

DE FLEXIKOK

VEGGIE MEETS VLEES & VIS

VEERLE DE BRABANTER

FOTO'S BRAMSKI

FOODSTYLING BIEKE SANTENS

LANNOO

Voorwoord

Als je mij vraagt waar ik gelukkig van word, zeg ik spontaan: van samen eten... Eten heeft voor mij immers vooral een sociale en emotionele functie. Niks is zo leuk als urenlang tafelen met mensen die je graag ziet. Keuvelen, weetjes uitwisselen, herinneringen ophalen, je mening ventileren, lachen... Kortom, een gezellig gedekte tafel is dé plek bij uitstek om lief en leed te delen.

Deze liefde voor warme tafelmomenten heb ik thuis met de paplepel meegekregen. Eten was bij ons altijd een vorm van ongedwongen samenzijn. Of we nu alleen waren met het gezin of er was bezoek, mama toverde altijd de lekkerste gerechten op tafel. En ook papa liet zich van zijn meest creatieve kant zien: hij dekte de tafel, zorgde voor kaarsjes en decoratie, bracht met een streepje muziek de nodige sfeer in huis én selecteerde een gepast wijntje. Wat kon ik uitkijken naar die gezellige avonden...! Als ik eraan terugdenk, ruik ik opnieuw de verrukkelijke geuren uit de keuken en voel ik weer de knusse thuissfeer van toen.

Geen wonder dus dat koken ook mijn passie is geworden. Ik sta met plezier uren in de keuken om lekkere, voedzame recepten uit te proberen, aangepast aan ieders smaak. Maar zodra het tijd is om aan tafel te gaan, wil ik er absoluut zelf ook bij zijn. Tafelmomenten moet je immers samen beleven. Net daarom ben ik een grote fan van *food sharing* – 'tapas', zeg maar – en van barbecue.

Aangestoken door het succes van mijn eerste boek *De flexikok* lag het thema voor het tweede boek – *De flexikok 2 - Veggie meets vlees & vis* – dan ook voor de hand. Ik heb immers eindeloos veel ideeën om heerlijke veggiegerechten te combineren met vlees en vis. Met de lente en zomer in het vooruitzicht ligt het accent in dit boek wat meer op tapas en BBQ-gerechten. Want zoals je zult merken, valt er heel wat meer te grillen dan vlees en vis alleen...

De recepten in dit boek zijn bovendien heel leuk en makkelijk om te maken (ook voor niet-keukenprinsen en -prinsessen)! Want zoals zovelen ben ook ik een werkende mama met een zeer drukke agenda en een eeuwig tijdstekort. Na een volle werkdag is het dus niet vanzelfsprekend om nog uitgebreid te koken of speciale producten te gaan zoeken in de supermarkt. Ook in dit boek zijn alle gerechten vrij snel klaar. Ik rooster veel, wat me extra tijd geeft voor het verwerken en combineren van andere ingrediënten. Die vind je trouwens allemaal in je plaatselijke supermarkt of bij je lokale boer of kruidenier!

Ook nu luidt mijn motto: *no rules, great kitchen!* Ik vind het immers veel belangrijker om je te inspireren en mijn plezier in het koken door te geven dan regeltjes op te stellen over wat wel en niet mag in de keuken. Mijn recepten zijn dus veeleer een bron van inspiratie en bevatten nieuwe ideeën om zelf creatief op verder te bouwen. En stuk voor stuk bieden ze je natuurlijk alle tijd om zelf rustig mee te genieten aan tafel.

Ik wens je alvast heel veel kookplezier!
Veerle



Inhoud

- Voorwoord ... 2
- Veggie meets vlees en vis ... 6
- De perfecte match! ... 8

10

TAPAS

FOOD IS ABSOLUTELY ABOUT SHARING, MEMORIES AND HAPPINESS!

- 1
- Guacamole ... 14
- Tortillachips ... 15
- Oliedip voor brood ... 16
- Speltbroodjes in de oven ... 18
- Rodebietenbrood ... 19
- Champignons ... 20
- Pittige gepofte kikkererwten ... 23
- Platbroodje met verse kruiden ... 24

2

- Geroosterde camembert ... 28
- Pittige tomatensalsa ... 29
- Geroosterde wortelen ... 30
- Zoete hummus ... 32
- Geroosterde paprikadip ... 33
- Krokante uienringen ... 34

3

- Opgeklopte fetadip ... 38
- Bloemkoolpopcorn ... 38
- Hartige crackers ... 39
- Gekruide zoete aardappelschijfjes ... 40
- Pesto van radijsgroen ... 42
- Tzatzikihummus ... 43

