# Puur Pascale 2

## Beter eten is beter leven

Elke week legt *Check* voor u een kookboek op de rooster. We serveren u een aantal smakelijke recepten, en onze redacteur probeert er zelf eentje uit. Deze week proberen we – toegegeven: schoorvoetend – pasta en patatjes te bannen voor een duik in het nieuwe boek van Pascale Naessens.

*Puur Pascale 2, beter eten is beter leven*, Pascale Naessens, Lannoo, 29,99 euro

### Courgetterolletjes met mozzarella en tomatenpesto

**Werk:** 10 minuten
**Gaartijd:** 25 minuten
**Nodig (voor ongeveer 10 rolletjes):**
- 1 courgette
- 1 bolletje mozzarella
- 150 g tomatenpesto
- Een handvol pijnboompitten

**Bereiding:**
Snijd de courgette met een dunschiller in plakjes. Snijd de mozzarella in tien lange staafjes. Leg een staafje mozzarella op het begin van een courgetteplakje, voeg een lepel tomatenpesto toe en rol op. Werk de rest op dezelfde manier af.
Leg de rolletjes in een ovenschaal en strooi er (veel) pijnboompitten over. Zet ze een 25-tal minuten in de oven op 180 °C, of tot de mozzarella volledig gesmolten is.

### Wij deden de test

Mijn grootvader at heel zijn lange leven tweemaal per dag aardappelen. 's Middags bij de warme maaltijden een stevige schep en 's avonds laat net voor het slapengaan de overschot van de gekookte aardappelen gebakken in de pan – want met een lege maag kan je niet slapen. Zijn hang naar de aardappel was zelfs zo groot dat toen mijn grootmoeder macaroni leerde maken, hij er nog steeds zijn gekookte aardappel bij moest hebben, want "zonder patatten heb je niet gegeten". Die aardappel bij pasta liet mijn moeder met de tijd al achterwege, maar zonder een van beide? Dat is toch niet zo evident.
Zelf ben ik een enorme fan van pasta – ik zat met een stevig vooroordeel over het nieuwste boek van Pascale Naessens. Ze gaat mij die lekkere pasta of dat patatje toch niet afpakken? Toegegeven, de recepten in het boek *Puur Pascale 2* zien er allemaal bijzonder smakelijk uit en doen me meteen watertanden. Ik ben echt wel fan van groenten, met of zonder een lekker stukje vlees of vis. Maar bij het doorbladeren van het boek betrap ik mezelf erop dat ik nogal vaak denk: lekker met wat gebakken patatjes.
Voor ik begin te kokkerellen toch maar even de filosofie die erachter steekt grondig lezen. En wat blijkt? Pascale verbiedt mij helemaal niets. Ik mag wél alles eten wat ik wil, het is niet omdat zij geen behoefte meer heeft aan die snelle koolhydraten dat ik ze helemaal moet verbannen. Met vernieuwde interesse blader ik door het boek en kies er uiteindelijk voor om de courgetterolletjes met mozzarella en tomatenpesto te proberen. Mijn eerste reflex is om er een spaghetti aglio, olio, peperoncino bij te maken. Maar ik roep mezelf tot de orde en besluit om er een ander Pascalegerecht bij te maken: spinazie met scampi.
De courgetterolletjes zijn makkelijk te maken, met een dunschiller wat plakken van de courgette snijden was nog het lastigste karwei. In een mum van tijd liggen mijn rolletjes netjes op een rij in de ovenschaal, een klein halfuurtje de oven in en we kunnen aan tafel. De pesto verspreidt een geur in de keuken waar je goesting van krijgt en de smaak is al even heerlijk. Ik was bang dat ik geen verzadigingsgevoel zou hebben na deze maaltijd, maar ook dat is geen probleem. Meer zelfs: ik heb na dit middagmaal de rest van de dag genoeg energie en lang niet zo snel als ik verwacht had opnieuw honger. Zelfs mijn toch wel bourgondische echtgenoot was zeer tevreden met wat er in zijn bord lag. Al een hele week kiest hij ondertussen vol enthousiasme welk gerecht van Pascale we vandaag eens zullen maken. Die aardappel en pasta hebben we niet helemaal verbannen uit ons menu. Maar regelmatig dagen zonder? Eerlijk? We missen ze niet. (iid)

★★★★☆

### Groentespaghetti met notensaus

**Werk:** 15 minuten **Gaartijd:** 5 minuten
**Nodig (voor 2 pers.):**

*Groenten:*
- 1 gele courgette
- 1 groene courgette
- 2 wortelen
- 1 rode biet
- Kervel (voor de afwerking)

*Sausje:*
- 100 g gemengde noten (pistachenoten, hazelnoten, walnoten ...)
- Een handvol peterselie
- Notenolie, bv. hazelnootolie
- 1 knoflookteentje

**Bereiding:**
Maak eerst het sausje. Mix de noten, de knoflook en de peterselie en voeg notenolie toe tot je een dikke notenpasta krijgt. Kruid met flink wat zwarte peper en een beetje zout.
Trek slierten van de groenten. Dit doe ik meestal met een dunschiller met tandjes of met een mandoline. Roerbak de groenten een drietal minuten in flink wat olijfolie. Als je wilt dat de rode biet haar kleur niet afgeeft aan de andere groenten, kun je die het best apart bakken. Rol de groenten op zoals spaghetti en leg ze in kommetjes. Werk af met de notensaus en wat kervel of andere verse kruiden.

### Wortel-en-kipburger

**Werk:** 15 minuten **Gaartijd:** 22 minuten
**Nodig (voor 4 burgers):**
- 200 g wortelen
- 200 g kippengehakt
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 eetlepel rasel hanout

**Bereiding:**
Trek de wortelen in dunne slierten *(zie tip)* en doe ze in een ovenschaal. Giet er flink wat olijfolie over. Hussel alles goed door elkaar zodat elke wortelsliert onder de olijfolie zit en zet ze een tiental minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C, of tot de wortelen halfgaar zijn. Doe alles in een grote kom: het gehakt, de rasel hanout, het amandelmeel en de wortelslierten, en kneed met je handen tot alles één geheel vormt. Maak er burgers van en bak ze op een matig vuur ongeveer 6 minuten aan elke kant, of bruin ze kort in de pan en gaar ze verder in de oven.

**Tip:** Het is belangrijk dat de wortelslierten heel dun zijn zodat ze snel garen. Ik gebruik daarvoor een dunschiller met fijne tandjes. Als de wortelslierten vrij dik zijn, moet je ze langer garen in de oven. Je zult het zelf snel doorhebben als je dit gerecht een keer hebt gemaakt.

### Chocoladecheesecake

**Werk:** 15 minuten **Gaartijd:** 40 minuten
**Nodig:**
- 200 g donkere chocolade
- 400 g mascarpone
- 4 eieren
- 75 g kokosbloem
- 50 g kokosbloesemsuiker
- Boterpapier

**Bereiding:**
Hak de chocolade grof of gebruik chocoladecallets. Klop de mascarpone luchtig. Meng de eieren met de suiker, meng er de kokosbloem onder, dan de mascarpone en tot slot de grof gehakte chocolade. Leg het boterpapier in een ovenvaste schaal en giet er het beslag in.
Zet de chocoladecheesecake een veertigtal minuten in een warme oven op 180 °C, of tot je er een vork in kunt steken die er wel nog vochtig uitkomt maar waar geen beslag aan blijft kleven. Laat de cake eerst afkoelen voor je hem snijdt (als dat tenminste lukt). Serveer eventueel met wat blauwe bessen.