

The background of the cover features a soft-focus kitchen scene. On the left, a white plate is filled with a vibrant dish of yellow pasta, likely farfalle, topped with a rich red sauce and chunks of browned meat. To the right of the plate, a clear glass jar is partially filled with a fine white powder, with its matching glass lid resting on the surface next to it. In the background, a dark glass bottle with a black cap, likely olive oil, stands out against a light green wall. The overall lighting is bright and natural, creating a clean and appetizing atmosphere.

meer dan
wortels

HEERLIJKE RECEPTEN
NATUURLIJK VRIJ VAN GLUTEN,
SUIKER, LACTOSE EN SOJA

Ditha Blaauw



Voorwoord

Eten vult je maag, maar goed eten doet meer. Goed eten is niet alleen gezond, maar wordt gedeeld met dierbaren. Ik kook om te vieren, om bij te praten met vrienden en om te troosten. Eten gaat om tradities: landelijke, lokale en nieuwe tradities.

Om gezondheidsredenen moest ik in korte tijd gluten, suiker, lactose en soja laten staan. Dat zorgde voor een probleem. Ik was net als iedereen gewend aan maaltijden met gluten, melkproducten en suiker. Wat als je die bestanddelen niet meer mag of wilt eten? Wat blijft er dan over? Wortels? Hoe bak je een taart zonder boter en suiker? Je kunt krampachtig proberen een pizzabodem te maken van gestampte bloemkool, maar het kan ook anders. Ik ga liever niet uit van wat ik ken en niet meer mag, maar van dat wat er overblijft. En dat is veel meer dan wortels en noten.

TERUG NAAR HET BEGIN

Ik ben opnieuw begonnen met koken vanuit de basis. Geen kant-en-klare mixen, geen bouillonblokjes: alles zelf maken. In eerste instantie nam dit vrij veel tijd in beslag, maar ondertussen kost het me gemiddeld minder dan een uur per dag om mijn maaltijden te bereiden. Gezond eten is niet saai en hoeft niet gekunsteld te zijn. Ik vind niets leuker dan de kracht uit ingrediënten te halen om een topgerecht te maken.

Sommige recepten in dit kookboek zijn geïnspireerd door het oud-Duitse kookboek van mijn oma, andere stammen af van wereldberoemde klassiekers, heb ik van mijn vader geleerd of brengen me terug naar een moment uit het verleden. En sommige recepten hebben zich als een olievlek over mijn vriendengroep verspreid.

LEKKER EN PUUR

Goed eten gaat om veel meer dan ingrediënten en recepten. Goed eten moet lekker zijn, inspireren, troosten en verbinden bijvoorbeeld. Ik test mijn gerechten op vrienden die geen dieet volgen, kritische kinderen en echte lekkerbekken. Minder handige koks hebben de recepten met veel succes uitgeprobeerd. Koken doe je meestal thuis, voor jezelf en de mensen om je heen. Menu's waar je uren voor in de keuken moet staan, kunnen een leuke uitdaging zijn met kerst, maar voor de rest van het jaar heb je meer aan recepten die je kunt combineren: de restjes van de stoofschotel zijn de vulling van het platbrood van morgen.

Heerlijk luxe eten hoeft niet duur te zijn en je hebt geen kostbare apparaten of een grote keuken nodig. Zolang je ingrediënten van goede kwaliteit zijn – het liefst uit het seizoen – en je de juiste combinaties maakt, kun je met weinig een waar feestmaal aanrichten. De recepten zijn eenvoudig en puur, net zoals de ingrediënten die je grotendeels gewoon op de markt of in de supermarkt kunt kopen.

Geen van de recepten in dit kookboek bevat gluten, geraffineerde suiker, lactose, koemelk of soja. Het boek bevat een selectie van taarten, koekjes, soep, vegetarische maaltijden en vleesgerechten. Wat deze recepten bindt, is de eenvoud, een volle smaak en de vele combinaties die er met de verschillende recepten gemaakt kunnen worden.

