

4 FOODDECO & COLETTE

6 OVER ZOETE AARDAPPEL

7 WAT HEB JE NODIG

THE MAKING OF

- 8 HASSELBACK
- 9 PADDENSTOELTJES
- 10 PATRONEN IN SOEPEN, YOGHURT OF SAUZEN
- 12 CHIPS

1

#ONTBIJT

- 14 FOODDECO-GRANOLA
- 16 ONTBIJTBLOEMETJES
- 18 ZOETE-AARDAPPELTOAST

2

#BRUNCH & LUNCH

- 20 ZOETE AARDAPPEL & CHEDDARWAFELS
 - 22 HUMMUS
 - 24 SHAKSHUKA
 - 26 CURRIED ZOETE-AARDAPPEL SOEP
 - 28 TALEGGIO & TRUFFEL
-

#FRIET

3

- 30 BASISRECEPT KNAPPERIGE OVENFRIETJES
 - 31 SECRET SAUCE
 - 31 VEGAN AQUAFABA-MAYONAISE
 - 32 POUTINE & AIOLI
 - 34 NACHO-STYLE
 - 35 TEMPURA
 - 36 POLENTAFRIETJES
 - 38 VIS & FRIET
 - 40 FRIETJE BOERENKOOL
-

#DINER

4

- 42 ZOETE-AARDAPPELPIZZABODEM
 - 44 ZOETE-AARDAPPELCURRY MET KIP
 - 46 LASAGNETTE
 - 47 MAMA'S SLASAUS
 - 48 STAMPPOT MET KNAPPERIGE CHORIZO
 - 50 HALLOUMI-FRITTERS
 - 51 FALAFEL
 - 52 BASISRECEPT ZOETE-AARDAPPELSKINS
 - 53 WHIPPED FETA & SHAVED AVOCADO
 - 54 RODE QUINOA MET GEMBER-SESAMDRESSING
 - 56 BBQ PULLED KIP MET WHIPPED FETA & AVONAISE
 - 58 AVOCADO BUN MET VEGGIEBURGER
 - 60 SMASHED MET TRUFFEL-PARMEZAANSEKAASSAUS
 - 62 SZECHUAN HASSELBACK
-

#SNOEPEN

5

- 64 TWIX-SHORTBREAD
 - 66 BROWNIE-TUINTJE
 - 68 CHEESECAKE
 - 70 CHOCOLADEMOUSSE
-

OVER ZOETE AARDAPPEL

We zijn allemaal groot geworden met de ordinaire aardappel. Ook al aten we vroeger vooral AVG (aardappels, vlees en groente), de pieper is ontzettend veelzijdig. Stampot, puree, gebakken en ga zo maar door. Aardappelen zijn in veel varianten verkrijgbaar, en gelukkig zijn zoete broertje nu ook! De zoete aardappel is een van de nieuwste aanwinsten en is in Nederland aan een gigantische opmars bezig.

Sweet potato, bataat, *patata dolce*, yam...

De zoete aardappel behoort tot de windefamilie en is een zetmeelhoudende knol. De bataat wordt in tropische streken al jaren veelvuldig gegeten. Van origine komt de zoete aardappel uit Midden- en Zuid-Amerika en ook in de Surinaamse keuken is hij erg populair.

Officieel is de zoete aardappel geen familie van de geliefde 'pieper', een zoete aardappel is eigenlijk een groente. De ouderwetse aardappel hoort bij een heel andere familie, namelijk de nachtschades. Zoete aardappels zijn er in verschillende kleuren, maar de oranje is mijn favoriet. In dit boek gebruik ik voor alle recepten de oranje variant.

Wat betreft voedingswaarden staat de zoete aardappel, onder de groenten, met afstand op nummer één. De knol scoort vooral hoog in complexe koolhydraten, eiwitten en vitamine A en C. Maar de groente is daarnaast een bom van calcium, magnesium, kalium en bevat anderhalf keer meer antioxidanten dan blauwe bessen. Het is een bijzondere *superfood* die een gezonde darmwerking stimuleert en de weerstand verhoogt.

De zoete aardappel is vezelrijk en geeft door de trage verbranding van de koolhydraten lang een verzadigd gevoel. Daardoor is hij geliefd onder sporters en mensen die graag willen afvallen.

