

Gezond wit HET ZUIDEN



In haar nieuwe boek ontrafelt olijfolie-experte Wilma Van Grinsven-Padberg de geheimen van de mediterrane keuken, want die zou één van de gezondste ter wereld zijn. Waarom worden mensen in het mediterrane gebied gezonder en slanker oud? Experts leggen de bijzondere levensstijl uit en foodies uit het zuiden delen hun favoriete recepten. Wij geven alvast een voorproefje uit *Het mediterrane dieet*.

<< VOORGERECHT UIT ITALIË

AUBERGINEROLLETJES

30 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

- 2 lange aubergines • extra vierge olijfolie
- 4 grote tomaten • zout • vers basilicum
- 2 bollen verse mozzarella

ZO GA JE TE WERK

- 1> Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2> Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ongeveer 0,5 centimeter dik.
- 3> Bak ze aan elke kant goudkleurig in een pan met een beetje olijfolie of grill ze.
- 4> Snijd verse tomaten in stukken en kruid ze met zout, olie en verse basilicumblaadjes (of andere verse kruiden naar keuze) en zet ze opzij. Snijd de mozzarella in plakjes.
- 5> Neem nu een plakje aubergine en beleg met een deel van het tomatenmengsel (ongeveer 2 lepels, afhankelijk van de grootte van de aubergine). Leg een plakje mozzarella op de tomaten. Rol het geheel op en steek er een prikker doorheen.
- 6> Herhaal dit voor alle overgebleven aubergineschijfjes, leg ze dan op een bakplaat met bakpapier en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 minuten.

'Onze zuiderburen lunchen nooit met een boterham achter hun bureau, maar trekken ruim een uur uit om aan tafel te gaan met vrienden, collega's of familie en ze genieten van de maaltijd'



TIP

Dit gerecht kan je ook bereiden met lams- of geitenvlees.

^ HOOFDGERECHT UIT GRIEKENLAND

FRICASSEE

45 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

- 3 à 4 lente-uien • 1 varkenshaasje • 1 grote krop sla • 1 bosje dille • 1 ei • 2 citroenen • 150 ml extra vierge olijfolie • peper en zout

ZO GA JE TE WERK

- 1> Bak de lente-uien aan in een braadpan, samen met het varkensvlees, en voeg 2 glazen water toe. Laat stoven tot het vlees gaar is.
- 2> Snijd de sla en de dille in grote stukken en voeg ze toe aan het vlees. Kruid met peper en zout. Doe wat extra water in de pan tot de sla gekookt is.
- 3> Breek het ei in een kom en voeg langzaam citroensap toe.
- 4> Haal de pan van het vuur en voeg al roerend wat van het kookvocht toe aan het eimengsel. Voeg het ei als het gaar is toe aan de pan.



‘Vezels hebben een positief effect op je gezondheid’

TIP
Een bolletje vanille-ijs is hier erg lekker bij.

<< DESSERT UIT PORTUGAL

DRONKEN SINAASAPPELS

20 MINUTEN + AFKOELTijd

VOOR 4 PERSONEN

- 4 sinaasappels (lieft biologisch)
- een handvol ontpitte zwarte olijven
- 5 el extra vierge olijfolie

Voor de stroop: • 250 g suiker

• 250 ml water • een scheut witte porto of Grand Marnier

ZO GA JE TE WERK

- 1> Het maakt niet uit of je voor dit recept handsinaasappels of perssinaasappels gebruikt, maar probeer in ieder geval biologische sinaasappels te kopen. Heb je die niet, boen de sinaasappels dan eerst goed schoon zodat je het waslaagje verwijdert.
- 2> Maak de stroop. Met een ‘canneleermesje’ haal je van de 4 sinaasappels wat sliertjes van de schil.
- 3> De sliertjes blancheer je eerst in kokend water om de bitterheid weg te nemen. Kook ze vervolgens in suikerwater tot een dunne, stroopachtige substantie. Voeg dan wat alcohol toe.
- 4> Ontdoe de sinaasappels helemaal van de schil en snijd deze in mooie plakken.
- 5> Strooi er een handvol olijven over.
- 6> Besprenkel dit met de saus van sinaasappelschil en olijfolie. Zet koud alvorens te serveren.

INFO

‘HET MEDITERRANE DIEET’ van Wilma Van Grinsven-Padberg is uitgegeven bij Lannoo en is vanaf 27 oktober te koop, € 24,99



FOTO'S: HEIKKI VERDURME