

Koken met het seizoen

Over dit kookboek

Eet je seizoensgroenten, dan is dat goed voor de natuur én je portemonnee. Wij delen 12 heerlijke en verrassende recepten bij zes van de populairste seizoensgroenten in Nederland. Zo kook je met vertrouwde ingrediënten in een nieuw jasje.

Wieteke Vonk

Foodredacteur KRO-NCRV



maart - oktober

Spinaziesalade

met grapefruit en pecannoten

Gevulde pasta

met spinazie en tomatensaus

Saag paneer

met getoaste jasmijnrijst en room

maart - september

Miso aubergine

met furikake en chili

Pasta alla norma

met aubergine

BBQ aubergine

met vijg en ricotta

april - oktober



Paprika flammkuchen

met burrata



Groene paprikasalade

met asperge en olijf



Pasta arrabiata

met paprika en chilihoning

oktober - maart



Zoete aardappelquiche

met spinazie en feta



Gnocchi

van zoete aardappel met bruine boter en salie



Zoete aardappelcurry

met kikkererwt en kokosmelk



Spinaziesalade

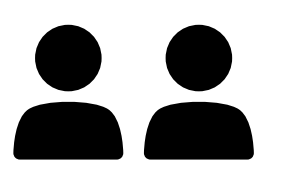
met grapefruit en pecannoten

Spinazie is van maart tot en met oktober in het seizoen. Deze bladgroente is heerlijk als je 'm rauw eet, zoals in deze salade!

← inhoudsopgave



Ingrediënten



80 gram spinazie

1 grapefruit
(de rasp, het vruchtvlees en het sap)

40 gram (plantaardige) feta

30 gram pecannoten

1 eetlepel tahin

2x 1 eetlepel honing of ahornsiroop
(voor pecannoten en dressing)

2 eetlepels extra vergine olijfolie

10 gram peterselie

Zout & peper

Bereiding



1. Raspen

Rasp de schil van de grapefruit en zet apart. Snijd dan de onder- en bovenkant van de grapefruit en snijd de schil weg.



2. Vruchtvlees snijden

Snijd partjes uit de grapefruit door langs het vruchtvlees te snijden. Vang het grapefruitsap ondertussen op in een bord en knijp op het laatst de grapefruit helemaal uit.



3. Pecannoten roosteren

Rooster de pecannoten in een droge pan op medium-hoog vuur totdat ze beginnen te geuren. Zet dan het vuur uit en doe er 1 el honing of ahornsiroop bij.





4. Dressing maken

Maak de dressing door het grapefruitsap te mixen met 1 el honing of ahornsiroop, de extra vergine olijfolie, tahin, zout en peper.





5. Bord opmaken

Doe de spinazie op een bord en verdeel hier de grapefruit, gekarameliseerde pecannoten en blokjes feta overheen.



6. Finishing touch

Maak de salade af met plukjes peterselie, de rasp van de grapefruit en de tahinidressing.





Gevulde pasta

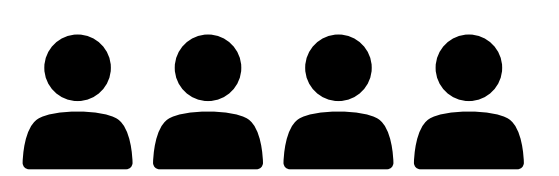
uit de oven met spinazie en tomatensaus

Spinazie is nu in het seizoen. Geniet ervan met dit heerlijke Italiaanse gerecht. Doordat het gerecht recht uit de pan wordt geserveerd, is het een ware showstopper.

← inhoudsopgave



Ingrediënten



400 gram spinazie

3,5 eetlepel olijfolie

350 gram pastaschelpen (lumaconi of conchiglioni)

1,5 bak ricotta of plantaardige spread

1 buffelmozzarella of vegan mozzarella

40 gram verse kruiden zoals basilicum, tijm, dragon

40 gram Parmezaanse kaas

1 ui

2 tenen knoflook

1 tl suiker

1 blik tomatenpulp

Benodigdheden:

Spuitzak

Ovenbestendige bakpan

Bereiding 

1

2

3

4

5

6

1. Spinazie voorbereiden

Snijd de spinazie fijn en bak deze op medium-hoog vuur met de olijfolie. Zorg ervoor dat al het water uit de spinazie is verdwenen en zet dan het vuur uit. Doe de spinazie in een kom. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden hetelucht.



2. Pastavulling mengen

Snijd de verse kruiden fijn. Meng de kruiden met de spinazie, ricotta, de helft van de Parmezaanse kaas, de helft van de mozzarella, zout en peper.



1

2

3

4

5

6

3. Tomatensaus maken

Snijd de ui en knoflook. Verhit in een ovenbestendige bakpan 2 el olijfolie en bak hierin de ui en knoflook totdat ze glazig zien. Voeg dan het blik tomatenpulp en de suiker toe. Laat dit 15 minuten pruttelen en breng op smaak met zout en peper. Zet dan het vuur uit.



