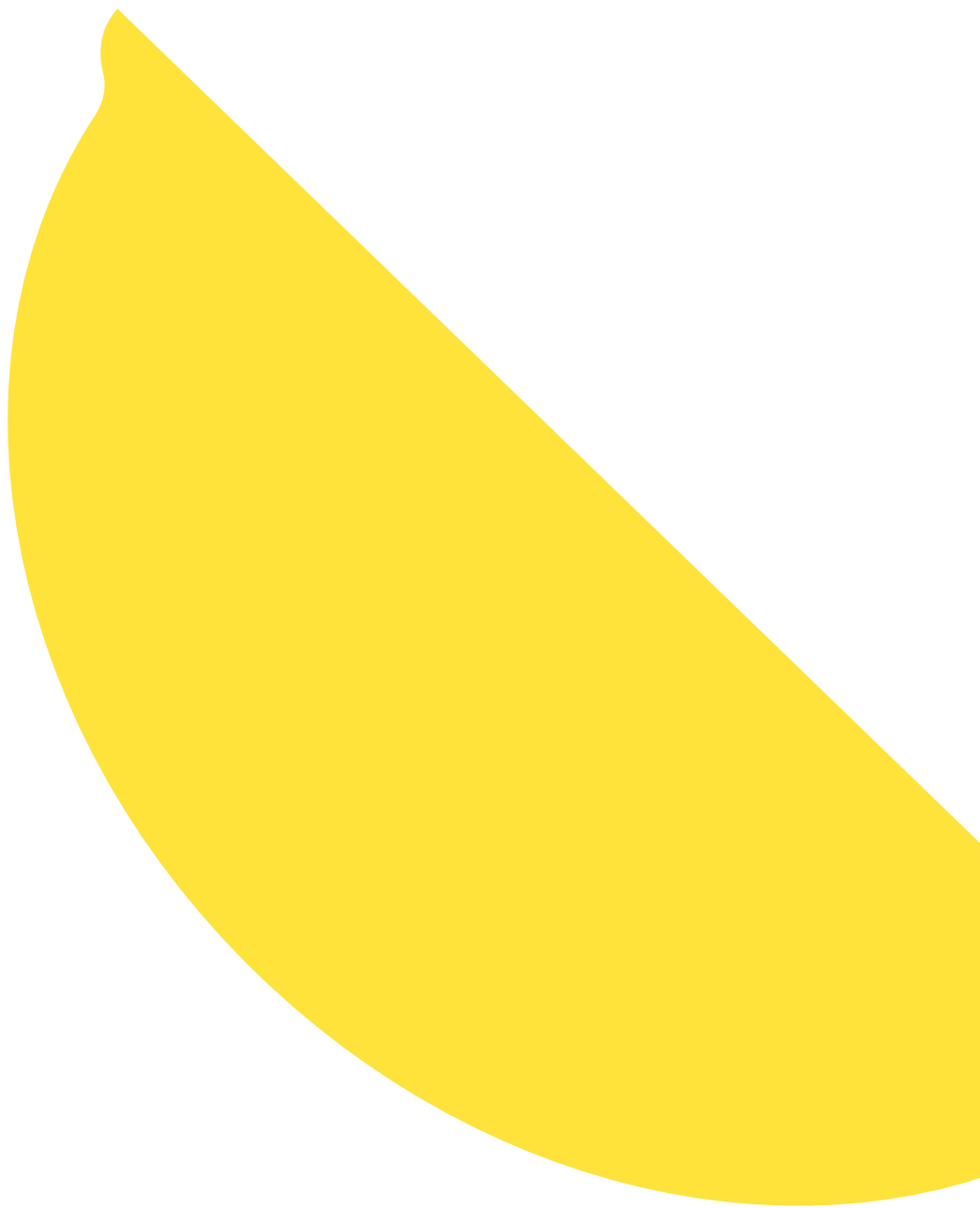


S I M P L E







The background features two large, bright yellow abstract shapes. One is a large, irregular shape on the right side, and the other is a smaller, more angular shape on the left side. The text is centered and partially overlaid by these shapes.

# **Ottolenghi** **SIMPEL**

**Yotam Ottolenghi met Tara Wigley  
en Esme Howarth**

**FONTAINE UITGEVERS**







## Inhoud

Inleiding	VII
Brunch	3
Rauwe groenten	25
Gare groenten	49
Rijst, granen en peulvruchten	155
Noedels en pasta	177
Vlees	201
Vis	241
Desserts	267
SIMPELE maaltijdsuggesties	294
Feesten	297
‘Ottolenghi’-ingrediënten	299
Register	303
Dank	307







# Ottolenghi



Er zijn vele manieren om een maaltijd op tafel te zetten, afhankelijk van wat voor soort kok u bent. Wat de een eenvoudig koken noemt, kan voor de ander een culinaire nachtmerrie betekenen. Wat mij betreft gaat het er bij 'simpel' om dat ik op weg naar huis langs de groenteman ga, een paar ingrediënten koop die er lekker uitzien en daar binnen 20 tot 30 minuten nadat ik ben thuisgekomen iets smakelijks van kan maken. Mijn echtgenoot Karl heeft een totaal andere mening over wat 'simpel' koken inhoudt. Als we in het weekend vrienden te eten krijgen, wil hij ruim van tevoren flink wat werk verzetten en bereidt hij zo veel mogelijk voor, zodat er nauwelijks nog iets te doen is als de gasten er zijn.

