

# GREENFEAST

HEERLIJKE GROENTERECEPTEN  
VOOR DE HERFST EN DE WINTER

Nigel Slater

Receptfoto's van  
Jonathan Lovekin

FONTAINE UITGEVERS

Van Nigel Slater verschenen eerder bij Fontaine Uitgevers

*Smakelijk*

*Keukendagboek 1*

*Keukendagboek 2*

*Aan tafel*

*Culinair winterdagboek*

*Greenfeast – 50x snel & vega*

*Greenfeast – lente, zomer*

# Inhoud

Inleiding .....	xiv
Winterse basisgerechten .....	1
In een pan .....	9
Op toast .....	45
In de oven .....	65
Op een bord .....	131
Met een korst .....	143
Met een opscheplepel .....	163
Op het fornuis .....	193
Desserts .....	241
Register .....	286
Dank .....	296
Over de penseelstreken .....	300



# ARTISJOKKEN, BONEN, GROENE OLIJVEN

Knapperige bonen en gebakken artisjokken. Maaltijd uit een deli.

*Voor 2 personen*

groene olijven, zonder pit – 200 g	olijfolie, om te bakken – 2 eetlepels
olijfolie – 100 ml	
basilicum – 20 blaadjes	witte bonen – 1 blik van 400 g
citroensap – 75 ml	fijne polenta – 6 eetlepels
de blaadjes van een kleine bos	eieren – 2
peterselie	artisjokken op olie – 350 g
zwarte knoflook – 2 tenen	arachideolie, om te frituren

Doe de olijven in de kom van een blender en voeg de olijfolie, basilicum-blaadjes, citroensap, peterselieblad en zwarte knoflook toe. Mix alles tot een dikke puree.

Verhit de olijfolie in een ondiepe antiaanbakpan, giet de bonen af, doe ze in de pan en laat ze op halfhoog vuur stoven, schep de bonen af en toe om tot ze licht knapperig zijn.

Stort de polenta op een groot bord. Breek de eieren in een ander, ondiep bord en meng de dooiers en witten met een vork door elkaar. Halveer de nog hele artisjokken. Wentel elke helft door het geklopte ei, leg ze in de polenta en rol ze onder lichte druk erdoor tot ze rondom met een gelijkmatig laagje polenta zijn bedekt.

Verhit de arachideolie, laat de artisjokken erin zakken en frituur ze goudbruin en knapperig. Schep ze uit de olie en laat ze kort op keukenpapier uitlekken voor u ze over twee borden verdeelt. Serveer de artisjokken met de knapperige bonen en de olijvenpuree en geef er naar smaak een partje citroen bij.

- Maak naar smaak een zwarte-olijvenpasta met ontpitte zwarte olijven. Ik zou altijd de neiging hebben om bij het pureren ook een snuf chilivlokken toe te voegen.
- U kunt broodkruim gebruiken in plaats van polenta. Zeef vers gedroogd broodkruim op een bord en rol de artisjokken erdoor nadat u ze in ei hebt gedompeld.



# BURRATA, BONEN, TOMATEN

Zachte sneeuwwitte kaas. Geroosterde bonen. Pittig basilicum.

*Voor 2 personen*

knoflook – 3 tenen

olijfolie

cannellinibonen – 1 blik van 400 g

cherrytomaatjes – 250 g

basilicumblad – een handvol

burrata – 2 bollen van 250 g

Plet de knoflooktenen met het lemmet van een koksmes en verwijder de vliezen. Verhit vier eetlepels olijfolie in een ondiepe pan en doe de knoflook erin, laat ze op halfhoog vuur kort garen. Laat de cannellinibonen uitlekken.

Halveer de tomaatjes, giet nog een scheut olie in de pan en voeg de tomaatjes en uitgelekte bonen toe. Bak alles kort een minuut of vier, vijf tot de bonen licht krokant gaan worden.

Scheur de basilicumblaadjes en doe ze bij de bonen, roer alles rustig door elkaar tot de blaadjes gaan slinken. Verdeel de bonen en tomaatjes over twee borden, leg de burrata erop en besprenkel ze met olijfolie.

- De vliesjes van de bonen zullen door het bakken in de hete olie heerlijk knapperig worden. Als u te vaak roert zullen de bonen bij het ontwikkelen van de gouden schil breken.
- Cannellinibonen zijn mijn eerste keuze voor dit gerecht, maar limabonen zijn zo ook lekker. De groene flageoletts zijn niet echt geschikt, al weet ik niet precies waarom.
- Dit is een van de lichtere recepten in dit deel van het boek, hoewel ik elke keer als ik het maak weer verrast ben hoe voedzaam het is.