44

BBQ

FOOD IS THE INGREDIENT THAT BINDS US TOGETHER

- Opgevulde zoete paprika's ... 46
- Portobello's met tomaat en spinazie ... 49
- Portobello's met prei en courgette ... 50
- Papillotten van groenten ... 53
- Gepofte zoete aardappelen ... 54
- Minipizza's ... 56
- Quinoa-halloumiburgers ... 59
- Zoete-aardappelburgers ... 60
- Gemarineerde en gegrilde groenten ... 62
- Auberginerolletjes ... 64
- Heerlijke warme tomatensaus ... 67

68

SALADE

NEVER EAT INGREDIENTS YOU CAN'T PRONOUNCE. EXCEPT FOR QUINOA!

- Zomerse pastasalade ... 70
- Wilde-rijst-en-quinoasalade ... 73
- Prinsessenbonensalade ... 74
- Quinoa met broccoli en rodebietenchips ... 77
- Salade met geroosterde krielaardappelen ... 78
- Bloemkoolsalade met granaatappel ... 80
- Snelle couscoussalade met pesto ... 81
- Tomatensalade ... 85
- Komkommersalade met dille ... 86
- Groeneaspergesalade ... 88

90

DRESSING

VEGETABLES ARE FOOD OF THE EARTH, BUT FRUITS TASTE OF THE HEAVENS (TERRI GUILLEMETS)

- Bietenyoghurt ... 92
- Limoen-koriandervinaigrette ... 93
- Avocadodressing ... 94
- Pompelmoesvinaigrette ... 95
- Komkommer-munt dressing ... 96
- Munt-knoflookdressing ... 98
- Mango-courgettedressing ... 99
- Mosterddressing ... 100
- Blauwebessendressing ... 101
- Homemade gekruide olijfolie ... 102

104

WARM

COOKING WITH LOVE PROVIDES FOOD FOR THE SOUL

- Cannelloni met spinazie, avocado
en verse tomatensaus ... 106
- Lasagne met ricotta en tomaat ... 109
- Pasta met paprikapesto ... 110
- Wok met krielaardappelen ... 113
- Quinoaballetjes ... 114
- Groentewafels ... 117
- Bladerdeegpizza ... 118
- Pasta met spinazie en
zongedroogde tomaatjes ... 121
- Chinese kool en broccoli in de wok ... 122
- Pittige currysotel ... 124

SOEPEN

- Groentebouillon ... 127
- Bloemkool-paprikasoep ... 128
- Prei-mosterdsoep ... 131
- Soep van geroosterde wortelen ... 132
- Rodekoolsoep ... 135

136

ZOET

GOOD FOOD IS SWEETER WHEN SHARED WITH FRIENDS

- Blauwebessenwafels ... 138
- Mangobeignet ... 141
- Gewonnen brood met een frisse touch ... 142
- Granolabar ... 144
- Granola met pure chocolade ... 147
- Bananenkoekjes ... 148

- Register ... 150
- Colofon ... 152

Veggie meets vlees en vis

SAMEN ETEN IS SAMEN DELEN

Ook in dit nieuwe inspiratieboek zet de Flexikok de wereld weer op zijn kop. Heerlijke combinaties van groentjes, vruchten en kruiden vormen immers een puur, volwaardig en gezond basisgerecht, gepresenteerd als tapas of op de grill. Heel wat recepten zijn natuurlijk ook perfect te combineren met een stukje vis of vlees voor wie dat wenst. In *De Flexikok 2 - Veggie meets vlees & vis* moet niks en kan alles. Zolang je maar blijft genieten! Van de rijkdom aan intense smaken, van de pracht aan kleuren op je bord en van het plezier om te delen...

TAPAS: VAN INSECTENPREVENTIE TOT SOCIAAL GENOTMIDDEL

Tapas kent iedereen: een assortiment van vlugge hapjes en kleine gerechten die symbool staan voor een relaxte levensstijl. In essentie gaat het immers om genieten en samenzijn met vrienden en familie. Van oorsprong zijn tapas Spaans. Ze werden aanvankelijk aangeboden als een soort aperitiefhapje om je drank af te dekken tegen insecten. Vandaag zijn tapas uitgegroeid tot een volwaardige maaltijd, in tal van vormen, kleuren en smaken. Tapas vind je in elke mediterrane cultuur terug: in Griekenland noemt men ze mezze, in Italië serveren ze de bekende en overheerlijke antipasti. Ook bij Japanse sushi geldt hetzelfde principe: samen delen. Want is er iets heerlijkers dan aan tafel, omringd door je geliefden, een grote schotel boordevol hapjes en groentjes te delen? Lekker gecombineerd met een stukje vlees of vis voor wie dat wenst.

