



Hugh Fearnley-Whittingstall

# HEEL VEEL VEEG!

Fotografie door Simon Wheeler

Illustraties door Mariko Jesse

  
**BECHT**  
Haarlem

Voor Louisa, die van rauwe erwttjes en worteltjes houdt,  
en ook best wel van gekookte kool en spinazie.

## De recepten

- Alle lepels zijn afgestreken, tenzij anders vermeld:  
1 theelepel = 5 ml  
1 eetlepel = 15 ml
- Alle kruiden zijn vers, tenzij anders vermeld.
- Gebruik versgemalen zwarte peper, tenzij anders vermeld.
- Al het fruit en de groenten moeten voor gebruik gewassen worden. Kies als dat mogelijk is voor biologische groente en biologisch fruit.
- Als je citrusschil gebruikt, kies dan een citrusvrucht zonder waslaagje.
- In de recepten worden oventijden aangegeven voor elektrische ovens en gasovens. Deze vormen slechts een leidraad. Ook wordt beschreven hoe het eindresultaat eruit moet zien, en die beschrijving kun je ook gebruiken om te bepalen of een gerecht klaar is. Ovens kunnen soms 10 °C of meer afwijken van de temperatuur die ze aangeven, dus leer je oven kennen en gebruik een oventhermometer om de temperatuur goed in de gaten te houden.



- **Tip voor veganisten:** de recepten in dit boek zijn veganistisch maar controleer altijd of de ingrediënten die je koopt dat ook zijn, zoals suiker, bouillonblokjes, wijn, saus, currypasta, vruchtensap en azijn. Sommige merken bevatten dierlijke producten of er zijn dierlijke producten gebruikt bij de bereiding ervan, maar er zijn altijd veganistische alternatieven te koop. Online kun je bijvoorbeeld bij [veganmission.nl](http://veganmission.nl) en [veggiedeli.nl](http://veggiedeli.nl) veel veganistische ingrediënten kopen.
- Voor mensen met **coeliakie/een glutenvrij dieet:** gerst en spelt bevatten gluten, dus de recepten waar ze in worden gebruikt zijn niet geschikt. Als je van nature glutenvrije granen gebruikt, zoals rijst en haver, of kiest voor kant-en-klare sauzen, bouillonblokjes en andere smaakmakers, kijk dan altijd op het etiket of het product gegarandeerd glutenvrij is, omdat er soms sporen van gluten aanwezig kunnen zijn (op glutenvrij.nl kun je gegarandeerd glutenvrije granen kopen).



7 Inleiding

12 Groentefeest

60 Spicy

106 Uit de oven

144 Flinkke salades

184 Soep en bouillon

232 Rauw

300 Mezze, tapas en bijgerechten

372 Aardappels en granen

404 Register





**DIT IS HET TWEDE BOEK** dat ik geschreven heb met als enige doel om groenten lekker te maken – op een onweerstaanbare, bevredigende manier. Ik wil dit doen zodat jij er meer van gaat eten; meer van de groenten waarvan je al houdt en meer van andere groenten die je nog niet zo goed kent. Het is mijn missie je groente-inname te verhogen en je groentehorizon te verbreden tot het maximaal haalbare. Ik denk dat het vrij duidelijk is waarom dit een goed idee is. Maar ik houd ervan om mijn mening te geven, dus daar gaan we...

Als ik een ding zou moeten kiezen dat we allemaal konden doen om gezonder en energiever te worden, en waarvan we een betere relatie met eten en onze omgeving kregen, dan zou het zijn: meer groente eten.

Dit geldt voor ons allemaal en daarom is dit boek voor alleseters, vegetariërs en veganisten. Wie we ook zijn en hoe we ook eten, het is zonder twijfel een goed idee om kleurige, voedzame, plantaardige ingrediënten als de basis van onze voeding te zien.