De zoete aardappel is geschikt voor mensen met suikerziekte (hij verlaagt namelijk de bloeddruk) en kan een gunstige invloed hebben op mensen met een depressie. Niet in de laatste plaats misschien door de vrolijke oranje kleur.

Deze veelzijdige groente is zowel geschikt voor zoete als hartige gerechten. Stampen, bakken, frituren, pureren en in hapjes, drankjes en zoetigheden: de mogelijkheden zijn eindeloos. Je kunt gewone aardappelen in bijna alle gerechten vervangen door de zoete variant.

Goed nieuws: tegenwoordig koop je zoete aardappel niet meer alleen bij de toko, hij is verkrijgbaar bij de meeste supermarkten.

P.S. de zoete aardappel is een tropische knol en houdt niet van kou, daarom moet je 'm niet in de ijskast bewaren maar bij voorkeur op een droge, donkere en goed geventileerde plek.



FOODDECO- GRANOLA

1 grote pot

Elke twee weken krijg ik van mijn vriend het vriendelijke verzoek om weer granola te maken. "Hij is alweer op." Deze granola staat standaard op ons ontbijtmenu en wordt regelmatig gegeten als snack.

1 middelgrote zoete aardappel

VOOR DE SAUS

3 eetlepels kokosolie
2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels dadelstroop
200 g honing
1 eetlepel kaneel
snufje zout

DROGE INGREDIËNTEN

250 g grote havervlokken
200 g noten (ongebrand en ongeroosterd)
100 g sesamzaad
100 g quinoa (ongekookt)
100 g pompoen- en zonnebloempitten

Optioneel: 100 g rozijnen, cranberries, kokosvlokken, gojibessen en ga zo maar door.

♥ Voor chocolade-granola voeg je 50 g cacao-poeder toe aan de warme saus voordat je deze toevoegt aan de droge ingrediënten. Laat de kaneel dan weg.

♥ Ik laat de granola altijd in grote brokken, handig als tussendoortje!

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Schil de zoete aardappel, snijd in kleine blokjes en kook gaar in ongeveer 10 minuten. Smelt in een klein steelpannetje alle ingrediënten voor de saus. Giet de zoete aardappel af, prak deze fijn, eventueel met een staafmixer, en voeg toe aan de saus. Blijf roeren tot je een mooie gladde saus hebt gekregen. Pas op, deze saus is heel erg warm!

Meng alle droge ingrediënten in een grote kom door elkaar en voeg de warme saus toe. Zorg ervoor dat alles goed bedekt is met een laagje saus. Leg een stuk bakpapier op een grote ovenplaat en bedek deze met het mengsel. Werk in porties of halveer het recept als je een kleine oven hebt. Bak elke keer een dunne laag granola, voor een extra knapperig resultaat.

Bak de granola in 30 à 40 minuten, totdat het bruin begint te kleuren. Schep elke 10 minuten om en let goed op tijdens het bakken, iedere oven werkt anders. Haal de granola uit de oven en voeg rozijnen, cranberries, kokosvlokken of gojibessen toe. Druk met de achterkant van een lepel of spatel de granola heel goed aan op de bakplaat, hierdoor krijg je lekker grote brokken. Laat de granola vervolgens ± 1 uur helemaal afkoelen. Breek de granola in stukken en bewaar in een luchtdichte pot.

ONTBIJT- BLOEMETJES

2 personen

Deze bloemetjes moet je zeker eens proberen als ontbijt, brunch of lunch. Het maakt een standaard gebakken eitje net even wat lekkerder, leuker en mooier. Met slechts 3 ingrediënten is dit gerecht zo klaar.

