BROOD *nodig!*

Ik ben niet tegen brood, ik ben voor góéd brood. Alleen: hoe weet je of je het juiste broodje koopt? Dat is helaas niet zo makkelijk als het lijkt. Want soms worden we in onze zoektocht naar lekker en gezond brood doodgewoon misleid.

TIP
Benieuwd of je avocado al rijp is? Snij hem niet open, maar verwijder het kleine steeltje (dat lijkt op een pitje) bovenaan: zie je een heldere, groene kleur verschijnen, dan is ie etensklaar.

Spelttoast met guacamole, ei en bieslook

VOOR 2 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

2 eieren • 1 avocado (type Hass, 'ready-to-eat') • scheutje olijfolie • sap en zeste van 1/2 limoen • snuifje piment d'Espelette • zwarte peper • snuifje zout • 4 sneetje volkoren spelt- of roggebrood • bieslook, fijngesnipperd

Kook de eieren hard in 10 minuten.
Halveer de avocado's in de lengte, hak met een mes in de pit en trek de pit eruit. Lepel het vruchtvlees eruit en plet. Meng met olijfolie, limoensap en wat limoenzeste. Kruid met piment d'Espelette, zwarte peper en zout.
Doe in een potje om mee te nemen.
Beleg de toast of boterham à la minute met de guacamole, het ei en wat bieslook.

MIJN TIPS

• **Goed brood verzadigt.** Heb je na enkele sneetjes ruim voldoende? Bingo. Als je gemakkelijk een half brood kan wegwerken en daarna al snel weer honger hebt, heb je niet het beste brood gekocht.

• **Bruin betekent niet per se gezond.** Volkorengraan is het vezelrijkste graan en dus de gezondste keuze. Maar dat wil niet zeggen dat élk bruin brood gezond is. Vaak worden vezelarme broden donkerbruin gekleurd met moutextract om ze gezonder te laten lijken. Heel misleidend, en daarom wordt het kleuren van brood binnenkort verboden in Nederland. Hopelijk volgt ons land snel.

• **Hoe puurder, hoe beter.** Een ingrediëntenlijst voor brood? Dat hoeft helaas nog niet. Je kan dus niet nagaan hoeveel bewaarmiddelen, meelverbeteraars of andere toevoegingen in je brood verwerkt zitten. Een goeie tip: als brood een hele week lang vers blijft, is er iets niet pluis. Bak zelf maar eens een brood: dan merk je meteen dat brood zonder allerlei toevoegingen al na een dag of twee niet meer supervers kán zijn.

• **Kijk uit met het etiket 'spelt'.** Tarwe afwisselen met speltgraan is een goed idee: zo zorg je voor meer variatie in je voedingspatroon, en dat is gezond! Bovendien bevat spelt meer eiwitten dan tarwe. Het geeft je dus iets langer een voldaan gevoel. Maar let op: spelt is niet zomaar een synoniem voor gezond. Want net zoals je witte tarwebloem hebt, heb je ook witte speltbloem. Kies dus ook in het geval van spelt voor de volkoren variant: het volkoren speltmeel. Er bestaat geen regel over hoeveel spelt een bakproduct moet bevatten. Bakkers of supermarkten mogen perfect een mengeling maken van 90 procent tarwebloem en slechts 10 procent speltmeel of speltbloem en het resultaat toch 'speltbrood' of 'speltpistolets' noemen.

OP DE BOTERHAM?

Denk eens verder dan de 'typisch Belgische' boterham met charcuterie. Prak bijvoorbeeld een rijpe avocado op je broodje (nog lekkerder met hardgekookt ei erbovenop!), maak zelf een spread van geroosterde groenten of besmeer je boterham met ricotta – gemengd met verse kruiden. Heerlijk met wat gerookte zalm erbij. Of ga voor een sneetje ambachtelijk brood, gesopt in lekkere olijfolie: *easy does it!* •••

TIP
Ik haal mijn brood bij de ambachtelijke bakker om de hoek of in de biowinkel.

Verloren brood met vers fruit

VOOR 2 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: MINDER DAN 20 MINUTEN

2 eieren • scheutje rijstmelk (of sojamelk) • 4 sneden volkoren speltbrood • olijfolie • 150 g fruit naar keuze (gestoofde appel, aalbessen, frambozen, blauwe bessen ...) • verse muntblaadjes

Klop de eieren los met een scheutje rijstmelk.
Week het brood 1 minuut in het mengsel en bak het goudbruin in de pan met wat olijfolie.
Leg het fruit op het verloren brood.
Werk af met de verse munt.

TIP
Je kan de erwtjes ook vervangen door (diepvries)tuinbonen. Goed om te weten: je kan de erwtenspread nog zeker vijf dagen bewaren in de koelkast, in een afgesloten doosje.

