

Carrie Solomon

True food

Koken met respect
voor de seizoenen

Lente

Radijsloofpesto	36
Sandwich met gebakken groene tomaten	36
Volkorenpizza met streekkaas, artisjokken, asperges en champignons	39
Groene smoothie	39
Gegrilde brioche met kwarteleitjes en bacon op een bedje van jonge koolblaadjes	41
Gazpacho van slablaadjes en knoflookstengels	41
Artisjokkensoep	42
Kalfscarpaccio met verse erwten, basilicum en lente-uitjes	42
Salade van jonge rauwe bietjes met geitenkaas en dragon	45
Asperge-tuinbonensalade met yoghurtvinaigrette	45
Koude erwtensoep met yoghurt, verse kruiden en ricotta	46
Ingelegde lenteradijsjes met honing	46
Makreelkoekjes met een kruidige yoghurtremoulade	49
Ontbijt van eieren, asperges en worst uit de oven	49
Bietencake met ricottaglazuur	50
Ouderwetse aardbeien-rabarbertaartjes	52
Rabarbermacarons	52

Zomer

Geroosterde paprika's	70
Tomatenjam	70
Mais van de barbecue met ricotta, knoflook en verse kruiden	73
Ambachtelijke olijfolie-maiscrackers	73
Ingelegde dillekomkommer in 24 uur	74
Gazpacho van de laatste tomaten van het seizoen met meloen en basilicum	74
Carpaccio van courgette met verse ricotta en tomatenvinaigrette	77
Verse groene salade met komkommers, groene paprika en koriander	77
Kaasspiralen	78
Slawraps met kip, koriander, pittige ingemaakte bonen en perzikvinaigrette	78
Schelpdierensoep met tomaat, bacon en aardappel	81
Courgettebeignets met kruidige creme fraiche	82
Gepekeldde wilde forel met ingelegde dillekomkommer en confijt van rode ui	84
Tomaathoningsmoothie	84
Zoete courgettecake met hazelnoten	87
Citrus-meloengranita	87
Vijgen-steenvruchtentaart	88
Vijgenfocaccia met tijm	88

Herfst

Snel ingelegde herfst-wintergroenten	106
Spruitjes met honingmosterd en koriandervinaigrette	106
Chips van pastinaak	109
Wortel-appel-pastinaaksoep	109
Romige bloemkoolrisotto met broodkruim en gebakken salieblaadjes	110
Soep van bloemkool uit de oven met tijmcroutons	110
Peren-druivenchutney met rozemarijn	113
Rucolapesto	113
Runderstoofschotel met gerst, wortelen en wilde paddenstoelen	114
Frietjes van pompoen met kerriemayonaise	114
Groot, knapperig brood	117
Knapperige, in olijfolie gepocheerde kalkoen	118
Zelfgemaakte pasta met spruitjes, kastanjes en bacon	118
Groentepuree uit de oven met kastanjes	120
Broodpudding met prei, kruiden en bacon	120
Gepocheerde peren	123
Wortelmuffins	123

Winter

Walnotencrackers met lijnzaad	140
Koolsla met geroosterde korianderzaadjes	140
Hummus met geroosterde venkel	143
Knolselderijsoep	143
Ricottagnocchi met kruidenboter	144
Gemakkelijke ricotta	144
Salade van topinamboer, walnoten en gedroogde abrikozen	147
Caesarsalade met witlof en polenta croutons	147
Gratin van aardappels, knolselderij en gerookte vis	148
Aziatische noedelsalade	148
Aardappelkoekjes met waterkers en bacon	151
Boerenkoolsmoothie	152
Hartige topinamboertaart	152
Zelfgemaakte honingmosterd	154
Kip en knoedels met waterkers en venkel	154
Pompoenpolenta met kalfsragout	157
Volkoren granola met honing	158
Appel-dadelpasteitjes	158
Pompoen-walnotencrumble	161

1/ LENTE

Lente, eindelijk!





Lentekruiden lenen zich
uitstekend voor koude drankjes.

Ze zien er mooi uit op de
eettafel en doen het ook goed
in de picknickmand. Meng de
kruiden met water en honing
en zet een nacht in de koelkast.

