

DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

# Wat eten we deze week?

7 gratis vegetarische  
recepten uit  
The Green Kitchen  
Travels



BECHT

# Inleiding

'Hé Ali Baba, kom deze yoghurt eens proeven!' Een Marokkaanse tiener zwaait enthousiast naar me. Hij heeft vast gezien hoe ik nieuwsgierig naar de grote groep mensen om hem heen keek. Ze houden allemaal een kom vast die tot de rand toe gevuld is met een soort roze pudding. Een oude man met een grote strohoed schept de vloeibare roze aardbeienyoghurt uit plastic bakken die op zijn wiebelende kar staan. Ernaast staat een afwasbak met heet water waar de kommen voor nieuwe klanten snel in worden omgespoeld. Ik kijk naar de plastic dozen, de dikke yoghurt en de half schone kommen. Dan kijk ik naar Luise. 'Je wilt het proeven, hè?' moedigt ze me aan. 'Ik snap het. Maar als ik een vervelende bacterie was, zou ik me heel erg thuis voelen in die yoghurt.' De tiener ziet dat ik twijfel. 'Kom dan, Ali Baba, dit moet je proberen. Het is de allerbeste!' Ik lach, vraag mijn maag alvast om vergeving en stap naar voren om een kom te pakken. 'Schep maar vol!'

Of we nu zoete, dikke yoghurt in de Marokkaanse medina proeven, in slaap vallen met het non-stoplawaaï van de New Yorkse straten op de achtergrond of wakker worden van de brekende golven bij de kleine bungalow op het strand van Sri Lanka – ons kleine gezin voelt zich het meeste thuis als we niet thuis zijn. Er zijn zo veel onontdekte plekken te bekijken, mensen te ontmoeten, verhalen te horen en nieuwe dingen te proeven.

Het feit dat ik Zweeds ben, Luise Deens is en dat we elkaar in Italië hebben ontmoet, geeft al aan dat het voor ons onmogelijk is om in één land te blijven. Gelukkig houden we allebei van reizen. Een paar maanden nadat onze dochter Elsa was geboren, zaten we alweer in het vliegtuig door de straatverkoepers in Vietnam en de curry's vol citroengras in Thailand. Toen we weer terugkwamen in Zweden hadden we geen cent meer op de bank, maar waren onze paspoorten gevuld met stempels en stroomden onze harten over van inspiratie en herinneringen aan al dat heerlijke eten. En ergens, op een klein eilandje bij Vietnam, had Elsa ook nog eens leren lopen.

Niet al onze reizen zijn zo uitgebreid. Soms rijden we naar vrienden net buiten Stockholm, stappen we op de trein naar Denemarken, eilandhoppen we in Griekenland of fietsen we door Barcelona. Meestal kiezen we voor warmere landen, waarschijnlijk om de donkere en koude herfst- en wintermaanden hier in Scandinavië te compenseren.

Waar we ook heengaan: het eten is altijd het meest opwindende avontuur voor ons. Bovenaan ons to-do-lijstje staat steevast het bezoeken van lokale markten en het proeven van regionale vegetarische specialiteiten. We proberen onszelf ook altijd ergens uit te nodigen, om zo een kijkje te nemen in gewone keukens. Het klinkt misschien raar, maar we vinden het interessant om te zien hoe in de Verenigde Staten een ingrediënt als linzen wordt klaargemaakt als avondmaal en in Azië juist als nagerecht. Hoeveel (en tegelijk hoe weinig) een Italiaanse focaccia lijkt op een Indiaas naanbrood. En hoe je met wat kaneel, komijn en rozijnen een Franse ratatouille plots een Marokkaanse twist geeft.

