

# BONENSCHOTEL

met tomaten-olijvensaus

In dit eenvoudige zomergerecht proef je de zon. Een of twee handenvol verse bonen, zongedroogde tomaten, hartige olijven: meer heb ik niet nodig om het zonnige zuiden op mijn bord te toveren. Wat polenta erbij? Goed idee! Glaasje wijn? Uiteraard!

Bereidingstijd 20 minuten

Voor 2 personen

zout  
150 g tuinbonen (vers of diepvries)  
250 g sperziebonen  
6 zongedroogde tomaten in olie  
50 g zwarte olijven  
1 sjalot  
2 el olijfolie  
2 el citroensap  
versgemalen zwarte peper  
2-3 takjes bonenkruid of tijm

1 Breng een pan **gezouten** water aan de kook en kook de **tuinbonen** 1 minuut. Schep met een schuimspaan uit de pan in een zeef, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. 2 Maak de **sperziebonen** schoon, voeg toe aan het kokende water en kook in 6-8 minuten beetgaar. Giet af in een zeef, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. 3 Dop de tuinbonen en voeg met de sperziebonen toe aan een kom. 4 Laat de **zongedroogde tomaten** en de **olijven** uitlekken en hak fijn. Pel de **sjalot** en snijd in dunne ringen. Meng alles met 2 eetlepels **olie** van de zongedroogde tomaten, de **olijfolie**, het **citroensap** en wat **zout** en **peper** tot een saus en schenk over de bonen. Pluk de **kruiden**, voeg toe en hussel door elkaar. De bonen zijn warm, lauwwarm en ook koud lekker.





# HAZELNOOTPOLENTA

met gebakken palmkool

Heb je weleens van palmkool gehoord? Deze kool is ook verkrijgbaar onder de naam 'cavolo nero' of 'Toscaanse kool' en is het mildere Italiaanse broertje van boerenkool. Hij bevat veel eiwitten en is geschikt om te bakken of voor in hartige soepen.

Bereidingstijd 25 minuten

Voor 2 personen

Voor de polenta

2 el hazelnotenmeel  
400 ml ongezoete hazelnootdrink  
1 laurierblaadje  
zout  
versgemalen zwarte peper  
2 snuffjes versgeraspte  
nootmuskaat  
100 g instantpolenta  
2 el veganistische margarine

Voor de garnering

2 el hazelnoten  
2 el olijfolie, om te besprenkelen

Voor de groenten

400 g palmkool  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
2 el olijfolie  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1-2 scheutjes citroensap

1 Rooster voor de polenta het **hazelnotenmeel** kort in een droge pan, totdat het bruin wordt en het aroma vrijkomt. Schenk de **hazelnootdrink** en 150 milliliter water erbij, voeg het **laurierblaadje**, wat **zout** en **peper** en de **nootmuskaat** toe en breng aan de kook. Voeg al roerend de polenta toe zodat er geen klontjes ontstaan en laat 2 minuten al roerend koken. Haal de pan van het vuur, roer de **margarine** erdoor en laat de polenta 5-10 minuten met een deksel op de pan staan. 2 Rooster intussen voor de garnering de **hele hazelnoten** in een droge koekenpan op laag tot middelhoog vuur bruin. Laat afkoelen, wrijf de vliesjes eraf en hak grof. 3 Maak de **palmkool** schoon, snijd de dikke nerven eruit en was de blaadjes. Laat uitlekken, snijd grote blaadjes in drie tot vier stukken en laat kleine blaadjes heel. Pel de **ui** en snijd in dunne partjes. Pel de **knoflook** en hak fijn. Verhit de **olijfolie** in een grote koekenpan en bak de palmkool en de ui ca. 5 minuten, totdat ze lichtbruin en gaar zijn. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Breng op smaak met **zout**, **peper** en het **citroensap**. 4 Verwarm de polenta al roerend en roer indien nodig een paar lepels water erdoor, totdat de polenta lekker romig is. Haal het laurierblaadje eruit. 5 Verdeel de groenten met de polenta over twee borden, besprenkel met de **olijfolie** en bestrooi met de gehakte hazelnoten.