Probeer citroengras, munt
of tijm en aarzel niet
om er wat zelfgemaakte
rakarkersiroop bij te doen
of gepureerde aardbeien.



dille



tijm



bonenkruid



koriander



kervel



bieslook

Maanden

producten

maart

artisjokken

april

asperges

mei

jonge bietjes

juni

tuinhonen

groene amandelen

morieljes

erwten

radisjes

raharber

knoflookstengels

lente-uitjes

aardbeien



Aardbeien



groene amandelen



Knoflookstengels



Rhabarber



lente-uigjes

Aardbeien

Steeds meer kwekers gebruiken tegenwoordig alternatieve middelen om ongedierte te bestrijden. Sommigen werken met bijen. Allerlei ongedierte dat dol is op aardbeien, wordt namelijk door de bijen opgegeten. Bewaar aardbeien niet te lang (liefst buiten de koelkast) en was ze alleen indien noodzakelijk.

Erwten

Kweek ook eens zelf doperwtenscheuten. Ze hebben dezelfde smaak als erwten. Het erwten-seizoen duurt maar kort, dus als je ze ziet, sla dan meteen toe. Neem bij voorkeur de erwten uit kleine peulen, die smaken zoeter.

Morieljes

Ik laat het zoeken van deze voorjaarspaddenstoelen aan deskundigen over. Vaak koop ik een hele voorraad om ze te drogen. Je kunt ze de hele volgende winter gebruiken. Was ze liever niet, maar gebruik een kwastje of een stuk keukenpapier om vuil en blaadjes te verwijderen.

Artisjokken

Zoek naar artisjokken met zo weinig mogelijk bruine plekken. Gebruik ze zo snel mogelijk, of stoom ze en bewaar ze voor later gebruik. Kies artisjokken met superverse stelen.

Knoflookstengels

De groene stengels van knoflook smaken minder sterk dan de bolletjes. Haal ze eraf wanneer ze net beginnen te krullen als je een milde smaak wilt. Eenmaal gekruld smaken ze pittiger.

Lente-uitjes

Deze uitjes kun je helemaal opeten. De bol is een beetje zoet en de bovenste stukjes kunnen als kruid dienen. Bewaar ze in de koelkast in een afgesloten plastic zak of doos.

Rabarber

Neem knapperige stelen met een zo rood mogelijke kleur. Haal eerst de bladeren eraf en snijd de uiteinden bij voor je ze gebruikt. Rabarber heeft iets zoets nodig om de bittere smaak te compenseren. Dus gebruik hem in combinatie met fruit of met natuurlijke zoetstoffen.

Groene amandelen

Deze amandelen, die in de lente meestal maar acht weken te krijgen zijn, kun je op twee manieren eten: met viltachtige schil en een beetje zout, of je kunt ze openmaken en alleen de witte amandelen eten. Bewaar ze in een papieren zak en was ze voor gebruik.

Radijsjes

Neem alleen radijsjes die knapperige wortels hebben, stevig aanvoelen en geen zwarte plekken vertonen. Er bestaan verschillende soorten radijsen. Als de blaadjes er nog aan zitten, moet je wel even kijken of ze nog goed vers zijn. Bewaar ze in de koelkast in een plastic zak.

Jonge bietjes

Bietjes moeten altijd zo vers mogelijk zijn en de blaadjes moeten er nog aan zitten. Ze moeten hard aanvoelen. Bewaar de bietjes en de blaadjes afzonderlijk in de koelkast. De blaadjes moet je eerst wassen en drogen, en daarna in een plastic zak doen. Beide blijven een week goed in de koelkast.

Asperges

Vermijd stelen die aan de onderkant uitgedroogd zijn. De dikte heeft geen invloed op de smaak of de zachtheid, maar zorg er wel voor dat alle stelen dezelfde dikte hebben, zodat ze gelijktijdig gaar zijn. Bewaar ze in koud water of in een plastic zak in de koelkast. Witte asperges moet je voor gebruik altijd eerst schillen.