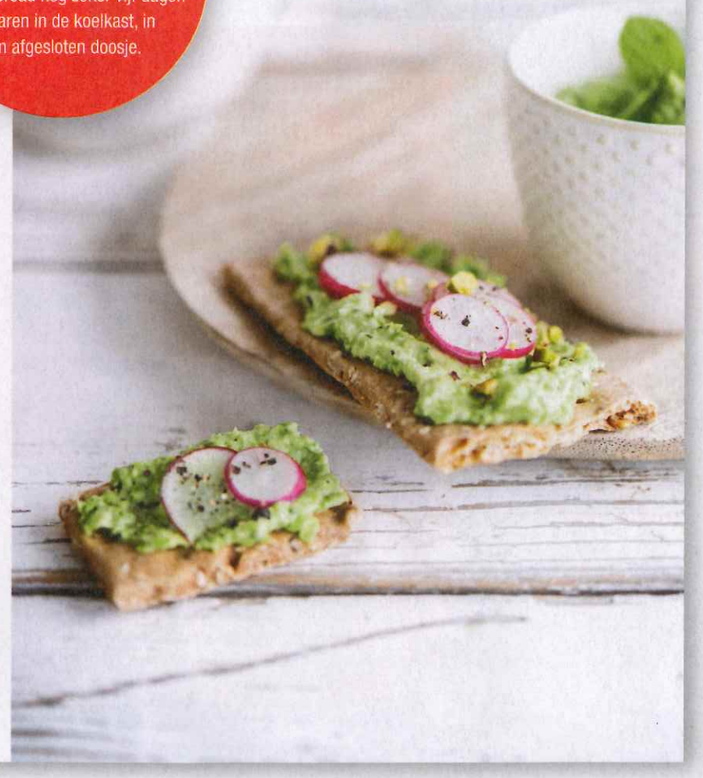
Crackers met spread van erwten, munt en pistache

VOOR TWEE PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

150 g fijne erwten (diepvries) • 1 volle el ricotta • 1 el olijfolie • 5 blaadjes verse munt • 1 volle el ongezouten pistachenoten (supermarkt) • 25 g Parmezaanse kaas • 1 el limoensap • zwarte peper • snuifje fleur de sel (of zeezout) • 4 volkoren roggecrackers (of volkoren speltcrackers)

Om af te werken
viertal radijsjes, in dunne schijfjes • 2 blaadjes verse munt • enkele ongezouten pistachenoten

Stoom of kook de erwtjes gaar.
Mix de ricotta met de erwtjes, de olijfolie, verse munt, de pistachenoten, de Parmezaanse kaas en het limoensap in de blender of keukenrobot. Roer even om, kruid goed af met zwarte peper en zout en mix opnieuw. Er mogen nog wat stukjes in het mengsel blijven zitten.
Neem de spread in een potje mee en beleg de toastjes à la minute.
Werk af met de radijsjes, wat verse munt, enkele pistachenoten en eet met een lekkere kom groentesoep. ●



Tekst: Birte Govarts

nina KOOKT

foodvideo's • trends • adresjes • hebbedingen

NINA KOOKT gaat deze week schaamteloos voor decadente verwennerij. We openen het wildseizoen met hinde vergezeld van champagne geroosterde pastinaak en we smullen van boterzachte suikerdonuts. Culinair orgasme? *Yes, please!*

Donuttello

Donuts zijn hip, hot en – als je ze bij deze nieuwe keet in Antwerpen koopt – echt héérlijk. Geen wonder dat Donuttello bijna elke dag uitverkoopt. Stand-upcomedian Kamal Kharmach is verantwoordelijk voor dit walhalla, waar je varianten zoals Snickers, Mojito, Caramel pistache of Oreo proeft.

Oude Koornmarkt 68, 2000 Antwerpen
www.donuttello.com

Bake the world a better place!

Soms volstaat een homemade gebak al om van de wereld een mooiere plek te maken. Zéker als je met jouw gebak iemand blij maakt. Deze week bakt Vienna een appelcake met glazuur en chocofantasie voor collega Astrid, want dankzij haar vond ze de job van haar leven. Check de onlinevideo voor haar verhaal en recept!

>> Bak zelf ook iemand blij met een zoete creatie en maak kans op een bakpakket of een keukenrobot. Doe mee aan onze wedstrijd op www.bakketting.be!

Verse suikerdonuts

50 g boter • 2 eieren • 170 g suiker + extra om te bestrooien • 500 g bloem + extra om te bestuiven • 3 tl bakpoeder • 250 ml yoghurt • snuifje zout • frituurolie

Check de video's op www.ninakookt.be

Hinderollade met in champagne geroosterde pastinaak

1,2 kg hindegebraad • 2 of 3 pastinaken, in plakjes • 2 el suiker • 250 ml champagne • 400 g krielaardappelen • enkele takjes tijm • Voor de vulling: 100 g spekblokjes • 1 ui, gesnipperd • 1 peer, in blokjes • 1 ei, losgeklopt • 200 g brood, in blokjes • 100 g walnoten, gehakt • boter • olijfolie • peper en zout

Thaise viskoekjes met scam door Karen en Joke van Bon Appelire

"Koekjes als lunch? Kan zeker! We lieten o inspireren door 'Vloe van Roderik Six – een roman met water in d hoofdrol – voor deze pittige viskrokantjes.

Check de receptvideo's van Karen en Joke op foodiefiles.be.

Champagne chic

Bespaar water, drink champagne. E nog liefst uit deze mondgeblazen gl met hoog Great Gatsby-gehalte.

Champagneglazenset Ripple € 34 - Ferm Li
www.vtwonen.be

SURF VOOR ALLE RECEPTEN NAAR WWW.NINAKOOKT.BE