1

2

3

4

5

6

4. Pasta vullen

Kook de pasta ongeveer 3 minuten, zodat ze al iets zachter zijn maar wel nog stevig. Doe dan pastavulling in de spuitzak en vul de pastaschelpen één voor één. Leg ze vervolgens rechtop in de pan met tomatensaus, net zolang totdat de bodem van de pan vol is.





5. De oven in

Schenk 1 el olijfolie over de pasta heen en strooi de overige Parmezaanse kaas erover. Zet de pan dan in de oven voor 20 minuten, totdat de pasta goudbruin is en de kaas gesmolten.



6. Pastaschotel afmaken

Verdeel de helft van de mozzarella over de warme pastaschotel. Strooi nog wat verse kruiden en peper over de pastaschotel heen en serveer direct.





Saag paneer

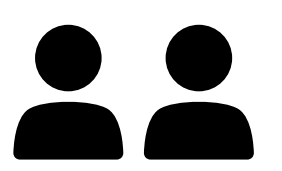
met getoaste jasmijnrijst en room

Spinazie is nu in het seizoen. Met dit recept voor een Indiase spinaziecurry komt de bladgroente helemaal tot z'n recht. Maak de curry plantaardig door het met blokjes aardappel te eten.

[← inhoudsopgave](#)



Ingrediënten



30 gram jasmijnrijst

1 eetlepel plantaardige olie zoals zonnebloemolie

200 gram spinazie

200 gram cavolo nero

200 gram paneer of voorgekookte vastkokende aardappelstukjes

2 tenen knoflook

1 eetlepel ghee of (plantaardige) boter

1 theelepel komijnzaad

1/2 theelepel zwart mosterdzaad

1/2 theelepel kashmiri chilipoeder
(of 1/4 regulier chilipoeder)

1/2 theelepel zout

1 eetlepel honing of ahornsiroop

100 milliliter water

50 milliliter (haver) kookroom

Bereiding

1

2

3

4

5

6

7

8

1. Jasmijnrijst toasten

Rooster een handje droge en ongekookte jasmijnrijst in een droge pan op medium-hoog vuur totdat deze goudbruin ziet en bloemig gaat ruiken. Houd de rijst heel of doe de rijst in een vijzel, kneus het tot een poeder en breng op smaak met zout.



2. Tarka maken

Warm 1 el olie op in een pan en voeg hier 1/2 tl zwart mosterdzaad en 1/2 tl komijnzaad aan toe. De zaadjes gaan nu sissen. Beweeg ze 20 seconden door de pan heen en zet het vuur uit. Bewaar de tarka in een kommetje tot later gebruik.



1

2

3

4

5

6

7

8

3. Bladgroente snijden

Haal de kern uit de cavolo nero en snijd de cavolo nero en spinazie in grove stukken.



4. Bladgroente blancheren

Blancheer de bladgroenten in een pan met 200 ml water voor zo'n 6 minuten.



5. In de blender

Blend de spinazie en cavolo nero met het overgebleven kookwater tot een egale groene saus.



1

2

3

4

5

6

7

8

6. Bakken

Snijd de knoflook fijn. Verhit 1 el ghee of plantaardige boter op medium vuur en doe hier de knoflook en 0,5 tl komijnzaad bij. Voeg na twee minuten de puree toe en laat vijf minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met het zout, chilipoeder, en de honing of ahornsiroop.



7. Vulling erin

Snijd de paneer of voorgekookte aardappel in blokjes en voeg toe aan de saus. Roer voorzichtig door, totdat het is opgewarmd. Maak af met een scheut (haver) kookroom.



8. Gerecht opdienen

Dien de saag paneer of saag aloo (met aardappel) op in de pan met 2 el tarka, 1 el kookroom en de geroosterde jasmijnrijst. Serveer met gekookte rijst en/of naan.





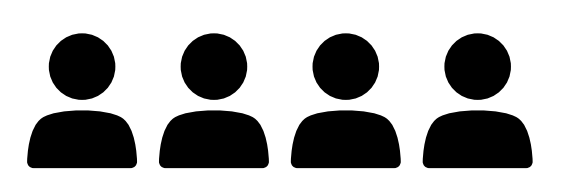
Miso aubergine met furikake

Dit *viral* aubergine recept is snel gemaakt en gevaarlijk lekker. Serveer 'm met rijst en broccoli of bimi voor een volledige maaltijd.

← inhoudsopgave



Ingrediënten



2 aubergines

2 eetlepels miso

2 eetlepels mirin

1 eetlepel suiker

1 rode peper

2 stengels bosui

2 eetlepels furikake

Zonnebloemolie

Benodigdheden: oven

Bereiding

1

2

3

4

5

1. Aubergines insnijden

Verwarm de oven voor op 200 graden hetelucht. Snijd de aubergines in de lengte doormidden en snijd ze dan kruislings in, zodat de marinade er later goed kan intrekken. Zet een pan op medium-hoog vuur met 2 el zonnebloemolie. Bak de aubergines dan eerst tien minuten op de schilkant, en daarna nog zo'n 5 minuten op de ingesneden kant. De aubergines moeten nu al zacht en gebruind zijn.



