

VOORRAAD



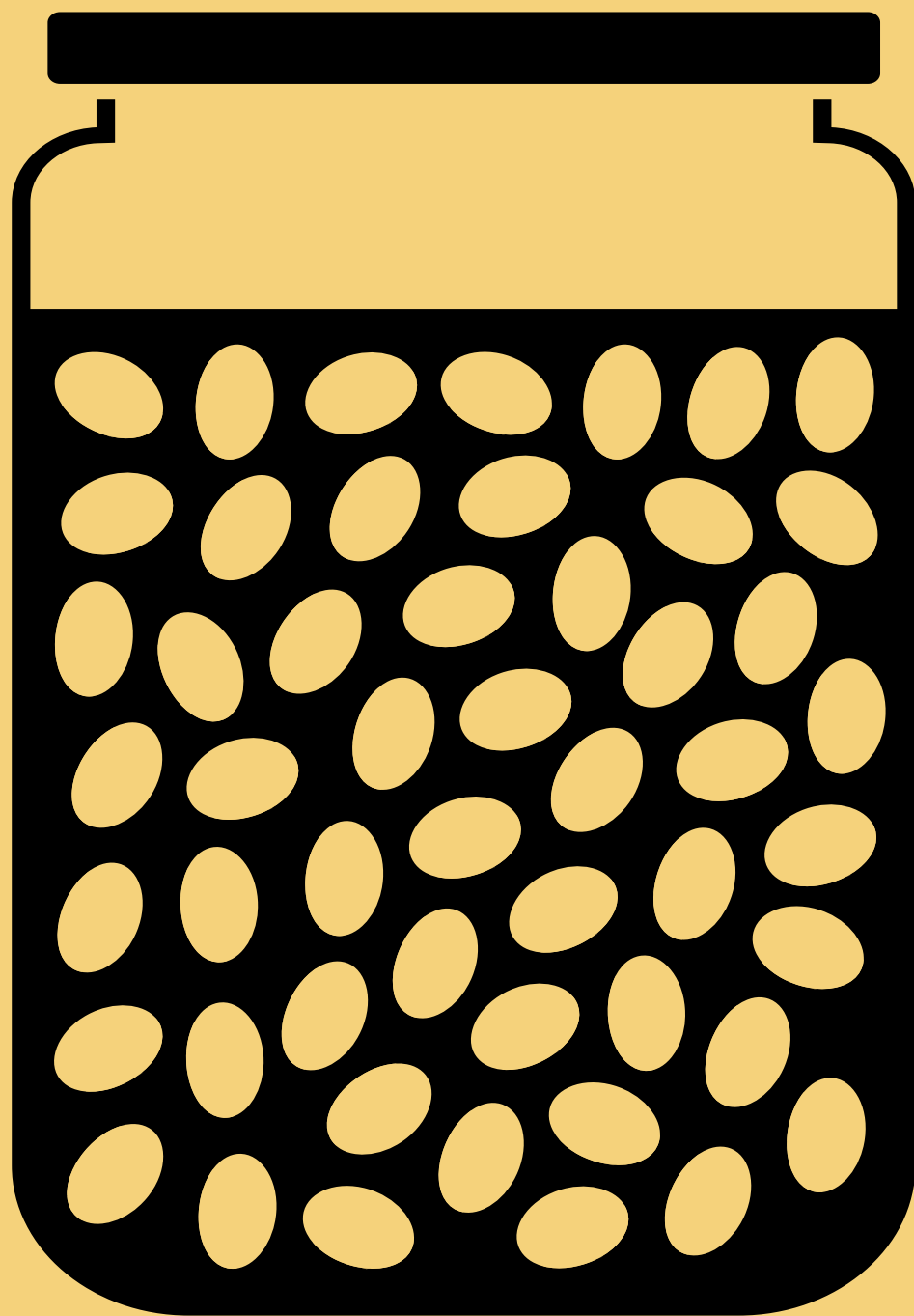
KEUKEN

VOEDZAME RECEPTEN MET PEULVRUCHTEN EN GRANEN
UIT JE VOORRAADKAST



Inhoud

① DE VOORRAADKEUKEN UITGELEGD	6
② KIKKERERWTEN	16
③ GRAUWE ERWTEN EN ANDERE HELE ERWTEN	36
④ LIMABONEN	56
⑤ CANNELLINIBONEN, WITTE BONEN EN ANDERE EUROPESE FAVORIETEN	78
⑥ ZWARTE BONEN	98
⑦ LINZEN	112
⑧ DAL	134
⑨ HELE GRANEN	146
⑩ RIJST	168
⑪ POLENTA	184
⑫ QUINOA	200
⑬ EXPERIMENTEREN EN IMPROVISEREN	214
⑭ TIPS & TRICKS	246
Register	250
Dankwoord	254



1

De voorraad- keuken uitgelegd

Welkom in de voorraadkeuken, waar je ontdekt dat een wekelijkse pan bonen of granen je manier van koken én eten volledig kan veranderen.