Ditha Blaauw



LEMON DRIZZLE CAKE

ø18 cm

Lemon drizzle cake is een echte Britse klassieker. Een mooie sponscake waar na het bakken citroensiroop over gedruppeld wordt, waardoor de cake heel sappig wordt. Dit cakerecept is niet zomaar een gewone sponscake, maar één op basis van zoete aardappel en kokosmelk. Samen met het amandelmeel staan deze ingrediënten garant voor een zachte, smeuïge, lichtzoete, frisse cake.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Bekleed de bodem van een springvorm (ø18 cm) met bakpapier en vet de randen in met olie.

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in dobbelsteentjes. Kook de blokjes zoete aardappel in circa 15 minuten in de kokosmelk gaar. Gebruik hiervoor een braadpan met dikke bodem en deksel. Houd het vuur laag, zodat de melk niet aanbrandt.

Pureer de aardappelen en kokosmelk tot een gladde puree (met een staafmixer, blender, pureeknijper of keukenmachine).

Doe de puree in een mengkom en klop een voor een de eieren erdoor met de mixer. Klop daarna de stevia, citroenrasp en het bakpoeder erdoor. Voeg dan geleidelijk het amandelmeel toe en meng alles tot een mooi beslag.

Spatel het beslag in de springvorm en strijk de bovenkant glad. Bak de cake in 60-70 minuten gaar in de oven. Haal de cake uit de oven en prik met een satéprikker gaatjes in de hele cake.

Meng voor de 'drizzle' de honing met het citroensap. Verwarm het mengsel een beetje in een pannetje of in de magnetron (30 seconden) als de honing te dik is om te mengen met het citroensap. Giet steeds wat honing-citroensiroop over de warme cake, tot de hele cake 'gevoed' is. Als je sap bijna op is, zal het wat langer duren voor de cake het vocht heeft opgenomen. Laat de cake helemaal afkoelen en haal hem dan pas uit de vorm.

De cake is ongeveer een week houdbaar in de koelkast, maar je kunt hem ook invriezen.

VOOR DE CAKE:

- 300 g zoete aardappel
- 300 ml kokosmelk
- 5 eieren
- 30 druppels stevia
- fijn geraspte schil van 3 biologische citroenen
- 1 tl bakpoeder
- 200 g amandelmeel
- beetje olie om de vorm mee in te vetten

VOOR DE 'DRIZZLE':

- sap van 2 citroenen
- 3 el honing

TIP: Deze lemon drizzle cake is niet alleen lekker bij de thee, maar ook heel geschikt voor een feestelijke brunch.

GEGRILDE GROENE ASPERGES

Voor- of bijgerecht voor 4 personen

Ik ben opgegroeid op de Veluwe, tussen de aspergevelden. In het voorjaar en de zomer aten we regelmatig witte asperges, dik of dun, die we kochten bij de telers. Heerlijk. Klassiek met ei, ham en aardappelen. In een roman kwam ik tijdens mijn studententijd voor het eerst de groene asperge tegen. De hoofdpersoon in dat boek omschrijft haar simpele, goddelijke lunch van groene asperges, direct van de markt, met een gepocheerd ei. Sindsdien ben ik om. Doe mij maar groene asperges! Gegrild bijvoorbeeld, zoals in dit gerecht.

- 1 bos groene asperges
 - wittewijnazijn of andere blanke azijn
 - 4 eieren, zo vers mogelijk
 - olijfolie
 - zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
-

Breek de harde kontjes van de asperges af; de asperges breken vanzelf op de juiste plek.

Blancheer de asperges circa 2 minuten in kokend water.

Verhit een grillpan of gietijzeren koekenpan zonder olie op hoog vuur. Gril hierin de asperges circa 8 minuten, tot ze gaar maar nog wel knapperig zijn. Zwarte grillstreepjes horen zichtbaar te worden.

Breng in de tussentijd een grote pan met ruim water, een snuf zout en een scheut azijn aan de kook. Zet het vuur dan lager en laat het water een beetje pruttelen.

Breek een ei in een kommetje en laat het zachtjes in het water rollen. Vouw het eiwit indien nodig nog wat beter om de dooier met een grote lepel.

Herhaal dit met de rest van de eieren. Een echt zacht gepocheerd ei moet circa 2 minuten koken. Zo heb ik ze het liefst, maar je kunt ze desgewenst tot 4 minuten

TIPS: Gebruik de afgebroken kontjes van de asperges voor een lekkere bouillon. Je kunt als je wilt de kontjes in de diepvries opsparen tot je voldoende hebt voor een grote pan soep.