1

2

3

4

5

2. Marinade maken

Meng de miso met de mirin en de suiker, totdat het een gelijkmatige massa is.



1

2

3

4

5

3. Aubergines in de oven

Leg de aubergines op een ovenschaal met de snijkant naar boven. Smeer de bovenkant van de aubergines in met een dikke laag van de marinade. Doe ze dan 15 minuten in de oven, totdat de marinade helemaal gekarameliseerd is.



4. Garnering voorbereiden

Snijd de rode peper en de bosui in smalle schuine ringen, waarbij je je mes op een 45 graden hoek zet.



5. Opdiene

Serveer de aubergines met de furikake, rode peper en bosui erbovenop.





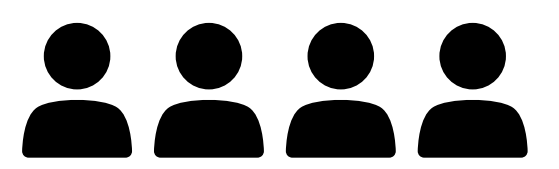
Pasta alla norma met aubergine

Aubergine is van april t/m september in het seizoen. In deze Italiaanse pasta is de groente een perfecte tegenhanger voor de tomatensaus, basilicum en pecorino.

← inhoudsopgave



Ingrediënten



2 aubergines

2 tenen knoflook

600 gram tomatenblokjes

300 gram rigatoni pasta

40 gram pecorino kaas of vegan kaas

4 takjes basilicum

Olijfolie

Bereiding

1

2

3

4

5

1. Aubergines voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden hetelucht. Snijd de aubergines in grote blokjes en mix met olijfolie, zout en peper. Leg op een bakplaat in de oven voor ongeveer 30 minuten, totdat de aubergine zacht en bruin is geworden. Hussel halverwege.



1

2

3

4

5

2. De tomatensaus maken

Snijd twee tenen knoflook in plakjes. Zet een grote hapjespan op medium vuur en doe er 2 eetlepels olijfolie in. Doe de knoflook in de pan als de olie warm is. Fruit de knoflook een minuut en doe er dan de tomatenblokjes bij. Laat de saus ongeveer 30 minuten op zacht vuur pruttelen en breng op smaak met zout en peper. Doe er dan de blokjes aubergine bij.



3. Garnering gereedmaken

Rasp ondertussen de pecorino of vegan kaas en pluk de blaadjes basilicum van de takken af.



1

2

3

4

5

4. Pasta koken

Kook de rigatoni volgens de kookinstructies op de verpakking. Bewaar een half glas pastawater en giet de pasta af. Doe de pasta met het water bij de tomatensaus, zodat de saus zich aan de pasta bindt.



1

2

3

4

5

5. Pasta afmaken

Zet het vuur uit en roer de basilicum en 2/3 van de pecorino door de pasta heen. Garneer met de laatste pecorino, versgemalen peper en olijfolie.



← inhoudsopgave



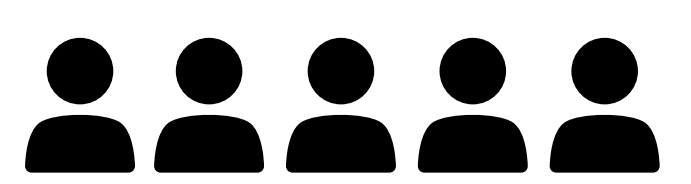
Barbecue aubergine met vijg en ricotta

Aubergine is een waanzinnige aanvulling op jouw barbecue of picknickmaaltijd. Heb je geen barbecue? Bak de aubergine dan in de pan. Heerlijk samen met vijg, romige ricotta en veel kruiden.

← inhoudsopgave



Ingrediënten



3 aubergines

250 gram ricotta of veganistische roomkaas

40 gram gepelde pistachenoten

3 vijgen

50 gram kalamata olijven

3 takjes peterselie

3 takjes munt

2 eetlepels honing of ahornsiroop

2 eetlepels granaatappelmelasse of balsamicoazijn

Olijfolie

Benodigdheden: staafmixer

Bereiding

1

2

3

4

5

6

1. Aubergines voorbereiden

Snijd de aubergines in dikke plakken en bestrooi ze met zout. Laat ze minstens een kwartier staan, zodat de aubergines hun vocht loslaten. Veeg dan het vocht en zout van de aubergines met keukenpapier. Besprenkel de aubergines dan aan beide kanten met olijfolie.



1

2

3

4

5

6

2. Bakken of barbecuën

Verhit de aubergines op de barbecue of in een pan op hoog vuur, net zolang totdat ze zacht en bruin worden. Voeg dan nog wat zout toe; het meeste zout heb je er namelijk afgeveegd.



3. Romige basis creëren

Doe de ricotta of de roomkaas samen met de pistachenoten, takjes peterselie en een snuf peper en zout in een hoge mixbeker. Mix met een staafmixer totdat je een glad mengsel hebt.