Zie bonen en granen als die favoriete spijkerbroek of dat ene jasje dat je het liefst aantrekt. Ze zijn net zo goed op hun plek in een eenvoudige, doordeweekse maaltijd als in een gerecht dat met paar decadente toevoegingen net zo makkelijk de show kan stelen. Juist die veelzijdigheid maakt peulvruchten en granen zo bijzonder: ze zijn nooit saai. Neem alleen al de kikkererwt: je maakt er een knapperige snack mee, hummus, gekruide salade, romige curry, rokerige Spaanse stoof, chocolademousse en zelfs een voedzame smoothie. Dus: één basis, eindeloos veel mogelijkheden.

Ik probeer al tientallen jaren meer peulvruchten op ons bord te krijgen, samen met de hele granen die er zo mooi bij passen. Gelukkig lijkt het tij te keren en raken bonen en granen eindelijk hun wat stoffige, brave imago kwijt. Tegenwoordig duiken er bijna wekelijks recepten op in kranten en tijdschriften. In de supermarkt vind je inmiddels ook potten vol heerlijk romige kwaliteitsbonen of zakken met voorgekookte oergranen, waardoor steeds meer mensen enthousiast worden van deze heerlijke ingrediënten. Op sociale media raken influencers niet uitgepraat over rode rijst of zwarte gerst en zetten ze in een handomdraai kleurrijke borden met bonen en granen op tafel alsof het de nieuwste culinaire ontdekking is. Dat is toch geweldig? Het is dan ook niet meer dan logisch dat deze voedzame krachtpatsers steeds vaker opduiken in kant-en-klaarmaaltijden en lunchbowls om mee te nemen. Ook daar heb ik verder geen problemen mee: het is in elk geval een flinke stap in de goede richting ten opzichte van de gemiddelde kleffe boterham.

Er is geen twijfel over mogelijk: met bonen en granen in de voorraadkast zet je in een handomdraai een gezonde maaltijd op tafel. Zeker als je een paar ideeën achter de hand hebt, en in dit boek vind je er daar genoeg van! Minstens zo handig is een voorraad zelfgekookte bonen en hele granen in de koelkast en vriezer. Ze kosten een fractie van kant-en-klare varianten, zijn verrassend eenvoudig te bereiden en je hebt veel meer keuze. Bovendien kun je ze meekoken met geurige smaakmakers, die ze als een spons opnemen, en bepaal je zelf precies hoe gaar je ze wilt hebben. Wil je de superveelzijdige bonen en granen een vaste plek in je keuken geven? Dan is het echt slim om ze zelf te koken. En ja, dat kost wat tijd. Maar daar komt in voorraad koken om de hoek kijken.

Ik ben een groot fan van in voorraad koken, omdat het tijd en geld bespaart. Maar dagen achter elkaar dezelfde lasagne of visshotel eten gaat al snel vervelen, en de gemiddelde vriezer is ook niet groot genoeg voor stapels bakjes met complete maaltijden. Daarom pak ik het liever anders aan. Kook niet het hele gerecht vooruit, maar alleen de basis. Zorg voor een verzameling vertrouwde recepten, smaakmakers en handige toevoegingen waarmee je de hele week steeds iets anders op tafel zet. Zie het als een slim ingepakte vakantiekofter: met een paar goede basisstukken kun je eindeloos combineren en is het elke dag weer verrassend.

Mijn missie is om je de handvatten en inspiratie te geven om deze fantastische pure ingrediënten elke dag op tafel te zetten. Niet omdat het moet, maar omdat ze ontzettend lekker zijn en je er beter bij voelt. Dat bonen en granen ook nog eens goed zijn voor jezelf én voor de planeet, is een waardevolle bonus. Mooi meegenomen, toch?

GOED VOOR JE

Ik houd van het idee dat eten ‘toevallig gezond’ is, en daar zijn peulvruchten en hele granen het perfecte voorbeeld van. Ik vind de smaak en textuur zó lekker. En dan blijken ze ook nog eens ongelooflijk voedzaam te zijn.

Als je bonen en granen in een zak in de supermarkt ziet liggen, vergeet je al snel dat het eigenlijk zaden zijn. En een zaadje is een slapend plantje dat met wat water en de juiste temperatuur tot leven komt. Niet gek dat het zo voedzaam is. Een zaadje is als een klein reddingsvlot: met een beschermend velletje, een eigen voedselvoorraad en een kern die niet kan wachten om te ontkiemen. Al die levensenergie, gepropt in zo’n klein pakketje. Waanzinnig!

EIWIT

Een van de grootste pluspunten van peulvruchten, en in iets mindere mate ook van granen, is dat ze boordevol eiwitten zitten. Tegenwoordig zijn we geobsedeerd door eiwitten, ondanks dat de meesten van ons er al ruim voldoende van binnenkrijgen. Maar als je minder of geen vlees, vis of andere dierlijke producten eet, zoals steeds meer mensen doen, is het wel belangrijk om voldoende essentiële aminozuren uit andere voedingsmiddelen te halen.