Mocht je het pocheren toch allemaal te spannend vinden, dan kun je hier ook heel goed zacht gekookte eieren gebruiken.

Door wat in de schil gekookte krieltjes of vers gebakken brood toe te voegen, heb je een complete maaltijd.

Ook heel lekker hierbij zijn gebakken champignons, jonge sperziebonen, doperwten, peultjes en gebakken ui.

laten koken. Om te controleren of ze goed zijn, haal je er eentje voorzichtig uit de pan met een schuimspaan en druk je erop met je duim. Als het ei heel zacht en vloeibaar aanvoelt, heeft het nog wat langer nodig; als het meer als een gekookt ei aanvoelt, is het gegarandeerd te hard gekookt en kun je opnieuw beginnen. Laat de eieren daarna op een schone theedoek of keukenpapier drogen.

Een andere methode voor het pocheren van meerdere eieren is om elk ei 1-½ minuut los te pocheren en de eieren daarna samen in de pan af te maken. Zo loop je niet het risico dat de eieren aan elkaar vastplakken.

Verdeel de asperges over een mooie schaal en leg de eieren er voorzichtig bovenop. Breng het geheel op smaak met wat olijfolie, peper en zout (het lekkerst zijn zoutvlokken of grof zeezout). Zodra je de eieren opensnijdt, vormen ze een prachtige romige saus over de asperges. Eet smakelijk!



TOMATENQUICHE

Hoofdgerecht voor 4 personen

Deze tomatenquiche smaakt naar de zon met zijn zoete kerstomaatjes en Italiaanse kruiden.

- 1 x het recept voor quichedeeg (zie blz. 99)
 - 4 eieren
 - 1 el balsamicoazijn
 - 3 tenen knoflook, geperst
 - 10 takjes gemengde verse kruiden, zoals tijm, oregano, rozemarijn en salie
 - 1 kilo kerstomaatjes
 - 2 uien, in dunne ringetjes gesneden
 - zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
-

Maak het quichedeeg en bak het voor volgens het recept op blz. 99.

Terwijl het quichedeeg in de oven staat, klop je de eieren los. Voeg dan de balsamicoazijn, knoflook en zout en peper naar smaak toe en meng alles goed.

Haal de verse kruiden van hun takjes en snijd ze fijn. Roer de kruiden door het eimengsel. Vervang de verse kruiden eventueel door twee theelepels gedroogde kruiden.

Verdeel de hele tomaatjes en uienringen over de voorgebakken quichebodem en giet het eimengsel eroverheen. Bak de taart in circa 30 minuten af in de oven op 180 °C.

Je kunt deze hartige taart zowel warm of koud serveren. Hij blijft een dag of twee goed in de koelkast. Serveer er een lekkere frisse salade bij, bijvoorbeeld de venkelsalade van blz. 54.



Index

Lente

Blueberry lemon pancakes 22
Lemoncurd 25
Tangerine-lemoncurd 26
Marmelade 27
Scones 28
Lemon drizzle cake 31
Cantuccini 32
Doperwtentapenade 34
Socca, of Frans platbrood 35
Radijsjes in het zuur 36
Groene lentesalade 39
Gegrilde groene asperges 40
Waldorfsalade 43
Citroenmayonaise 44
Saffraanmayonaise 45
Groentebouillon 46
Citroenrisotto 49
Gestoofde calamari 50
Citroen-tijm-kippendijen 53
Venkelsalade 54
Forel en papillote 56
Tajine 59

Zomer

Gedroogde kruiden 63
Snelle, pure perzikjam 64
Kruidige druivenjam 66
Tarte tatin met abrikozen 67
Lavendelkoekjes 68
Bananenroomijs 71
Bosvruchtensorbetijs 72
Pistacheijs 73
Fryske Dúmkes 74
Rivierkreeftjes-salade 76
Champignons in aioli 77
Aioli 78
Half gedroogde tomaatjes 79
Aardappelsalade 81
Geroosterde-tomatensoep 82
Zomerse dragon-citroensoep 84
Geroosterde paprika 86
Papas arrugadas con mojo rojo 87
Gegrilde-groentesalade 89
Mediterrane mosselen 90
Courgetti met ansjovissaus 93
Courgetti met venkel-basilicumpesto 94
Ovengeroosterde venkel en tomaatjes 97
Bloemkoolcouscousalade 98
Quichedeeg 99