4. Ingrediënten snijden

Snijd de vijgen in plakjes en de olijven door de helft. Pluk de blaadjes munt van de takjes af.



5. Dressing maken

Kijk hier vooral naar wat je in huis hebt. Mix de honing/ahornsiroop met granaatappelmelasse of balsamicoazijn en 2 eetlepels olijfolie. Voeg zout en peper toe naar smaak.



6. Bordje opmaken

Smeer de pistache-ricotta in dikke dotten op een groot bord. Verdeel de plakjes aubergine erover en erna de vijgen en olijven. Maak af met de dressing en de takjes munt.





krooncrv
seizoensrecept

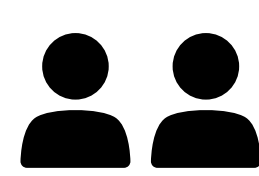
Paprika flammkuchen

De seizoensgroente paprika is de ster van dit gerecht. Flammkuchen is typisch zo'n maaltje dat als lunch, borrelhap of diner kan dienen. Voel je vrij om de kruiden te gebruiken die je in huis hebt. Plantaardig ook mogelijk.

← inhoudsopgave



Ingrediënten



1 rol vers flammkuchendeeg

3 puntpaprika's in verschillende kleuren

250g ricotta (of plantaardige smeerkaas)

Rasp van 1 citroen

4 takjes verse peterselie

4 takjes verse dille

4 takjes dragon (of munt)

4 takjes basilicum

1 eetlepel rode wijnazijn

3 eetlepels extra vergine olijfolie

1 teen knoflook

1 handje pijnboompitten en pistachenoten

50 gram burrata (of plantaardige mozzarella)

Bereiding



1. Paprika snijden

Verwarm de over voor op 220 graden hetelucht. Snijd de steel van de paprika's, schud de zaden eruit en snijd de paprika's vervolgens in ringetjes.





2. Citroen raspen

Was de citroen en rasp 'm helemaal. Mix de rasp met de ricotta of plantaardige smeerkaas.



3. Vinaigrette maken

Maak een kruidenvinaigrette. Snijd hiervoor alle verse kruiden fijn, behalve 1 takje dragon en 1 takje dille. Meng de fijngesneden kruiden met de azijn, olie, en een teen fijn geperste knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Doe de kruidenvinaigrette bij de ricotta (of plantaardige kaas) en mix.





4. Deeg besmeren

Rol het flammkuchendeeg uit op een bakplaat. Beleg het deeg met het (plantaardige) ricottamengsel.



5. Flammkuchen afbakken

Verdeel de paprika over de flammkuchen en maak af met 1 el extra vergine olijfolie, zout en peper. Zet de flammkuchen in de oven voor 15 minuten, totdat de korst goudbruin ziet. Toast ondertussen de pijnboompitten en pistachenoten in een droge pan op medium-hoog vuur, totdat ze goudbruin zijn.



6. Garneren

Garneer de flammkuchen met de pistachenoten en pijnboompitten, een paar dotjes burrata of plantaardige mozzarella en het takje dragon en dille. Serveer meteen.





Groene paprikasalade

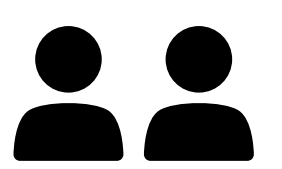
met asperge en olijf

De bescheiden paprika is vanaf april weer in het seizoen. Gebruik de groene variant eens voor deze prachtige salade met kruidenvinaigrette. Compleet vegan!

← [inhoudsopgave](#)



Ingrediënten



1 groene paprika

50 gram aspergetips

50 gram doperwtjes

50 gram groene olijven

4 takjes munt

4 takjes basilicum

4 takjes krulpeterselie

1 eetlepel kappertjes

1 eetlepel rode wijnazijn

2 eetlepels extra vergine olijfolie

1 teen knoflook

Een paar sneetjes rustiek brood

Bereiding 



1. Paprika voorbereiden

Snijd de groene paprika in dunne reepjes.





2. Blancheren

Blancheer de aspergetips en doperwten 30 seconden en giet dan af onder koud water.





3. Olijven halveren

Halveer de olijven en mix met de groene paprika, aspergetips, doperwten en kappertjes.



4. Kruiden voorbereiden

Haal de blaadjes basilicum en munt van de takken af; laat de peterselie aan de tak. Snijd de kruiden en peterselietakken fijn op een paar blaadjes na.





5. Vinaigrette maken

Maak de vinaigrette door de fijngesneden kruiden te mengen met de azijn, olie, en een teen fijn geperste knoflook. Breng op smaak met zout en peper.



6. Serveren

Leg de groene groenten op een grote schaal. Verdeel de vinaigrette eroverheen en maak af met de losse kruiden en serveer met sneetjes brood.





Pasta arrabiata

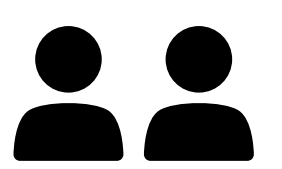
met paprika en chilihoning

De paprika is weer in het seizoen. Door 'm te poffen en te mixen met een zelfgemaakte chilihoning maak je een pastasaus waar je geen genoeg van krijgt! Plantaardig ook mogelijk.