BBQ: MEER DAN EEN ZOMERGRIL(L)!

De oorsprong van de barbecue? Die moeten we zoeken bij de indianen die in het Caraïbische gebied leefden. Zij gebruikten de *barabicu* – het 'heilige vuurbed' – om vlees langzaam te roosteren, zodat het langer houdbaar bleef. Vooral voor varkensvlees was dat dé oplossing om snel bederf te voorkomen. Vandaag is barbecueën bij ons uitgegroeid tot een puur sociaal gebeuren. Buiten eten, vrij kunnen rondlopen en zitten of staan bij wie je maar wilt... het is weer eens wat anders. Niet alleen in de zomer, steeds meer wordt ook 's winters de BBQ aangestoken. Maar zomer, winter, lente of herfst... barbecueën doe je nooit alleen. Ook grillen is immers altijd delen!



Food is absolutely about
sharing, memories
and happiness!





TAPAS 1

GUACAMOLE 14

TORTILLACHIPS 15

OLIEDIP VOOR BROOD 16

SPELTBROODJES IN DE OVEN 18

RODEBIETENBROOD 19

CHAMPIGNONS 20

PITTIGE GEPOFTE KIKKERERWTEN 23

PLATBROODJE MET VERSE KRUIDEN 24

TAPAS 2

GEROOSTERDE CAMEMBERT 28

PITTIGE TOMATENSALSA 29

GEROOSTERDE WORTELEN 30

ZOETE HUMMUS 32

GEROOSTERDE PAPRIKADIP 33

KROKANTE UIENRINGEN 34

TAPAS 3

OPGEKLOPTE FETADIP 38

BLOEMKOOLPOPCORN 38

HARTIGE CRACKERS 39

GEKRUIDE ZOETE AARDAPPELSCHIJFJES 40

PESTO VAN RADIJSGROEN 42

TZATZIKIHUMMUS 43





PLATBROODJE
MET VERSE
KRUIDEN > 24

TORTILLACHIPS > 15



GUACAMOLE > 14



**PITTIGE GEPOFTE
KIKKERERWTEN**

> 23



**OLIEDIP
VOOR
BROOD**

> 16



CHAMPIGNONS > 20



**RODEBIETEN-
BROOD > 19**

Guacamole



BEREIDINGSTIJD

20 minuten



INGREDIËNTEN

3 rijpe avocado's
1 tomaat
3 lente-uitjes
½ limoen
scheutje olijfolie

VERSE KRUIDEN

1 rode of groene chilipeper
handvol koriander
2 teentjes knoflook

DROGE KRUIDEN

peper en zout



BEWAREN

maximaal 1 dag in de koelkast,
in een afsluitbaar glazen potje

Snijd je avocado in tweeën, verwijder de pit uit het vruchtvlees maar houd hem opzij. Doe het vruchtvlees in een kom en plet het tot een smeûge massa.

Snijd de tomaat in kleine blokjes, snipper de lente-uitjes en voeg toe aan de avocado.

Halveer de chilipeper en verwijder het hoedje en de zaadjes. Snijd hem in fijne stukjes, pluk de korianderblaadjes en voeg ze samen met de chilipeper toe aan het avocadomengsel. Pers de knoflook, voeg peper en zout, het sap van een halve limoen en wat olijfolie toe en meng alles zachtjes onder elkaar.

Zet je guacamole koud en serveer met wat blaadjes koriander.



Met dit heerlijke Mexicaanse gerechtje kun je heel leuk variëren. Geen fan van koriander? Gebruik dan bijvoorbeeld basilicum. Heb je de guacamole graag wat smeûiger? Voeg dan feta of Griekse yoghurt toe. Guacamole is ook heerlijk te combineren met vlees, bijvoorbeeld met gebakken of geroosterde spekblokjes.

BEWAARTIP

Guacamole slaat minder vlug bruin uit als je de pit van de avocado erin bewaart. Andere oplossing: doe de guacamole in een potje, strijk hem bovenaan mooi glad, doe er een laagje kraanwater overheen en sluit het potje goed af met een deksel of vershoudfolie. Bewaar guacamole altijd in de koelkast en verwijder voor het serveren de pit of het water.

Tortillachips



BEREIDINGSTIJD

10 minuten

OVEN

15 minuten



INGREDIËNTEN

1 pak maistortilla's

DROGE KRUIDEN

chilipoeder
paprikapoeder
zout



BEWAREN

maximaal 2 dagen
in de koelkast

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Borstel de tortilla's aan beide zijden in met olijfolie. Stapel ze op elkaar en snijd ze in kleinere driehoekjes. Doe ze in een kom en kruid met voldoende droge kruiden.

