

# Lekker eten

ONDER REDACTIE VAN ANITA VLAAR



## Marokkaanse tajine met kool en tomaat

Ook in de Marokkaanse keuken wordt geregeld een kooltje gestoofd. In combinatie met pittige worst en tomaat is dat hartverwarmend lekker.

- 2 grote witte uien, in dunne ringen
- flinke scheut olijfolie
- 1 klein wit kooltje, geschaafd
- 1 teen knoflook, uit de knijper
- 2 el bruine suiker
- 1 el worcestershiresaus
- 1 el appelciderazijn
- 2 tl harissa
- 1 tl komijn
- zout
- 1 blik tomaatstukjes
- 4 pittige worstjes, bijvoorbeeld merguez
- blad-peterselie, bij het serveren

Fruit de uiringen in een grote braadpan in de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de kool en de knoflook toe en bak mee. Schep regelmatig om en voeg als de kool zacht is geworden de suiker, worcestershiresaus, azijn, harissa en komijn toe. Proef en breng op smaak met zout. Roer goed door en voeg de tomaatblokjes (met sap) en de in plakjes gesneden worst toe. Laat 15 min. met deksel op de pan zachtjes stoven en bestrooi met peterselie. Lekker met Turks brood of couscous.

Recept



**GROENTEGOED IS EEN NIEUWE SERIE SPREADS VOOR OP BROOD OF TOAST OF OM TE DIPPEN. ZE WORDEN GEMAAKT ZONDER E-NUMMERS, BIJ VOORKEUR VAN GEREDDE GROENTEN VAN LOKALE TELERS. PARADEPAARDJE IS DE TOMAAT AMERICAIN, MAAR DE ANDERE SMAKEN ZIJN OOK NIET TE VERSMADEN.**

Onder andere te koop bij Plus-supermarkten, Spar, Dekamarkt, Landmarkt, Rechtstreek en online via [crisp.nl](http://crisp.nl)



## Alles gaat op

**HET CONCEPT VAN '1 3 0' IS SIMPEL: JE MAAKT ÉÉN HEERLIJK BASISGERECHT EN MET WAT JE OVERHEBT, KIES JE UIT DRIE BONUSRECEPTEN, ZODAT JE NUL RESTJES OVERHOUDT. FIJN BOEK OM LEKKER ÉN MAKKELIJK UIT TE KOKEN.**

€ 20,99 (Becht).



1



2

**LAVE GRIS, DE SERVIESLIJN VAN VILLEROY & BOCH, IS UITGEVOERD IN AARDEWERK MET EEN BLAUW-GRIJS KLEURVERLOOP. DOOR DE REACTIEVE GLAZUURLAAG HEEFT ELK ITEM EEN NÉT IETS ANDERE TINT.**

Vanaf € 13,90 ([villeroy-boch.nl](http://villeroy-boch.nl)).



Vragen aan



**Stefan Verhoeven en Ilona Punt**

**Jullie derde boek alweer, wat maakt het anders?**

“Het is niet alleen groter en dikker dan de vorige twee, deze keer houden we naast glutenintolerantie ook rekening met allergieën voor bijvoorbeeld lactose, noten en ei. De recepten zijn zoals gebruikelijk om je vingers bij af te likken.”

**Waar komt jullie bevologenheid vandaan?**

“Ilonka eet al jaren glutenvrij vanwege coeliakie, een glutenintolerantie. En ik eet vegetarisch. Met onze website én met dit kookboek laten we zien dat zo'n combinatie niet frustrerend hoeft te zijn, maar juist leidt tot creatieve gerechten. Die inspiratie delen we graag.”

**Wat is er veranderd sinds jullie in 2013 begonnen?**

“Er is heel veel verbeterd. In restaurants zijn vaak meer mogelijkheden en in de supermarkt is het aanbod enorm gegroeid. Dat maakt het voor thuis-koks een stuk gemakkelijker.”

## 1 Festivalfood bij je thuis

‘Wat is nou de ultieme, duurzame, toekomstbestendige festival-snack?’ vroeg de organisatie van Lowlands twee jaar geleden aan chef-kok Pascal Labrie. Zijn antwoord was ‘Karma Shoarma’; lokaal geproduceerde, superduurzame shoarma, gemaakt van knolselderij. Verse pita eromheen, geweldige knoflooksaus erover en jawel: de festivalgangers stonden dubbeldik in de rij. Tijd om de rest van Nederland te veroveren, vond Pascal. Want Karma Shoarma is ontzettend lekker en doet het niet alleen goed in zo'n pita, maar ook op ovenfriet, pizza of in een wrap.

Te koop als festivalbox (met pitabroodjes en saus) of los (1 kg) via [karmashoarma.nl](http://karmashoarma.nl)

## 2 Tropische verrassingen

Kiwano fruit is een tropische vrucht met stompe stekels en geleachtig vruchtvlees. De smaak is een mix van meloen, banaan en citroen. In de supermarkt of bij de groenteboer zul je deze Peruaanse schoonheid (nog) niet tegenkomen, maar bij online-winkel [groentebroer.nl](http://groentebroer.nl) wél. Daar verkopen ze naast appels, peren en bessen namelijk exotisch fruit van over de hele wereld, per stuk of per kistje. Geel of rood drakenfruit, groene, stekelige guanabana, boeddha's vinger (een citroen met lange vingers), bittere sinaasappels of chocoladenavels: je kunt het zo gek niet bedenken of ze hebben het.