[← inhoudsopgave](#)



Ingrediënten



1 rode peper

100 milliliter honing (of ahornsiroop)

1 rode paprika

2 sjalotten

1 grote teen knoflook

2 eetlepels extra vergine olijfolie

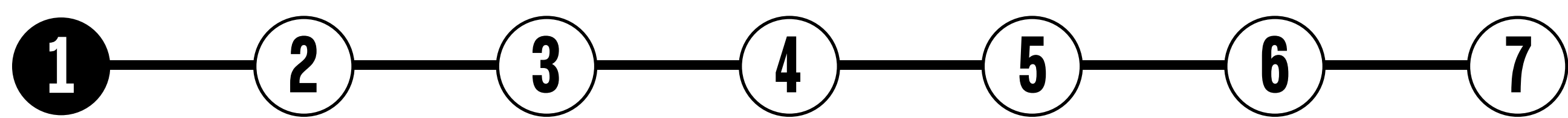
1 eetlepel tomatenpuree

40 gram Parmezaanse kaas (of plantaardige rasp)

Een handje verse basilicum

150 gram mafaldine (of linguine)

Bereiding



1. Zaadjes verwijderen

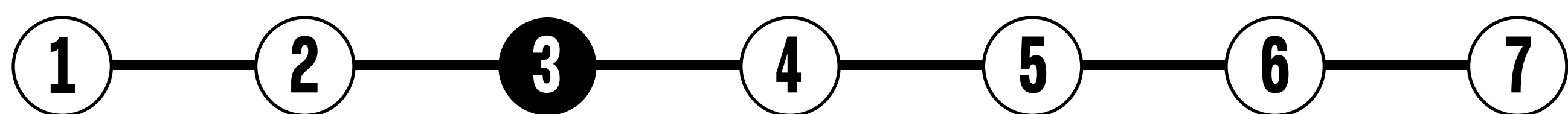
Verwarm de oven op 200 graden hetelucht. Snijd de bovenkant van de chilipeper af en rol 'm tussen je handen om de zaadjes eruit te krijgen. Snijd vervolgens de chili in ringetjes.



2. Honing verwarmen

Verwarm de honing of ahornsiroop in een steelpan. Doe hier de chilipeper in en breng aan de kook. Zet dan het vuur uit en laat de smaken minimaal een kwartier infuseren. Zeef dan de honing of siroop en bewaar de chiliringetjes apart.

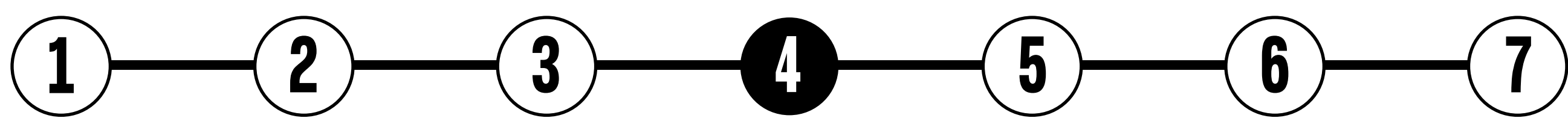




3. Paprika grillen

Leg je paprika op een ovenplaat en besprenkel met wat olie. Doe je paprika in de oven voor zo'n 30 minuten. Draai iedere tien minuten, totdat de buitenkant zwart begint te zien.





4. Paprika ontvellen

Haal de paprika uit de oven en laat 'm even rusten, totdat de paprika afgekoeld genoeg is om het vel eraf te halen. Haal de steel en de pitjes uit de paprika en pureer de groente dan met een staafmixer of blender.



5. Sjalotten fruiten

Snipper de sjalotten en de teen knoflook. Verwarm in een bakpan de olijfolie op medium vuur en fruit hierin de sjalotten en knoflook aan, totdat ze glazig zien. Voeg dan de tomatenpuree toe en laat twee minuten bakken. Giet dan de paprikasaus erbij en verwarm door.



6. Pasta en saus mengen

Zet een pan ruim gezouten water op en kook hierin de mafaldine of linguine beetgaar. Voeg dan de pasta toe aan de saus met een soeplepel pastawater, 2-3 eetlepels chilihoning of -siroop, 30 gram Parmezaanse of plantaardige kaas, basilicum en zout en peper. Meng goed en proef of de pasta goed op smaak is. Voeg eventueel nog wat extra chilihoning of -siroop toe. Zet dan het vuur uit.



7. Garneren en serveren

Serveer je pasta arrabiata van paprika op een grote schaal en maak af met de ringetjes chilipeper, wat extra (plantaardige) kaas en een beetje zwarte peper.