Eten is een wereldtaal. Het heeft voor ons vele deuren geopend en heeft ons kennis laten maken met heel veel fantastische mensen die we anders nooit zouden hebben ontmoet: het oudere echtpaar (hij was al 75 jaar vegetariër!) waarmee we in ons favoriete café in Barcelona aten. De familie met de avocadobooggaard in Californië die ons uitnodigde voor de lunch en ons liet zien hoe je rijpe avocado's uit de boom plukt (zonder dat je daarbij op een ratelslang stapt!). En de knappe *ladyboy*-kok in Thailand die ons met gelakte nagels leerde hoe je een groene curry, kokossoep en pomelosalade klaarmaakt. Hoewel culturen, ingrediënten, methodes en smaken overal op de wereld anders zijn, is er vaak meteen een connectie tussen de mensen die echt geïnteresseerd zijn in eten en koken (dit blijken meestal ook de aardigste mensen in het dorp te zijn). Eten is niet alleen ons favoriete deel van een reis; we nemen ook heel veel producten mee naar huis. Als de herinneringen vervagen en onze huid weer bleek wordt, blijven onze avonturen levendig door wat we in de keuken klaarmaken. Kruiden, smaken en geuren brengen meer herinneringen naar boven dan een foto ooit zou kunnen.

Al onze inspiratie, ervaringen en willekeurige eetbelevissen zijn verzameld in dit kookboek. – David

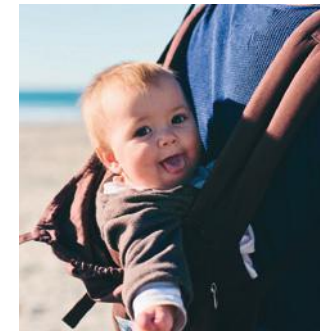
We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.





# Inhoud van het boek

10	Inleiding	
14	Hoe wij eten	
18	Locaties, recepten & methodes	
22	Reizen met kinderen	
28	Ontbijt	
62	Streetfood & snacks	————— DINSDAG & VRIJDAG
82	Salades & bijgerechten	————— MAANDAG & WOENSDAG
116	Soep	
132	Hoofdgerechten	————— DONDERDAG
170	Drankjes	
190	Nagerechten	————— ZATERDAG & ZONDAG
230	Smaakmakers	
246	Index	
253	Over de auteurs	
255	Dank je wel	



# MAANDAG

SALADE



VOOR 4 / GV

## Bietjestoren op zijn kop

Ook al doet dit recept op geen enkele manier aan Mexico denken, het is wel geïnspireerd op een gerecht dat we daar in een restaurant aten. Na te veel dagen met taco's, burrito's en enchilada's leek deze verse salade te mooi om waar te zijn. Bietjes, sla, wortels en avocado worden fijngesneden en vermengd met limoen, kruiden en olijfolie. De groentes worden gestapeld in een timbaaltje dat je omkeert, met een geitenkaasje erbovenop. Het is gewoon een andere manier om groentes op te dienen. Probeer deze aanpak gerust ook eens bij andere salades.

*5 grote slabladeren  
4 rauwe bietjes  
2 wortels  
½ komkommer  
½ rode ui  
5 kerstomaten  
3 avocado's  
handvol korianderblaadjes of bladpeterselie  
2 el koudgeperste olijfolie  
sap van 1-2 limoenen (begin met het sap van  
1 limoen en voeg dan naar smaak extra sap  
toe)  
zeezout en versgemalen zwarte peper*

*Opdienen met  
4 of 8 plakjes geiten- of schapenkaas (afhankelijk  
van hoe groot de kaas is)  
2 el pijnboompitten, licht geroosterd  
handvol erwtscheuten*

Snijd de slabladeren grof en doe ze in een grote schaal. Schil de bietjes en wortels en rasp ze met de grove kant van een vierkante rasp (of gebruik de foodprocessor). Snijd de komkommer, ui en tomaten in hele dunne plakjes. Halveer de avocado's, verwijder de pitten, schil ze en snijd het vruchtvlies in blokjes. Hak de kruiden fijn. Doe alles in de schaal. Schenk de olijfolie en het sap van 1 limoen erover en breng op smaak met zout en peper. Schep met je handen goed om zodat alles is bedekt met wat dressing en

mooi paars wordt. Proef en voeg extra limoensap toe als dat nodig is.

