



Inhoudsopgave

9	inleiding
11	de flexitarische voorraadkast
19	ontbijt / brunch
39	soepen / bouillons
63	kleine gerechten
97	hoofdgerechten
151	dips en meer
172	kip / vlees / vis
180	register
189	dankwoord



Inleiding

Het begrip flexitariër is vrij makkelijk uit te leggen. Een flexitariër is iemand die minder vlees en vis wil eten, en ervoor kiest om het bijvoorbeeld alleen bij bepaalde gelegenheden te eten, of alleen als het van biologische kwaliteit is. Het kan ook iemand zijn die helemaal geen vlees meer wil eten maar die wel eenvoudige gerechten met vlees voor zijn gezin en vrienden kookt. Soms gebeurt dit met het doel om meer duurzame ingrediënten te gebruiken, meer aandacht te hebben voor het milieu of zelfs om goedkoper en gezonder te koken. In elk geval wil een flexitariër zijn gerechten eenvoudig kunnen aanpassen, door vlees en vis toe te voegen als dat nodig is, maar met een grote voorraad heerlijke, volledig vegetarische recepten voor elke gelegenheid als basis.

De meeste dagen eet ik eenvoudige, lekkere en voedzame maaltijden zonder vlees. Maar zo nu en dan ga ik graag over die vegetarische grenzen heen. Ik geef dan bijvoorbeeld een etentje waarbij ik naar ieders smaak iets op tafel wil zetten, of ik maak een zondagse lunch voor mijn schoonfamilie waarbij het ontbreken van vlees geen optie is (hoi Peter!). Soms houd ik een restje kip over van zo'n lunch. En af en toe heb ik gewoon heel veel zin in een stukje zalm. Daar komt de inspiratie voor dit boek vandaan – voor die momenten waarop volledig vegetarisch niet voldoet.

De recepten zijn zo ontwikkeld dat ze zowel op zichzelf gegeten kunnen worden als met de toevoeging van vlees of vis. Je zou op dinsdag bijvoorbeeld de stoofschotel van parelgerst en zoete aardappel (blz. 110) kunnen eten, en wat overblijft kun je op woensdag als lunch serveren met chorizo erbij. Of maak eens een zondagse brunch van American pancakes met tofu-'bacon' (blz. 21) voor jezelf, en maak er een paar met echte bacon voor je partner. Je vindt in dit boek gerechten voor allerlei gelegenheden, stemmingen, smaken en gasten.

Al mijn recepten zijn zorgvuldig samengesteld, zodat ze ook zonder vlees of vis voldoende voedingsstoffen bevatten. Eiwitten zijn heel makkelijk toe te voegen in de vorm van peulvruchten, noten, zaden, sojaproducten, volkorengranen, eieren en zuivelproducten, die stuk voor stuk heerlijke smaken en texturen toevoegen. Er zijn ontzettend veel kleurrijke, niet-alledaagse groenten en plantaardige ingrediënten verkrijgbaar in de supermarkt, bij delicatessenzaakjes en op lokale markten. Met dit kookboek wil ik deze veelzijdigheid vieren.

Dit boek staat vol met smakvolle, voedzame recepten waarin groenten de hoofdrol spelen – met ruimte voor variatie. Ik heb ze met zorg samengesteld en getest en hoop dat je er met net zoveel plezier uit gaat koken als waarmee ik het geschreven heb!



American pancakes

met tofu-‘bacon’ en ahornsiroop

Bij mij thuis staan bijna elk weekend zachte, dikke en luchtige American pancakes op het menu. Soms serveer ik er sappige blauwe bessen en romige Griekse yoghurt bij, en andere keren bestrooi ik ze met kaneelsuiker en beleg ze met schijfjes banaan. Ook bak ik weleens doorregen bacon voor erbovenop, en schenk ik er wat ahornsiroop over. Laatst heb ik de bacon eens vervangen door tofu en tot mijn grote verbazing was dat heerlijk. Het was zout, rokerig, hartig, iets zoet én knapperig: alles wat bacon zo lekker maakt, maar dan minder vet. In tegenstelling tot echte bacon moet deze tofuversie een dag van tevoren worden bereid. Dit loont wel de moeite, want tofu is net zo veelzijdig als spek en voor veel recepten te gebruiken, van een klassieke BLT-sandwich tot een lekker kruimige topping voor soepen en salades.