Deze groenten zijn onweerlegbaar goed voor ons: ze zitten vol vitaminen, mineralen, antioxidanten, vezels en complexe koolhydraten die ons echt voeden. Net zo belangrijk: hoe meer heerlijk verse groenten we eten – zowel in kwaliteit als in kwantiteit – hoe minder ruimte er in ons dieet overblijft voor andere voedingsmiddelen die, laten we zeggen, van twijfelachtige waarde zijn – of die in ieder geval minder overduidelijk gezond zijn! We kunnen vooral beginnen met het verminderen van die 'lege koolhydraten' waar we automatisch naar grijpen – het brood dat ons opvult en de koekjes die ons zo vaak de dag door helpen.

Het eten van meer groente is ook goed voor onze planeet: groenten zijn eenvoudig en goedkoop om te kweken en verbruiken veel minder energie en grondstoffen dan dierlijke ingrediënten. En als we meer groente eten, kunnen we ook minder vlees en vis eten – of helemaal niet, als we daarvoor kiezen. Zoals velen van jullie weten, eet ik beide (maar wel met

# Stoof met venkel, nieuwe aardappel en tomaat

## Voor 4

3 middelgrote venkelknollen  
(ongeveer 1 kilo)

600-700 g nieuwe of vastkokende  
aardappels, geschrobd, in stukjes  
van 2-3 cm

2 middelgrote uien, grofgesneden  
300 g kerstomaten

3 tenen knoflook, in plakjes

1-2 takjes rozemarijn (optioneel)

2 el olijf- of koolzaadolie

700 ml passata

1 volle el harissa

blikje kikkererwten van 400 g,  
afgespoeld en uitgelekt

75 g zwarte olijven zonder pit  
(ongeveer 100 g met pit)

zeezout en zwarte peper

1 el ingemaakte citroen,  
fijngesneden, als garnering

Door de pittige harissa en de zoute ingemaakte citroen heeft deze vullende groentestoof een verleidelijk Marokkaans tintje. Serveer er een eenvoudige groene salade bij of een kom kleurige, knapperige, Marokkaanse wortelblitz (zie blz. 284).

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5.

Snijd de onderkant, steeltjes en buitenste laag van de venkelknollen af. Bewaar hierbij het venkelloof. Snijd de knollen in vieren en dan elke kwart in 2 of 3 parten. Leg ze in een grote braadslede.

Voeg de aardappels, uien, kerstomaten en knoflook toe. Doe de rozemarijn er eventueel bij, besprenkel met de olie, bestrooi met zout en peper en schep alles door elkaar. Zet 45 minuten in de oven; schep na 30 minuten alles goed om.

Roer ondertussen in een maatbeker de passata en 150 ml water door elkaar en meng de harissa erdoor.

Haal de groenten uit de oven als ze zacht en bruin worden en schenk het passatamengsel erbij. Roer goed door met een spatel en schraap vastgekoekte restjes groente los van de bodem van de braadslede.

Voeg de kikkererwten en olijven toe en zet de braadslede nog 20 minuten in de oven tot de passata borrelt en iets ingekookt is.

Haal het gerecht uit de oven, proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe. Bestrooi met de ingemaakte citroen en het venkelloof en zet de braadslede op tafel. Serveer met extra harissa als je van pittig eten houdt.

## Variaties

**Groente** Gebruik in grove stukken gesneden rode, oranje of gele paprika (of alle drie!) in plaats van venkel.

**Peulvruchten** In plaats van kikkererwten kun je ook witte bonen, zoals cannellini-bonen of boterbonen gebruiken.



# Pompoen-kikkererwtenburgertjes

Voor 3-4

500 g pompoen, zoals flespompoen of Crown Prince

blikje kikkererwten van 400 g, afgespoeld en uitgelekt

bosje lente-uitje, boven- en onderkant eraf, in ringen

1 tl korianderzaad

1 tl komijnzaad

snufje chilivlokken (optioneel)

1 tl tamari

50 g gemengde pitten, zoals zonnebloem- en pompoenpitten en sesamzaad

olijf- of koolzaadolie, om in te bakken

zeezout en zwarte peper

Deze lichtgekruiden burgertjes met een knapperige buitenkant van pitten en zaden zijn heerlijk met een scheepje dal of hummus; serveer ze bijvoorbeeld met wat zilvervliesrijst en een groene salade erbij. De pompoen wordt eerst gestoomd zodat deze niet te zacht en vochtig wordt.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd in stukjes van 2-3 cm. Doe ze in een stoommandje en zet dit op een pan met kokend water. Leg het deksel erop en stoom ongeveer 30 minuten tot de pompoen gaar is maar niet uit elkaar valt. Voeg extra water toe als dat nodig is. (Of gebruik een elektrische stoompan.)