Peulvruchten alleen leveren niet alle essentiële aminozuren. Maar combineer je ze met granen, noten en zaden, dan vallen de puzzelstukjes vanzelf op hun plek. Zo krijg je niet alleen voldoende eiwitten binnen, maar ook volop vezels, die nog altijd vaak worden onderschat.

KOOLHYDRATEN EN ONMISBARE VEZELS

In plaats van calorieën te tellen of je blind te staren op koolhydraatarme diëten, is het slimmer om te letten op de voedingswaarde en kwaliteit van wat je eet. Peulvruchten en hele granen zijn geweldige bronnen van complexe koolhydraten én vezels. En juist van die vezels krijgen de meesten van ons nog altijd veel te weinig binnen.

Vezels vertragen niet alleen je spijsvertering, maar ze houden ook je bloedsuiker stabiel én geven je langer een verzadigd gevoel, zodat je een uur na de lunch minder snel naar de koektrommel grijpt. Vezels gaan onverteerd door je dunne darm en worden daarna pas afgebroken door de bacteriën in de dikke darm. Een gezonde en gevarieerde darmflora

wordt tegenwoordig gezien als een belangrijke basis voor onze gezondheid, ons welzijn en onze levensduur. Vezels houden bovendien alles in beweging, waardoor ze verstopping verminderen en de afvoer van afvalstoffen versnellen.

Veel bewerkte voedingsmiddelen bevatten nauwelijks vezels. Des te meer reden om eens wat kikkererwten door je pasta te scheppen of een risotto te maken met spelt in plaats van rijst. Zeker als het ook nog eens heerlijk smaakt. Een vezelrijk dieet hangt daarnaast samen met een lager risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, beroertes en darmkanker.

Sommige mensen merken dat ze meer last krijgen van winderigheid als ze veel bonen en granen eten. Dat komt doordat je darmbacteriën de vezels fermenteren. Bonen bevatten veel onverteerbare koolhydraten, oligosachariden genoemd, die je microben flink aan het werk zetten. Dat is goed nieuws, want dit zijn de probiotica die een gezonde darmflora voeden en een beetje gas is een teken dat het daar goed gaat. Heb je veel last van een opgeblazen gevoel of winderigheid, bouw de hoeveelheid vezels in je voeding dan rustig op. Zo krijgen je darmen de tijd om eraan te wennen.

Door bonen en granen te weken, verminder je de hoeveelheid oligosachariden. Mijn favoriete truc is een stukje gedroogde kombu (zeewier) mee te laten koken met de bonen. Volgens velen helpt dat niet alleen om winderigheid te verminderen, maar ook om de bonen zachter te garen. Ook geeft de kombu het kookvocht een heerlijk subtiele, hartige smaak.

VITAMINES, MINERALEN EN ALLE ANDERE GOEDE DINGEN

Dit boek is niet bedoeld als voedingsgids, dus je vindt bij de ingrediënten geen overzicht van alle vitaminen en mineralen. Het heeft namelijk weinig zin om je blind te staren op één specifieke boon, graansoort of zaad vanwege een bepaalde voedingsstof. Het is belangrijker om gevarieerd te eten, met vooral veel plantaardige en zo min mogelijk bewerkte producten.

Eén belangrijke tip: om ijzer uit peulvruchten en granen goed op te kunnen nemen (extra belangrijk bij een plantaardig dieet), heb je flink wat vitamine C nodig. Het voelt bijna vanzelfsprekend: denk maar aan hoeveel beter een burrito met zwarte bonen smaakt met een scheutje limoensap, of hoe waanzinnig lekker een tabouleh is dankzij de frisse kruiden en citrus.

Nog een handige vuistregel: eet zoveel mogelijk kleuren. Een kleurrijk bord, en dan vooral met diepe, donkere tinten (zwarte gerst mag natuurlijk niet ontbreken), levert niet alleen een breed scala aan vitaminen en mineralen op, maar ook polyfenolen: plantaardige stoffen die bijdragen aan een gezonde darmflora en je lichaam helpen beschermen tegen ziekten.

ANTINUTRIËNTEN

Laten we beginnen met het goede nieuws: uit onderzoek blijkt dat de gezondheidsvoordelen van het eten van peulvruchten en hele granen ruimschoots opwegen tegen de mogelijke nadelen van antinutriënten. Toch maken sommige mensen zich zorgen over peulvruchten en granen, omdat die van nature stoffen bevatten die de zaden beschermen tegen bacteriën en insecten. Deze antinutriënten, zoals lectines en fytinezuur, kunnen de opname van calcium, magnesium, ijzer, koper en zink verminderen. Diezelfde bonen en granen bevatten ook enzymremmers die voorkomen dat ze op het verkeerde moment ontkiemen en die ook de enzymen in ons eigen spijsverteringsstelsel kunnen beïnvloeden.