Tomatenquiche 100
Pasta met gehaktballetjes 104
Rode pastasaus 105
Nazomerstoof met pruimen 107

Herfst

Tarte tatin 110
Perencake 113
Pindakoeken 114
In balsamico gestoofde sjalotjes 115
Rokerige pindahummus 116
Pompoensalade 119
Makreelsalade 120
Paddenstoelenpaté 123
Italiaanse groentesoep 124
Bospaddenstoelenrisotto 127
Bospaddenstoelenbouillon 128
Rokerige pompoenpuree 129
Gebraden kip met kweepeer en amandel 130
Bietenrösti 132
Aardappelpuree 133
Pommes duchesse 134
Lefse, of Noors platbrood 137
Boekweitpasta met saliedressing 138
Konijn in amandelsaus 141
Runderstoof 143
Paddenstoelen-polenta 144

Winter

Boerenbrood 148
Vijgen-notenbrood 151
Arretjescake 152
Hazelnootbonbons 155
Chocoladetruffeltaart 156
Zoete-aardappelfrietjes 159
Belgische mayonaise 160
Dronken vijgen 161
Kippenbouillon 162
Kippenmaaltijdsoep 165
Frittata 166
Geroosterde prei 167
Geroosterde bospeen 168
Geroosterde wintergroenten 171
Zoete knoflook uit de oven 172
Coq au vin 175
Bloemkoolpuree 178
Gestoofde witlof 179

ONTBIJT

Blueberry lemon pancakes 22
Scones 28
Boerenbrood 148
Vijgen-notenbrood 151

JAM

Lemoncurd 25
Tangerine-lemoncurd 26
Marmelade 27
Snelle, pure perzikjam 64
Kruidige druivenjam 66

LUNCH

Doperwtentapenade 34
Socca 35
Waldorfsalade 43
Venkelsalade 54
Gegrilde-groentesalade 89
Courgetti met ansjovissaus 93
Courgetti met venkel-basilicumpesto 94
Lefse, of Noors platbrood 137
Boerenbrood 148
Vijgen-notenbrood 151
Zoete-aardappelfrietjes 159

SOEP

Groentebouillon 46
Geroosterde-tomatensoep 82
Zomerse dragon-citroensoep 84
Italiaanse groentesoep 124
Bospaddenstoelenbouillon 128
Kippenbouillon 162
Kippenmaaltijdsoep 165

VOORGERECHT

Groene lentesalade 39
Gegrilde groene asperges 80
Waldorfsalade 43
Venkelsalade 54
Aardappelsalade 81
Mediterrane mosselen 90
Pompoensalade 119

HOOFDGERECHT

Citroenrisotto 49
Gestoofde calamari 50
Citroen-tijm-kippendijen 53
Forel en papillote 56
Tajine 59
Rivierkreeftjessalade 76

Courgetti met ansjovissaus 93
Bloemkoolcouscoussalade 98
Tomatenquiche 100
Pasta met gehaktballetjes 104
Nazomerstoof met pruimen 107
Bospaddenstoelenrisotto 127
Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130
Boekweitpasta met saliedressing 138
Konijn in amandelsaus 141
Runderstoof 143
Paddenstoelenpolenta 144
Kippenmaaltijdsoep 165
Frittata 166
Coq au vin 175

BIJGERECHT

Socca 35
Groene lentesalade 39
Gegrilde groene asperges 40
Venkelsalade 54
Aardappelsalade 81
Geroosterde paprika 86
Papas arrugadas con mojo rojo 87
Gegrilde-groentesalade 89
Ovengeroosterde venkel en tomaatjes 97
In balsamico gestoofde sjalotjes 115
Paddenstoelenpaté 123
Rokerige pompoenpuree 129
Bietenrösti 132
Aardappelpuree 133
Pommes duchesse 134
Lefse, of Noors platbrood 137
Zoete-aardappelfrietjes 159
Geroosterde prei 167
Geroosterde bospeen 168
Geroosterde wintergroenten 171
Zoete knoflook uit de oven 172
Bloemkoolpuree 178
Gestoofde witlof 179