# SNEL SPELTBROOD

**Bereidingstijd 5 minuten  
plus 45 minuten bakken  
Voor 1 brood (ca. 15 sneetjes)**

½ blokje verse gist (21 g)  
2 el citroensap  
400 g speltmeel  
125 g zaden- en pittenmix  
1½ tl zout  
1½ tl broodkruiden (gemalen  
koriander-, karwij-, venkel-  
en anijszaad), optioneel  
2 tl veganistische margarine,  
om in te vetten

**Verder nodig**

1 kleine rechthoekige bakvorm  
(20 cm)

**1** Verkruiemel de **gist** in 400 milliliter lauwwarm water, voeg het **citroensap** toe en roer totdat de gist is opgelost. Meng het **speltmeel**, 100 gram **zaden- en pittenmix**, het **zout** en eventueel de **broodkruiden** in een kom. Roer het gistmengsel er met een pollepel kort door, totdat er een stevig deeg is ontstaan. **2** Vet de bakvorm in met de **margarine** en bestrooi met de helft van de overgebleven **zaden- en pittenmix**. Leg het deeg erin, strijk glad, snijd het midden ca. 1 cm diep in en bestrooi met de rest van de **zaden- en pittenmix**. Zet de bakvorm in een koude oven, zet de oven op 180 °C (heteluchtoven 160 °C) en bak het brood 45 minuten. **3** Haal uit de oven, laat een paar minuten afkoelen, haal uit de vorm en laat op een rooster volledig afkoelen.

**Tip** In plaats van verse gist kun je ook een zakje gedroogde gist gebruiken. Deze hoeft je niet op te lossen en kun je meteen met de vloeibare ingrediënten door het meelmengsel roeren.

**Tips voor varianten**

Je kunt de zaden- en pittenmix door dezelfde hoeveelheid zonnebloempitten, pompoenpitten of sesamzaad vervangen. Als je van noten houdt, gebruik dan in plaats daarvan grofgehakte hazelnoten of walnoten. Houd je van fruit in brood? Voeg dan ook nog ca. 2 eetlepels gedroogd fruit toe: rozijnen of cranberry's, fijn-gesneden dadels of vijgen. Houd je van hartig? Voeg dan 2 eetlepels fijngesneden zongedroogde tomaten (in olijfolie ingelegd) toe aan het deeg. Laat gedroogde tomaten zonder olie van tevoren 10 minuten weken in wat kokend water voordat je ze fijnsnijdt en toevoegt. Ook groene of zwarte ontpitte olijven zijn lekker in het brood.

# GEROOSTERDE BIETJES MET BALSAMICO UIT DE OVEN

met cashewdip

Heb je net zo'n grote liefde voor bietjes als ik? Maak hier meteen een dubbele hoeveelheid van, want ik kan je verklappen dat de bietjes de volgende dag (of de dag daarna) nog lekkerder zijn. Ze liggen dan namelijk nog langer in de krachtige vinaigrette. Ik eet er graag wat speltbrood bij (zie blz. 133).

**Bereidingstijd** 20 minuten plus ca. 45 minuten bakken en een paar minuten marineren  
**Voor 2 personen**

#### Voor de bietjes

500 g kleine rode bieten en chioggiabieten  
125 g sjalotten  
4 el olijfolie  
zout  
versgemalen zwarte peper  
2 el balsamicoazijn  
2 tl ahornsiroop

#### Voor de dip

75 g cashewboter  
1 el citroensap  
1 tl komijnpoeder  
zout  
versgemalen zwarte peper

1 Verwarm de heteluchtoven voor tot 200 °C. 2 Schil de **bieten**, halveer de grote en laat de kleine heel. Pel de **sjalotten** en voeg met de bieten toe aan een ovenschaal. Besprenkel met 2 eetlepels **olijfolie**, bestrooi flink met **zout** en **peper** en hussel door elkaar. Bak ca. 45 minuten in de oven, totdat de bieten en de ui gaar zijn. 3 Pureer intussen voor de dip de **cashewboter** met 4-5 eetlepels heet water, het **citroensap** en het **komijnpoeder** met een staafmixer romig en breng op smaak met **zout** en **peper**. 4 Meng de rest van de **olijfolie** met de **balsamicoazijn** en de **ahornsiroop** en breng op smaak met **zout** en **peper**. Haal de groenten uit de oven, besprenkel met het balsamicomengsel, hussel door elkaar en laat een paar minuten marinieren. 5 Verdeel de bietjes over twee borden en serveer met de dip.

