

# Fantastisch vegetarisch!!



## Gegrilde tomaten met salie en knoflook

Bijgerecht, 4-6 personen

Tomaten zijn zeer geschikt om te grillen. Door de hitte karameliseren de natuurlijke suikers van de tomaat. Tomaten nemen gemakkelijk de smaken op van kruiden en andere smaakmakers, en hun felrode kleur staat prachtig op een bord.

- 6 tomaten (ongeveer 550 g), in de lengte gehalveerd
- 2 eetl. olijfolie extra vergine
- grof zout en gebroken zwarte peperkorrels
- 3 tenen knoflook, fijngestampt
- 1 eetl. fijngesneden verse salie plus 12 hele saliebladeren

Bestrijk de tomatenhelften aan alle kanten met olijfolie. Strooi er rijkelijk zout en peper over en vervolgens de fijngesneden salie en het knoflook. Druk in elke tomatenhelft een heel salieblad in het midden van de snijkant. Zet de resterende olijfolie terzijde.

Gril de tomaten mooi bruin.

Leg de tomaten op een schaal of op borden en besprenkel ze met de resterende olijfolie. Serveer ze direct.

Variaties: In dit recept wordt verse salie gebruikt omdat de smaak ervan erg lekker is en omdat de hele blaadjes er zo mooi uitzien als ze in de tomatenhelften zijn gegrild. Als u geen salie kunt vinden of salie niet lekker vindt, kunt u een soortgelijk effect verkrijgen met kleine takjes verse rozemarijn, dragon, tijm, platte peterselie of een ander kruid.

U kunt ook kleine tomaten op deze manier in hun geheel grillen. Steek de salieblaadjes met cocktailprikkers aan de tomaten.

Zelfs de barbecue, van oudsher toch met name met vlees geassocieerd krijgt een vegetarisch alternatief!



ISBN  
978 90 6112 998 1  
Prijs: € 19,95

## Wraps met boontjes

Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 6 porties

- 200 g verse sperziebonen
- krop ijsbergsla
- 6 wraps
- 1 pakje roomkaas (zoals mascarpone, california, mon chou) van ongeveer 200 g
- 6-8 eetl. chilisaus
- 6-8 eetl. mayonaise
- peper



Dop de boontjes aan de steeltjeskant en laat ze heel. Kook ze beetgaar in water met zout, koel direct af in een kom met koud water en laat uitlekken. Snijd de ijsbergsla fijn. Bestrijk de hele wrap met roomkaas. Verdeel over een strook in het midden van de wrap een paar boontjes. Strijk hier mayonaise en chilisaus overheen. Bedek met de sla. Maal er wat peper overheen. Zorgvuldig oprollen en in twee stukken snijden. Direct serveren.

Lekker als tussendoortje, als verjaardagshapje of voor in de broodtrommel (wel even strak in huishoudfolie rollen tegen het uitdrogen).

In *De kleine vegetariër* laat Antoinette Hertsberg samen met diëtiste Marion Pluimes zien dat kinderen die vegetarisch opgevoed worden niks te kort komen!



ISBN  
978 90 6112 809 0  
Prijs: € 19,95

# De echte apotheek aan huis!

## Een zomer met James Wong

James Wong laat in *Grow your own drugs* en het in september te verschijnen *Een jaar met James Wong* zien hoe je met behulp van planten, kruiden en bloemen uit je eigen tuin op een natuurlijke manier huis-tuin-keuken middelen tegen verkoudheden, insectenbeten en allerlei andere ongemakkelijkheden kunt maken. Hij laat ons kennis maken met de heilzame werking van de natuur uit onze eigen tuin. De echte apotheek aan huis!

Uit *Een jaar met James Wong*:

### Wieden en gieten

De zomer is de spannendste tijd van het jaar, de hele tuin draait op volle kracht. Borders en potten zijn behangen met weelderig blad en bloemen kunnen geplukt worden. Het is ook een tijd van water geven – in deze tijd van het jaar droogt aarde in potten verbluffend snel uit – en blijven wieden. Maar het is vooral de tijd dat u de vruchten van de tuin kunt gaan plukken en de medicinale en culinaire oogst van uw inspanningen kunt binnenhalen.

De zomer is de tijd om...

- eenjarigen te zaaien zoals basilicum, korenbloemen en goudsbloemen. Ze kiemen snel en vullen prima lege plekken op – u kunt ze overal kwijt in uw borders, potten of bloembakken.
- voldoende water (en plantenvoeding) te geven, vooral in potten en bakken – u zult al snel een vaste dagelijkse ronde met de gieter maken.
- smeewortel- en brandnetelgier te maken voor de tuin. Vul een grote emmer met het blad van brandnetel, moederkruid en smeewortel. Giet er water bij, dek af en laat minstens twee weken staan tot het lekker stinkt. Giet het vocht over in een gieter of grote plantenspuit. Sproei flink over het blad van buitenplanten, 's morgens vroeg of laat in de avond (zodat het blad niet verbrandt in de zon).

- te oogsten (vanaf halverwege de zomer). Gebruik planten vers. Heeft u echter van een soort te veel, kunt u die drogen voor later gebruik. Dit gaat vooral goed met rozenblaadjes, bosjes kruiden en sommige pepertjes. Peper kunt u ook op olie leggen.

- na de bloei zonnehoed, alant, lavendel, citroenverbena, malva, munt, goudsbloem, salie, wormkruid, tijm, ijzerhard en wilde oregano te toppen om de groei te bevorderen. Snoei ook moederkruid, vrouwenmantel, citroenmelisse, sint-janskruid en duizendblad terug zodat ze zich niet overal uitzaaien.



De nieuwe  
Jamie Oliver  
is opgestaan!



ISBN  
978 90 6112 868 7  
Prijs: € 22,50



ISBN  
978 90 6112 879 3  
Prijs: € 22,50  
Verschijnt: september 2010