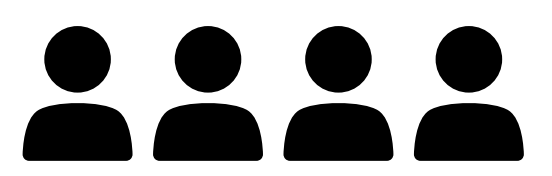
Zoete aardappelquiche met spinazie en feta

De quiche is een echte allemansvriend. Heerlijk met een salade, als borrelhap, voor de lunch of als onderdeel van je diner. In deze variant met zoete aardappel en spinazie zit-ie ook nog eens boordevol mineralen en vitamines.

[!\[\]\(c3d993ca47bfe2a953c700506ce31fa0_img.jpg\) inhoudsopgave](#)



Ingrediënten



2 rode uien

2 middelgrote zoete aardappels

400 gram spinazie

5 eieren

250 gram ricotta of veganistische roomkaas

40 gram verse peterselie

1 rol vers quichedeeg

75 gram (veganistische) feta

Olijfolie

Optioneel ter garnering: een handje rucola

Benodigdheden:

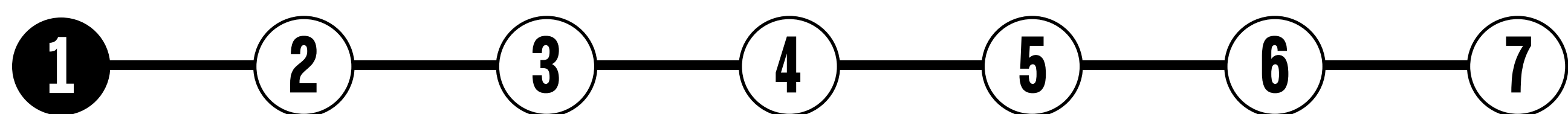
Oven

Ronde quichevorm

Bakwast

Staafmixer

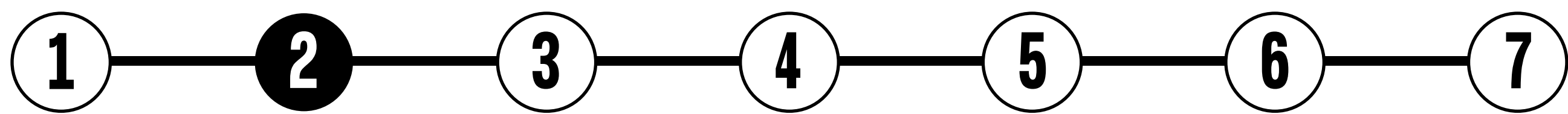
Bereiding



1. Uien karamelliseren

Snijd de rode ui in halve ringen en verwarm 2 el olie in een pan op medium vuur. Bak de uien zo'n twintig minuten met een snuf zout, totdat ze helemaal zacht en zoet zijn. Zet dan het vuur uit.





2. Aardappels voorbereiden

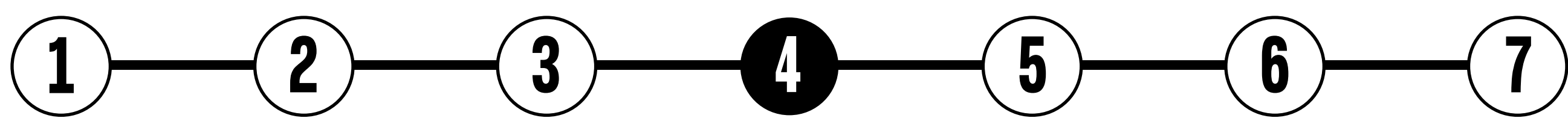
Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes.
Verwarm ondertussen de oven voor op 190 graden
hetelucht.



3. Blancheren

Zet een grote pan water op en kook hier zo'n 5 minuten de zoete aardappels in. Doe er de laatste minuut ook de spinazie bij en giet daarna af.

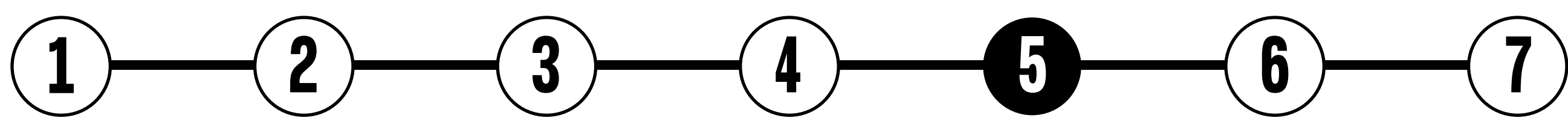




4. Vulling voorbereiden

Snijd de peterselie fijn en meng die met de ricotta (of veganistische roomkaas), 4 eieren, zout en peper. Mix totdat het een egale massa is. Let op dat je maar een klein beetje zout gebruikt: de feta en ricotta bevatten ook al zout.

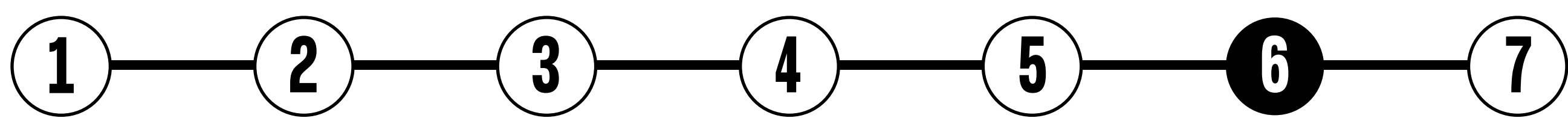




5. Ovenschaal voorbereiden

Vet de quichevorm in met olie en leg hier het quichedeeg in. Druk het deeg zachtjes aan in de hoekjes.





