijfolie

Doe de ingrediënten voor de salade in een kom. Klop alle ingrediënten voor de vinaigrette tot een geheel, behalve de olie. Giet die er langzaam bij zodat de vinaigrette dikker wordt. Giet een halve kop balsamicovinaigrette over de sla blaadjes, hussel door elkaar en serveer.

Salade niçoise

Dit recept is gebaseerd op een traditionele salade niçoise uit het Franse Nice, maar zonder de aardappels. Je kunt zelf kiezen wat voor soort vis je gebruikt. Er moet veel gesneden en voorgekookt worden, dus dit gerecht is wat bewerkelijker dan veel van de andere gerechten, maar als je eenmaal alle voorbereidingen hebt getroffen, is het in een wip klaar.

VOOR 6 PERSONEN

- 4 stevige, rijpe tomaten, in blokjes
 - 1 groene paprika, schoongemaakt en gesneden
 - 3 bosuitjes, in dunne ringetjes gesneden
 - 3 koppen rucola of gemengde sla
 - 3 hardgekookte eieren in plakjes
 - 180 gram gekookte vis (geelvin-tonijn, zalm of ijskabeljauw, bijvoorbeeld)
 - 12 ansjovisfilets, afgegoten
 - 1/2 kop zwarte of Kalamataolijven
 - 3/4 kop geblancheerde sperziebonen, gepunt
 - 10 basilicumblaadjes, fijngesneden
 - 1 komkommertje, geschild en in blokjes gesneden
- Voor de vinaigrette:
- 1 theelepels Dijonmosterd
 - 2 theelepels rode wijnazijn
 - 6 theelepels olijfolie
 - zout en peper

Doe de ingrediënten voor de salade in een kom. Mix de ingrediënten voor de vinaigrette in een kleine kom. Giet de dressing over de salade, hussel goed door elkaar en klaar.

Geroosterde walnotenliefesalade

Je kunt wat voor salade dan ook omtoveren tot een geroosterde walnotenliefesalade door gewoon deze dressing te gebruiken, die het beste haalt uit de robuuste smaak van walnoten. In dit recept stel ik voor om geitenkaas te gebruiken, maar je kunt die vervangen door welke kruimelkaas dan ook, bijvoorbeeld feta of Parmezaanse kaas.

VOOR 2 PERSONEN

- 1,5 à 2 zakken gewassen gemengde sla (zoals mesclun, slamix of babyspinazie)
 - 4 eetlepels geitenkaas, verkruimeld
 - 1/2 kop geroosterde, ongezouten walnoten, fijngemaakt
 - 3 eetlepels gedroogde bosbessen of cranberry's
- Voor de dressing:
- 2 eetlepels walnotenolie
 - 1 eetlepel balsamico of rode wijnazijn
 - 1/2 theelepel mosterd
 - zout en peper

Schik de gemengde salade in een kom en verdeel de verkruimelde geitenkaas, walnoten en gedroogde bessen overheen. Meng in een andere kom de ingrediënten voor de dressing totdat het een geheel vormt. Giet de dressing over de salade, hussel en serveer.

Citroen-rucolasalade met Parmigiano-Reggiano

Weinig ingrediënten maar een volle smaak, dankzij de peperige smaak van de rucola gecombineerd met pittige kaas en rijke olijfolie. Ik vind dit lekker als bijgerecht bij op de Italiaanse keukens geïnspireerde gerechten.

VOOR 2 PERSONEN

- 4 koppen babyrucola
- 1/3 kop rauwe, ongezouten zonnebloempitten
- 8-10 dun geschaafde plakjes zout en peper
- Parmigiano-Reggiano
- sap van 1 citroen
- 6 eetlepels olijfolie

Doe de rucola, zonnebloempitten, kaas en het citroensap samen in een kom. Giet er de olijfolie overheen, hussel en maak op smaak af met zout en peper. Serveer.

Sea Salts Boerenkoolade met feta, geroosterde paprika, zwarte olijven, artisjokken en karnemelkdressing

Deze salade bestel ik vaak als lunchgerecht bij Sea Salt. Verder past het goed bij elk hoofdgerecht.