Laat de gare pompoen in een grote schaal glijden en pureer met een pureestamper – houd de puree vrij grof. Laat helemaal afkoelen.

Doe de uitgelekte kikkererwten in een schaal en prak grof met een vork; ook deze puree mag nog stukjes bevatten. Voeg samen met de lente-uitjes toe aan de pompoen.

Maal in de vijzel de koriander- en komijnzaadjes fijn met de chilivlokken, als je die gebruikt, en wat zout en peper. Voeg deze specerijenmix toe aan de pompoen, besprenkel met de tamari en schep alles door elkaar. Proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe.

Leg de gemengde pitten op een bord. Verdeel het pompoenmengsel in 6 even grote porties. Vorm van elke portie een bal en druk deze plat tot burgertjes van ongeveer 1,5 cm dik. Leg op het bord met de pitten, druk aan en draai het burgertje om. Druk aan en herhaal met de rest van de porties.

Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en schenk er een dun laagje olie in. Leg de burgertjes erin en bak ongeveer 10 minuten; keer ze een paar keer voorzichtig om tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Serveer direct.

## Variatie

**Groente** Vervang de pompoen door gestoomde pastinaak of bietjes.

**Peulvruchten** Gebruik witte bonen zoals cannellini-bonen in plaats van de kikkererwten.

**Specerijen** Als je weinig tijd hebt, kun je ook 2 theelepels goede kant-en-klare currypasta gebruiken in plaats van de specerijen.



# Roodlof, sinaasappels, cashewnoten en granaatappel

Voor 2-3

2 middelgrote sinaasappels

2 stronkjes roodlof (of witlof),  
blaadjes los

½ granaatappel

## VOOR DE CASHEWMIX

150 g cashewnoten

fijngeraspte schil van  
1 sinaasappel

1 el granaatappelmelasse

¼-½ teen knoflook, fijngeraspt of  
geperst

zeezout en zwarte peper

## VOOR EROVERHEEN

extra vergine olijf- of koolzaadolie

Deze salade ziet er prachtig uit, is eenvoudig klaar te maken en is ontzettend lekker. Een scheutje granaatappelmelasse (verkrijgbaar bij de Turkse winkel) geeft een zoetzure smaak die uitstekend past bij de milde cashewnoten en de bittere roodlof. Roodlof ziet er erg mooi uit maar gewone witlof smaakt net zo goed.

Maak de cashewmix: doe alle ingrediënten in een keukenmachine met een flinke snuf zout en peper erbij. Maal fijn – de granaatappelmelasse is erg kleverig dus je moet alles wat aan de zijanten van de keukenmachine blijft hangen een paar keer met een spatel naar onderen duwen tot alles goed gemengd is. Het resultaat moet geen grote klont worden maar is wel kleverig, met af en toe clusters van cashewnoten.

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappels af. Zet op een snijplank en snijd er met een scherp mes van boven naar onder de oranje en witte schil af. Heb je dit rondom gedaan, snijd de sinaasappel dan overdwars in plakjes van 5-10 mm. Herhaal met de andere sinaasappel.

Leg de sinaasappelpakjes op een grote platte schaal of op borden. Verdeel de roodlofblaadjes erover en bestrooi met de cashewmix.

Houd de halve granaatappel vast boven de schaal, met de open kant naar onderen (en je hand daar onder), en sla met een houten lepel rondom op de vrucht tot de pitjes eruit vallen. Knijp er af en toe een beetje in om de pitjes losser te maken en wat mooi roze sap over de salade te sprenkelen. Maak af met een scheutje olie.

Dit is heerlijk met een schaaltje erwtjeshummus erbij (zie blz. 304).

