

# AAN TAFEL

*met Pascale Naessens*

*Pascale Naessens is ervan overtuigd dat het geluk in ons bord te vinden is en pleit voor een terugkeer naar de basis met een koolhydraatarm en mediterraan voedingspatroon. Het boegbeeld van de 'pure keuken' pakt uit met nieuwe recepten vol energie die je gemakkelijk en snel klaarmakt én die je helpen om af te vallen! Geen gedoe of poespas, maar gerechten die je raken met hun authenticiteit ...*

DOOR MAGALI DUQUÉ - FOTO'S ROOS MESTDAGH

## GEHAKTBALLETJES VAN KIP MET PREI EN CURRY

VOOR 2 PERS.  
Gaartijd: 20 minuten

- ▶ 300 g kippengehakt
- ▶ 2 eetlepels groene currypasta (zie tip)
- ▶ 200 ml kokosmelk
- ▶ 2 preistengels

Kruid het gehakt met peper en zout, draai er gehaktballetjes van en bak ze bruin in boter of olijfolie. Snijd intussen de prei in ringetjes en houd wat groen van de prei opzij voor de afwerking. Haal de gehaktballetjes uit de pan; ze hoeven nog niet gaar te zijn, wel gebruind. Giet het bakvet niet weg, tenzij het verbrand is. Doe de prei in de pan, giet er een flinke scheut water bij en leg het deksel erop. Stoof een zestal minuten tot de prei gaar is. Giet de kokosmelk erbij, roer er 2 eetlepels groene curry door, kruid met peper en zout en voeg de gehaktballetjes toe. Laat nog even doorkoken tot de gehaktballetjes gaar zijn. Serveer in een diep bord en werk af met wat fijngesnipperd groen van de prei.

**TIP: GROENE CURRY**

Wees altijd voorzichtig met curry. Proef eerst hoe sterk de curry is en voeg toe naar smaak.



## TOMAAT MET BURRATA

VOOR 2 PERS.  
Gaartijd: 20 minuten

- ▶ 2 bolletjes burrata (zie tip)
- ▶ 3 à 4 tomaten (zie tip)
- ▶ 2 bosjes basilicum (40 g)
- ▶ een handvol pijnboompitten

Verwarm de oven op 180 °C. Doe de burrata met drie vierde van de pijnboompitten en drie vierde van het basilicum in een blender, kruid met peper en zout en mix tot een pesto. Snijd de tomaten in plakjes, leg ze in een ovenschaal, verdeel er de pesto over en strooi de rest van de pijnboompitjes erover. Zet een twintigtal minuten in de oven. Serveer het gerecht in de ovenschaal en werk af met de rest van het basilicum.

**TIP: BURRATA**

Burrata is Italiaanse verse kaas gemaakt van mozzarella en room. Hierdoor is de kaas lekker romig en smaakvoller dan mozzarella.

**TIP: TOMATEN**

In het seizoen gebruik ik graag coeur-de-boeuf tomaten omdat ze zo'n mooie, grillige vorm hebben.



## BLOEMKOOLPUREE MET FORELEITJES EN AMANDELSCHILFERS

VOOR 2 PERS.  
Gaartijd: 15 tot 20 minuten

- ▶ 1/4 bloemkool
- ▶ 1 potje foreleitjes
- ▶ 100 ml room
- ▶ een handvol amandelschilfers

Kook de bloemkoolroosjes gaar in water met een flinke scheut olijfolie voor de smaak, en wat peper en zout. Hak de amandelschilfers grof en rooster ze in de oven of in een pan. Giet het water van de bloemkool af, giet de room erbij en pureer. Laat de puree wat afkoelen tot hij lauw is vooraleer je de foreleitjes toevoegt, want anders gaan de eitjes garen in de puree en worden ze hard. Voeg vervolgens drie vierde van de foreleitjes toe en roer ze door de puree. Lepel de puree in kommetjes, strooi er wat amandelschilfers over en werk af met de rest van de foreleitjes.

**TIP:**  
*Serveer als hapje of als voorgerecht. Het is bijzonder goed, verfijnd en origineel!*



## TONIJN MET DIKKE TOMATENSAUS

VOOR 2 PERS.  
Gaartijd: 15 tot 20 minuten

- ▶ 2 tonijnfilets (met MSC-label - zie tip)
- ▶ 300 g verschillende soorten tomaten (kleine en grote)
- ▶ 1 grote ui
- ▶ 1 bosje bieslook

Snijd de ui in ringen en stoof aan in flink wat olijfolie. Snijd de grote tomaten in plakjes en halveer de kleine tomaatjes. Voeg na 4 minuten stoven drie vierde van de tomaten toe aan de uien. Snijd 2 knoflookteentjes fijn en voeg toe. Laat een viertal minuten stoven. Gril of bak de tonijn 1 minuut aan elke kant. Haal de uien en tomaten van het vuur en voeg de rest van de tomaten toe. Hak de bieslook fijn en roer drie vierde door de saus. Kruid met peper en zout. Schik de tonijn op de borden en lepel de saus er half over. Werk af met de rest van de bieslook, nog wat zwarte peper en wat olijfolie.

**TIP: MSC-LABEL**  
*Het MSC-label garandeert dat de vis gevangen is met respect voor het milieu en de vispopulatie. Het label wordt beheerd door de Marine Stewardship Council, een onafhankelijke non-profitorganisatie die duurzame visvangst wil bevorderen. Het label kan worden teruggevonden op wilde vis. Is zo rijk van smaak!*



## CAMEMBERT MET DRUIVEN EN NOTEN

VOOR 2 PERS.

Gaartijd: 15 tot 20 minuten

- ▶ 1 grote tros blauwe druiven zonder pit
- ▶ een handvol pistachenoten
- ▶ 5 takjes rozemarijn
- ▶ camembert (of brie)

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de druiven in kleinere trosjes en leg ze in een ovenschaal. Rits de rozemarijnblaadjes van de takjes en strooi ze over de druiven. Leg de noten erbij en kruid stevig met zwarte peper. Giet er een beetje olijfolie over en zet 15 tot 20 minuten in de oven, of langer als het grote druiven zijn. Maak een paar inkervingen in de camembert en zet de kaas de laatste 10 minuten mee in de oven. Schep met een lepel wat gesmolten kaas uit de camembert en doe er wat druiven en noten bij. Heerlijk!

### TIP: DRUIVEN

*Druiven en bananen bevatten het meeste suiker van alle fruit, daarom zie ik ze als snoep van de natuur en eet ik ze maar af en toe. Beschouw dit gerecht dus eerder als comfort food, gezien het te veel suiker bevat voor een lowcarbgerecht.*



## ZALIGE APPELCAKE

VOOR 2 PERS.

Gaartijd: 15 tot 20 minuten

- ▶ 2 appels
- ▶ 70 g notenmeel (zie tip)
- ▶ 1 ei

Nodig: bakpapier  
20 g suiker + wat extra -  
40 g boter + wat extra

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd een appel met schil in stukjes en verwijder het klokhuis. Stoof de blokjes appel met een glaasje water tot appelmoes. Smelt de boter en meng met het notenmeel, de suiker en het ei. Plet de gestoofde appel met een vork en meng door het deeg. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en giet het deeg erin. Snijd de tweede appel in plakjes en schik die dakpansgewijs op de cake. Strooi nog wat suiker over de cake en giet er nog 2 à 3 eetlepels gesmolten boter over. Zet een 15 tot 20 minuten in de oven.



**Nog eenvoudiger 2 met 4 ingrediënten** van Pascale Naessens, vanaf september bij uitgeverij Lannoo. € 25,99