Er zijn ook andere mogelijkheden. Esme, die de leiding had over het testen van de recepten voor dit boek, brengt 's zomers liever tijd door in de tuin dan in de keuken. Haar idee van 'simpel' koken is om op een zaterdagochtend iets in de oven te zetten en het zachtjes te laten sudderen, om het een uur of vijf later op tafel te kunnen zetten. Tara daarentegen, die het voortouw nam bij het schrijven, kan zich pas echt ontspannen als ze zeker weet dat een maaltijd de dag van tevoren zo goed als klaar is. Er staan sauzen in de koelkast, stoofpotten in de vriezer, de groenten zijn geblancheerd of geroosterd en bereid.

Op welke manier we 'simpel' ook benaderen, het resultaat is dat het er altijd ongedwongen en gemakkelijk uitziet als er vrienden en familie komen eten in onze respectieve keukens. De reden is gewoonweg dat we een manier hebben gevonden die bij ons past om simpel en ontspannen te koken en daardoor te kunnen genieten. Die manier is voor iedereen anders. En hierom draait het in *Ottolenghi SIMPEL* – het feit dat er meer dan één manier is om een maaltijd op tafel te krijgen en dat iedereen een eigen mening heeft over wat 'simpel' nu precies is.

En nee, mocht iemand zich dat afvragen: *Ottolenghi SIMPEL* is géén contradictio in terminis! Ja, ik weet het, ik weet het: ik heb de opgetrokken wenkbrauwen gezien en ik heb de grappen gehoord. De grap over de lezer die dacht dat een deel van een recept was weggelaten, omdat alle benodigde ingrediënten al in de kast stonden. Of die van: 'Ik ga even om de hoek de krant en melk halen, kan ik meteen ook zwarte knoflook en sumak meenemen.'

Ik geef het allemaal toe. Er moesten lijstjes worden gemaakt en er moesten ingrediënten worden gezocht, maar er is niet één recept van mijn hand waarover ik me ongemakkelijk voel. Koken heeft voor mij altijd overvloed betekend, gulheid, verse smaken en verrassingen. Dat zijn vier belangrijke woorden om van een bord eten te verwachten, dus een enkel takje peterselie zou echt niet volstaan. De reden dat ik zo enthousiast ben over *Ottolenghi SIMPEL* is dat het vol recepten staat die nog steeds duidelijk 'Ottolenghi' zijn, maar die op minstens één manier simpel zijn (en vaak op meerdere manieren).



Omdat iedereen een praktische mening heeft over wat 'simpel' betekent, heeft Tara een praktisch en duidelijk systeem ontworpen op basis van kleuren. Het mooie van Tara's systeem is dat, als u eenmaal weet wat voor soort 'eenvoudige' kok u bent en voor welk soort 'eenvoudige' gelegenheid u wilt koken, het u helpt om de recepten te kiezen die echt bij u passen. Met behulp van die heldere kleuren kunt u uw maaltijden plannen en bereiden, met zo min mogelijk gedoe en zo veel mogelijk plezier.

### S

#### snel

Als u de ingrediënten in huis hebt, de messen geslepen zijn, de oven is voorverwarmd en het aanrecht is opgeruimd, kunnen deze recepten in minder dan 30 minuten op tafel staan. Noedel- en pastagerechten zijn ideaal met hun korte kooktijd, hetzelfde geldt voor vis, die vaak snel klaar is. Er zijn ook snelle vleesgerechten, zoals lamsburgers en kipschnitzel, die maar heel kort in de pan hoeven. Rauwe groentegerechten zijn vrijwel altijd zo klaar, net als de helft van de brunchgerechten – en dat is natuurlijk wat u wilt als u degene bent die 's ochtends in de keuken staat.

De 'snelle' recepten zijn de gerechten die we door de week als avondmaal gebruiken of aan vrienden voorzetten die in het weekend komen brunchen. Dat zijn de gerechten die zo snel en gemakkelijk te maken zijn dat ik er soms wel vijf of zes tegelijk maak, zodat de eenvoudige maaltijd die ik voor ogen had uitmondt in een waar feestmaal.

### I

#### ingrediënten; niet meer dan 10

Ik dacht dat het mezelf opleggen van maximaal 10 ingrediënten per recept een enorme uitdaging zou zijn, maar het bleek daarentegen heel opwindend. Meestal val ik voor de verleiding om smaken en texturen in diverse lagen op elkaar te stapelen, maar de wetenschap dat ik dat voor dit boek niet kon doen was eigenlijk een soort bevrijding.