Schep een kwart van de salade in een ramequin of timbaal en druk aan. Leg er een bord op, draai ze samen om en til de vorm voorzichtig op. Maak de groentetoren af met 1 of 2 plakken geitenkaas (als je die gebruikt), geroosterde pijnboompitten en erwtscheuten. Maak zo nog 3 torentjes. Geniet!



# Spiesjes met tempeh & papaja

Vele jaren geleden reisden Luise en ik met onze rugzakken een paar weken door Bali in Indonesië. We aten knapperige, dunne cassavechips, veel pindakaas en geurige rijstgerechten, de vreselijk stinkende doerian en vele, vele groentespiesen (en een heel vieze pizza die rechtstreeks uit de magnetron kwam – ook die blijft ons waarschijnlijk voor altijd bij).

Tempeh is een gefermenteerde sojabonenplak die in heel Indonesië gegeten wordt en nu ook steeds meer in de rest van de wereld. Tempeh bevat veel eiwitten, gezonde fermentatiebacteriën en is een goed vleesalternatief voor vegetariërs. Je kunt de plak vers of diepgevroren kopen bij de natuurwinkel of online. We marinieren tempeh in een zoete sojasaus en rijgen de stukken met papaja aan spiesen. Als papaja niet helemaal vers en rijp is, zit er vaak niet zo heel veel smaak aan maar als je de niet-rijpe vrucht grilt, komen de sappen vrij en krijg je iets lekker zoets. – David

#### *Pinda-kokossaus*

4 el pindakaas of amandelspread  
120 ml volvette kokosmelk  
sap van 1 limoen  
½ tl gemalen koriander  
½ tl gemalen komijn

#### *Opdienen met*

paar hele slablaadjes  
handvol munt, alleen de blaadjes  
handvol koriander, alleen de blaadjes,  
grof gehakt  
partjes limoen

#### *Tempehspiesen*

225 g verse of ontdooide tempeh  
2 el sojasaus  
2 el ahornsiroop  
1 tl geraspte verse gember  
½ kleine papaja (sharonfruit, ananas of perzik  
is ook goed)

Maak eerst de saus. Doe alle ingrediënten in een pannetje en verwarm op laag vuur, terwijl je alles door elkaar roert. Schenk in een kom, laat afkoelen en zet dan in de koelkast tot je gaat eten.

Snijd de tempeh in dikke plakken. Roer de sojasaus, ahornsiroop en geraspte gember in een schaalje door elkaar. Leg de tempeh in de marinade, draai een paar keer om en marineer ongeveer 10 minuten.

Schil de papaja, schep de zaden eruit en snijd de vrucht in plakken die net zo groot zijn als de tempeh. Rijg de papaja en de gemarineerde tempeh aan spiesen (die je vooraf even in water hebt geweekt als ze van hout of

bamboe zijn gemaakt). Rijg ze er om en om aan of maak aparte spiesen met papaja en tempeh.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de spiesen aan elke kant een paar minuten, of leg ze 3-5 minuten op een hete barbecue. Bestrijk de spiesen tijdens het bakken met de rest van de marinade. Keer ze af en toe, tot ze rondom een mooie kleur hebben zonder dat ze aanbranden.

Dien op met de koude saus, een paar slablaadjes, verse munt, koriander en een paar limoenpartjes om erboven uit te knippen.

WOENSDAG  
SALADE



VOOR 4 / V / GV

## Salade met quinoa, amandel & munt

Marokkaanse couscoussalades bestaan vaak uit een prachtige mix van smaken. De combinatie van zoete rozijnen, knapperige amandelen en verse kruiden is onweerstaanbaar. We maken onze versie glutenvrij door eiwitrijke quinoa te gebruiken, die we met kaneel koken. We grillen de courgette en aubergine zelf, maar als je haast hebt kun je ze ook kant-en-klaar kopen in een glazen pot (te koop bij de meeste supermarkten).

