

# ANNA JONES

## Anna's perfecte smaken

12 simpele smaakmakers, 125 vegetarische recepten,  
365 dagen lekker eten

Fotografie door Matt Russell

FONTAINE UITGEVERS



Anna Jones is kok, schrijver, de stem van de moderne vegetarische keuken en auteur van de bestsellers *Eén: pan, plaat, planeet*, *Modern vegetarisch*, *Een nieuwe manier van koken* en *Vegetarisch het jaar door*.

Haar boeken worden in tien landen verkocht en zijn in vijf talen vertaald. *Eén: pan, plaat, planeet* was een bestseller van de *Sunday Times* en *Vegetarisch het jaar door* won de felbegeerde Observer Food Monthly Best New Cookbook Award en The Guild of Food Writers Cookery Book Award. Haar eerdere boeken zijn genomineerd voor de James Beard, Fortnum & Mason en Andre Simon Awards.

Anna gelooft dat groenten het middelpunt van elke tafel zouden moeten zijn en wordt gedreven door het genot van eten en het feit dat eten een verandering kan bewerkstelligen in ons dagelijks leven. Ze woont in Hackney, Oost-Londen, met haar man en twee kinderen.

Inleiding	2	
Gouden regels voor perfecte smaken	6	
Milieubewust koken	8	
Zout en zout toevoegen	10	
	16	Citroenen
	46	Olijfolie
	78	Azijn
	98	Mosterd
Vegetarische smaakvervangers	120	
Echt leren koken	122	
	124	Tomaten
	150	Kappertjes
	174	Chilipepers
	198	Tahin
Alles over smaak	228	
Smaak opbouwen	232	
Textuur opbouwen	238	
	240	Knoflook
	264	Uien
	284	Miso
	310	Pinda's
Kruiden	334	
Specerijen	338	
Register	342	
Woord van dank	352	
Opmerkingen bij de recepten	353	



# Boterige gesmoorde groene groenten

2 venkelknollen  
650 g middelgrote vastkokende aardappels  
1 middelgrote courgette  
150 ml extra vergine olijfolie, plus 3 eetl.  
3 tenen knoflook, gepeld en in dunne plakjes  
1 volle theel. korianderzaad, gemalen  
paar takjes oregano of tijm (10 g), blaadjes losgehaald  
1 biologische citroen, ½ in dunne schijfjes, ½ voor erbij  
150 g groene groenten (zoals sperziebonen, dubbelgedopte tuinbonen, verse doperwtten, asperges of pronk- of snijbonen), in hapklare stukjes  
200 g dikke yoghurt  
kleine handvol peterselieblaadjes (15 g), grof gehakt  
kleine handvol dille (10 g) en/of bieslook, fijngehakt

Als je groenten op deze manier smooft in olijfolie en water, krijgen ze een boterachtige zoetheid terwijl de olie alles omhult met een rijk laagje. Het resultaat is verrukkelijke groenten in een rijke bouillon. Eventueel kun je het gerecht voedzamer maken door er de laatste paar minuten wat parelcouscous of een blik witte bonen aan toe te voegen.

VOOR 4 PERSONEN

## *De groenten voorbereiden*

Snijd de venkelknollen in 6-8 parten, afhankelijk van het formaat. Schil de aardappels en snijd ze doormidden, of in stukken van 3 cm als ze groot zijn. Snijd de courgette in ongelijke stukken van 3 cm.

## *De olie verhitten en de venkel bakken*

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote hapjespan met dikke bodem op halfhoog vuur. Bak de venkelpartten 5 minuten, tot ze aan beide kanten licht goudbruin zijn; keer af en toe.

## *De knoflook, kruiden en extra olie toevoegen*

Bak de knoflook en het gemalen korianderzaad 1 minuut mee. Voeg de aardappels, oregano, ½ biologische citroen in dunne schijfjes en 150 ml olijfolie toe, samen met 250 ml koud water (of genoeg om de groenten onder te zetten) en een flinke snuf zeezoutvlokken.

## *Suddereren en smoren*

Doe het deksel erop, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten sudderen. Voeg dan de stukken courgette toe en lekker veel versgemalen zwarte peper samen met de groene groenten. Smoor ze 10-15 minuten, tot alles zacht is. Groenten die langer nodig hebben kun je beter al tegelijk met de courgette toevoegen, en groenten die sneller gaar zijn, zoals erwten, alleen de laatste 5 minuten.

## *Serveren*

Schep de groenten met wat van de bouillon in kommen. Garneer met een schep dikke yoghurt en een extra kneepje citroensap, wat peterselie en dille en nog wat zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper.