Het spannendst van alles was het feit dat dit me bij zoveel recepten lukte zonder dat ik het gevoel had dat een recept op een of andere manier tekortschoot. Ik denk niet dat ik me ooit geroepen zal voelen om mijn gebruik van kruiden te verdedigen – groene producten maken me blij! – en ook heb ik nooit spijt van het bespreken van een gerecht met citroensap – maar het is natuurlijk ook weer zo dat minder beter kan zijn en dat je overvloed ook kunt bereiken met minder ingrediënten.

Wat heb ik nu weggelaten wat er anders wel in zou zitten? Ik gebruik hier bijvoorbeeld een of twee kruiden in plaats van drie of vier. Eén soort olie of zout of een enkel soort chilipeper bleek voldoende te zijn. Sommige kant-en-klare kruidenmengsels – bijvoorbeeld kerriepoeder of Chinees vijfkruidenpoeder – waren een fantastisch alternatief voor het malen en combineren van vele afzonderlijke specerijen. Een gerecht was lekker genoeg zonder een theelepel suiker, een teen knoflook of een halve thee-



lepel gedroogde munt of tomatenpuree die ik anders zou hebben toegevoegd. In plaats van azijn en citroensap gebruikte ik slechts een van beide en verhoogde de hoeveelheid daarvan.

Met uitzondering van harissa – een van de absoluut onmisbare producten in mijn voorraadkast – en een recept waarin de dressing een eetlepel sriracha bevat (zie het garnalen-recept op blz. 258), besloot ik geen kant-en-klare chilimengsels als Thaise rode of groene currypasta te gebruiken. Er is een aantal erg lekkere pasta's te koop, maar omdat ik verse producten zo belangrijk vind, maak ik liever zelf een simpele currypasta van een paar basis-ingrediënten dan een kant-en-klare versie te gebruiken.

Producten die niet zijn meegerekend bij het tellen van het aantal ingrediënten zijn: **zout en peper, olijfolie** en – in een handvol recepten – **knoflook** en **ui**.



## maak van tevoren

Ottolenghi-gerechten draaien altijd om versheid. Kruiden en bladeren houden niet van wachten nadat ze gehakt of aangemaakt zijn. Veel soorten gebak willen het liefst worden gegeten kort nadat ze uit de oven zijn gehaald. Toch zijn er allerlei manieren om een maaltijd grotendeels vooruit te maken, zonder dat de versheid daaronder lijdt.

Er zijn bijvoorbeeld veel dingen die u een dag of twee van tevoren kunt maken en in de koelkast kunt bewaren, klaar om verwarmd te worden of voor het serveren op kamertemperatuur te laten komen. Smeersels en sauzen, dips en dressings. En ook is de vriezer uw vriend. Het verdubbelen van de hoeveelheid pastasaus of stoofschotel die nodig is voor een recept, is vaak net zo gemakkelijk als het maken van een hoeveelheid voor één maaltijd. Zo kunt u de helft invriezen en is uw volgende maaltijd al klaar – en u kunt zich buitengewoon tevreden over uzelf voelen.

Het gaat echter niet alleen om eten een dag of een week van tevoren in de koelkast of vriezer zetten. Vooruit koken kan ook inhouden dat u een paar uur van tevoren zo veel mogelijk voorbereidt, zodat het gerecht snel afgemaakt kan worden als het etenstijd is. U kunt noten roosteren, beslag maken, een vulling klaarmaken, granen koken en afspoelen, groenten blancheren en drogen of zelfs (in het geval van parten aubergine of pompoen) in de oven roosteren en op kamertemperatuur laten komen: dit zijn allemaal dingen die u enkele uren (of zelfs de dag van tevoren) kunt doen. Kruiden kunt u beter pas op het laatst hakken, maar u kunt wel al de blaadjes van de takjes plukken. Dek ze af met een stuk iets vochtig keukenpapier en zet ze niet-gesneden in de koelkast.

Op het gebied van vlees kunt u veel van tevoren doen. U kunt gehakt aanmaken en er balletjes van maken (klaar voor gebruik) of ze van tevoren bakken (klaar om ze voor het serveren op te warmen). Kippendijen en entrecote kunnen een dag of twee voor u ze afbakt gemarineerd worden. Langzaam bereide stoofschotels kunnen een dag of



twee voor u ze serveert worden gemaakt en ook nu weer voor het serveren worden opgewarmd.

Ook desserts kunnen heel vaak van tevoren worden bereid. Ijs kan uitstekend in de vriezer worden bewaard, veel taarten en de meeste koekjes blijven enige tijd goed in een luchtdichte trommel en een arretjescake kunt u ook enkele dagen in de koelkast bewaren. Er kunnen onderdelen van tevoren gemaakt worden zodat ze klaarstaan om het gerecht vlak voor het serveren samen te stellen: zoals bijvoorbeeld de kersen, de crumble en het kwarkmengsel voor de kwarktaart op bladzijde 268, die u in een mum van tijd in elkaar zet voordat u dit schitterende nagerecht serveert.