6. Vulling erin

Verdeel de rode ui over de bodem van het quichedeeg. Doe hier de zoete aardappel en de spinazie overheen. Giet hier het eimengsel overheen en maak af met gebrokkelde feta.



7. Puntjes op de i

Roer het laatste eitje door met een vork en smeer met een bakkwast de opstaande randen van de quiche ermee in. Zet de quiche in de oven voor 30 minuten of totdat de vulling is gestold en de kaas goudbruin is. Serveer eventueel met een klein handje rucola en wat olie eroverheen.





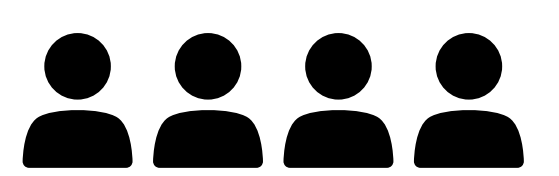
Zoete aardappel gnocchi met bruine boter en salie

Wist je dat je de traditionele Italiaanse gnocchi met gemak een kleurrijke en gezonde upgrade geeft door 'm met zoete aardappel te maken? Het zoetje van de aardappel past perfect bij de notige boter en kruidige salie.

[← inhoudsopgave](#)



Ingrediënten



2 middelgrote zoete aardappels

250 gram bloem

80 gram Parmezaanse kaas (of veganistische kaas)

1 eetlepel ricotta (of veganistische roomkaas)

80 gram hazelnoten

4 eetlepels (veganistische) boter

1 eetlepel ahornsiroop

5 takjes salie

Nootmuskaat

Benodigdheden:

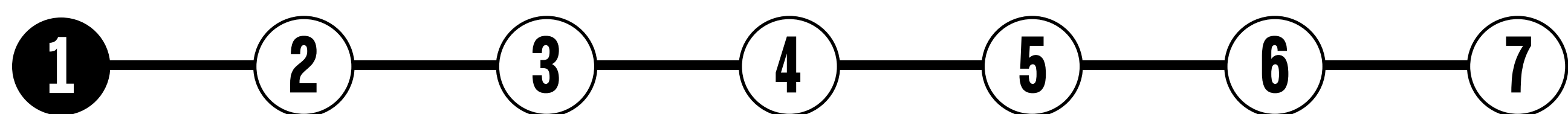
Oven

Pureeknijper of fijne zeef

Gnocchi plankje (optioneel)

Staafmixer

Bereiding



1. Zoete aardappels voorbereiden

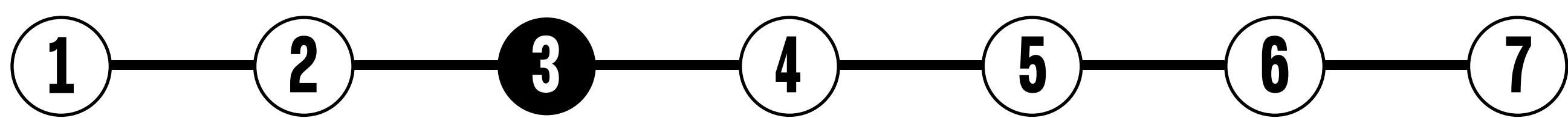
Verwarm de oven voor op 190 graden. Prik de zoete aardappels een paar keer in met een vork en leg ze op een bakplaat in de oven voor 30 minuten, totdat ze vanbinnen helemaal zacht zijn. Schep dan de aardappel in de pureeknijper of haal ze door een fijne zeef, zodat je een gladde puree hebt.



2. Deeg maken

Meng de bloem met de zoete aardappelpuree, 40 gram Parmezaanse kaas, de ricotta en een beetje zout tot een zacht deeg. Is het nog te nat? Voeg dan wat extra bloem toe. Is het te droog? Voeg nog een klein beetje ricotta toe.





3. Deeg opdelen

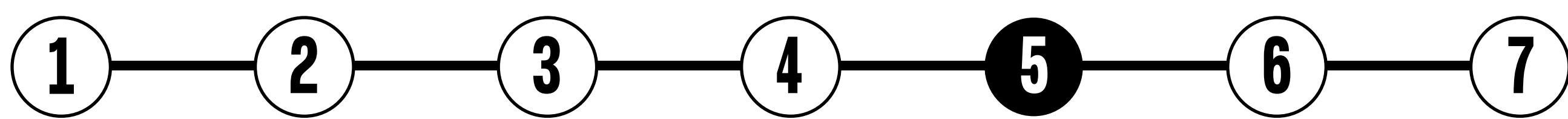
Verdeel het deeg in 4 evengrote delen. Rol deze delen uit tot dunne, lange staven. Snijd ze dan in kleine vierkantjes.