Artisjokken

Radijsloofpesto

Voor 4 personen

de gewassen en afgedroogde blaadjes van
2 bosjes radijs
50 g gepelde amandelen, vers of gedroogd
2 eetlepels olijfolie
100 g feta of geitenkaas
1/4 teen knoflook
snufje zout

Meng alle ingrediënten met een hand- of staafmixer tot een gladde massa. Serveer als dip met radijsjes, als saus voor de pasta of als beleg op een open sandwich.

Voor dit recept kun je ook bietenblaadjes gebruiken.

Sandwich met gebakken groene tomaten

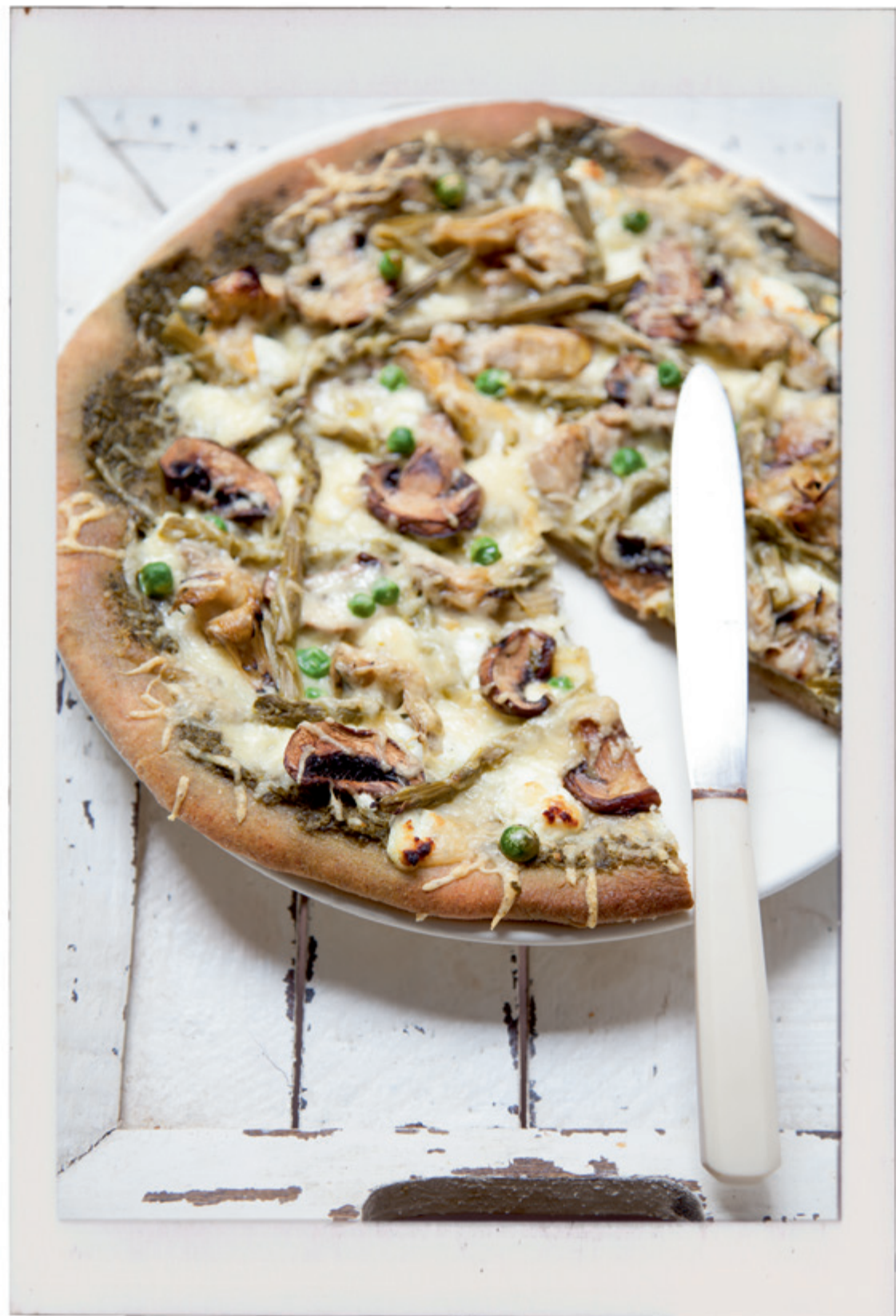
Voor 4 personen



1/2 bosje basilicum
1/2 bosje dragon
1/2 teen knoflook
1 theelepel zout
150 g mayonaise
4 onrijpe, groene tomaten
4 eetlepels bloem
2 eieren, losgeklopt
200 g broodkruim
4 eetlepels gezouten boter
4 muffins (zie p. 123)
2 lente-uitjes, in ringetjes
jonge koolblaadjes