175 g zelfrijzend bakmeel
1 ei
½ tl bakpoeder
300 ml karnemelk
snufje zout
1 el fijne kristalsuiker
olie, om te bakken
ahornsiroop, voor erbij

Voor de ‘bacon’

ca. 350 g stevige tofu
125 ml sojasaus
1 el tomatenpuree
1 el ahornsiroop
2 tl Marmite
1 tl zoet gerookte-paprikapoeder
125 ml water

Bereidingstijd 45 minuten + 8 uur persen en marineren
Aantal personen 4

Begin met de ‘bacon’. Giet de tofu af en leg het op een met veel keukenpapier of schone theedoeken beklede bakplaat. Leg hier een tweede bakplaat op en zet daar iets zwaars op, zoals een paar boeken, om zoveel mogelijk vocht uit de tofu te drukken. Laat dit ongeveer 4 uur staan; langer mag ook.

Snijd de geperste tofu in heel dunne plakjes en leg deze in een ondiepe kom. Meng de overige ingrediënten voor de ‘bacon’ en schenk dit over de tofu. Laat de tofu ongeveer 4 uur in de koelkast marineren.

Klop voor het pannenkoekbeslag alles in een keukenmachine of met een ballongarde door elkaar.

Verwarm 2 grote koekenpannen op laag tot matig vuur, een voor de pannenkoekjes en een voor de bacon.

Schenk voor de pannenkoekjes zoveel olie in de hete pan dat de bodem ermee is bedekt. Laat grote lepels vol beslag in de pan vallen en bak het 1-2 minuten, tot er kleine belletjes op het oppervlak verschijnen. Draai de pannenkoekjes voorzichtig om en bak de andere kant ongeveer 1 minuut. Je zult waarschijnlijk ongeveer 3 of 4 pannenkoekjes tegelijk kunnen bakken. Ga door met de resterende exemplaren, en houd de andere warm op een bord dat je met een theedoek afdekt.

Doe in de tweede koekenpan een scheutje olie. Giet de tofu af (de marinade kan opnieuw gebruikt worden, maar blijft niet langer dan 3-4 dagen goed) en dep de plakjes droog. Bak er een paar tegelijk in 1-2 minuten mooi goudbruin en knapperig; draai ze halverwege om.

Serveer de luchtige pannenkoekjes opgestapeld op borden met de knapperige tofu-‘bacon’ en lekker veel ahornsiroop erover.

Flexi-variant

Je kunt natuurlijk ook echte bacon gebruiken in plaats van de tofu-‘bacon’.

Pompoen-limabonensoep

met salieboter en geroosterde pitten

Maak een grote pan van deze voedzame soep en zet deze doordeweeks op tafel als lunch of avondeten. Als je de pompoen roostert met ui, wortel en knoflook komt de natuurlijke zoetheid naar boven. Door hem te pureren met bouillon en limabonen krijg je echt een verrukkelijke soep. Ik raad je dringend aan de salieboter en de geroosterde pompoenpitten niet weg te laten, want ze zijn makkelijk te maken en maken de soep echt speciaal.

ca. 1,25 kg pompoen, geschild, voor ongeveer
750 g vruchtvlies
1 grote wortel
1 grote ui
3 tenen knoflook, gepeld
olijfolie
zeezou en versgemalen zwarte peper
2 el pompoenpitten
1 blikje (400 g) limabonen, niet afgegoten
1½ liter groentebouillon

Voor de salieboter

50 g boter
ca. 6 grote salieblaadjes, fijngehakt
kneepje citroensap

Bereidingstijd 1 uur en 20 minuten / **Aantal personen** 6-8

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Snijd de pompoen, de wortel en de ui in stukken van gelijke grootte. Verdeel deze met de knoflook over een braadslede. Voeg een flinke scheut olijfolie toe, bestrooi de groente met zout en peper en schep de stukken door de olie. Zet de braadslede ongeveer 30-40 minuten in de oven, tot de groenten gaar zijn en goudbruin kleuren.

Verwarm terwijl de groenten in de oven staan een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Doe de pompoenpitten in de koekenpan en schep ze om tot ze goudbruin kleuren en omhoog beginnen te springen. Bestrooi ze met een beetje zout en zet ze apart.