HET GOEDE NIEUWS

Door bonen en granen te weken (of te ‘activeren’) komt het zaad als het ware weer tot leven. Daarbij wordt een deel van de antinutriënten en enzymremmers afgebroken. Een nacht weken is dus een gewoonte die veel oplevert.

Granen week je bij voorkeur in twee keer hun volume water met een klein beetje zuur, bijvoorbeeld 1 theelepel yoghurt of een kneepje citroensap. Laat bonen in drie keer hun volume water weken, met 1 theelepel zout per liter water.

Ben je het weken een keer vergeten? Geen paniek. Veel Mexicaanse koks, die bijna dagelijks bonen bereiden, slaan deze stap gewoon over. Het is dus zeker geen halszaak.

Ook hoge temperaturen verminderen de hoeveelheid lectinen en fytaten. Daarom breng ik bonen en granen altijd eerst een paar minuten flink aan de kook voordat ik het vuur lager zet. (Kidneybonen, en vooral rode kidneybonen, moeten vanwege de giftige lectinen altijd minstens 10 minuten doorkoken.)

Daarnaast is koken in een snelkookpan ook een effectieve manier om antinutriënten te verminderen. De combinatie van hoge temperatuur en hoge druk breekt ze namelijk nog verder af.

En tot slot: ondanks hun nogal negatieve naam hebben antinutriënten niet alleen maar nadelen. Zo kunnen sommige antinutriënten niet alleen zorgen voor een lager cholesterol, maar hebben ze ook een antioxiderende werking en mogelijk een beschermend effect tegen kanker.

GOED VOOR DE PLANEET

Onze boodschappenmand en eetgewoontes hebben rechtstreeks invloed op onze omgeving.

Ik vind het geweldig dat kiezen voor peulvruchten en granen als basis van onze voeding een ontdekkingsreis is geworden, met steeds meer bijzondere soorten om uit te kiezen, zowel online als in de winkel. Een gevarieerder dieet gaat niet alleen om de fantastische gezondheidsvoordelen, het creëert ook een markt voor boeren en telers. De groeiende vraag naar zowel oergewassen als experimentele gewassen van vooruitstrevende telers is ontzettend inspirerend. Het biedt een kans om af te stappen van de grootschalige monoculturen van gewassen die wereldwijd de landbouw domineren. Meer variatie en keuze is op elk vlak beter: voor de bodem, de biodiversiteit, onze voedselzekerheid, de creatieve kok én ons lichaam.

Peulvruchten hebben als extra voordeel dat ze tot de weinige planten behoren die, met hulp van bodembacteriën, stikstof uit de lucht vastleggen en zo de bodem waarin ze groeien verrijken. Daardoor spelen ze een belangrijke rol in duurzame landbouw, vooral binnen systemen waarbij verschillende gewassen worden gecombineerd en elkaar afwisselen.

Peulvruchten en granen kunnen een enorme rol spelen bij het vervangen van vlees als belangrijkste eiwitbron in de westerse wereld. In Europa eten we tegenwoordig misschien iets minder vlees, maar tegelijkertijd importeren we enorme hoeveelheden soja als veevoer uit Zuid-Amerika. De vleesproductie is wereldwijd een van de belangrijkste oorzaken van ontbossing. Bovendien is het geen efficiënte manier om de schaarse landbouwgrond te benutten, zeker niet met een groeiende wereldbevolking die gevoed moet worden. Ik snap dat het genuanceerder ligt, vee heeft namelijk wel degelijk een plek binnen regeneratieve landbouw. Maar deze kleinschaligere systemen kunnen de wereldwijde vraag naar vlees simpelweg niet bijbenen.

Zelf vind ik het heerlijk om gerechten te eten met fantastische plantaardige ingrediënten, met peulvruchten en granen als basis. Het draait niet om het weglaten van bepaalde ingrediënten, maar om ruimte maken. Met zoveel heerlijke smaken en structuren op je bord is er letterlijk minder plek voor vis, vlees of zuivel (als je daarvoor kiest).





Boterzachte limabonen met romige prei vormen een fluweelzacht duo. Ik maak de vegetarische versie net zo vaak als de versie met kip. Als ik wel kip toevoeg, is één dijfilet per persoon al genoeg om het gerecht smaak te geven. Maar voel je vrij om een hele kippenpoot toe te voegen voor de grote eters. Je kunt de saus best dun laten, want die is perfect om op te deppen met een stuk brood. Wil je de saus wat dikker? Pureer dan een derde van de bonen met een pollepel saus tot een gladde puree. Roer het daarna weer door het gerecht. Serveer met zilvervliesrijst (blz. 172), gekookte granen (blz. 151) of wat brood.