# Pompoencecina met kappertjes-limoenchutney

200 g kikkererwtenmeel  
400 g flespompoen, geschild en geraspt  
rasp en sap van 1 biologische limoen  
3 eetl. olijfolie  
1 rode ui, gepeld en fijngehakt  
4 tenen knoflook, gepeld en in plakjes  
paar takjes oregano (5 g), blaadjes losgehaald en fijngehakt  
2 jalapeños of dikke groene chilipepers, in dunne ringetjes  
4 eetl. kappertjes  
50 g groene olijven met pit, ontpit en grof gehakt  
400 g tros- of kerstomaten, grof gehakt of gehalveerd  
1 eetl. lichte basterdsuiker  
150 g zachte kaas – uitgelekte ricotta of feta  
paar handenvol peperige slablaadjes, voor erbij

Dit recept komt van verschillende plekken. Cecina is een Toscaans platbrood van kikkererwtenmeel, vergelijkbaar met socca, farinata of panisse. Het is zo klaar, en het is een prima betaalbare vegetarische maaltijd. Ik voeg er graag pompoen aan toe, maar het kan ook met andere wortelgroenten, zoals zoete aardappel, knolselderij en gezouten en uitgeknepen geraspte courgette. De chutney is geïnspireerd op de Mexicaanse Veracruz-saus, waarin kappertjes en olijven als oppepper worden gebruikt. Heerlijk om op te vegeven met de cecina.

VOOR 4 PERSONEN

## *De pompoencecina maken*

Meng het kikkererwtenmeel met 400 ml koud water in een kom, meng er de geraspte pompoen, limoenrasp en een snuf zeezout door, en laat het mengsel 1 uur staan.

## *De Veracruz-chutney maken*

Verhit een grote pan op halfhoog vuur en sprenkel er 1 eetlepel olijfolie in. Voeg de ui toe en bak hem 10 minuten tot hij zacht en zoet is. Doe de knoflook erbij, en bak nog 3 minuten. Voeg de oregano en chilipepers toe, en bak alles nog circa 1 minuut. Doe de kappertjes, olijven en tomaten, plus de basterdsuiker en het limoensap erbij, en bak alles nog 10-15 minuten op halfhoog tot hoog vuur tot de tomaten uit elkaar zijn gevallen en de chutney kleverig is.

## *De pompoencecina bakken*

Verhit de oven tot 220 °C. Bestrijk als de oven heet is een bakplaat van 25 × 30 cm met opstaande rand met 2 eetlepels olijfolie en zet hem 5 minuten in de oven. Neem de ingeoliede bakplaat voorzichtig uit de oven, doe het cecinabeslag erin en bak het 35-45 minuten tot het is uitgehard en aan de randen goudbruin is; keer de bakplaat halverwege (om te zorgen dat de cecina gelijkmatig gaart).

## *De chutney en kaas toevoegen*

Neem de cecina uit de oven en laat hem een paar minuten afkoelen voor je hem van de bakplaat haalt. Snijd hem als hij voldoende is afgekoeld dat je hem kunt vastpakken in grote stukken en leg er de zachte kaas, chutney en een paar handenvol slablaadjes op.



# Dal met citroengras, knoflook en kerrieblad

1 theel. korianderzaad, gekneusd  
1 theel. komijnzaad  
300 g rode splitlinzen  
6 tenen knoflook, gepeld, 3 heel  
gelaten, 3 in dunne plakjes  
2 stengels citroengras, gekneusd  
1 theel. gemalen kurkuma  
½ theel. Kashmiri-chilipoeder  
1 blik à 400 ml kokosmelk  
200 g bladgroenten, zoals spinazie of  
fijngesneden snijbiet  
2 eetl. kokosolie  
1 kleine rode ui, gepeld en in dunne  
ringen  
1 theel. zwart mosterdzaad  
20 verse kerrieblaadjes  
1 biologische citroen  
chapati's of rotivellen, voor erbij

Dal is een weergaloos troostrijk gerecht, en deze zachte gekruide versie biedt niet alleen troost, maar ook verfrissing dankzij het citroengras, de bladgroenten en de citroen. Maar de echte ster is de tarka (een Indiase specerijenolie) met knoflook, rode ui, mosterdzaad en kerrieblaadjes die over de dal wordt geschept om elke hap kleine smaakbommetjes te geven. Deze dal is geïnspireerd door een dal van Cynthia van restaurant Rambutan die ik veel heb gemaakt.