VOOR 6 PERSONEN

- 2 strukjes bloemkool, stengels verwijderd en bladeren grof gescheurd
- 300 gram feta, verkruimeld
- 3 geroosterde paprika's, schoongemaakt en in plakjes gesneden
- 1 kop zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
- 1,2 gemarineerde babyartisjokken, gehalveerd
- 1 kop karnemelk
- 1/2 kop olijfolie
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- zout en peper

Mix de boerenkool, feta, paprika's, olijven en artisjokken in een kom. Meng in een apart kommetje de karnemelk met de olijfolie en de rode wijnazijn. Giet de dressing over de salade en hussel alles goed door elkaar. Maak op smaak met zout en peper.

Bijgerechten

Aangebakken seizoensgroenten

Kan het hele jaar door gegeten worden. Koop wat het seizoen biedt en gebruik de beste olijfolie die je kunt vinden, samen met verse kruiden en versgemalen zwarte peperkorrels. Maak het aan het einde af met een scheutje oude balsamicoazijn om het net iets extra's mee te geven.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 1 kilo seizoensgroente (bijvoorbeeld naar keuze: 1/3 kop verse kruiden, asperges, spruitjes, paprika's, gemalen (bijvoorbeeld rozemarijn, courgettes, aubergines of uien)
- 1/3 kop olijfolie
- zout en peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Snijdt forse groenten in kleinere stukken. Verdeel ze over een ovenschaal met aluminiumfolie op de bodem. Giet de olijfolie royaal over de groenten en hussel alles met schone handen flink door elkaar, zodat ze goed bedekt zijn met olie. Strooi er zout, peper en de verse kruiden overheen (naar keuze). Om de 10 minuten keren terwijl je de groenten zo'n 35 à 40 minuten bruin laat worden in de oven. Giet er als je wilt vlak voor het serveren wat oude balsamicoazijn overheen.

Sperzieboontjes met knoflookdressing

Vrijwel elke groene groente kan op deze manier aangemaakt worden, met knoflook en kruiden

VOOR 4-6 PERSONEN

Voor de dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 2 tenen knoflook, uit de knijper
- eetlepel citroenschil, fijngehakt
- zout en peper naar smaak
- 2 pond sperziebonen, afgehaald
- kop gehakte rauwe, ongezoeten amandelen
- 1 eetlepel verse thijm

Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kom en zet weg.

Blancheer de sperziebonen 4 minuten in kokend, gezouten water. Giet ze af.

Meng in een grote schaal boontjes, amandelen en thijm met de dressing en serveer.

Bloemkool 'couscous'

Probeer deze schotel van simpele bloemkool eens, als smakelijk alternatief voor plakkerige groenten als aardappelpuree, rijst of traditionele couscous.

VOOR 2 PERSONEN

- 1 bloemkool
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- kop geroosterde pijnboompitten
- kop gehakte verse peterselle

Maal de bloemkoolrosjes in een keukenmachine fijn tot ze op graankorreltjes lijken, of rasp de bloemkool (met een grove rasp) totdat je slechts de steel overhoudt.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de bloemkool, knoflook, pijnboompitten en peterselle toe.

Bak terwijl je flinkt roert tot de bloemkool bruin begint te worden.

Voor extra smaak kun je bijvoorbeeld nog gehakte olijven toevoegen of een kop geraspte Parmigiano.

Gesauteerde spinazie met knoflook

Gesauteerd in knoflook en olijfolie smaakt praktisch elke groene bladgroente heerlijk, maar dit is het standaardrecept met spinazie. Experimenteer gerust met andere bladgroenten.

VOOR 2 PERSONEN

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 2 zakken gewassen babyspinazie
- schaafsel van 1 à 2 rode paprika's
- 6 teentjes knoflook, in zeer dunne
- zout en peper
- schijfjes

Verhit de olie boven een hoge vlam in een koekenpan tot de rook er bijna af komt. Doe de spinazie erbij en bak die ondertijd roerend roeren in 1 à 2 minuten aan. De spinazie zal een beetje zacht worden. Voeg de knoflook toe en blijf het gerecht nog ongeveer 1 minuut al roerend aanbakken. Haal van het vuur.

Pers de citroen boven het gerecht uit en strooi het rode-paprikaschaafsel eroverheen. Breng op smaak met zout en peper. Hussel alles goed door elkaar en serveer.