Het leuke van gerechten van tevoren te maken is dat je er, in de wetenschap dat het grootste deel van het werk is gedaan, ook echt kunt zijn op het moment dat de maaltijd wordt geserveerd en gegeten. Vrienden en familie te eten hebben gaat evenzeer over samen zijn als om het voedsel dat je eet, en er zou geen groot verschil moeten zijn tussen het ontspannen genot van het plannen van een maaltijd en het ook daadwerkelijk bereiden ervan. Mensen gaan niet naar vrienden in de verwachting dat ze zodra ze binnenkomen een maaltijd voorgezet krijgen en die later ook moeten afrekenen. Daarvoor ga je naar een restaurant. Als u iemand bent die graag plant en vooruit werkt, probeer dan op de avond dat uw vrienden komen eten niet in een overspannen chef te veranderen.



## Alledaagse ingrediënten

### provisiekast

Wat men zoal in de provisierekast heeft staan, hangt vanzelfsprekend af van wat men graag kookt en eet. Het feit dat er in mijn kast altijd een pot tahin staat, wat groene thee en pure chocolade betekent niet – dat weet ik heus wel – dat dit bij iemand anders ook het geval is.

Dat gezegd hebbend zijn er een paar producten waarvan ik heb aangenomen dat u ze in voorraad hebt. Als een recept vooral van die producten wordt bereid, wordt het aangemerkt als 'provisiekast'. Deze alledaagse ingrediënten zijn:

<b>Olijfolie</b>	<b>Citroenen</b>	<b>Blikken peulvruchten</b>
<b>Boter</b>	<b>Yoghurt Griekse stijl</b>	(linzen, kikkererwten,
<b>Bloem</b>	<b>Parmezaan</b> (of pecorino)	limabonen)
<b>Grote eieren</b>	<b>Kruiden</b>	<b>Tonijn en</b>
<b>Knoflook</b>	<b>Gedroogde pasta</b>	<b>ansjovis uit blik</b>
<b>Uien</b>	<b>Rijst</b>	<b>Zout en peper</b>

U zult misschien toch nog iets moeten kopen – een stuk verse schelvis of kabeljauw, voor de Kikkererwten met rozenharissa en geschilde kabeljauw (blz. 262) of wat



## ‘Ottolenghi’- ingrediënten

spinazieblad voor de giglipasta (blz. 191) – maar mijn gedachte was dat u onderweg naar huis bij maar één winkel langs hoeft en geen lange boodschappenlijst hoeft te maken en af te werken.

Behalve deze alledaagse ingrediënten zijn er ook 10 ‘Ottolenghi’-ingrediënten die u waarschijnlijk nog niet in uw provisiekast hebt, maar waarvan ik u sterk aanraad ze in huis te halen. Simpel koken draait er vaak om een gerecht op een snelle en gemakkelijke manier zo veel mogelijk smaak te geven. Een aantal van mijn favoriete smaakbommetjes kunnen u daarbij helpen. Ze zijn allemaal lang houdbaar en komen in dit boek steeds weer terug.

<b>Sumak</b>	<b>Granaatappelmelasse</b>	<b>Zwarte knoflook</b>
<b>Za’atar</b>	<b>Rozenharissa</b>	<b>Ingemaakte citroen</b>
<b>Urfa-chilivlokken</b>	<b>Tahin</b>	
<b>Gemalen kardemom</b>	<b>Berberisbessen</b>	

Kijk op bladzijde 299 voor meer informatie over deze ingrediënten, waar u de beste kwaliteit kunt vinden en waarom ze echt in uw voorraadkast moeten staan.

De inhoud van uw voorraadkast verandert natuurlijk naargelang het seizoen. Rond Kerstmis kunt u een betoverend gerecht maken van geroosterde paddenstoelen en kastanjes (blz. 112), iets wat buiten de feestmaand lastiger wordt.

Recepten uit de provisiekast moeten ook gemakkelijk aan te passen zijn. Zo zitten in mijn snelle koelkastdressing (blz. 37) de kruiden die op moesten toen ik het recept maakte, maar hij is ook heel lekker zonder de dragon en met iets meer basilicum als u dat net in voorraad hebt.

## E

### eenvoudiger dan u denkt

‘Eenvoudig’ koken is net als ‘simpel’ koken afhankelijk van wat voor soort kok u bent. Iedereen heeft een eigen mening over wat eenvoudig of gemakkelijk betekent. Zelf brood bakken is bijvoorbeeld iets waarmee je bent opgegroeid, of juist iets wat je nooit hebt overwogen te doen. Gebak, ijs, labne, roomvla: hiervoor geldt hetzelfde. Soms kunnen de simpelste dingen iemand van de wijs brengen: couscous of rijst prachtig luchtig laten worden of een ei volmaakt koken. U zult aan de E-recepten zien dat gerechten veel eenvoudiger kunnen zijn dan u denkt.

