

REDACTIE
FAVORIEET



TUINBONEN MET ROMIGE PASTA

Nieuwe oogst

Met hun moestuinkistjesmethode maakten ze iedereen enthousiast om groente te gaan telen, want zelfs zónder tuin kon je ermee aan de slag. Het team van Zelfgeogst gaat nu een stapje verder met Zelfgeboerd. Met nog meer makkelijke moestuinrecepten en tips voor urban farming.

Productie & receptuur Marian Flint Fotografie Anna de Leeuw Foodstyling Anoeek Lorjé

'NU OOK VOOR DAK-, GEVEL- EN ZAKTUINEN,' ROEPEN Marian Flint, Claudette Halkes en Annemarieke Piers in het voorwoord van 'Zelfgeboerd'. Met de opvolger van het vrolijke 'Zelfgeogst' willen ze iedereen enthousiasmeren voor urban farming. En daar heb je geen lap grond of een grote tuin voor nodig. Groente telen kan overal. 'Moestuineren is supermakkelijk, zélf als je geen tuin, geen tijd en geen groene vingers hebt. Een kistje, wat aarde, zaadjes of plantjes erin, laten groeien en: oogsten maar!' vertelt Claudette. 'Dat is niet alleen leuk(er) en lekker(der) dan groente kopen. Je bespaart er ook nog een hoop geld mee. En dat is tegenwoordig toch mooi meegenomen.' In 'Zelfgeboerd' vind je tips en stappenplannen voor het telen van groenten, maar ook voor het houden van kippen en bijen (in de stad) en voor het wildplukken van fruit en kruiden. Mét bijbehorende supersimpele recepten. Marian Flint: 'Zelfs als je totaal geen ervaring met (moes)tuinieren hebt, valt er genoeg te oogsten en te eten met dit boek.' Jamie magazine geeft een voorproefje van de lekkerste recepten.



TUINBONEN MET ROMIGE PASTA

TUINBONEN MET ROMIGE PASTA

Heb je niet zo veel zelfgeogste tuinbonen, maar wil je er toch een maaltijd van maken? Doe ze dan door de pasta. Iets meer of minder maakt dan niet zo veel uit.

4 personen
Zelfgeogst

- zoveel tuinbonen als je wilt, maar minstens een pond, na het (dubbel) doppen hou je minder dan de helft van het gewicht over.

Uit het keukenkastje

- flinke scheut droge witte wijn
- 2 el olijfolie
- 500 g pasta
- peper
- 2 tenen knoflook, fijngesneden

Uit de winkel

- 400 ml room
- 1 bosje verse munt (blaadjes), grof gehakt
- stukje parmezaanse kaas
- 1 biologische citroen



- 150 g pancetta, in reepjes (of spekblokjes)

1 Fruit de knoflook en pancetta zachtjes in olijfolie. Blus af met een flinke scheut witte wijn en laat een klein beetje inkoken.

2 Voeg de room toe en laat verder inkoken.

3 Kook intussen de pasta en de tuinbonen beetgaar (in 2 pannen). Giet de pasta af en laat uitlekken.

4 Voeg de gekookte tuinbonen toe aan het roommengsel, samen met een handvol grof gehakte muntblaadjes, peper en citroenrasp en schep dit door de pasta. Serveer met



BROODJE SNIJBIET

parmezaanse kaas.

Tip Tuinbonen zijn ook erg lekker met wat extra vergine olijfolie en geschaafde pecorino romano.

Per portie 1239 kcal, 75,7 g vet (35,5 g verzadigd) 33 g eiwit, 97,6 g koolhydraten, 9,4 g suikers

BROODJE SNIJBIET

1 broodje

Zelfgeogst

- flinke handvol snijsbiet per persoon

Uit het keukenkastje

- olijfolie
- peper
- zout
- ½ teentje knoflook, gesnipperd
- nootmuskaat

Uit de winkel

- 1 biologische citroen
- Turks plat brood
- 50-75 g feta, in blokjes (of zoveel als je lekker vindt)

Extra nodig

- grillpan

1 Roerbak een paar handjes grof gehakt snijsbietblad in olie met knoflook. Als de stelen niet te dik zijn, roerbak je die ook mee (of je snijdt ze eerst in reepjes).

2 Breng op smaak met nootmuskaat, peper, zout, een kneepje citroensap en wat dunne sliertjes van de citroenschil.

3 Snijd het Turkse brood in stukken of punten, snijd die overdwars door en grill het brood op een hete grillpan. Beleg het broodje royaal met het snijsbietmengsel en blokjes feta.

Per portie 234 kcal, 6,9 g vet (2,7 g verzadigd) 9,4 g eiwit, 31,3 g koolhydraten, 2,0 g suikers

ROMIGE SNIJBIET MET TAGLIATELLE

Hoewel er 1 bol knoflook in gaat, is deze pastasaus mild van smaak.

4 personen

Zelfgeogst

- snijsbiet, alleen het blad, grof gehakt, een paar handenvol

Uit het keukenkastje

- 500 g tagliatelle
- peper
- zout
- 500 ml droge witte wijn



**SUCCES
VERZEKERD**

ROMIGE SNIJBIET MET
TAGLIATELLE

EIGEN
OOGST



GROENTEBUILLON
MET VENKEL



BRANDNETELRISOTTO

- 500 ml groente- of kippenbouillon
- 1 bol knoflook
- Uit de winkel**
- 500 ml slagroom
- parmezaanse kaas

1 Maak alle knoflooktenen los en verwijder het schilletje. Kook ze 30-40 minuten in de wijn-met-bouillon, tot de tenen superzacht zijn en de vloeistof zo goed als ingekookt (let op dat de knoflook niet verbrandt als er weinig vocht in de pan zit).