## Variaties

**Bladgroente** Vervang de roodlof door radicchio of gebruik knapperige (baby)romainesla.

**Fruit** In plaats van sinaasappel kun je ook dunne partjes appel gebruiken (maar gebruik wel de sinaasappelschil in de cashewmix!), of gebruik een combinatie van appel en sinaasappel.





# Bloemkool-preisoep met mosterd en tijm

Voor 4-6

2 el olijf- of koolzaadolie

3 middelgrote preien (ongeveer 500 g), boven- en onderkant eraf, in ringen van 5 mm

2 tenen knoflook, grofgesneden

1 stengel bleekselderij, fijngesneden

2 el tijmblaadjes

1 middelgrote bloemkool (800 g-1 kg met blad)

850 ml heet water of groentebouillon (zie blz. 190 voor zelfgemaakte)

2 tl mosterd

zeezout en zwarte peper

extra vergine olijf- of koolzaadolie, voor eroverheen

Zowel prei- als bloemkoolpuree is van nature zijdezacht, waardoor deze eenvoudige groentesoep een heerlijk romige textuur heeft.

Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden prei, knoflook, bleekselderij, de helft van de tijmblaadjes en wat zout en peper toe. Leg als de groenten sissen het deksel op de pan, draai het vuur laag en fruit ongeveer 10 minuten tot de prei vrij zacht is; roer af en toe.

Maak ondertussen de bloemkool klaar: verwijder de harde buitenste bladeren (de binnenste, zachte kun je gewoon gebruiken) en de onderkant van de stronk als deze er grof of vies uitziet en snijd de rest van de bloemkool met stronk en al in grove stukken.

Voeg de stukken bloemkool toe aan de zachte prei, schep om en schenk het hete water of de groentebouillon erbij. Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en kook 5-10 minuten tot de bloemkool gaar is maar niet te zacht.

Haal de pan van het vuur. Roer de mosterd erdoor en pureer tot een gladde soep – in twee delen in de blender of met een staafmixer in de pan. Schenk de soep terug in de pan als je een blender hebt gebruikt en voeg een scheutje heet water toe als de soep erg dik is. Proef en voeg extra zout of peper toe als dat nodig is en warm de soep op als deze afgekoeld is.

Schep de soep in voorverwarmde kommen, besprenkel met extra vergine olijfolie en maak af met de rest van de tijmblaadjes en wat zwarte peper.

## Variaties

*Ui* Vervang de prei door een paar middelgrote uien.

*Kruiden* Gebruik rozemarijn in plaats van tijm.



Groentefeest





# Speltotto met erwttjes, citroen en hazelnoten



## Voor 4

75 g hazelnoten (bruin of blank)

2 el olijf- of zaadolie

1 grote ui, gesnipperd

4 tenen knoflook, in plakjes

250 g parelspeelt of parelgort  
(20 minuten in koud water  
geweekt als je de tijd hebt)

400 g fijne erwttjes uit de vriezer

400 ml hete groentebouillon (zie  
blz. 190 voor zelfgemaakte)

1 grote citroen

zeezout en zwarte peper

## VOOR EROVERHEEN

bladpeterselie, fijngesneden  
(optioneel)

extra vergine olijfolie

Deze lekkere, losse speltotto (risotto van spelt) geeft een heerlijk zomers gevoel, maar omdat je erwttjes uit de vriezer gebruikt, kun je 'm het hele jaar door maken.

Stamp de hazelnoten in een vijzel in grove stukken of verpak ze in een theedoek en sla erop met de deegroller. Laat de stukken in een koekenpan glijden, schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg wat zout toe en bak een paar minuten zachtjes, tot ze goudkleurig zijn – houd ze goed in de gaten want voor je het weet zijn ze zwart. Laat op een bord glijden en zet weg.

Verhit 1 eetlepel olie in een middelgrote pan. Voeg de ui toe met een snufje zout en fruit ongeveer 10 minuten tot de ui zacht is; roer veel. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur.

Spoel de parelspeelt of -gort goed af in een zeef en laat in een pan glijden. Schenk er ruim water over (de granen zullen veel opnemen en uitzetten) en een snufje zout. Breng aan de kook, draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat koken tot de granen net gaar zijn. Dit duurt bij spelt ongeveer 20 minuten; bij gort ongeveer 40.

