



SIMPEL



BLOEMKOOL-TOMATENBEIGNETS VAN DE GRIEKSE EILANDEN

Tomatenbeignets worden overal op de Egeïsche Eilanden aangeboden, vooral op de Cycladen. Deze variant bevat de o zo veelzijdige bloemkool, die de beignets naar mijn idee steviger en voedzamer maakt.

4 PERSONEN, VOORGERECHT

5 rijpe tomaten
300 g bloemkool, geraspt
4 lente-uitjes, fijngehakt
100 g feta, fijngemaakt
50 g halfgedroogde tomaten, uitgelekt en fijngehakt
1 ei, losgeklopt
2 el verse peterselie, gehakt
2 el verse munt, gehakt
2 takjes verse dille
1 tl gedroogde oregano
150 g bloem
1 tl bakpoeder
zout en versgemalen zwarte peper
olijfolie, om in te frituren

PETERSELIE-KAPPERTJESSAUS

2 teentjes knoflook, gekneusd
1 grote bos verse peterselie, alleen de blaadjes
80 g pistachenoten, fijngehakt
100 ml olijfolie
versgeperst sap van 1 citroen
2 el kappertjes, uitgelekt
zout en versgemalen zwarte peper

Maak eerst de saus. Doe de knoflook, peterselie en pistachenoten in een keukenmachine en pureer ze tot een grove pasta. Voeg geleidelijk de olijfolie toe tot je een glad, samenhangend mengsel hebt. Voeg citroensap naar smaak en de kappertjes toe. Pureer de saus opnieuw, maar maak hem niet al te glad. Breng hem op smaak en zet hem apart.

Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en gooi ze weg. Hak de tomaten in stukjes, leg ze in een vergiet, strooi er wat zout over en laat ze 30 minuten staan.

Meng de gehakte tomaten met de bloemkool en lente-uitjes in een kom door elkaar. Voeg de feta, halfgedroogde tomaten, het losgeklopte ei en de kruiden toe. Meng in een andere kom de bloem, het bakpoeder en wat zout en peper door elkaar. Meng het bloemmengsel en het tomatenmengsel tot een stevig kneedbaar deeg; voeg zo nodig meer bloem toe. Leg het deeg 30 minuten in de koelkast.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bedek de bodem met een laagje olie. Dompel een eetlepel in een kommetje water en schep een kleine hoeveelheid van het mengsel in de hete olie. Ga hiermee door tot de bodem van de pan goed is gevuld. Dompel de lepel telkens opnieuw in het water zodat het deeg er niet aan vastkleeft. Frituur de beignets, in porties, 2-3 minuten aan elke kant tot ze mooi gekleurd zijn. Laat ze even uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met de peterselie-kappertjessaus.





BABA GANOUSH VAN GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET UI-GRANAATAPPELSALADE

Dit is een van die gerechten die mij nooit gaan vervelen. De romige, rokerige smaak van de dipsaus past uitstekend bij de zoetzure uien.

4 PERSONEN, VOORGERECHT

BABA GANOUSH

2 grote aubergines (circa 650 g)

1/2 bloemkool, in roosjes

(circa 200 g)

4 teentjes knoflook, ongepeld

1 tl gemalen komijn

4 el extra vergine olijfolie

versgeperst sap van 1 citroen

2 el tahin

1 el verse munt, gehakt

1 el verse bladpeterselie, gehakt

1 el granaatappelpitten

1/2 tl sumak

paars basilicum, ter garnering (naar keuze)

zout en versgemalen zwarte peper

SALADE

3 rode uien

2 el plantaardige olie

4 el granaatappelsiroop

1 tl ahornsiroop (naar keuze)

2 tl sumak

1 tl zeezoutvlokken

bakplaat, bekleed met bakpapier

2 satéstokjes, 30 minuten geweekt

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Rooster de aubergines boven een gasvlam, draai ze regelmatig tot ze rondom zwartgeblakerd zijn. Laat ze afkoelen.

Leg de bloemkool en knoflook op de beklede bakplaat en strooi de komijn erover. Druppel er 2 eetlepels olijfolie over en bestrooi met zout en peper. Bak de bloemkool 10 minuten in de voorverwarmde oven, draai de roosjes om en bak ze nog eens 10 minuten of tot ze gaar zijn en beginnen te kleuren. Druk de teentjes knoflook uit hun velletjes, zet alles apart en laat de bloemkool afkoelen.

Snijd de aubergines in de lengte doormidden en schep het vruchtvlies eruit. Gooi de schillen weg. Laat het vruchtvlies 30 minuten in een zeef uitlekken.