Maak eerst de kruidenmayonaise. Hak de kruiden en de knoflook fijn. Doe deze in een kleine kom. Voeg het zout en de mayonaise toe. Zet de kom in de koelkast. Snijd de tomaten in plakjes van ongeveer 2 centimeter dik. Zet kommetjes neer met de bloem, het eierbeslag en het broodkruim. Haal elk plakje tomaat door de bloem, doop beide kanten in het eierbeslag en haal ze door het broodkruim. Smelt de boter in een grote koekenpan en bak de tomaten 3 minuten aan elke kant. Serveer de tomaten op een geroosterde muffin samen met de kruidenmayonaise, de lente-uitjes en de jonge koolblaadjes.





Volkorenpizza met streekkaas, artisjokken, asperges en champignons

Voor 2 pizza's

Bodem:

1 eetlepel suiker
300 ml warm water
5 mg bakkersgist
200 g patentbloem
250 g volkorenbloem
1 theelepel zout
60 ml olijfolie

Pizzavulling:

200 g pesto (zie p. 36)
300 g zachte kaas, bijvoorbeeld geiten-, schapen of zelfs koeienkaas
20 champignons, in een beetje olie snel gebakken
6-8 artisjokharten, in dunne plakjes
10-15 fijne asperges, in stukjes

*De champignons moeten
verst gebakken worden.*

*Als je dat niet doet, komt er veel te veel
vocht uit de champignons en
krijg je een doorweekte pizza.*

Maak de bodem als volgt. Los de suiker op in het warme water en voeg de gist toe. Meng in een grote kom de patentbloem, 200 gram van de volkorenbloem en het zout. Na ongeveer 5 minuten begint de opgeloste gist te borrelen. Voeg het gistmengsel samen met de olijfolie toe aan de bloem. Begin met kneden en voeg langzaam de resterende bloem toe totdat je een elastisch deeg hebt dat niet plakkerig is. Verdeel het deeg in twee ballen. Leg deze in een licht met olie ingevette kom en laat ze 1 uur rijzen. Verpak de deegballen strak in plasticfolie en leg ze minstens 1 uur maar bij voorkeur een hele nacht in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 250 °C. Rol de beide deegballen op een met bloem bestoven oppervlak uit tot twee pizza's met een doorsnede van ongeveer 30-40 centimeter. Bestrijk de pizzabodems met pesto (bijvoorbeeld van radijs- of bietenblad), verkruimel de kaas over de pizza's en verdeel de champignons, de plakjes artisjokhart en de stukjes asperges erover. Voeg eventueel nog wat verkruimelde kaas toe. Zet 10-13 minuten in de oven.

Groene smoothie

Voor 2 personen

250 g yoghurt (liefst bevroren)
200 g aardbeien
handvol doperwtenscheuten of andere jonge groenten
basilicumblaadjes (4-5)
1 theelepel lijnzaad (desgewenst)
1 theelepel honing of agavesiroop (desgewenst)

Voor een dikke, romige smoothie moet de yoghurt eigenlijk bevroren zijn; dan is hij net een tikkeltje lekkerder. Meng alle ingrediënten in een blender of met een handmixer. Gebruik gerust andere ingrediënten die je toevallig bij de hand hebt. Probeer munt in plaats van basilicum of voeg wat groene amandelen toe voor het nodige eiwit.



Gegrilde brioche met kwarteleitjes en bacon op een bedje van jonge koolblaadjes

Voor 4 personen

8 sneden brioche
8 plakken bacon
8 kwarteleitjes
jonge koolblaadjes
olijfolie
azijn
zout
peper



Een
geweldig
idee voor
een brunch!