Zet ondertussen de pan met gefruite ui terug op het vuur en voeg de helft van de erwttjes en alle hete bouillon toe. Breng aan de kook en laat 2 minuten koken. Haal van het vuur en pureer met een staafmixer of in de blender tot een heldergroene puree. Schenk terug in de pan.

Voeg, als de granen net gaar zijn, de rest van de erwttjes toe aan de granen. Breng weer aan de kook en kook een paar minuten tot de granen en erwttjes gaar zijn. Giet af.

Roer de uitgelekte granen en erwttjes door de hete groene puree (warm deze eerst weer op als dat nodig is). Roer er wat zout en peper door.

Schep de speltotto in voorverwarmde diepe borden. Rasp er wat citroenschil over en bestrooi met de geroosterde hazelnoten. Strooi er eventueel wat peterselie over en besprenkel met extra vergine olijfolie. Snijd de citroen doormidden en knijp er boven elk bord wat citroensap uit. Bestrooi nogmaals met wat zout en peper en serveer.

## Variaties

**Granen** Gebruik zilvervliesrijst in plaats van spelt of gort.

**Groente** Vervang de helft van de erwttjes door babytuinbonen en voeg deze toe aan de kokende spelt.

# Artisjokken met sinaasappel- paprikadressing

Voor 4

2 grote artisjokken

VOOR DE SINAASAPPEL-  
PAPRIKADRESSING

fijngeraspte schil en sap van  
1 grote sinaasappel

3 el extra vergine olijfolie

½ teen knoflook, fijngeraspt of  
geperst

1 tl zoete gerookte-paprikapoeder

2 el fijngesneden bladpeterselie

snufje suiker

zeezout en zwarte peper

Artisjokken zijn het lekkerst in de vroege zomer. Ze smaken heerlijk, maar zijn berucht om de tijd die nodig is om ze te bereiden. Als je ze op deze manier klaarmaakt scheelt dat veel tijd! De artisjokken worden in hun geheel gekookt, gehalveerd en het 'hooi' wordt eruit geschept. Iedereen kan dan al etend zelf de eigen artisjok uit elkaar halen.

Snijd de artisjoksteeltjes af op 2-3 cm. Leg de artisjokken in een grote pan en zet ze onder koud water. Breng aan de kook en laat koken tot de punt van een scherp mesje eenvoudig in de onderkant van de artisjok prikt, tussen de bovenkant van het steeltje en de onderkant van de blaadjes in. Dit duurt tussen de 20 en 45 minuten.

Haal de artisjokken met een tang uit de pan als ze gaar zijn en houd ze even ondersteboven zodat het water tussen de blaadjes uit loopt. Zet weg tot ze net genoeg zijn afgekoeld om vast te kunnen houden.

Doe ondertussen alle ingrediënten voor de dressing in een pannetje, voeg zout en peper toe en warm langzaam op; roer een paar minuten tot alle smaken goed zijn gemengd. Zet weg.

Als de artisjokken iets afgekoeld zijn, snijd je ze met een erg scherp mes doormidden, door het steeltje. Verwijder nu met de punt van een klein mesje of met een theelepel het vezelrijke 'hooi' dat op het hart van de artisjok groeit. Schep alle draadjes eruit zodat elke halve artisjok een kuiltje heeft in het midden.

Leg de gehalveerde artisjokken op een bord en schep in elk kuiltje een beetje van de sinaasappel-paprikadressing.

Trek op je bord een voor een de blaadjes los van de artisjok en doop ze in de sinaasappeldressing. Schraap met je tanden het heerlijke vlezige deel van het harde blaadje (dat je weggooit). Als je alle blaadjes hebt afgeknabbeld heb je alleen het zachte hart van de artisjok over – het lekkerste deel. Pak dit met je handen op en geniet ervan.

## Variaties

**Groente** Deze geurige dressing is ook lekker bij gekookte nieuwe aardappels, geblancheerde broccoli of bloemkool, of geslonken splijtkool.