2 Verhit intussen een grote pan met ruim water met zout en kook de tagliatelle beetgaar.

3 Prak de knoflooktenen, die nu helemaal zacht zijn, fijn en giet de room erbij. Warm goed door, breng op smaak met peper en zout en doe op het laatst de grof gehakte snijbiet erdoor. Laat de blaadjes meewarmen en wat slinken. Schep door de pasta en bestrooi met parmezaan.

Per portie 1030 kcal, 50,3 g vet (27,9 g verzadigd) 24 g eiwit, 98,3 g koolhydraten, 18,6 g suikers

GROENTEBUILLON MET VENKEL

Een verfijnd soepje, dat je heel heet in kleine kopjes serveert.

4 personen Zelfgeogst

- 1 venkelknol, in stukjes
- Uit het keukenkastje**
- zout
- peper
- peperkorrels
- 2 laurierblaadjes
- 3 el olijfolie

Uit de winkel (of ook zelfgeogst natuurlijk)

- 2 uien, in ringen
- 1 prei, alleen het wit, in ringen
- 1 stronk bleekselderij, in stukjes
- 1 winterwortel, geschraapt, in plakjes
- 2 tomaten, in stukjes
- 1 bosje bladpeterselie, een paar takjes achterhouden
- 1 bosje selderij
- paar takjes tijm

Tip In zo'n zelfgemaakte bouillon kun je heel mooi een gepocheerd eitje serveren

1 Fruit in een grote pan de ui een paar minuten aan in olie. Voeg de prei toe, bak even mee en voeg vervolgens de venkel, bleekselderij, wortel, tomaten en 2 liter koud water toe.

2 Breng tegen de kook aan en voeg vervolgens alle kruiden en wat peperkorrels toe. Laat ongeveer 1 uur

zachtjes koken met deksel op de pan. **3** Zeef de bouillon en laat nog 30 minuten zonder deksel inkoken. Breng op smaak met peper en zout en strooi er nog wat fijngesneden peterselie over.

Per portie 72 kcal, 2,8 g vet (0,4 g verzadigd) 2,1 g eiwit, 7,1 koolhydraten, 0 g suikers

BRANDNETELRISOTTO

4 personen Zelfgeogst

• jonge brandneteltoppen, een pan/vergiel vol, schoongespoeld en grof gehakt

Uit het keukenkastje

- 400 g risotto
- 1 liter hete groentebouillon, misschien iets meer
- evt. wat droge witte wijn

Uit de winkel

- stuk parmezaan
- flinke klont roomboter
- 1 ui, gesnipperd

1 Smelt de boter in een pan met een dikke bodem. Fruit hierin de ui. Voeg nu de rijst toe en fruit deze al roerend tot alle korrels bedekt zijn met een laagje vet.

2 Voeg de brandnetelblaadjes toe en roer. Voeg soeplepel voor soeplepel





de hete bouillon toe. Eventueel ook wat witte wijn. Blijf roeren en wacht steeds met bouillon toevoegen tot de vloeistof is opgenomen. De risotto moet romig, maar niet soeperig zijn. **3** Roer er, als de rijst gaar is, nog een klontje boter door en wat geraspte parmezaan. Serveer met de kaas erbij.

Per portie 851 kcal, 13,4 g vet (7,7 g verzadigd), 20,9 g eiwit, 158,3 g koolhydraten, 1,1 g suikers.

YROLIJKE TOMATENTAARTJES

Leuk als voorgerechtje, lekkere snack of snel-klaarlunch.



YROLIJKE TOMATENTAARTJES

6 taartjes

Zelfgeogst

- tomaten, in verschillende kleuren en maten

Uit het keukenkastje

- olijfolie
- peper

Uit de winkel

- 1 pakje roomboterbladerdeeg
- 250 g zachte geitenkaas
- 250 g ricotta
- 2 eieren
- beetje rucola, om erover te strooien

Extra nodig

- bakpapier
- handmixer

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg 6 velletjes bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Maak 1 cm van de rand rondom een lichte insnijding in het deeg. Niet helemaal erdoorheen, slechts een inkeping.

2 Prik met een vork gaatjes in het binnenste vierkant. De buitenste rand wordt bij het bakken iets hoger.

3 Meng geitenkaas, 1 ei en ricotta met de mixer en verdeel het mengsel over de bladerdeegvelletjes. Alleen in het binnenste vierkantje, niet op de rand. Bestrijk de randen met losgeklopte eidooier.

4 Bak de taartjes ongeveer 20 minuten, of tot het bladerdeeg goudgeel en krokant is.

5 Haal uit de oven en leg plakjes verschillend gekleurde tomaten op de taartjes. Strooi er wat rucola of basilicum over, besprenkel met olijfolie en maal er peper over.

Per portie 483 kcal, 37,9 g vet (18,3 g verzadigd) 15,2 g eiwit, 19,5 g koolhydraten, 1,9 g suikers ●

'Zelfgeboerd' van Marian Flint, Claudette Halkes en Annemariëke Piers (Uitgeverij Snor, € 16,05) verschijnt deze maand. Je kunt het boek bestellen in de webshop van



jamiemagazine.nl. Of neem een halfjaar-abonnement op Jamie magazine en krijg het cadeau. Kijk snel op p. 101

VENKELCRÈME

Met venkel die je langzaam laat garen in de oven maak je een verfijnde crème voor bij een visje; kijk voor het recept op jamiemagazine.nl