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de sneden brioche in rechthoeken. Haal een rondje uit elke rechthoek met behulp van een rond voorwerp zoals een kruidenpotje. Bewaar de rondjes voor broodpudding (p. 120). Gril de rechthoeken in een grillpan. Leg ze, als ze grillstrepen hebben, op een met olie bestreken stuk vetvrij papier samen met de plakken bacon. Leg een kwarteleitje in elk gat. Zet 7-10 minuten in de oven. Snijd de bacon, wanneer hij krokant is, in kleine stukjes. Besprenkel de jonge koolblaadjes met olijfolie en azijn, bestrooi ze met zout, peper en de stukjes bacon en leg de brocherechthoeken met het kwarteleitje erop.

Gazpacho van slablaadjes en knoflookstengels

Voor 4 personen

80 g brood, in grove stukken
4 eetlepels sherry of appelazijn
1 flinke krop sla of ander lentegroen
ongeveer 20 cm knoflookstengels
100 ml olijfolie
300 ml amandelmelk
200 ml water
1 bosje peterselie, de blaadjes eraf gehaald
2 theelepels zout
zeezout
10 groene amandelen (eventueel)

Week het brood in water tot het zacht is. Haal het brood uit het water en doe het in een grote kom. Besprenkel het brood met azijn. Was en droog de groene blaadjes en de knoflookstengels en hak ze fijn. Voeg dit alles bij het brood samen met de olijfolie, de amandelmelk, het water, de peterselieblaadjes en het zout. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Zet de kom 1-2 uur in de koelkast. Haal de kom uit de koelkast en meng alles met een keukenmachine of handmixer. Serveer in kleine kommen met wat olijfolie en zeezout erover. Voeg eventueel wat groene amandelsnippers toe.

Artisjokkensoep

Voor 4 personen

Stoom of kook de artisjokken in 5-10 centimeter kokend water tot een mes soepel in de bodem van elke artisjok gaat. Laat de artisjokken afkoelen en haal alle blaadjes eraf. Schraap met een lepel de onderkant van elk blad af en houd dat achter. Verwijder het hooi op de bodems en spoel het hart van de artisjokken schoon. Snijd elk artisjokhart in vieren. Snipper de ui en de knoflook en fruit deze 5 minuten met wat boter in een kleine pan. Voeg de artisjokharten, het achtergehouden schraapsel van de blaadjes, het groen van de lente-uitjes, het brood, de azijn, het zout, de tijmtakjes en de bouillon toe en laat 30 minuten sudderen. Verwijder de tijmtakjes. Pureer de soep met een staafmixer. Als de soep te dik is, doe er dan geleidelijk een beetje water of melk bij.

4 grote artisjokken, van stelen ontdaan
150 g lente-uitjes of witte ui
1 teen knoflook
50 g boter
het groen van 6 lente-uitjes
60 g brood, in grove stukken
2 eetlepels ciderazijn
1 theelepel zout
3 takjes tijm
500 ml kippenof groentebouillon

Kalfscarpaccio

met verse erwten, basilicum en lente-uitjes

Voor 4 personen

400 g kalfsfilet
300 g doperwten
4 lente-uitjes met groen
8 basilicumblaadjes
olijfolie
zeezout

Wikkel het kalfsvlees stevig in plasticfolie en leg het 2 uur in het vriesvak. Dop intussen de erwten en doe ze 45 seconden in kokend water. Spoel ze 30 seconden af onder koud water en zet apart. Snijd de lente-uitjes in dunne ringen, snipper het groen en zet apart. Leg de basilicumblaadjes op elkaar en rol ze op. Snijd het rolletje met een scherp mes fijn en zet de blaadjes apart. Haal het vlees uit het vriesvak en snijd het in dunne plakken. Bekleed een grote snijplank met plasticfolie, leg de plakjes vlees erop en dek ze af met een tweede stuk folie. Pak een vleeshamer of gewone hamer en sla daarmee het vlees een stuk dunner. Verdeel de plakjes vlees over 4 borden. Strooi de erwten, de lente-uitjes en het basilicum over het vlees. Besprenkel met olijfolie en voeg zeezout naar smaak toe.