Verdeel de driehoekjes op een bakplaat en zet ze ongeveer 15 minuutjes in de oven. Blijf er wel bij, want de randjes verbranden snel. Laat de chips vervolgens afkoelen tot ze lekker knapperig zijn.



Je kunt ook knoflookpoeder of andere droge kruiden gebruiken.

*Never eat ingredients
you can't pronounce.
Except for quinoa!*



SALADE

ZOMERSE PASTASALADE 70

WILDE-RIJST-EN-QUINOASALADE 73

PRINSESSENBONENSALADE 74

**QUINOA MET BROCCOLI EN
RODEBIETENCHIPS** 77

**SALADE MET GEROOSTERDE
KRIELAARDAPPELEN** 78

BLOEMKOOLSALADE MET GRANAATAPPEL 81

SNELLE COUSCOUSSALADE MET PESTO 82

TOMATENSALADE 85

KOMKOMMERSALADE MET DILLE 86

GROENEASPERGESALADE 88





⌘
BEREIDINGSTIJD
30 minuten

○
INGREDIËNTEN
200 g quinoa
200 g wilde rijst
3 selderijstengels
1 witte ui
1 courgette
200 g sojascheuten
3 tomaten
handvol amandelen
handvol pijnboompitten
1 granaatappel
sap van ½ citroen
olijfolie

VERSE KRUIDEN
handvol munt

DROGE KRUIDEN
peper en zout

□
BEWAREN
2 dagen, goed afgesloten
in de koelkast

Wilde-rijst-en- quinoa-salade

Kook de quinoa en de wilde rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Was en schil de selderij (selderij kan soms een taai vliesje hebben, je kunt hem daarom beter even schillen). Snijd de selderij in fijne sliertjes. Pel de ui en snipper hem.

Was de courgette, snijd hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in kleine blokjes. (Schillen is niet nodig.)

Was de sojascheuten en blancheer ze kort.

Verwijder de zaden bij de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Bak de amandelen en pijnboompitten in hete olie. Laat afkoelen.

Haal de vruchtjes uit de granaatappel.

Voeg alle ingrediënten samen tot een lekkere salade en werk af met fijngesneden munt. Kruid met peper en zout. Besprenkel met wat citroensap.



Bak blokjes kip of kalkoen goudbruin en voeg op het einde aan de salade toe.

BLANCHEREN

Blancheren is kort koken en doen schrikken onder koud water. Sojascheuten mogen ook rauw gegeten worden. Het is een kwetsbare groente die in de koelkast slechts 1 à 2 dagen houdbaar blijft.

Blauwe - bessenwafels



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



INGREDIËNTEN

200 g speltmeel
150 ml amandelmelk
2 eieren
2 eetlepels honing
2 theelepels bakpoeder
250 g blauwe bessen
arachideolie



BEWAREN

maximaal 2 dagen,
in de koelkast

Verwarm je wafelijzer.

Voeg het speltmeel, de melk, de eieren, de honing en het bakpoeder samen in een grote kom en klop luchtig los.

Doe de bessen in de blender, mix ze en voeg ze toe aan het beslag. Meng grondig.

Vet je wafelijzer in, leg er wat beslag op en bak de wafels.

HET BESLAG

Je beslag heeft een wat vreemde kleur, maar geen paniek. Bij het bakken komt het helemaal goed.



Granolabar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten

OVEN

30 minuten



INGREDIËNTEN

150 g assortiment noten

2 eieren

2 eetlepels speltmeel

½ eetlepel bakpoeder

100 g gedroogde vruchten

200 g havervlokken

50 g zaden naar keuze

5 eetlepels honing

water

pure chocolade



BEWAREN

maximaal 5 dagen,
in een koekjestrommel
in de koelkast

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Doe de noten in je keukenrobot en hak ze fijn of kleiner.

Klop de eieren en meng er het speltmeel en het bakpoeder goed onder.

Neem een mengkom, doe er de noten, de gedroogde vruchten, de havervlokken, de zaden, de honing, een scheutje water en het eiermengsel in. Meng grondig.

Bekleed een ovenschaal met bakpapier en verdeel het notenmengsel over de schaal. Duw goed aan. Zet een vijftiental minuten in de oven.

Rasp of snijd wat chocoladeschilfers. Neem de ovenschaal en verdeel de chocolade er gelijkmatig over. Zet nog 2 minuutjes in de oven.

Laat voldoende afkoelen. Zet gerust even in de koelkast zodat de chocolade weer krokant wordt.