*1 courgette  
1 aubergine  
1 el koudgeperste olijfolie, plus extra voor het grillen  
1 teen knoflook, geperst zeezout  
300 g quinoa  
750 ml water  
1 tl kaneel  
sap van ½ citroen  
handvol muntblaadjes  
handvol korianderblaadjes  
2 avocado's, in kleine blokjes  
3 el bruine of gele rozijnen  
1 granaatappel, pitjes eruit geschept en losgemaakt  
100 g geroosterde, gezouten amandelen*

Gril de groentes. Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Snijd de aubergine en courgette in dunne schijfjes. Leg ze op een rooster dat op een braadslede past. Gebruik een kwast om ze aan beide kanten lichtjes met olie te bestrijken en bestrooi met zeezout. Zet in de oven tot de schijfjes zacht zijn en langs de randjes een beetje donker beginnen te kleuren – dit duurt ongeveer 15 minuten, maar houd ze in de gaten want voor je het weet zijn ze te donker. Haal de groentes uit de oven en doe ze in een schaal. Voeg de olijfolie en knoflook toe en zet weg.

Spoel de quinoa goed af en laat uitlekken. Doe in een pan met het water, de kaneel en ½ theelepel zout. Breng aan de kook en draai het vuur meteen laag. Leg het deksel op de pan en laat 15-20 minuten zachtjes koken.

Stel de salade samen: schep de gare quinoa in een grote schaal en laat iets afkoelen. Voeg het citroensap, de kruiden, gare groentes, avocado en rozijnen toe en schep alles goed om.

Garneer met de granaatappelpitjes en amandelen. Dien op of bewaar 3-5 dagen in een luchtdichte doos in de koelkast.

# DONDERDAG

HOOFDGERECHT



VOOR 4 / GV

## Auberginerolletjes

De Italiaanse traditie om dunne plakjes vlees te wikkelen om een vulling van groente, fruit of kaas – involtini – is niet alleen weggelegd voor vleeseters. Het idee werkt net zo goed met dunne plakken aubergine of courgette. Je kunt de gierst in de vulling ook vervangen door rijst of quinoa, zolang je er maar flink wat kruiden, olijven, kappertjes, pijnboompitten en pecorino aan toevoegt. De tomatensaus is heel basic, maar dat is hier voldoende; de meeste smaak komt van de vulling. We maken deze rolletjes vaak als we gasten hebben. De verschillende stappen in het bereidingsproces zijn prima te verdelen over meerdere mensen.

### *Eenvoudige tomatensaus*

1 el koudgeperste olijf- of kokosolie, of ghee  
2 tenen knoflook, geperst  
2 blikjes van 400 g hele pruimtomaten  
zeezout en versgemalen zwarte peper

### *Aubergines*

2 grote aubergines  
2 el koudgeperste olijfolie  
½ tl grof zeezout

### *Gierst-basilicumvulling*

200 g ongekookte gierst of quinoa  
450 ml water

handvol blaadjes basilicum, fijngesneden, plus  
extra voor eroverheen

1 teen knoflook, fijngesneden  
4 el geraspte Parmezaanse kaas of pecorino, plus  
extra voor eroverheen

30 g pijnboompitten, grofgehakt, plus extra voor  
eroverheen

20 olijven, zonder pit, grofgehakt  
2 el kappertjes, uitgelekt en gekneusd  
sap van 1 citroen  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
2 eieren

*Opdienen met  
een groene salade*

Maak de tomatensaus. Verhit de olie in een pan, voeg de geperste knoflook toe en laat eventjes fruiten. Doe de tomaten uit blik erbij, wat zout en peper, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 20-30 minuten sudderen tot je een dikke saus hebt.