Haal de braadslede uit de oven en zet hem op het fornuis op hoog vuur. Voeg de bonen met het vocht en de bouillon toe. Breng alles aan de kook en draai het vuur laag. Laat het mengsel 5 minuten sudderen.

Doe de soep in porties in een blender en pureer de soep glad. Voeg nog wat bouillon toe als de soep te dik is en voeg naar smaak nog wat zout en peper toe. Schep de soep in kommen.

Smelt voor de salieboter de boter in een hete koekenpan. Strooi zodra de boter schuimt de gehakte salie erin en bak deze een paar seconden mee. Haal de pan van het vuur en voeg het citroensap toe. Schep de salieboter direct in de kommen soep. Bestrooi de soep tot slot met wat pompoenpitten en serveer meteen.

Flexi-variant

Bak 50 g dungseden gerookt spek of pancetta in een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan tot het begint te kleuren. Voeg de pompoenpitten toe en bak tot het spek en de pitten mooi goudbruin zijn. Laat uitlekken op heukenpapier en strooi voor het serveren over de soep.





Chinese dumplings

met zoet-pittige dipsaus

Deze Chinese dumplings (potstickers) worden gemaakt door wontonvellen te vullen met een mix van fijngehakte groenten en / of varkensvlees, waarna ze gebakken en gestoomd worden in dezelfde pan. Ze lijken veel op Japanse dumplings (gyoza) en zijn net zo leuk om te maken. Gebruik niet te veel vulling, anders zullen de wontonvellen scheuren. Wontonvellen kun je vers of bevroren kopen in de Aziatische supermarkt of online.

1 el sesamololie
3 el pindaolie
150 g shiitakes, fijngehakt
2 lente-uitjes, gesnipperd
2 tenen knoflook, gepeld en geperst
2½ cm gemberwortel, geschild en geraspt
100 g waterkastanjes uit blik, afgegoten en fijngehakt
75 g bamboescheuten, afgegoten en fijngehakt
klein handje fijngehakte koriander
25-28 wontonvellen
maismeel, om te bestuiven

Voor de dipsaus

2 el sojasaus
1 el rijstazijn
1 el fijne kristalsuiker
½ tl chilivlokken

Bereidingstijd 45 minuten / **Aantal personen** 4-6

Verwarm de sesamololie en 1 eetlepel pindaolie in een pan en bak de paddenstoelen in 5 minuten zacht. Voeg de lente-ui, knoflook en gember toe en bak alles nog 5 minuten. Schep de inhoud van de pan in een kom en voeg de waterkastanjes, bamboescheuten en koriander toe. Breng het mengsel op smaak met zout en laat het ongeveer 10 minuten afkoelen.

Leg voor de dumplings de wontonvellen op een schoon werkvlak en dek ze af met een vochtige theedoek zodat ze niet uitdrogen. Bestuif een bakplaat met maismeel en zet er een kommetje water naast.

Schep in het midden van een wontonvel 1 theelepel vulling en bestrijk de randen met een beetje water. Vouw het vel over de vulling heen tot een halvemaanvorm. Knijp de randen samen en plooi ze om ze te sluiten. Leg het pakketje met de onderkant omlaag op de met maismeel bestrooide bakplaat. Herhaal dit met de overige ingrediënten. Je zult uiteindelijk 25-28 stuks hebben.

Verwarm de resterende 2 eetlepels pindaolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Leg daarin in 1 laag de dumplings met de onderkant naar beneden. Draai het vuur lager en bak de pakketjes 2 minuten, of tot de onderkant goudbruin is.

Schenk ongeveer 1 cm water in de pan en breng dit aan de kook. Leg het deksel op de pan en draai het vuur middellaag. Laat de dumplings 6-8 minuten sudderen, tot het vocht bijna verdampt is (gaat dit te snel, voeg dan halverwege de kooktijd nog een scheutje water toe). Haal het deksel van de pan en bak de pakketjes nog een minuut, of tot de onderkant knapperig is.

Meng de ingrediënten voor de dipsaus en serveer deze bij de dumplings.

Flexi-variant

Neem in plaats van shiitakes net zoveel varkens- of kipgehakt en volg verder het recept.