# FLESPOMPOEN, BROODKRUIM, KERRIEPOEDER

Zoete goudgele pompoen. Warme pittige kerrie. Krokant kruim.

*Voor 2 personen*

uien, middelgroot – 2

wortels, groot – 300 g

arachideolie – 3 eetlepels

flespompoen – 500 g

kerriepoeder – 2 theelepels

geelwortelpoeder – 1 theelepel

groentebouillon – 500 ml

panko broodkruim – 6 eetlepels

peterselie, fijngesneden – 4 eet-  
lepels

togarashi – 1-2 theelepels

Pel de uien, schrap de wortels en snijd ze grof, doe ze met de olie in een grote pan en zet hem op halfhoog vuur. Laat de groenten tien tot vijftien minuten zachtjes bakken tot de uien licht goudbruin zijn.

Snijdt de pompoen in ronde plakken van twee centimeter dikte, verwijder de pitten en naar smaak ook de schil. Roer als de uien mooi bruin zijn het kerrievoeder, geelwortelpoeder en wat zout erdoor en bak alles kort, giet de bouillon in de pan en breng de inhoud aan de kook. Druk de plakken pompoen tussen de groenten en zet het vuur zo laag dat de vloeistof nog net trilt. Laat de pan zo vijftien minuten staan, schep de pompoen uit de pan en giet de helft van de saus in een blender. Pureer alles glad, giet de saus weer in de pan en laat hem vijf minuten zachtjes pruttelen.

Rooster het pankokruim in een droge koekenpan goudbruin en schep de peterselie en togarashi erdoor. Laat de plakken pompoen weer in de saus glijden en verwarm ze een paar minuten, bestrooi met peterseliekruim en serveer.

- De saus is gebaseerd op een klassieke katsusaus, die de zoete smaak van de pompoen versterkt. U kunt hem als u wilt pittiger maken met nog wat meer togarashi of zelfs een scheut chilisaus.
- Het is de moeite waard om de warme pittige saus ook eens te combineren met geroosterde aubergine of pastinaak.
- Togarashi, de Japanse specerijenmix, is verkrijgbaar in grote supermarkten, Japanse winkels en online.





# ZOETE AARDAPPEL, KOKOSMELK, CASHEWNOTEN

Zoet en melkachtig met zeer geurige, pittige tonen. Eten dat de ziel verwarmt.

*Voor 4 personen met roti of rijst*

zoete aardappels – 600 g  
kleine, vastkokende aardappels –  
400 g  
zonnebloemolie – 2 eetlepels  
groene kardemompeulen – 15  
komijnzaad – 2 theelepels  
kaneelpoeder – 1 theelepel  
gemalen korianderzaad – 2 thee-  
lepels  
knoflook – 4 tenen

kleine, scherpe rode  
chilipepers – 4  
citroengras – 2 stengels  
gemberwortel – 35 g  
een limoen  
arachideolie – 2 eetlepels  
cashewnoten – 75 g  
kokosmelk – 400 ml  
korianderblad – een handvol

Schil de zoete aardappels en veeg de vastkokende aardappels schoon, snijd alle aardappels in blokjes van twee centimeter. Verhit de olie in een ondiepe pan en bak de aardappels lichtbruin. Ze moeten nu gaar zijn.

Kneus de kardemompeulen en haal de zaadjes eruit, doe ze in een specerijen- of koffiemolen met de komijn, kaneel en gemalen koriander en maal alles tot poeder.

Pel de knoflook, hak de chilipepers grof, snijd het citroengras in heel fijne ringetjes, schil de gemberwortel en rasp hem grof. Haal met een fijne rasp de schil van de limoen af en pers het sap eruit. Doe dit alles in de kom van een keukenmachine, samen met de gemalen specerijen, arachideolie en cashewnoten. Mix het tot een dikke puree.

Doe vier eetlepels van de specerijenpuree in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak het mengsel twee of drie minuten op halfhoog vuur tot het geurt en iets donkerder van kleur is. Blijf roeren om aanzetten te voorkomen. Roer de kokosmelk en het korianderblad erdoor en laat het al roerend nog drie tot vier minuten sudderen.

Verdeel de groenten over vier borden en schep er wat kruidige saus overheen.

*(wordt vervolgd)*