

VOOR ÉÉN KEERTJE GEEN PROTEÏNEN

# IS VISION VAN HET PADJE AF?

*Bazaar* van Sabrina Ghayour werd al in het vorige nummer van *Vision* besproken. Het boek belandde min of meer per ongeluk bij ons, want wij vragen nooit boeken met vegetarische recepten aan. Kwestie van principe :-). Maar tsss, de recepten zijn heerlijk. Dus bij wijze van grote uitzondering: zes pagina's zonder proteïnen. Nu ja, om eerlijk te zijn: onze keuze betreft voornamelijk salades en bijgerechten.

FOTOGRAFIE KRIS KIRKHAM

## MAÏSSALADE

*Voor vier tot zes personen*

- 2 maïskolven
  - 1 blik palmharten à 400 g, uitgelekt en in schuine plakken van 1 cm
  - 300 g kerstomaten, gehalveerd
  - 1/2 rode ui, in dunne halve ringen
  - 15 g koriander, blaadjes grofgehakt
- Voor de dressing*
- 3 el Griekse yoghurt
  - 1 el harissa
  - sap van 1/2 dikke limoen
  - zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

**1** Meng voor de dressing de yoghurt, de harissa en het limoensap en breng op smaak met zout en peper. Zet apart.

**2** Kook de maïskolven tien minuten tot ze zacht maar niet helemaal gaar zijn, en giet af. Verhit een grillpan op hoog vuur en grill de maïskolven vijf minuten regelmatig kerend, tot de maïskolven hier en daar geroosterd zijn. Haal de pan van het vuur en leg de maïskolven op een snijplank. Houd de maïskolven verticaal en snijd met een scherp mes de maïskorrels eraf.

**3** Verdeel de palmharten, de maïskorrels, de tomaten en de rode ui over een serveerschaal. Besprenkel met de dressing en bestrooi met de koriander.



## KNOLSELDERIJ MET HARISSA UIT DE OVEN

*Voor zes tot acht personen*

- 750 g knolselderij, geschild
- 2 el vloeibare honing
- 2 el groentebouillonpoeder
- 2 el harissa
- ca. 400 ml kokend water

**1** Verwarm de oven voor tot 220°C. Neem een ronde ovenschaal van ongeveer twintig centimeter doorsnede.

**2** Snijd de knolselderij in drie even dikke

plakken en halveer elke plak. Snijd elke halve plak in dunne plakjes. Leg de knolselderij in de ovenschaal.

**3** Doe de honing met het bouillonpoeder en de harissa in een maatbeker en vul met kokend water aan tot 400 ml. Roer goed en schenk over de knolselderij. Zet de ovenschaal twintig minuten in de oven.

Schep daarna wat vocht over de knolselderij, dompel de knolselderij onder en zet terug in de oven. Bak nog twintig tot vijfentwintig minuten tot de knolselderij gaar is.





## SINAASAPPELSALADE MET OLIJVEN EN UI

*Voor vier tot zes personen*

- 4 sinaasappels (bij voorkeur bloedsinaasappels als deze in het seizoen zijn)
- 1/2 rode ui, in heel dunne halve ringen
- 2 handenvol groene olijven, ontpit
- een paar takjes munt, blaadjes strak opgerold in dunne reepjes gesneden
- een grote handvol pijnboompitten
- 2 snufjes *pul biber* (Turkse chilivlokken)
- extra vergine olijfolie, om te besprenkelen
- zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

**1** Snijd de boven- en onderkant van elke sinaasappel. Verwijder vervolgens reep voor reep van boven naar beneden de rest van de schil en het witte vlies, tot de hele sinaasappel is geschild. Snijd de sinaasappel overdwars in vier of vijf schijfjes.

**2** Leg de sinaasappelschijfjes op een grote schaal of plank. Bestrooi flink met zout en peper en verdeel de ui erover, gevolgd door de olijven, de verse munt en de pijnboompitten. Bestrooi met de chilivlokken, besprenkel met wat olijfolie en serveer direct.

## GEGRILDE LENTE-UI MET HAZELNOTEN EN LIMOEN-HONINGDRESSING

*Voor vier tot zes personen*

- 30 g blanke hazelnoten
  - 12 lente-uitjes
- Voor de dressing*
- 1,5 el olijfolie
  - sap van 1/2 dikke limoen
  - 1 el vloeibare honing
  - zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
- Ter garnering*
- 2 snufjes pul biber (Turkse chilivlokken)
  - fijngeraspte schil van 1/2 onbespoten limoen

**1** Maak eerst de dressing. Meng de olijfolie met het limoensap, de honing en flink wat zout en peper in een kommetje en zet apart.

**2** Bak de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze geroosterd maar niet verbrand zijn. Laat even afkoelen en halveer of hak ze grof.

**3** Breng intussen wat water in een pan aan de kook. Blancheer de lente-uitjes twee minuten in het kokende water, giet af en dep goed droog met keukenpapier. Verhit intussen een grillpan op hoog vuur. Leg de geblancheerde lente-uitjes in de grillpan en rooster een paar minuten aan beide kanten, tot er een grillpatroon ontstaat.

**4** Leg de lente-uitjes op een serveerschaal en strooi de hazelnoten erover. Besprenkel met de dressing, bestrooi met de chilivlokken en de geraspte limoenschil en serveer.







## TOAST MET SUMAK, TOMAAT EN KNOFLOOK

*Twaalf stuks*

- 1 grote ciabatta, in 12 sneetjes
- 1 grote teen of 2 kleine teentjes knoflook, gepeld en gehalveerd
- 4 grote, rijpe tomaten, fijngehakt
- 1/2 kleine rode ui, fijngesnipperd
- 2 tl sumak, plus extra ter garnering
- 15 g koriander, blaadjes fijngehakt (houd iets apart ter garnering)
- olijfolie
- 4 volle el *labneh* of Griekse yoghurt
- zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

**1** Gril het brood in een grillpan aan beide kanten of in een broodrooster. Wrijf elk stukje brood licht in met de knoflook.

**2** Meng de tomaten met de ui, de sumak en de koriander in een kom. Voeg wat olijfolie toe en breng goed op smaak met zout en peper.

**3** Verdeel het tomatenmengsel over de geroosterde sneetjes brood. Schep op elk stukje brood een theelepel *labneh* of yoghurt en garneer met een snuffje sumak, de apart gehouden koriander en wat olijfolie. Serveer direct.



Uitgeverij Good Cook,  
ISBN 9789461432124, € 25,95



## GEROOSTERDE KIKKERERWTEN MET LIMOENBLAADJES

*Voor vier tot zes personen*

- 2 blikken kikkererwten à 400 g, uitgelekt
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl komijnpoeder
- 8 limoenblaadjes (djeroek poeroet)
- 1 tl fenegriekpoeder
- 2 tl gedroogde munt
- 2 dikke teentjes knoflook, geperst
- sap van 1/2 dikke limoen
- 2 el olijfolie
- flink wat zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

**1** Verwarm de oven voor tot 220°C. Bekleed een braadslede met bakpapier.  
**2** Meng alle ingrediënten in een grote mengkom door elkaar; zorg dat de kikkererwten goed met de olie en specerijen zijn bedekt. Verdeel over de braadslede, rooster twintig minuten in de oven en schep halverwege de baktijd om. Serveer direct.