Romige bonenschotel met prei en dragon (met of zonder kip)

VOOR 4 PERSONEN

30 g ongezouten boter

2 el olie

4 kippendijen of -bouten met been en vel (optioneel)

snufje zout

3 middelgrote preien, in dunne ringen

3 tenen knoflook, geplet

100 ml witte wijn of droge witte vermout

500 g zelfgekookte limabonen

100 ml bonen-, kippen- of groentebouillon

2 flinke tl Dijonmosterd

50 g verse slagroom

4 kleine takjes verse dragon, blaadjes geplukt en grof gehakt (houd er een paar achter voor de garnering)

zout en versgemalen zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor tot 170 °C hetelucht of 190 °C elektrisch.
- 2 Smelt de boter en olie in een grote hapjespan of gietijzeren koekenpan (het liefst iets wat zowel op het fornuis als in de oven kan, en idealiter ook op tafel mag). Gebruik je kip? Bestrooi de kippdijfilets dan met een beetje zout en bak het vel op middelhoog vuur goudbruin en zet apart.
- 3 Met of zonder kip: de volgende stap is hetzelfde. Bak de prei in de boterige olie tot hij zacht is en hier en daar licht begint te kleuren. Schuif de prei opzij, zodat er ruimte ontstaat om de knoflook kort te bakken tot hij geurt. Blus af met de wijn of vermout. Leg, als je kip gebruikt, de stukken boven op de prei en zet de schaal onafgedekt 20 minuten in de oven. Maak je de vegetarische versie, houd dan 10 minuten aan.
- 4 Doe ondertussen de bonen in een grote kom en meng voorzichtig met de overige ingrediënten. Pas op dat je ze niet kapotmaakt.
- 5 Schep het bonenmengsel bij de prei. Til de kip er eventueel even af en leg die daarna weer bovenop, zodat het vel heerlijk knapperig blijft. Bak nog 20 minuten, of totdat de kip gaar is en het vocht helder uit het dikste deel loopt wanneer je erin prikt met een satéprikker (of tot een kerntemperatuur van 75 °C, als je een vleesthermometer gebruikt). Maak je de vegetarische versie, dan is 10 minuten voldoende: lang genoeg om de bonen door te warmen en alle romige sappen op te nemen.
- 6 Garneer met een paar dragonblaadjes en serveer warm.

Ik ben niet zo'n liefhebber van sterk bewerkte vleesvervangers. Voor een stevige, vlezig bite combineer ik liever zwarte bonen met umamirijke paddenstoelen. Dat levert minstens zoveel smaak op, zonder een eindeloze lijst aan onuitsprekbare ingrediënten en mysterieuze productiemethoden.

Zwartebonenburgers met paddenstoelen

VOOR 4 STUKS

- 250 g zelfgekookte zwarte bonen, uitgelekt
- 1 el chia-, lijn- of camelina-zaad
- 3 el water
- 2 el olijfolie, plus extra om te bakken
- 200 g paddenstoelen, zoals kastanjechampignons, shiitake of konings-oesterzwam, schoongeveegd en heel fijngehakt (steeltjes en al)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl paprikapoeder (pittig, zoet, gerookt of ongerookt, wat je voorkeur heeft)
- 3 takjes verse tijm, blaadjes geplukt
- 1 el tomatenketchup
- 3 el walnoten of andere noten, grof gehakt
- 75 g havermout, paneermeel of gekookte quinoa (blz. 203)
- flinke scheut worcestersaus (gebruik vegan worcestersaus voor een plantaardige versie)
- 1 tl zout of een scheutje sojasaus
- versgemalen zwarte peper

- 1
- Verwarm de oven voor tot 150 °C hetelucht of 170 °C elektrisch.
- 2
- Verdeel de uitgelekte bonen over een bakplaat en druk met een pureestamper licht plat. Verwarm 10 minuten in de oven.
- 3
- Stamp het chia-, lijn- of camelinazaad in een vijzel fijn. Voeg het water toe, zet apart en laat indikken. Geen paniek als het een nogal plakkerig, lijmachtig papje wordt. Dat is juist de bedoeling en helpt straks om de burgers te binden.
- 4
- Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de paddenstoelen en ui in 10 minuten zacht en totdat al het overtollige vocht verdampt is. Voeg de knoflook, paprikapoeder en verse tijm toe en bak nog 2 minuten mee, tot het begint te geuren.
- 5
- Haal de bonen uit de oven, schep twee derde in een kom en plet met een pureestamper tot een grove puree. Voeg de rest van de bonen, de gebakken paddenstoelen, tomatenketchup, noten, havermout of paneermeel en het stroperige zaadjesmengsel toe. Breng goed op smaak met de worcestersaus, zout of soja, en peper. Proef tussendoor.
- 6
- Vorm met vochtige handen 4 burgers van 2 centimeter dik. Leg op een bakplaat en zet circa 1 uur in de koelkast om op te stijven (op dit punt kun je ze ook invriezen).
- 7
- Verhit circa 1 eetlepel olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag. Bak de burgers in circa 3 minuten per kant goudbruin en knapperig. Eet smakelijk!

PROBEER DIT OOK EENS:

→ Serveer in een hamburgerbroodje.
Of voor een lichtere optie: maak
een sandwich van de burger met

aioli (blz. 31), rauwkostsalade
(blz. 133) of snelle pickles (blz. 225)
tussen wat blaadjes sla.