Andere recepten in deze categorie zijn recepten die er min of meer uitzien of klinken als ‘restaurantrecepten’, maar feitelijk supereenvoudig zijn. De Burrata met de geroosterde druiven en basilicum (blz. 43) bijvoorbeeld, of de Foreltartaar met ingelegde sjalotten, bruine boter en pistachenoten (blz. 243). Beide recepttitels klinken alsof ze uit een luxeres-



restaurant komen, maar het zal u verrassen hoe gemakkelijk ze eigenlijk zijn. Laat u niet afschrikken door receptnamen met Franse of Italiaanse woorden erin. 'Confit', 'carpaccio', 'clafoutis': ze klinken allemaal alsof u zich alleen aan het recept kunt wagen als u een koksopleiding achter de rug hebt, maar meer dan schijn is het niet.

Dit geldt natuurlijk voor elke manier van koken. Ook al staan er in dit boek woorden in talen die u niet spreekt, als u kunt lezen, kunt u ook koken, en als u weet wat voor soort kok u bent – een 'maak het van tevoren'-kok, een 'snel'-kok of een 'provisiekast'-kok – dan is het zelfs nog eenvoudiger. Natuurlijk is niemand van ons alleen het ene of het andere type, we zijn allerlei verschillende koks voor allerlei verschillende gelegenheden en tijden in ons leven. Ik hoop echter dat het Ottolenghi-systeem een culinaire bevrijding zal zijn voor iedereen die voedsel wil dat simpel te bereiden is en toch overvloedig en gedurfd blijft.



## Lui

Luie koks zijn druk met iets anders bezig terwijl een gerecht zichzelf bereidt. Het gaat hier om langzaam gegaarde stoofschotels die zachtjes staan te sudderen op het fornuis terwijl u in de tuin bent, of een hele selderijknol die u uren in de oven laat garen, de kippenbouten die een nacht in een marinade staan en simpelweg in een braadslee in de oven gezet hoeven te worden. Al het werk is van tevoren gedaan om ervoor te zorgen dat het gerecht de smaak krijgt die het nodig heeft, maar de echte arbeid wordt overgelaten aan de verenigde krachten van hitte en tijd.

Ook zijn er eenpansgerechten die weinig afwas geven maar juist veel opleveren als het om gemak en smaak gaat: groenten gemengd met een of twee ingrediënten – zoals wortels met harissa, of paddenstoelen en kastanjes met za'atar – simpelweg in een braadslee in de oven geroosterd.

Er is gebak dat niet gebakken hoeft te worden en er zijn rijstgerechten die u in een schaal in de oven zet en waar u verder geen omkijken meer naar hebt. Dit zijn de gerechten die uw huis vullen met heerlijke geuren zonder uw gootsteen met afwas te vullen. Ze geven u de gelegenheid om dingen te doen waar u nooit tijd voor lijkt te hebben, of om echt lui te zijn en terug naar bed te gaan met de ochtendkrant.

## Opmerkingen over ingrediënten, tips om vooruit te koken en oventemperaturen

Tenzij anders is vermeld: gebruik grote eieren en volle melk, de gewichten tussen haakjes zijn netto, zout is altijd tafelzout, zeezout bestaat uit grove korrels of vlokken, zwarte peper moet versgemalen zijn, peterselie is altijd bladpeterselie en alle kruiden zijn vers. Gebruik witte uien, extra vergine olijfolie en zorg bij het raspen van citroen



en limoen dat u geen wit vlies meeneemt. Kies als u de schil gaat gebruiken liefst voor biologische citrusvruchten. Uien, knoflook en sjalotten moeten allemaal gepeld worden tenzij anders is aangegeven. Kies kleine ingemaakte citroenen. In het hele boek wordt Belazu-rozenharissa (online) gebruikt: de verschillende soorten en merken harissa variëren enorm en daarom wordt altijd aangegeven dat u misschien iets meer of minder dan de gegeven hoeveelheid moet gebruiken.