1 zoete aardappel
2 eieren
olijfolie

TOPPINGS

klein bosje koriander, fijngehakt
snufje chilivlokken (of plakjes jalapeñopeper)
peper en zout naar smaak

Optioneel en niet op de foto: cheddar





SHAKSHUKA

4 personen

**Zoet, zout, pittig en bomvol groente.
Dit gerecht is geschikt voor brunch, lunch
en diner.**

300 g zoete aardappelen
2 uien, in halve ringen
4 teentjes knoflook, geraspt
1 kleine rode chilipeper, in ringen
1 rode paprika, in reepjes
1 theelepel komijn, geroosterd
klein bosje koriander, blaadjes en steeltjes grofgehakt
1 aubergine, in blokjes
1 theelepel paprikapoeder
2 blikjes gepelde tomaten (2 x 400 g)
4 eetlepels azijn
2 eetlepels ketjap
klein bosje tijm
4 eieren (of meer, afhankelijk van het aantal eieren
per persoon)
100 g kleine tomaten
olijfolie
peper en zout, naar smaak
optioneel: 100 g feta (witte kaas), Turks brood of pita

Schil de zoete aardappelen en snijd in kleine blokjes. Smoor de uien langzaam in olijfolie, neem hiervoor ongeveer 10 minuten de tijd.

Voeg de knoflook, komijn, koriandersteeltjes, paprika, paprikapoeder, chilipeper, aubergine en zoete-aardappelblokjes toe. Bak deze 10 minuten op wat hoger vuur mee. Voeg indien nodig extra olijfolie toe. Voeg de blikjes gezeefde tomaten, azijn, ketjap, tijm en naar smaak peper en zout toe.

Vul 1 blikje voor de helft met water en voeg toe aan de saus. Breng aan de kook en laat 40 minuten op laag vuur met de deksel op de pan pruttellen. Roer tussendoor een paar keer. Voeg als je saus te dik is wat extra water toe. Laat de saus zonder deksel nog wat inkoken als je saus te dun is. Je wilt een pastasaus-achtige substantie. Haal de tijm uit de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Maak 4 holletjes in de shakshuka en breek hierboven de eieren, duw de tomaatjes ook in de shakshuka. Doe de deksel op de pan en laat de eieren in ongeveer 10 à 15 minuten gaar worden. Bestrooi de shakshuka met korianderblaadjes, feta en serveer met Turks brood en een frisse salade!

♥ Lekker om in te dippen
met Turks brood
of warme pita.

TALEGGIO & TRUFFEL

borrelhapje, ± 9 toastjes

1 grote ronde zoete aardappel
2 eetlepels honing
2 eetlepels truffelolie
50 g amandelen
150 g taleggio

Verwarm de oven voor op grillstand.

Snijd de zoete aardappel in plakken van ongeveer een ½ cm dik. Meng de honing met de truffelolie en smeer de zoete-aardappelplakken in met de helft van het honing-truffelmengsel. Rooster de plakken in de broodrooster op de hoogste stand, in ongeveer 2 à 3 keer, totdat ze gaar en bruin zijn. Plet de amandelen fijn in een vijzel en meng deze met de rest van het honing-truffelmengsel. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hierop de aardappelplakken, beleg met de kaas en vervolgens een flinke schep van het honing-truffelmengsel.

Grill ongeveer 2 à 3 minuten totdat de kaas gesmolten is en begint te kleuren. Druppel voor het serveren eventueel wat extra truffelolie over de toastjes heen.

♥ Dit is echt een favoriet hapje, varieer een keer en gebruik ciabatta in plaats van zoete aardappel!



BASISRECEPT KNAPPERIGE OVENFRIETJES

2 personen

500 g zoete aardappelen
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels zonnebloemolie

Was de aardappelen, snijd de uiteindes eraf en snijd ze met schil in friet van ½ à 1 cm dik.

Leg de frietjes in een grote kom en laat even een aantal minuten koud water in de kom stromen. Je zult merken dat het water in het begin erg troebel is: dat is al het zetmeel dat van de aardappel afkomt. Dit zetmeel wil je er zo veel mogelijk afkrijgen zodat de frietjes zo knapperig mogelijk worden. Laat de friet in de kom en in koud water een aantal minuten staan.

Verwarm de oven voor tot 220 graden. Giet de zoete aardappelen af en laat de friet goed uitlekken op een keukendoek. Meng de frietjes met de maïzena, zorg dat de maïzena goed verdeeld is en alle frietjes bedekt zijn met een dun laagje maïzena.

Voeg dan de zonnebloemolie toe. Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en bak ze in 30 minuten goudbruin en knapperig. Draai ze halverwege een keer voorzichtig om. Haal de frietjes uit de oven en voeg naar smaak zout en/of andere kruiden toe. Laat de frietjes uitgespreid op het papier even rusten, dat komt de knapperigheid ten goede.