Dips

Guacamole

Er zijn veel variaties op dit thema die binnen de glutenveilige richtlijnen vallen, dus aarzel niet om te experimenteren. Deze guacamole heeft als basis de versie van Alton Brown van foodnetwork.com. Ik ben een fan van de manier waarop hij kruiden gebruikt om het extra pittig te maken. Zoals met alle dips in dit deel van het boek, kun je er veel van maken en het in de koelkast in een luchtdicht plastic bakje maximaal een week bewaren. Gebruik de dip als tussendoortje met voorgesneden rauwe groenten zoals paprika's, stengels selderij en radisjes, of gebruik hem als toefje op een gerecht dat je wat extra smaak wilt meegeven en waar het voor je gevoel bij past.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote, rijpe Hass-avocado's, ontpit
- 1/2 jalapeño-peperkje, zonder en geschild
- zaadjes en fijngesneden sap van 1 citroen
- 2 middelgrote, rijpe tomaten in blokjes
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel verse, fijngesneden 1/4 theelepel gemalen kurkuma
- 1 eetlepel verse, fijngesneden 1/4 theelepel cayennepeper
- korlander
- 1/2 klein rood uitje, gesneden
- 1 geperst teentje knoflook

Prak de avocado's met het citroensap in een grote kom. Doe er het zout, de kurkuma en cayennepeper bij. Roer het uitje, de jalapeño, tomaten, koriander en knoflook erdoorheen. Laat op kamertemperatuur een uur staan alvorens te serveren.

Avocado-tahin

Deze dip is een kruising tussen guacamole en hummus. Probeer het met stukjes rauwe groente of blokjes gekookte kip.

VOOR ONGEVEER 1,5 KOP:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel gemalen komijnzaad
- 1 grote, rijpe Hass-avocado, ontpit
- 2 eetlepels fijngesneden verse peterselie of koriander
- 1/3 kop tahin
- zak gewassen rucola van ongeveer 120 gram
- sap van 1 citroen

Bak de rucola aan in de olijfolie in een grote braadpan of in een sudderpotje boven een matige vlam, totdat het geblanderd is. Doe de rucola met alle andere ingrediënten in de keukenmachine en maak er een glad mengsel van. Doe er 1/4 kop water bij, of iets meer zodat het mengsel de consistentie van yoghurt heeft. Serveer meteen of bewaar maximaal twee dagen in een luchtdicht plastic bakje in de koelkast.

Romige zure cashewnotendip

Cashewnoten hebben veel smaak. Deze dip is ook uitstekend te eten met stukjes rauwe groente, of als toefje in allerlei soepen of kipschotels.

VOOR 1 KOP

- 1/2 kop rauwe, ongezoeten cashewnoten
- 1/4 theelepel gemalen nootmuskaat
- 1 kop water
- 1/4 kop vers citroensap
- zout

Pureer de cashewnoten met de miso, het citroensap, de nootmuskaat en 1/2 kop water in een blender, totdat het de dikte van slagroom heeft. Als je het liever dunner hebt, doe er tijdens het blenden dan meer water bij. Breng op smaak met zout. Maximaal vier dagen in een luchtdicht plastic bakje in de koelkast te bewaren.

Hummus

Hummus is een van de meest veelzijdige dips, die je op allerlei verschillende manieren kunt eten. Hij is verrukkelijk met groente als snack en is ook fantastisch om de smaak van vleesgerechten mee te verrrijken.

VOOR 4 PERSONEN

- 1/2 blik kikkererwten (ongeveer 400 gram)
- 2 eetlepels olijfolie, plus wat extra als garnering
- 4 eetlepels vers citroensap
- 1/2 theelepel zout
- 1,5 eetlepel tahin
- 1/2 kop fijngesneden peterselle als garnering
- 2 teentjes knoflook

Laat de kikkererwten uitsieken maar bewaar 1/4 kop vloeistof uit het blikje. Doe de kikkererwten met het citroensap, de tahin, knoflook, 2 eetlepels olijfolie en het zout in een keukenmachine. Giet de bewaarde vloeistof van de afgegoten kikkererwten erbij en pureer 3 minuten op een lage stand tot een glad mengsel. Schep de hummus in een kom en giet er wat olijfolie overheen. Serveer gegarneerd met de peterselle.

Sausjes

Hieronder volgen nog drie sausjes om bij het koken mee te experimenteren. Je kunt ze maximaal een week in een luchtdicht plastic bakje in de koelkast bewaren als je ze vooraf wilt klaarmaken.