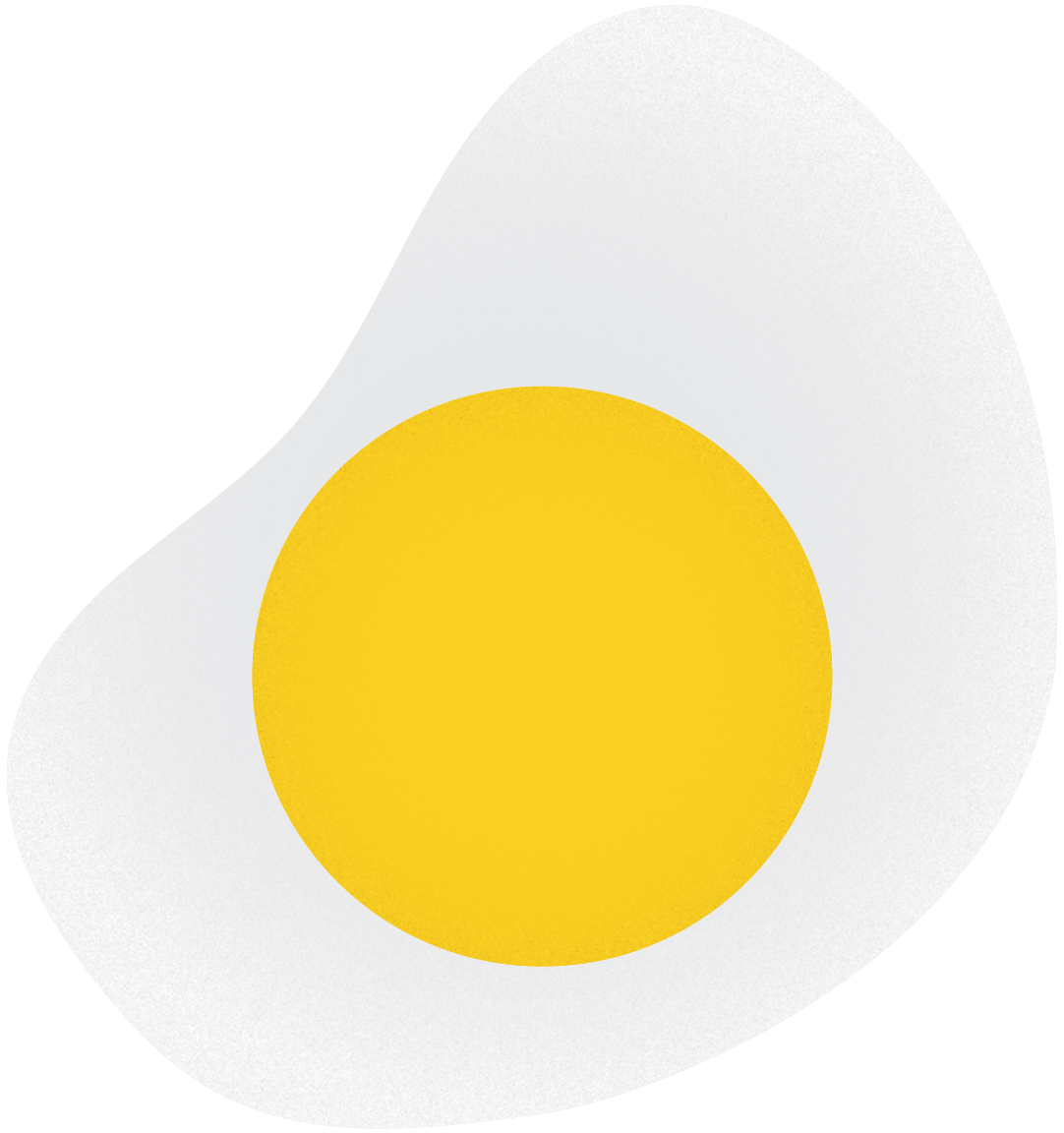
Bij recepten die (helemaal of deels) vooruit gemaakt kunnen worden is aangegeven hoelang van tevoren dat kan: maximaal 6 uur, maximaal 2 dagen, maximaal een week, enzovoort. De diverse omstandigheden beïnvloeden de houdbaarheid van producten – hoelang ze buiten de koelkast bewaard zijn, hoe warm het is in de keuken, enzovoort – dus bij aanbevelingen om vooruit te bereiden moet per geval worden overwogen of iets nog steeds geschikt is om te eten. Als wordt aangegeven dat iets in de koelkast bewaard moet worden als u het van tevoren maakt, kunt u het voor u het gaat eten het best eerst weer op kamertemperatuur laten komen (of verwarmen) in plaats van het op koelkasttemperatuur te eten.

Alle recepten zijn getest in een heteluchtoven. Verhoog de oventemperatuur als u een conventionele oven gebruikt met 10 procent of kijk op de hieronder genoemde website of online naar de omrekeningstabellen. We raden u aan altijd een oventhermometer te gebruiken, omdat alle ovens verschillen, zelfs die van hetzelfde merk.