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Snijd de aubergines in de lengte in dunne plakken. Leg ze op een rooster dat op een braadslede ligt. Bestrijk ze met een kwast aan beide kanten met wat olie. Bestrooi met zout en zet in de oven tot ze zacht zijn en bruin langs de randjes – dit duurt ongeveer 10 minuten. Houd de aubergine wel in de gaten; als de plakken aanbranden wordt het lastiger om ze op te rollen. Laat de oven aan staan.

Doe ondertussen de gierst in een zeef en schenk er kokend water over. Laat goed uitlekken, doe de gierst in

een pan en voeg 450 ml water toe. Breng aan de kook, draai meteen het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken. Haal van het vuur en zet met het deksel op de pan 10 minuten weg.

Schep de gare gierst in een grote schaal. Voeg de rest van de ingrediënten voor de vulling toe, behalve de eieren, en schep alles goed om. Roer dan ook de eieren erdoor. Leg een plak gegrilde aubergine in de lengte voor je, de breedste kant onderaan, schep er een paar lepels van de vulling op en rol op. Leg de rolletjes met de naad naar beneden in rechte rijtjes in een ovenschaal. Schenk de tomatensaus erover en zet 15-20 minuten in de oven. Haal uit de oven en garneer met de rest van de geraspte kaas, pijnboompitten en verse basilicum.

Dien op met een groene salade.

# Taco's met linzen & aardbeien

Tacoliefhebbers, wees gewaarschuwd: dit recept vind je misschien intimiderend. Onze versie van taco's lijkt weinig op het origineel. Hoeveel we ook houden van de plantaardige taco's en kaasenchilada's die we in restaurants in Mexico en bij stalletjes in Zuid-Californië hebben gegeten – we vinden ze gewoon te vettig voor dit boek. Maar dat gezegd hebbend: het idee om groentes in een warme maïstortilla te wikkelen en die meteen op te eten blijft natuurlijk fantastisch. Daarom bedachten we een prachtig veganistisch alternatief met geprikte avocado en een vulling van linzen, kool, aardbeien en onze eigen Pico de gallo-spread.

200 g belugalinzen  
450 ml water  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
½ kleine kool, in smalle reepjes  
handje verse aardbeien, in dunne plakjes  
1 el koudgeperste olijfolie  
2 el hennepzaad (als je wilt)  
2 avocado's, gehalveerd, pit verwijderd  
kneepje limoen- of citroensap  
8 maïstortilla's

**Opdienen met**  
Pico de gallo-spread (zie kader)  
handje kiemen of microblaadjes, voor eroverheen

## Hoe maak je Pico de gallo-spread?

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6). Leg 4 gehalveerde tomaten en 2 gehalveerde paprika's (zaadlijsten verwijderd) op een bakplaat met de gesneden kanten naar beneden. Zet 30 minuten in de oven of tot ze een beetje zwartgeblakerd zijn. Haal uit de oven en laat iets afkoelen. Als je ze kunt vastpakken, haal je de schil eraf en doe je tomaten en paprika in de foodprocessor of blender. Zet kort aan, zodat je een gladde consistentie met nog wat stukjes erin krijgt.

Schenk in een kom en voeg ½ gesnipperde ui, ½ fijngesneden groene jalapeno, klein handje fijngesneden koriander en sap van ½ limoen toe. Roer door elkaar. Proef en pas de smaak eventueel aan. Je kunt de spread een paar weken in een luchtdicht potje in de koelkast bewaren.

Spoel de linzen af onder de kraan en laat ze uitlekken. Doe ze met het afgemeten water en een snuf zeezout in een pan. Leg het deksel erop en breng aan de kook. Draai meteen het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten sudderen tot ze gaar zijn. Giet overtollig water af, als dat er is, en zet weg om te laten afkoelen.

Doe ondertussen de kool en aardbeien in een schaal, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Voeg het hennepzaad, als je dat gebruikt, en de

afgekoelde linzen toe en meng voorzichtig met je handen.