Dillespread

Als je niet meer weet waarmee je vis kunt bestrijken, probeer dan deze spread. Hij is geschikt voor elk visje dat je wilt bakken of grillen.

VOOR ONGEVEER 1/2 KOP

- 1,5 kop verse dilleblaadjes
- 3 eetlepels olijfolie (ongeveer 3 bosjes)
- 2 eetlepels Dijonmosterd
- 1/2 kop verse platte peterselleblaadjes (ongeveer 1 bosje)
- zout en peper
- 2 teentjes knoflook

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een blender of keukenmachine en maak er een glad geheel van. Voor het bestrijken van vis om te bakken of grillen.

Pecorinosfo

Deze spread is ook verrukkelijk met vis.

VOOR ONGEVEER 1/2 KOP

- 1/3 kop rauwe amandelen,
- 1/3 kop geraspte pecorino walnoten of pijnboompitten
- zout en peper
- 2 teentjes knoflook
- 1/3 kop olijfolie
- 2 koppen verse basilicumblaadjes

Doe alle ingrediënten behalve de olijfolie in een keukenmachine en pureer ze terwijl je de olijfolie er langzaam bij giet. De pesto hoort rijk, romig en smeerbaar te zijn.

Soffrito

Soffrito is een gekruide tomatensaus van Italiaanse origine. Zeer veelzijdig en toe te voegen aan geroosterde kip, stoofpotjes en roerei of te serveren met gegrilde of gebakken vis.

VOOR 3-4 KOPPEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 1 groene paprika, schoongemaakt en fijngesneden
- 2 geperste teentjes knoflook
- 2 blikjes (ongeveer 900 ml) tomaten
- blaadjes van 1 bosje koriander, fijngesneden
- 1 theelepel paprikapoeder
- zout en peper

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan boven een matige vlam. Fruit de ui. Doe de groene paprika erbij en fruit nog eens 5 minuten onder regelmatig omschudden. Doe de knoflook erbij en fruit een minuut langer. Voeg dan de tomaten, koriander en paprikapoeder toe en roer alles goed door elkaar. Laat nog een minuut of 10 à 15 pruttelen. Op smaak brengen met zout en peper.

Toetjes

Chocolade truffels

Serveer deze verrukkelijke traktatie de eerstvolgende keer dat je gasten krijgt of neem ze als toetje. Hoe hoger de kwaliteit van de chocolade die je gebruikt, hoe beter. Experimenteer met verschillende smaken, al naargelang waar je zin in hebt.

VOOR 30 À 40 TRUFFELS

- 1/2 kop siagroom
- 1 theelepel amandel-, sinaasappel-, vanille- of hazelnootessence
- 250 gram bittere chocolade (met voor het buitenste laagje minstens 70% cacao), verbrijkeld tot kleine stukjes
- Cacaopoeder of fijngemalen noten voor het buitenste laagje

Breng de siagroom in een steelpannetje zachtjes aan de kook. Roer de essence erdoorheen en giet het mengsel over de chocolade in een aparte kom.

Laat een paar minuten staan en roer dan tot een glad geheel. Laat het afkoelen voordat je het twee uur in de koelkast zet.

Rol vlug balletjes van iets groter dan 2 centimeter. Leg ze op een bakplaat met vetvrij papier. Laat een nacht in de koelkast staan.

Rol ze de volgende dag door de cacaopoeder of gemalen nootjes. Bewaar ze maximaal een week in een luchtdicht plastic bakje.

Chocokokosmousse

In een paar minuten een toetje in elkaar flansen? Zorg dan dat je altijd een blikje kokosnootmelk in de koelkast hebt staan, klaar om te gebruiken als je zin hebt in iets decadent lekkers.

VOOR 2 PERSONEN

- 1 blikje volvette kokosnootmelk
- 3 eetlepels cacaopoeder
- 1 à 2 theelepels stevia (afhankelijk van hoe zoet je het wilt hebben)
- amandelboter, kaneel

Zet het ongepeende blikje kokosnootmelk een paar uur of de hele nacht in de koelkast.

Schep de hard geworden crème eruit en doe deze in een kom. Klop of mix net zo lang tot het zacht is (het moet niet vloeibaar worden). Doe er de cacaopoeder en stevia bij en blijf kloppen tot de mousse luchtig en schuimig is geworden. Bestrooi met geschaafde kokosnoot, een toefje amandelboter of kaneel en serveer.