Comfortfood is heerlijk, maar midden in die gure, donkere januaridagen snak ik soms juist naar iets knapperigs, fris en vol citrus. Het maakt echt een wereld van verschil als je deze bonen heel even opwarmt met wat tenen knoflook. Niemand wordt namelijk blij van ijskoude bonen die rechtstreeks uit de koelkast komen.

Winterse powersalade

VOOR 4 PERSONEN

3 el extra vierge olijfolie

1 teen knoflook, fijngehakt

600 g zelfgekookte zwarte bonen, uitgelekt

100 g rode kool, in reepjes

4 bloedsinaasappels, geschild en in partjes, houd het sap apart

2 tl versgeraspte gember

2 el rode ui, fijngesnipperd

2 el ciderazijn

2 el witte miso

1 avocado, in blokjes

50 g walnoten of paranoten

4 el geroosterde zaden, zoals pompoen- of zonnebloempitten, sesamzaad of de geroosterde zadenmix (blz. 243)

handvol kiemgroente, zoals tuinkers, radijskiemen of alfalfa (optioneel)

- 1 Verwarm de olie en tenen knoflook in een koekenpan op laag vuur. Het is de bedoeling dat de smaak lekker in de olie trekt en je de knoflook niet bakt. Voeg, zodra je die heerlijke knoflookgeur ruikt, de bonen toe en zet het vuur direct uit. Schep de bonen goed om met de olie.
- 2 Doe de rode kool met de sinaasappelpartjes in een grote saladekom.
- 3 Meng het sinaasappelsap met de gember, rode ui, azijn en miso in een klein kommetje. Voeg de avocadoblokjes toe en schep door de zure dressing, zodat ze niet bruin worden.
- 4 Voeg de warme bonen en olie toe aan de rode kool en meng goed door elkaar. Verdeel de avocado erover, doe dit voorzichtig, anders eindig je met een onappetijtelijke moes over de salade. Schenk ook al die heerlijke, zurige sappen erover.
- 5 Bestrooi met de noten, geroosterde zadjes en eventueel de kiemgroente en serveer.

PROBEER DIT OOK EENS:

- Verwarm de zwarte bonen in de olijfolie samen met rozemarijn-sinaasappelgremolata (blz. 231).
- Vervang de rode kool door in reepjes gesneden rauwe spruitjes.
- Verdeel er wat stukken gerookte makreelfilets over voor een omega-3-boost.
- Voeg een paar lepels quinoa toe, of serveer met een gepofte zoete aardappel voor een volwaardige maaltijd.
- Serveer met geklopte ricotta (blz. 238) en platbrood.



Ik geef het toe: ik heb de strijd opgegeven. Ik wilde eigenlijk een nieuw recept met chocolade en zwarte bonen met je delen, want deze brownies stonden ruim tien jaar geleden al in mijn boek *Pulse*. Maar hoe vaak ik het ook probeerde, chocolade en zwarte bonen zijn gewoon de perfecte combi voor brownies. Die waanzinnig smeuiëge structuur die de bonen geven, is precies wat een brownie zo lekker maakt. In een cake of koekje, waar je juist luchtigheid of een knapperige bite zoekt, werkt dat veel minder goed. Dus zijn het toch weer brownies geworden en eerlijk gezegd ben ik daar helemaal niet rouwig om, want deze versie is nóg lekkerder.

Zwarte-bonenbrownies

VOOR 12-16 BROWNIES

200 g pure chocolade,
minstens 70% cacao,
in stukjes gebroken

125 g ongezouten room-
boter, in kleine blokjes

2 el ongezoet cacaopoeder

2 tl vanille-extract

300 g zelfgekookte zwarte
bonen, goed uitgelekt

3 eieren

100 g gedroogde zure kersen
(optioneel, maar zeer aan-
bevelen)

100 g grof gehakte walnoten,
pecan- of pistachenoten of
amandelen (optioneel)