Schep de avocado uit de schil, doe in een kom, besprenkel met limoen- of citroensap (vooral als je niet meteen gaat eten) en prak met een vork fijn. Warm de tortilla's op. Dien op: neem een tortilla, schep er wat geprikte avocado op, een lepel Pico de gallo-spread en een paar lepels van het linzenmengsel. Maak af met kiemen of microblaadjes. Vouw de zijken over de vulling heen en geniet!



ZATERDAG  
NAGERECHT



VOOR ONGEVEER 15 FLENSJES / GV

# Boekweitflensjes met passievruchten-mangosirop

Doe een blinddoek om en wandel door de straten van Parijs; grote kans dat je binnen een paar tellen tegen een crêpestalletje aan botst. Op bijna alle straathoeken in Franse steden kun je bijzonder goede flensjes kopen met een hartige vulling of met een flinke scheut sirop of chocolade.

Deze flensjes zijn gemaakt met alleen boekweitmeel en hebben iets heerlijk aards over zich. Als je de tijd hebt, maak dan het beslag een uur van tevoren en laat het even rusten op kamertemperatuur – dan krijg je een veel betere textuur. Dien op met deze overheerlijke, zoete, exotische passievruchten-mangosirop met een tikje gember erdoor en je likt je vingers erbij af.

## *Passievruchten-mangosirop*

*6 passievruchten, gehalveerd en pulp eruit geschept*

*4 el ahornsiroop of heldere honing (lieft onverhit)*

*90 ml water*

*1 cm verse gember, geschild en geraspt*

*1 vanillepeul, in de lengte opengesneden en zaadjes eruit geschraapt (bewaar de peul voor een andere keer)*

*1-2 rijpe mango's, geschild en in stukjes*

## *Flensjesbeslag*

*225 g boekweitmeel*

*3 grote eieren*

*450 ml plantaardige melk, zoals haver- of amandelmelk*

*250 ml water*

*1 el gesmolten koudgeperste kokosolie, plus extra om in te bakken*

*snuffje zeezout*

## *Opdienen met*

*100 g mascarpone of Griekse yoghurt*

Maak de sirop: doe de passievruchtenpulp in een pannetje. Voeg de ahornsiroop of honing, het water, de gember en vanillezaadjes toe en kook op middel tot laag vuur terwijl je af en toe roert tot de sirop dikker wordt. Doe de mango erbij en zet weg.

Maak het flensjesbeslag: klop alle ingrediënten in een mengkom door elkaar tot een glad beslag. Om er zeker van te zijn dat er geen klontjes meer in zitten, kun je het beslag door een zeef in een andere kom gieten. Of doe het meel in een kom, voeg de eieren en de helft van de melk toe en klop tot het beslag glad is – voeg daarna geleidelijk de rest van de melk en het water toe. Roer de olie en het zout erdoorheen. Laat het beslag een uur rusten, als je de tijd hebt. Verwarm de oven voor op 50 °C (gasstand 1). Roer het beslag voor je gaat bakken even door om ervoor te zorgen dat het meel niet op de bodem blijft liggen.

Verhit een koekenpan van 20 cm op middel tot hoog vuur. Laat een piepklein klontje kokosolie in de pan smelten en verspreid de olie over de hele bodem door de pan rond te draaien. Schenk overtollige olie eruit. Schep 4-5 eetlepels beslag in de pan en draai hem rond om het beslag over de hele bodem te verdelen. Bak ongeveer 45 seconden, of tot het flensje aan de onderkant goudkleurig is en aan de bovenkant is gestold. Keer om en bak ook de andere kant kort. Laat op een bakplaat glijden en houd warm in de oven (of gebruik een bord dat je afdekt met een deksel of theedoek). Maak de rest van de flensjes op dezelfde manier.

Vouw de flensjes in vieren. Je kunt ze nog even terugdoen in de koekenpan en ze opwarmen met wat van de passievruchten-mangosirop. Dien de flensjes op met een lepel van de sirop en een schep mascarpone of yoghurt.