**Brunch**











## Gesmoorde prei met eieren en za'atar



Voor zes personen

**30 g boter**

**2 eetl. olijfolie**

**2 flinke preien**

(of 4 kleinere),  
schoongemaakt, in  
ringen van ½ cm (530 g)

**1 theel. komijnzaad,**

geroosterd en licht  
geplet

**2 kleine ingemaakte**

**citroenen**, pitten  
verwijderd, schil en  
vruchtvlees fijngehakt  
(30 g)

**300 ml groentebouillon**

**200 g fijne spinazie**

**6 grote eieren**

**90 g feta**, in blokjes van  
2 cm gebroken

**1 eetl. za'atar**

**zout en zwarte peper**

*Dit is een gemakkelijke manier om in heel korte tijd een zeer voedzame maaltijd op tafel te zetten. Het is een lekker gerecht om als brunch te eten, met een kop koffie, maar het kan ook dienen als licht avondmaal met wat knapperig brood erbij en een glas wijn. U kunt prei en spinazie maximaal een dag van tevoren bereiden en ze in de koelkast bewaren, zodat u alleen de eieren nog hoeft te breken en het geheel gaar hoeft te laten smoren.*

**1.** Doe de boter met 1 eetlepel olijfolie in een grote sauteerpan waarvoor u een passend deksel hebt en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Voeg zodra de boter begint te schuimen de prei toe met ½ theelepel zout en royaal peper. Bak de prei onder regelmatig omscheppen 3 minuten tot hij gaar is. Voeg de komijn, citroen en groentebouillon toe en laat 4-5 minuten zachtjes borrelend koken tot de vloeistof grotendeels is verdampt. Schep de spinazie door het preimengsel, laat hem 1 minuut slinken en draai het vuur halfhoog.

**2.** Maak met de bolle kant van een opscheplepel zes kuiltjes in het preimengsel en breek in elk kuiltje een ei. Bestrooi de eieren met een snufje zout, verdeel de feta rondom de eieren en zet het deksel op de pan. Laat het gerecht 4-5 minuten smoren tot de eiwitten gaar, maar de dooiers nog vloeibaar zijn.

**3.** Roer de za'atar door de overgebleven eetlepel olie en besprenkel de eieren ermee. Serveer het gerecht direct uit de pan.



## Omelet met harissa en manchego



*Ik eet dit graag als brunch of als een snel avondmaal met een verse salade van tomaat en avocado erbij. U kunt de uien 2 dagen van tevoren karamelliseren en ze in de koelkast bewaren; dat maakt het de moeite waard om een dubbele portie te maken. Voeg een eetlepel uien toe aan bijvoorbeeld roerei of een couscoussalade. Maak het eimengsel eventueel een dag van tevoren en zet het in de koelkast. Zo staat alles klaar om direct in de pan te worden gedaan.*

**1.** Verhit de grill tot hoog.

**2.** Doe 3 eetlepels olie in een middelgrote ovenbestendige koekenpan (18-20 cm) en zet hem op halfhoog vuur. Voeg de ui toe en laat hem af en toe roerend 15 minuten zachtjes smoren tot hij gekaramelliseerd en diep goudbruin is. Stort de uiringen in een grote kom en voeg eieren, melk, harissa, nigellazaad, de helft van de koriander, ½ theelepel zout en royaal versgemalen zwarte peper toe. Roer alles door elkaar en zet de kom opzij.

**3.** Veeg de koekenpan waarin de ui is gebakken schoon, zet hem op halfhoog tot hoog vuur en voeg 2 theelepels olijfolie toe. Giet een kwart van het eimengsel in de pan en beweeg hem heen en weer tot het mengsel gelijkmatig over de bodem is uitgelopen. Strooi er na 1 minuut een kwart van de manchego overheen en zet de pan 1 minuut onder de grill tot de kaas is gesmolten en de omelet gezwollen en gaar is. Ga met een spatel langs de rand van de omelet om hem los te maken van de panbodem en laat hem op een bord glijden. Houd hem warm terwijl u van het overige eimengsel op dezelfde manier nog drie omeletten bakt, voeg voor het bakken steeds een scheutje olie toe.

**4.** Serveer de omeletten meteen, bestrooid met de overgebleven koriander en een partje limoen erbij.

Voor vier personen

**90 ml olijfolie**

**1 grote ui**, in dunne ringen (250 g)

**12 grote eieren**, losgeklopt

**100 ml volle melk**

**4½ eetl. rozenharissa** (80 g) (of 50% meer of minder, afhankelijk van de soort: zie blz. 301)

**2 theel. nigellazaad**

**15 g koriander**, grof-gesneden

**110 g manchego-kaas**, grofgeraspt

**2 limoenen**, gehalveerd, voor erbij

**zout en zwarte peper**







## Frittata met courgette en ciabatta



*Dit gerecht komt bij ons regelmatig op tafel als Karl en ik in het weekend vrienden te eten krijgen. We geven er meestal een salade bij van sla en kruiden aangemaakt met citroensap en olijfolie en bestrooid met een paar blokjes verkruimelde feta. De frittata is licht, luchtig en troostvol, iets wat u alleen voor elkaar krijgt als u het brood in melk en room laat weken. Gooi de afgescheurde broodkorst niet weg: u kunt er vers paneermeel van maken en dit heel goed invriezen. U kunt dit gerecht circa 4 uur van tevoren in de oven bakken en 5 minuten voor het serveren opwarmen. Eet het 't liefst op de dag dat u het maakt, maar het kan ook een dag in de koelkast worden bewaard; warm het dan 10 minuten door.*

1. Verhit de oven tot 180 °C.

2. Doe de ciabatta, melk en room in een middelgrote kom en meng alles goed door elkaar. Zet de kom afgedekt 30 minuten opzij zodat het brood de vloeistof grotendeels kan opzuigen.