**Citrus** Vervang de sinaasappel door citroen: gebruik de geraspte schil van de hele citroen en het sap van een halve.



# Komkommer met pittige cashewmix

Voor 4

1 el kokosolie

1 tl tamari

2 middelgrote komkommers (elk ongeveer 400 g)

2 el rijstazijn (of ciderazijn)

½ tl suiker

flinke handvol koriander, munt of Thaise basilicum (of een mengsel), in grove stukken gescheurd

kneepje limoensap, naar smaak zeezout en zwarte peper

## VOOR DE PITTIGE CASHEWMIX

100 g cashewnoten

6 lente-uitjes of 1 bananensjalot, boven- en onderkant eraf, grofgesneden

2 stengels citroengras, harde buitenste lagen verwijderd, rest fijngesneden

2 tenen knoflook, grofgesneden

1 volle tl geraspte gember

1 hete groene chilipeper, zoals bird's eye (pitjes eruit voor minder pittig, als je wilt), fijngesneden

fijngeraspte schil van 1 limoen

1 tl suiker

Dit gerecht staat bol van de intense, Thaise smaken. De geurige cashewmix krijgt na het bakken een heerlijke volle smaak. Behalve als tapasgerecht kun je dit ook als voor- of bijgerecht bij een Zuidoost-Aziatische maaltijd serveren, zoals de kokoscurry met zomerse groenten op blz. 68.

Maak eerst de cashewmix. Doe hiervoor alle ingrediënten met een snufje zout in een keukenmachine. Hak tot een grove pasta – het geheel moet vrij kleverig en dik zijn met wat stukjes noot erin.

Verhit de kokosolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg als de olie heet is de cashewmix toe en bak ongeveer 5 minuten; schep voortdurend om. De onderkant wordt snel bruin in de hete pan dus blijf scheppen en roeren tot het grootste gedeelte van het mengsel een mooie bruine kleur heeft, zonder dat het aangebrand is. Haal de pan van het vuur, roer er 1 tl tamari door en zet weg terwijl je de komkommer klaarmaakt.

Snijd de uiteindes van de komkommers, snijd ze in de lengte in vieren en schep de zaadlijsten eruit (zie blz. 255 voor wat je daarmee kunt doen). Snijd de komkommerkwarten in plakjes van 5-10 mm en doe ze in een grote schaal. Voeg de azijn, suiker en een snufje zout en peper toe en schep om.

Roer als de cashewmix is afgekoeld het grootste deel van de verse kruiden erdoor. Verdeel de komkommer over een plat bord en bestrooi met de cashewmix. Sprenkel er wat limoensap over, bestrooi met de rest van de kruiden en serveer.

## Variaties

**Groente** Je kunt de cashewmix ook op kleine slablaadjes scheppen – met wat in blokjes gesneden avocado erbij, als je wilt.





## Bramen-bietenshotjes

Voor 3-6

2 kleine bietjes (ongeveer 175 g),  
gekoeld

150 g bramen (gekoeld of uit de  
vriezer)

sap van 1 citroen

1 tl fijngesneden rozemarijn

snufje suiker (optioneel)

zeezout en zwarte peper

Deze intens smakende, fruitige, aardse puree kun je perfect serveren in kleine kopjes of schaaltes als *amuse bouche* of voorgerecht. Ik gebruik het liefst bramen uit de vriezer en bietjes uit de koelkast zodat je de shotjes direct na het pureren kunt serveren.

Schil de bietjes en rasp ze grof boven de blender of keukenmachine. Voeg de bramen, het citroensap, de rozemarijn en 50 ml koud water toe. Bestrooi met wat zout en/of peper. Hak fijn tot je een dikke puree hebt.

Duw deze boven een kom door een zeef zodat je een heel gladde puree krijgt. Proef en voeg extra zout of peper toe als dat nodig is. Als de bramen erg zuur waren wil je misschien ook een snufje suiker toevoegen maar meestal is dat niet nodig. Voeg een scheutje water toe als de puree erg dik is.

Servereer gekoeld in shotglasjes of andere kleine glaasjes.