NAGERECHT

Bananenroomijs 71
Bosvruchtensorbetijs 72
Pistacheijs 73
Hazelnootbonbons 155

TAART

Lemon drizzle cake 31
Tarte tatin met abrikozen 67
Tarte tatin 110
Perencake 113
Arretjescake 152
Chocoladetruffeltaart 156

KOEKJES

Cantuccini 32

Lavendelkoekjes 68
Fryske Dúmkes 74
Pindakoeken 114

SNACK

Radisjes in het zuur 36
Champignons in aioli 77
Half gedroogde tomaatjes 79
In balsamico gestoofde sjalotjes 115
Dronken vijgen 161
Frittata 166

SAUS

Citroenmayonaise 44
Saffraanmayonaise 45
Aioli 78
Mojo rojo 87
Rode pastasaus 105
Belgische mayonaise 160

TAPENADE

Doperwtentapenade 34
Venkel-basilicumpesto 94
Rokerige pindahummus 116
Makreelsalade 120

Groente

AARDAPPEL

Rivierkreeftjessalade 76
Aardappelsalade 81
Papas arrugadas con mojo rojo 87
Aardappelpuree 133
Pommes duchesse 134
Lefse, of Noors platbrood 137
Frittata 166

AVOCADO

Pistacheijs 73
Makreelsalade 120

BATAAT

Lemon drizzle cake 31
Zoete-aardappelfrietjes 159

BLEEKSELDERIJ

Waldorfsalade 43
Groentebouillon 46
Citroenrisotto 49
Geroosterde-tomatensoep 82
Rode pastasaus 105
Bospaddenstoelenrisotto 127
Kippenbouillon 162

BLOEMKOOL

Bloemkoolcouscoussalade 98
Bloemkoolpuree 178

BIET

Bietenrösti 132

CHAMPIGNONS

Champignons in aioli 77
Paddenstoelenpaté 123
Italiaanse groentesoep 124
Bospaddenstoelenrisotto 127
Bospaddenstoelenbouillon 128
Paddenstoelenpolenta 144
Kippenmaaltijdsoep 165
Coq au vin 175

COURGETTE

Venkelsalade 54
Zomerse dragon-citroensoep 84
Gegrilde-groentesalade 89
Courgetti met ansjovissaus 93
Italiaanse groentesoep 124

DOPERWTEN

Doperwtentapenade 34
Groene lentesalade 39
Courgetti met venkel-basilicumpesto 94
Groene asperge
Groene lentesalade 39
Gegrilde groene asperges 40

KNOFLOOK

Groentebouillon 46
Citroen-tijm-kippendijen 53
Forel en papillote 56
Tajine 59
Aioli 78
Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130
Geroosterde wintergroenten 171
Zoete knoflook uit de oven 172
Bloemkoolpuree 178

KOMKOMMER

Bloemkoolcouscoussalade 98

PADDENSTOELEN

Paddenstoelenpaté 123
Bospaddenstoelenrisotto 127
Bospaddenstoelenbouillon 128
Paddenstoelenpolenta 144

PAPRIKA

Geroosterde paprika 86
Gegrilde-groentesalade 89
Bloemkoolcouscoussalade 98

PASTINAAK

Geroosterde wintergroenten 171

POMPOEN

Pompoensalade 119
Italiaanse groentesoep 124
Rokerige pompoenpuree 129
Runderstoof 143
Geroosterde wintergroenten 171

PREI

Groentebouillon 46
Tajine 59

Italiaanse groentesoep 124
Bospaddenstoelenbouillon 128
Geroosterde prei 167
Geroosterde wintergroenten 171

RADIJS

Radisjes in het zuur 36
Rivierkreeftjessalade 76

RODE PEPER

Doperwtentapenade 34
Pompoensalade 119
Kippenbouillon 162

TOMAAT

Half gedroogde tomaatjes 79
Geroosterde-tomatensoep 82
Papas arrugadas con mojo rojo 87
Ovengeroosterde venkel en tomaatjes 97
Bloemkool-couscoussalade 98
Tomatenquiche 100
Pasta met gehaktballetjes 104
Rode pastasaus 105
Runderstoof 143