4. Gnocchi vormen

Heb je een gnocchi plankje? Rol de deegkussentjes dan met je duim zachtjes over de plank heen, zodat er ribbels in de gnocchi komen. Hiermee hecht de saus beter aan de gnocchi. Heb je zo'n plank niet in huis? Maak dan ribbels door er met een vork zachtjes op te drukken.





5. Snijden en plukken

Snijd de hazelnoten in grove stukken. Zet een pan op middelhoog vuur en rooster de hazelnoten er een paar minuten in, totdat ze beginnen te ruiken en goudbruin kleuren. Zet dan het vuur uit. Pluk ondertussen de blaadjes salie van de takjes.



6. Saus maken

Kook de gnocchi in een pan gezouten water zo'n 3-4 minuten, totdat ze naar de bovenkant van de pan komen drijven. Giet ze dan af en bewaar een half glaasje van het kookvocht. Zet ondertussen een ruime hapjespan op laag vuur en doe hier de boter en salie in. Laat het een paar minuten staan, totdat de boter nodig begint te ruiken en bruin kleurt.



7. Afmaken

Voeg de gnocchi samen met de ahornsiroop, versgemalen peper, een snuf verse nootmuskaat, een beetje pastawater en 20 gram Parmezaanse kaas toe aan de botersaus. Roer goed door en garneer met de hazelnoten, de Parmezaanse kaas en versgemalen peper.





Zoete aardappel curry met kikkererwt en kokosmelk

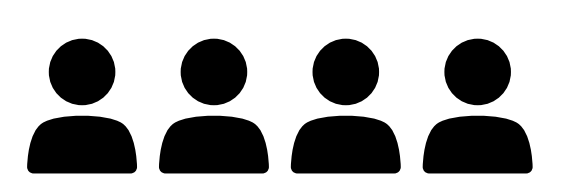
Deze smaakvolle curry is heerlijk verwarmend voor de koelere dagen. De rijke smaak combineert perfect met een stuk naan of rijst.

Staat zó op tafel!

← inhoudsopgave



Ingrediënten



2 middelgrote zoete aardappels

1 grote witte ui

2 tenen knoflook

2 tomaten

1 rode of groene chilipeper

400 gram kikkererwten

400 milliliter kokosmelk

3 takjes koriander

1 theelepel nigellazaad

1 eetlepel kerriepoeder

1 eetlepel garam masala

4 stuks naan

Zonnebloemolie

Benodigdheden:

Oven

Staafmixer

Bereiding

1

2

3

4

5

1. Zoete aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden hetelucht. Snijd de zoete aardappels in blokjes en meng met zonnebloemolie, de garam masala en zout. Leg op een bakplaat en rooster voor 20 minuten in de oven, totdat de randjes bruin zien en je er met een vork doorheen kunt prikken.



1

2

3

4

5

2. Ui in de pan

Snijd de ui in halve ringen. Verwarm op middelhoog vuur twee eetlepels zonnebloemolie en voeg hier het nigellazaad aan toe. Zodra die beginnen te sissen, doe je hier de uien bij. Zet het vuur iets lager en bak de uien minimaal 10 minuten, totdat ze goudbruin zijn.



1

2

3

4

5

3. Smaakmakers toevoegen

Hak de knoflook fijn. Snijd de peper onder het steeltje over de lengte doormidden. Voeg de peper en knoflook toe en bak een paar minuten. Snijd dan de tomaten in 8 partjes per stuk en voeg ook toe aan de pan.



1

2

3

4

5

4. Garnering voorbereiden

Als de tomaten zacht zijn, voeg je de kikkererwten en de kerriepoeder toe. Bak 2 minuten, totdat je de geuren van de kerrie goed ruikt. Doe dan de kokosmelk erbij en laat op laag vuur zo'n 10 minuten sudderen.



1

2

3

4

5

5. Gerecht afmaken

Voeg de zoete aardappel toe aan de curry en laat de curry nog 2 minuten opstaan. Zet dan het vuur uit. Pluk de blaadjes koriander van de takjes en snijd de takjes fijn. Voeg de fijngesneden takjes toe aan de curry en doe de korianderblaadjes op de curry als garnering. Serveer de curry met naan en eventueel rijst.

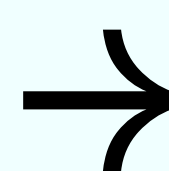


← inhoudsopgave

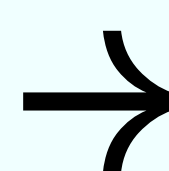


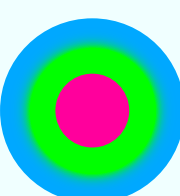
Benieuwd naar meer exclusieve downloads?

Download Sauzengids



Download Dressing-gids



kro**ncrv**

Dankzij de bijdrage van onze leden maken we programma's als BinnensteBuiten, Keuringsdienst van waarde en Onze boerderij. Sluit jij je ook aan bij KRO-NCRV voor een [tientje per jaar](#)?