VOOR 4 PERSONEN

## *De specerijen roosteren*

Rooster in een steelpan die groot genoeg is om de dal in te bereiden het korianderzaad en komijnzaad, en stort ze in een kommetje.

## *De linzen afspoelen en koken*

Spoel de splitlinzen af in koud water, laat ze uitlekken, doe ze in een pan en zet ze onder 1 liter water (tot ca. 1 cm boven de linzen). Voeg een flinke snuf zout toe en breng aan de kook. Schep als het kookt eventueel schuim van het oppervlak en draai het vuur laag om het te laten pruttelen. Voeg de 3 hele tenen knoflook, citroengras, kurkuma, het Kashmiri-chilipoeder en koriander- en komijnzaad toe, en kook alles 15 minuten of tot de linzen zijdezacht zijn.

## *De kokosmelk toevoegen*

Draai als de linzen gaar zijn het vuur halfhoog, voeg de kokosmelk en de bladgroenten toe, en kook alles nog 10 minuten tot het romig is.

## *De tarka maken*

Verhit in een kleine pan de kokosolie op hoog vuur, voeg de rode ui toe en bak hem 5-6 minuten tot hij goudbruin is. Voeg de 3 in plakjes gesneden tenen knoflook, het mosterdzaad en de kerrieblaadjes toe, en bak alles nog 1-2 minuten tot de kerrieblaadjes krokant en glanzend zijn.

## *De dal afwerken*

Schep de dal in kommen, schep de tarka van knoflook en kerrieblaadjes erop, voeg een kneepje citroensap toe om het gerecht een frisse draai te geven en eet de dal met chapati's of rotivellen.





# Pappardelle met sticky sjalotten

8 banaansjalotten (600 g), gepeld en in dunne ringen  
75 ml olijfolie  
klont boter (optioneel)  
2 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt  
1 kleine wortel, geschraapt en geraspt  
4 eetl. tomatenpuree  
1 eetl. sherryazijn  
klein bosje houtige kruiden (1 takje van elk tijm, rozemarijn en salie)  
400 g pappardelle (of tagliatelle)  
100 g Parmezaanse kaas, geraspt, voor erbij  
½ bosje peterselie (15 g), fijngehakt

Dit gerecht ontstond uit een diep verlangen naar pappardelle met een rijke ragù, maar die van mij moest natuurlijk met groenten worden gemaakt, en ik wilde het gerecht snel bereiden omdat het een doordeweekse maaltijd was. De sjalotten worden gesmoord tot een superzoete, rijke ragù, die steun krijgt van tomatenpuree, houtige kruiden en knoflook. Hij is geïnspireerd op een recept van Rachel Roddy waar mijn kinderen gek op zijn. De saus smaakt alsof er veel meer werk in zit dan erin zit. Als je voor minder dan vier personen kookt, dan kun je de ragù 1 week in de koelkast bewaren.

VOOR 4 PERSONEN

## *De sjalotten voorbereiden en smoren*

Pel de banaansjalotten en snijd ze in dunne ringen. Als je een mandoline of een keukenmachine met een schaaftuk hebt, kan dat handig zijn. Schenk de olijfolie in een koude pan en voeg er een snuf zout en een klont boter aan toe, als je die gebruikt. Smoor de sjalotten 20-25 minuten zachtjes op laag tot halfhoog vuur tot ze zacht maar nog niet bruin zijn.

## *De ragù afwerken*

Voeg de knoflook, wortel en tomatenpuree toe, en bak alles nog 5-6 minuten, tot de tomatenpuree er dik en kleverig gaat uitzien. Voeg dan de sherryazijn en 200 ml water toe. Doe de kruiden erbij en bak alles nog 10 minuten tot je een zachte en karamelachtige ragù hebt.

## *De pasta koken en afwerken*

Kook de pasta in ruim kokend, flink gezouten water ongeveer 1 minuut korter dan op de verpakking staat aangegeven. Hij moet net nog niet al dente zijn. Laat de pasta uitlekken, maar houd een kopje van het kookvocht achter, of gebruik een keukentang om de pasta uit de pan in de pan met de ragù te tillen. Haal de kruiden eruit en breng de ragù op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Voeg er zoveel pastawater aan toe dat er een mooi romige saus ontstaat die de pappardelle goed bedekt. Als je de pasta in een vergiet hebt laten uitlekken en geen keukentang hebt gebruikt, dan heb je iets meer kookwater nodig. Bestrooi de pasta met de geraspte Parmezaanse kaas en de fijngehakte peterselie.