UI

Groentebouillon 46
Citroenrisotto 49
Gestooftde calamari 50
Champignons in aioli 77
Tomatenquiche 100
Pasta met gehaktballetjes 104

Lenteui

Groene lentesalade 39

Rode ui

Geroosterde-tomatensoep 82
Gegrilde-groentesalade 89
Bloemkoolcouscoussalade 98
Geroosterde wintergroenten 171

Sjalot

Citroen-tijm-kippendijen 53
Forel en papillote 56
Venkelsalade 54
Tajine 59
Rivierkreeftjessalade 76
Zomerse dragon-citroensoep 84
Courgetti met ansjovissaus 93
Nazomerstoof met pruimen 107
In balsamico gestooftde sjalotjes 115
Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130
Kippenmaaltijdsoep 165
Coq au vin 175

VELDSL

Rivierkreeftjessalade 76
Pompoensalade 119

VENKEL

Venkelsalade 54

Tajine 59
Rivierkreeftjessalade 76
Courgetti met venkel-basilicumpesto 94
Ovengeroosterde venkel en tomaatjes 97

WITLOF

Gestooftde witlof 179

WORTEL

Groentebouillon 46
Tajine 59
Rode pastasaus 105
Perencake 113
Runderstoof 143
Kippenbouillon 162
Geroosterde bospeen 168
Geroosterde wintergroenten 171
Coq au vin 175

ZEEKRAAL

Rivierkreeftjessalade 76

ZOETE AARDAPPEL

Lemon drizzle cake 31
Zoete-aardappel-frietjes 159

Fruït

ABRIKOOS

Tarte tatin met abrikozen 67

APPEL

Waldorfsalade 43
Tarte tatin 110

BANAAN

Blueberry lemon pancakes 22
Bananenroomijs 71
Bosvruchtensorbetijs 72
Pistacheijs 73
Vijgen-notenbrood 151

BLAUWE BESSEN

Blueberry lemon pancakes 22
Bosvruchtensorbetijs 72

BOSVRUCHTEN

Bosvruchtensorbetijs 72

CITROEN

Blueberry lemon pancakes 22
Lemoncurd 25
Tangerine-lemoncurd 26
Lemon drizzle cake 31
Citroenmayonaise 44
Citroenrisotto 49
Citroen-tijm-kippendijen 53
Forel en papillote 56
Tajine 59
Zomerse dragon-citroensoep 84

DRUIVEN

Kruidige druivenjam 66

MANDARIJN

Tangerine-lemoncurd 26
Marmelade 27
Perencake 113

KWEEPEER

Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130

PEER

Nazomerstoof met pruimen 107
Perencake 113

PERZIK

Snelle, pure perzikjam 64

PRUIM

Nazomerstoof met pruimen 107

ROZIJNEN

Bloemkool-couscoussalade 98

SINAASAPPEL

Cantuccini 32
Fryske Dúmkes 74

VIJGEN, gedroogde

Tajine 59
Vijgen-notenbrood 151
Arretjescake 152
Dronken vijgen 161

Verse kruiden

Gedroogde kruiden 63
Tomatenquiche 100

BASILICUM

Courgetti met venkel-basilicumpesto 94

BIESLOOK

Aardappelsalade 81

DRAGON

Zomerse dragon-citroensoep 84
Paddenstoelenpolenta 144

DILLE

Forel en papillote 56
Aardappelsalade 81

KORIANDER

Tajine 59
Papas arrugadas con mojo rojo 87
Mediterrane mosselen 90
Bloemkool-couscoussalade 98

LAURIER

Kruidige druivenjam 66
Nazomerstoof met pruimen 107
Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130
Konijn in amandelsaus 141
Runderstoof 143
Kippenbouillon 162

Coq au vin 175

MUNT

Doperwtentapenade 34
Groene lentesalade 39

OREGANO

Italiaanse groentesoep 124

PETERSELIE

Tajine 59
Courgetti met ansjovissaus 93
Pasta met gehaktballetjes 104
Paddenstoelenpolenta 144
Kippenbouillon 162

ROZEMARIJN

Kruidige druivenjam 66
Champignons in aioli 77
Paddenstoelenpaté 123
Italiaanse groentesoep 124
Paddenstoelenpolenta 144