200 g lichte muscovado-
suiker

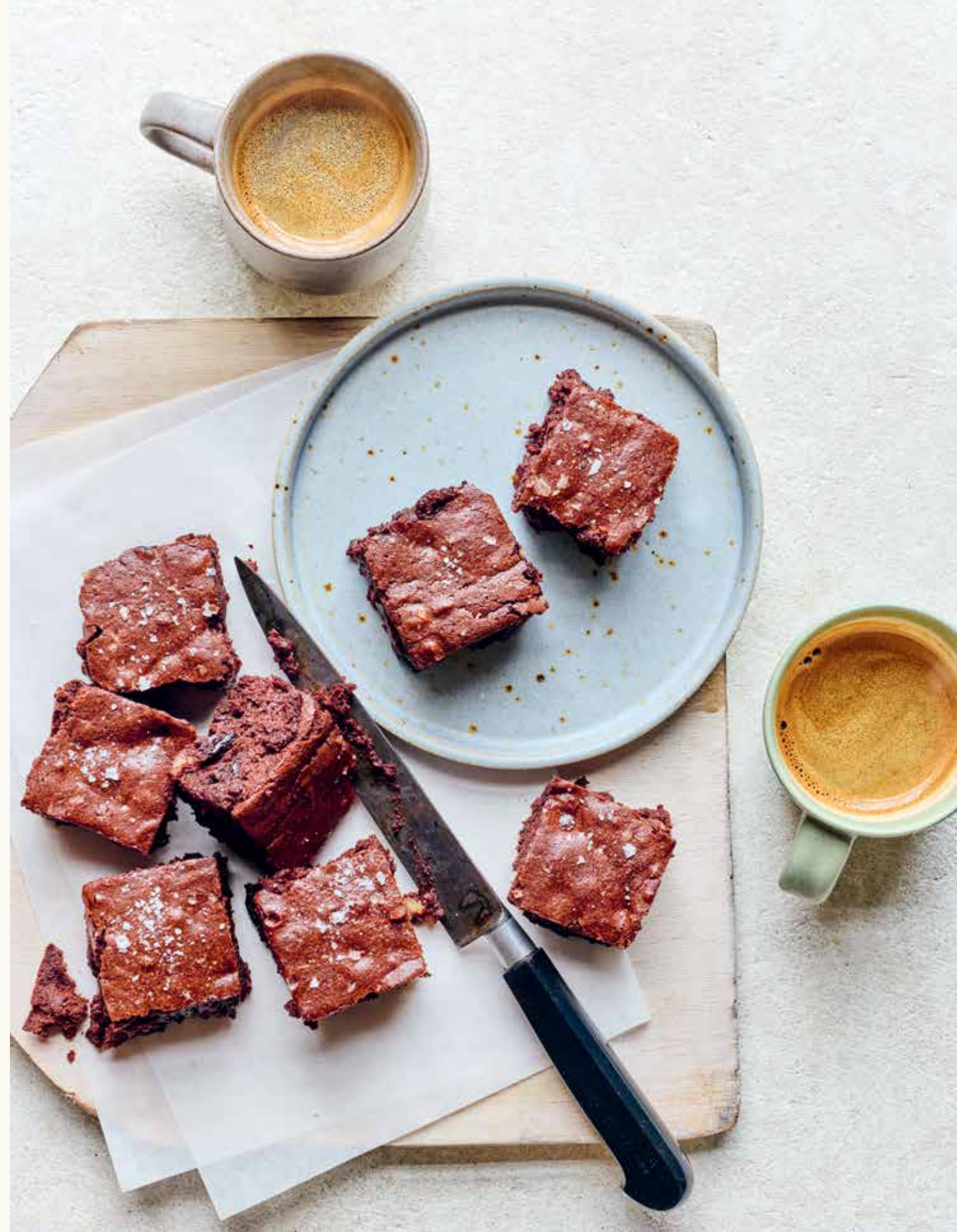
1 tl bakpoeder

1 tl grof zeezout, om te
bestrooien

- 1 Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch en bekleed een vierkante bakvorm van 24 bij 24 centimeter met bakpapier.
- 2 Smelt de chocolade en boter in een grote kom au bain-marie boven een pan zacht kokend water of smelt op een lage stand in de magnetron. Laat 5 minuten afkoelen en voeg dan het cacaopoeder en het vanille-extract toe.
- 3 Pureer ondertussen de bonen met één ei in een kleine keukenmachine of blender. Het mengsel moet zo glad mogelijk worden, anders krijgen de brownies een melige textuur. Roer geleidelijk het bonenmengsel, de gedroogde kersen en de noten, indien gebruikt, door het chocolademengsel.
- 4 Klop de rest van de eieren met de suiker luchtig en romig in een grote kom. Spatel, samen met het bakpoeder, door het brownie-mengsel. Schenk het beslag in de bakvorm, bestrooi met het grove zeezout en bak 25-30 minuten tot het net gestold is, maar wel nog een beetje wiebelt.
- 5 Laat de brownies in de vorm op een rooster volledig afkoelen voordat je ze in kleine vierkantjes snijdt. Zijn ze nog erg smeuiëg, zet ze dan eerst 30 minuten in de koelkast; dat snijdt een stuk makkelijker. In het onwaarschijnlijke geval van restjes kun je de brownies maximaal 5 dagen in een luchtdichte trommel bewaren.

PROBEER DIT OOK EENS:

→ Vervang de zure kersen door 75 gram gekonfijte gember in blokjes van een halve centimeter.





Eerst even een kleine waarschuwing vooraf: dit is geen authentieke Koreaanse gebakken rijst, oftewel *bokkeumbap*. Het idee alleen al om langkorrelige rijst – of nog erger: zilervliesrijst – te bakken zou bij menig Koreaan de wenkbrauwen doen fronsen. Ook het toevoegen van verse boerenkool of andere koolsoorten is absoluut niet traditioneel. Toch is deze combi niet alleen overheerlijk, hij staat ook nog in een mum van tijd op tafel. De hoeveelheden zijn voor vier personen, maar je kunt dit gerecht ook prima voor één persoon maken. Kimchi is wereldwijd razend populair geworden en dat is niet voor niets: met zijn hartige en pittige smaak tilt het ieder gerecht naar een hoger niveau.