# Koude rijstepap met citrussirop

Met Kerstmis eten de meeste Denen de traditionele Deense rijstepap *risalamande*. Als je het ons vraagt is een keer per jaar niet genoeg – het is ook erg lekker in de lente, zomer en herfst. Het origineel bestaat uit rijst, slagroom, suiker en amandelen en wordt tradi-tiegetrouw afgemaakt met kersencompote. Ons recept is minder zwaar, maar nog steeds net zo romig en heerlijk. De rijst wordt heel lang in amandelmelk gekookt en wordt opgediend met een prachtige zoete sinaasappelsiroop.

## *Rijstepap*

150 g ronde zilvervuliesrijst

250 ml water

800 ml amandelmelk of melk naar keuze

snufje zeezout

125 g blanke amandelen, gehakt

## *Citrussirop – voor 120 ml*

250 ml sap en geraspte schil van biologische

sinaasappels of mandarijnen (ongeveer 2 grote sinaasappels)

½ tl kardemomzaadjes

1 el heldere honing (liefst onverhit)

Kook de rijst 2 minuten al roerend in het water in een pan met zware bodem. Schenk de melk erbij en breng aan de kook, draai het vuur laag en laat met het deksel op de pan 25 minuten zachtjes koken. Roer veel om te voorkomen dat de rijst aanbrandt. Voeg extra melk toe als dat nodig is – het moet heel romig worden. Voeg zout naar smaak toe. Laat helemaal afkoelen en roer er dan de gehakte amandelen door.

Maak ondertussen de citrussirop. Doe alle ingrediënten

in een pannetje en breng aan de kook. Draai het vuur meteen laag en laat zonder deksel op de pan inkoken tot nog de helft over is – dat duurt ongeveer 20 minuten. Proef en voeg eventueel meer honing toe. Giet door een fijne zeef in een kom om de kardemomzaadjes eruit te zeven.

Schep de afgekoelde rijst in glazen en besprenkel met een lepel van de citrussirop. De rijst kan 3-5 dagen in de koelkast bewaard worden, de sirop blijft een week goed.

Over *The Green Kitchen*:

‘Originaliteit ten top! ... Voor wie het nog niet doorhad, het boek is een aanwinst voor de vegetarische kookboekenplank.’

Jonah Freud in *Het Parool*

David Frenkiel en Luise Vindahl delen op hun blog *Green Kitchen Stories* heerlijke en gezonde vegetarische recepten. In 2013 verscheen hun eerste boek, *The Green Kitchen*, dat over de hele wereld enthousiaste recensies kreeg. *The Green Kitchen Travels* is hun tweede kookboek. Toen hun dochter Elsa net zeven maanden oud was, begonnen ze aan een ambitieuze wereldreis. Ze sliepen bij vrienden in Brooklyn op de bank, zochten naarstig naar een vegetarisch restaurant in Beijing en raakten betoverd door het streetfood in Vietnam. Toen ze weer thuiskwamen, had Elsa leren lopen en hielden ze de herinneringen aan hun reis levend in hun keuken in Stockholm.

De recepten in dit boek zijn geïnspireerd op alle reizen die David en Luise hebben gemaakt – naar verre bestemmingen, maar ook dichterbij huis. Begin de dag eens met snelle havermout uit New York of met wafels met pompoen. Geniet van de troostrijke moussaka met zoete aardappel of pad thai zonder noedels. Laat je verrassen door de met chermoula gemarineerde bloemkool, of de wontons die zijn verpakt in rijstpapier. Zelfs de uitbundige bosvruchtentaart en de chocoladetaart zonder meel passen perfect bij hun eetfilosofie: gezond, natuurlijk en met stevige smaken.

*The Green Kitchen Travels* staat boordevol prachtige reisfoto's en persoonlijke verhalen. De originele, inspirerende recepten zijn vegetarisch en in veel gevallen ook veganistisch. En bijna alle recepten zijn van nature glutenvrij.

[www.greenkitchenstories.com](http://www.greenkitchenstories.com)