Roer in een kom het citroensap met 3 eetlepels water en de tahin tot een glad mengsel. Voeg de munt, peterselie en zout en peper toe. Prak de aubergines, knoflook en bloemkool fijn met een vork (bewaar een paar bloemkoolroosjes ter garnering) en roer ze door het tahinmengsel. Garneer met de bloemkoolroosjes, granaatappelpitten, sumak en het basilicum. Giet de overgebleven olie langs de binnenrand.

Pel de uien en snijd ze in vieren, maar laat topjes en worteltjes intact. Prik ze op de satéstokjes en bestrijk ze met olie. Rooster ze in een hete grillpan tot ze geblakerd zijn. Bedruip de uien met de granaatappel- en ahornsiroop en bestrooi ze met de sumak en zoutvlokken.

BLOEMKOOLTORTILLA UIT DE OVEN

Deze tortilla heeft weinig koolhydraten, maar des te meer smaak en is geschikt voor zowel brunch als diner. In de koelkast bewaarde restjes vormen een heerlijk tussendoortje. Je kunt de tortilla pittiger maken door het toevoegen van Spaanse peper.

6 PERSONEN

**1 middelgrote bloemkool,
in roosjes**
10 grote eieren
5 el olijfolie
**1/2 bosje dille, alleen het loof, plus
extra ter garnering**
**1/2 bosje koriander, alleen de
blaadjes, plus extra ter garnering**
150 g bloem
2 1/2 tl bakpoeder
1/2 tl gemalen kurkuma
**1 1/2 el zwart sesamzaad, plus extra
ter garnering**
**200 g fijn geraspte Parmezaanse
kaas of een vegetarisch
alternatief**
**100 g geroosterde rode paprika, in
stukken (uit pot is prima)**
1 grote rode ui, in parten
50 g granaatappelpitten
zout en versgemalen zwarte peper

*springvorm met een doorsnee van
22 cm, de bodem bekleed met
bakpapier en de zijkant goed met
boter ingesmeerd*

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe de bloemkoolroosjes in een pan, voeg een theelepel zout toe en giet er zoveel water over dat ze onderstaan. Breng het geheel aan de kook en laat de bloemkoolroosjes 15-20 minuten koken tot ze zacht zijn. Doe ze in een vergiet en laat ze een paar minuten uitlekken en een beetje afkoelen.

Klop de eieren en olijfolie in een kom door elkaar. Meng in een andere kom de kruiden, bloem, het bakpoeder, de kurkuma, het sesamzaad en de Parmezaanse kaas door elkaar en voeg het geheel, beetje bij beetje en al kloppend, aan het eiermengsel toe. Voeg voorzichtig roerend eerst de bloemkoolroosjes en daarna de paprika toe. Breng het mengsel op smaak met zwarte peper.

Giet het bloemkoolbeslag in de beklede en ingevette springvorm en schik de partjes ui erbovenop. Bak de tortilla 45 minuten midden in de voorverwarmde oven tot hij goudbruin en gestold is.

Laat de tortilla een beetje afkoelen, haal hem uit de springvorm en strooi er granaatappelpitten, dille, koriander en zwart sesamzaad over. Serveer de tortilla.





BLOEMKOOL-AVGOLEMONO

Dit is het perfecte alternatief voor gewone *avgolemono*, een traditionele Griekse kippensoep die wordt verrijkt met eieren, rijst en groenten. Deze vegetarische variant is troostend, versterkend en verrukkelijk.

4 PERSONEN

1/2 ui, in grote stukken
3 teentjes knoflook, gekneusd
2 el olijfolie
2 liter groentebouillon
1 courgette, in stukjes
1/2 bloemkool, in roosjes
of 250 g stengelbloemkool
100 g rondkorrelige rijst
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
1 stengel bleekselderij, gehakt
2 eieren
versgeperst sap van 2 citroenen
zout en versgemalen zwarte peper

Verhit een diepe pan op middelhoog vuur en voeg de ui, knoflook en olijfolie toe. Bak het geheel circa 5 minuten tot de ui glazig is. Schenk de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Voeg alle overige ingrediënten toe, met uitzondering van de eieren en het citroensap. Leg het deksel op de pan en laat de soep 25-30 minuten zachtjes doorkoken of tot de groenten gaar zijn. Voeg zout en peper naar smaak toe, neem de pan van het vuur en zet hem even apart.

Breek de eieren boven een kom en klop ze in circa 4 minuten goed los. Roer het citroensap door de losgeklopte eieren. Schep twee soeplepels van de hete soep in een maatbeker en voeg dit heel langzaam en al roerend aan het eiermengsel toe om het op temperatuur te laten komen. Door dit langzaam te doen, voorkom je dat de eieren gaan schiften.

Schenk het eiermengsel bij de bij soep en roer het erdoor. Serveer de soep met lekker veel versgemalen zwarte peper.