Gebakken rijst met boerenkool en kimchi VOOR 4 PERSONEN

1½ el plantaardige olie

2 tenen knoflook, fijngehakt

200 g verse boerenkool, bladeren van de stelen geplukt, beide in dunne reepjes en apart van elkaar bewaard

4 el kimchi, plus 2 el vocht uit de pot

400 g gekookte rijst

4 eieren

4 bosuien, in dunne ringetjes

1 el geroosterd zwart sesamzaad

sriracha of andere chilisaus, om te serveren

① Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en boerenkoolstelen toe en roerbak een minuut. Voeg de boerenkoolbladeren toe en voeg, zodra ze beginnen te slinken, het grootste deel van de kimchi toe. Bak nog een minuut mee.

② Voeg de rijst toe en zet het vuur hoger. De korrels moeten hier en daar krokant aanbakken. Schenk het kimchivocht erbij en roer door de rijst.

③ Bak in een aparte pan de eieren in de resterende ½ eetlepel olie. Zelf houd ik ervan als de randjes wat krokant zijn, maar zorg dat de dooiers nog lekker zacht en vloeibaar zijn. Die maken de saus straks lekker smeuijg.

④ Verdeel de rest van de kimchi over de rijst (deze rauwe kimchi behoudt nog levende microben en geeft een contrasterende bite). Leg op elk bord een ei en bestrooi met de bosui en het sesamzaad. Serveer met sriracha of een andere chilisaus.

PROBEER DIT OOK EENS:

→ Eet je geen eieren? Met een flinke lepel kokosyoghurt maak je de rijst op een heel andere manier lekker smeuijg en onweerstaanbaar.

→ Vervang de boerenkool door een andere bladgroente, zoals fijnge-sneden kool, cavolo nero (palmkool), snijbiet, kalettes, broccoli of bimi.

→ Voeg wat crunch toe aan de rijst en roer er geroosterde cashewnoten of pinda's door.

EENPANSPOLENTA UIT DE OVEN

Dit heerlijke gerecht kun je makkelijk van tevoren bereiden en hoeft je voordat je gaat serveren nog maar 20 minuutjes in de oven te schuiven. Ideaal voor avondeten na een lange werkdag of om zonder gedoe gasten te ontvangen. Verdeel de gekookte polenta in een ovenschaal en dek af met een laag groente, saus of ragù. Eenmaal opgewarmd wordt de polenta weer zacht en romig en is dus de perfecte basis voor een stoofschotel.

Polenta met cavolo nero, gekaramelliseerde ui en Dolcelatte

VOOR 4-6 PERSONEN

½ portie eerder gekookte polenta (blz. 187), of 130 g polenta (maïs-meel) gekookt in 800 ml water

olijfolie, om in te vetten

6 el gekaramelliseerde uien (blz. 124), of 3 rode uien plus 1 el olijfolie

400 g cavolo nero (palmkool), snijbiet of spinazie

20 g ongezouten roomboter

5 el verse slagroom

zout en versgemalen zwarte peper

1 klein takje verse tijm, blaadjes geplukt

200 g Dolcelatte, in grove blokjes van ca. 3 cm

50 g walnoten

- 1 Verwarm de oven voor tot 170 °C hetelucht of 190 °C elektrisch.
- 2 Verdeel de warme polenta over een ingevette keramische of gietijzeren ovenschaal van circa 25 bij 30 centimeter en spreid grof uit met een spatel. Dit kun je van tevoren doen en tot 4 dagen in de koelkast bewaren.
- 3 Gebruik je gekaramelliseerde uien? Dan kun je deze stap overslaan. Verwarm anders de ovengrill voor. Snijd de uien in smalle partjes dwars door de wortel (dus niet in plakken). Verdeel over een grote bakplaat, meng met de olijfolie en laat in circa 10 minuten karamelliseren.
- 4 Trek de bladeren van de cavolo nero-stelen, snijd in brede repen en hak de stelen in stukjes van 1 centimeter. Stoom de bladgroente 2 minuten in een pan met deksel (het aanhangende restvocht van het wassen is voldoende water). Roer de boter en slagroom erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- 5 Bedek de polenta met de bladgroente, bestrooi met de uien en tijmblaadjes en verdeel de Dolcelatte en walnoten erover. Dek af met folie en verwarm 20 minuten in de hete oven.

PROBEER DIT OOK EENS:

→ Gebruik restjes kaas die nog in de koelkast rondzwerven.

→ Verdeel de zwarte-bonenchili

(blz. 102) en wat geraspte cheddar of Goudse belegde kaas over de polenta en verwarm in de oven.