3. Doe de knoflook, eieren, komijn en 50 gram parmezaan in een andere kom met  $\frac{3}{4}$  theelepel zout en  $\frac{1}{4}$  theelepel peper. Roer alles goed door elkaar en voeg het brood en de eventueel overgebleven vloeistof toe, gevolgd door de geraspte courgette en het basilicum. Roer alles rustig door elkaar.

4. Zet een ovenschaal of braadslee van 20 x 25 cm 5 minuten in de oven tot hij goed heet is. Haal de schaal eruit, vet hem in met olijfolie en giet het courgettemengsel erin. Strijk de bovenkant glad en bak de frittata 20 minuten in de oven. Bestrooi de bovenkant gelijkmatig met de overgebleven parmezaan en bak hem nu 20-25 minuten tot hij gaar – een in het midden erin gestoken mes moet er schoon uit komen – en de bovenkant goudbruin is. Zet de frittata 5 minuten opzij en dien hem op.

Voor zes personen

**500 g ciabatta**, korst  
verwijderd, grof  
gescheurd (250 g)

**200 ml volle melk**

**200 ml slagroom**

**2 flinke tenen knoflook**,  
fijngehakt

**6 grote eieren**, los-  
geklopt

**$\frac{3}{4}$  theel. gemalen  
komijnzaad**

**80 g parmezaan**,  
fijngeraspt

**2 middelgrote  
courgettes**, grofgeraspt  
(430 g)

**25 g basilicumblad**,  
gescheurd

**2 eetl. olijfolie**

**zout en zwarte peper**



## Portobello's met brioche en gepocheerd ei

S

I

*Zoals bij alle gerechten met ei en toast die vroeg in de ochtend worden gemaakt, draait het ook in dit gerecht om een goede timing. Het zou fantastisch zijn als de paddenstoelen en toast tegelijkertijd uit de oven komen, zodat ze allebei warm zijn, en dat snel daarna ook de gepocheerde eieren klaar zijn. Bak eerst de paddenstoelen, zet halverwege die tijd het brood in de oven en pocheer dan de eieren. Later op de dag is dit een heerlijk voorafje, 's ochtends is het een prima ontbijt of brunch. Gebruik eens eendeneieren voor een extra luxe variant.*

Voor vier personen

<b>400 g portobello's</b> , in 1 cm dikke plakken	<b>⅛ theel. chilivlokken</b> , plus extra voor erbij
<b>75 ml olijfolie</b>	<b>4 sneden briochebrood</b> , van 2 cm dik (ca. 150 g)
<b>2 tenen knoflook</b> , fijnggehakt	<b>4 grote eieren</b>
<b>½ theel. gemalen kaneel</b>	<b>100 g zure room</b> , voor erbij
<b>5 g basilicumblad</b> , gescheurd	<b>zeezoutvlokken en zwarte peper</b>

1. Verhit de oven tot 220 °C.

2. Meng de paddenstoelen met 3 eetlepels olijfolie, 1 teen knoflook, ¼ theelepel kaneel, ½ theelepel zeezout en royaal versgemalen peper. Verdeel het paddenstoelenmengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster alles 15 minuten. Schep het halverwege de tijd om tot de paddenstoelen gaar zijn en bruin beginnen te worden. Schep het basilicum erdoor en zet opzij.







**3.** Roer als de paddenstoelen in de oven staan de overgebleven 2 eetlepels olijfolie met de overgebleven  $\frac{1}{4}$  theelepel kaneel, 1 teen knoflook, de chilivlokken en  $\frac{1}{4}$  theelepel zeezout door elkaar. Strijk de gekruide olie over een kant van de sneden brioche en leg ze met de ingevette kant boven op een tweede met bakpapier beklede bakplaat. Zet als de paddenstoelen nog 6 of 7 minuten moeten bakken de tweede bakplaat in de oven naast of boven de paddenstoelen en rooster het brood tot het goudbruin en knapperig is.

**4.** Vul intussen een middelgrote pan ruim met water en breng het op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur zodra het water kookt halfhoog en breek de eieren voorzichtig een voor een in de pan. Laat ze voor een vloeibare dooier  $1\frac{1}{2}$  minuut pocheren (of iets langer voor een iets gaardere dooier).

**5.** Verdeel de sneden brioche over de borden en schep op elk ervan wat plakjes portobello. Schep met een schuimspaan de gepocheerde eieren uit de pan en leg er een op elke snee brood met paddenstoelen. Bestrooi elk ei met een snufje zout en een snuf chilivlokken en serveer ze warm, met een schep zure room ernaast.