SALIE

Italiaanse groentesoep 124
Kippenmaaltijdsoep 165

TIJM

Citroen-tijm-kippendijen 53
Kruidige druivenjam 66
Champignons in aioli 77
Rode pastasaus 105
Citroenrisotto 49
Paddenstoelenpaté 123
Bospaddenstoelenrisotto 127
Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130
Konijn in amandelsaus 141
Paddenstoelenpolenta 144
Dronken vijgen 161
Kippenbouillon 162
Kippenmaaltijdsoep 165
Geroosterde bospeen 168
Coq au vin 175
Gestoofde witlof 179

Peulvruchten

KIKKERERWTEN

Rokerige pindahummus 116

PINDA'S

Pindakoeken 114
Rokerige pindahummus 116

WITTE BONEN

Kippenmaaltijdsoep 165

Noten

AMANDELEN

Cantuccini 32

Venkelsalade 54

Fryske Dúmkes 74

Courgetti met venkel-basilicumpesto 94

Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130

Konijn in amandelsaus 141

Vijgen-notenbrood 151

Arretjescake 152

PISTACHENOTEN

Cantuccini 32

Pistacheijs 73

Arretjescake 152

HAZELNOTEN

Fryske Dúmkes 74

Hazelnootbonbons 155

WALNOTEN

Doperwtentapenade 34

Waldorfsalade 43

Paddenstoelenpaté 123

Vijgen-notenbrood 151

Dronken vijgen 161

Vlees

KIP

Gebraden kip met kweepeer
en amandel 130

Citroen-tijm-kippendijen 53

Tajine 59

Waldorfsalade 43

Kippenbouillon 162

Kippenmaaltijdsoep 165

Coq au vin 175

KONIJN

Konijn in amandelsaus 141

RUNDVLEES

Pasta met gehaktballetjes 104

Nazomerstoof met pruimen 107

Runderstoof 143

Vis, schaal- en schelpdieren

ANSJOVIS

Aardappelsalade 81

Courgetti met ansjovissaus 93

CALAMARI

Gestoofde calamari 50

FOREL

Forel en papillote 56

MAKREEL, gerookt

Makreelsalade 120

MOSSELEN

Mediterrane mosselen 90

PIJLINKTVIS

Gestoofde calamari 50

RIVIERKREEFTJES

Rivierkreeftjessalade 76

Chocola

Arretjescake 152

Hazelnootbonbons 155

Chocoladetruffeltaart 156

Meelsoorten

AMANDELMEEL

Lemon drizzle cake 31

Tarte tatin met abrikozen 67

Fryske Dúmkes 74

Pindakoeken 114

Konijn in amandelsaus 141

Vijgen-notenbrood 151

Chocoladetruffeltaart 156

BOEKWEITMEEL

Quichedeeg 99

Tomatenquiche 100

Tarte tatin 110

Lefse, of Noors platbrood 137

Boekweitpasta met saliedressing 138

Boerenbrood 148

Vijgen-notenbrood 151

GLUTENVRIJ ZELFRIJZEND BAKMEEL

Cantuccini 32

Lavendelkoekjes 68

Fryske Dúmkes 74

Perencake 113

KIKKERERWTENMEEL

Socca 35

RIJSTMEEL

Tarte tatin met abrikozen 67

Quichedeeg 99

Tomatenquiche 100

Tarte tatin 110

Lefse, of Noors platbrood 137

Boerenbrood 148

TEFFMEEL

Boerenbrood 148

We zijn gewend aan maaltijden met gluten, melkproducten en suiker. Maar wat als je die bestanddelen niet meer eet of mag eten? Wat blijft er dan over? Wortels? En hoe bak je een taart zonder boter en suiker? Ditha Blaauw laat in *Meer dan wortels* zien dat koken zonder deze bestanddelen juist extra lekker eten oplevert. Haar recepten barsten van de smaak en de meeste ingrediënten zijn gewoon in de supermarkt te vinden. Per seizoen presenteert ze de lekkerste gerechten, zodat je heel het jaar door aan de slag kunt!



ISBN 978 94 917 7346 4



9 789491 773464

Uitgeverij Palmslag
www.palmslag.nl