

52 CULINAIRE TECHNIEKEN OM MEE TE SCOREN

De bijzondere filosofie van Frank Fol, De Groentekok® Denk Groenten! Denk Fruit!®



Groenten en fruit zijn de kern van gezonde en evenwichtige voeding. Om groenten en fruit op een creatievere manier te gebruiken, ontwikkelde Frank Fol zijn Denk Groenten! Denk Fruit! Filosofie. Deze filosofie kan je in drie eenvoudige stappen onder de knie krijgen. Voor de eerste stap kies je de groenten of vruchten waarmee je aan de slag wilt. Op die manier worden groenten het hoofdbestanddeel van je gerecht en bepalen ze voor een groter gedeelte de smaak. Voor de tweede stap kies je een of meer van de 52 technieken die De Groentekok® in zijn boek vermeldt of die je op de website www.weresmartworld.com vindt. Op deze manier ontdek je aardig wat nieuwe en minder bekende technieken om groenten en fruit te verwerken tot smakelijke gerechten. Tot slot kies je vlees, vis, vleesvervangers of andere proteïnen om aan je gerecht toe te voegen of ga je voor 100% plantaardig. Het uiteindelijk streefdoel is om gedurende de hele week 2/3 groenten in je maaltijden te verwerken.

De culinaire 52 technieken van We're Smart® World om groenten en fruit te bereiden zijn een inspiratiebron voor elke chef, professional of amateur. Met raspens, stoven, pureren, stomen en grillen heb je waarschijnlijk al ervaring. Maar ben je ook bekend met konfijten, roken, emulsioneren, vriesdrogen of vacuum garen? Voor alle 52 bekende en minder bekende methoden om meer groenten en fruit in je dagelijkse bereidingen te verwerken, breng je graag een bezoek aan www.weresmartworld.com.



Foto's van Heikki Verdurme - recepten uit boek *De Grote Groentebijbel* van Frank Fol, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts



Gestoofte witloof

- 8 stronken **grondwitloof**
- 1 **citroen, sap en zeste**
- 3 **gedroogde abrikozen**
gegrilde
- 1 el **sesamzaadjes**
- zwarte peper van de molen**
- zeezout**
- foelie of nootmuskaat**
- olijfolie**
- blaadjes **munt**

Snijd het witloof in de lengte in 2. Verwarm een scheutje olijfolie in een braadpan en schik de stukken witloof in 1 laag naast elkaar in de pan. Kruid met zwarte peper, zeezout en foelie. Bak het witloof enkele min goed aan en plaats nu het deksel op de braadpan. Laat de groenten 25 min rustig garen op een laag vuur. Voeg ongeveer 5 min voor de gaartijd de in reepjes gesneden abrikozen en het citroensap toe.

Werk juist voor het opdienen nog verder af met wat geraspte zeste van citroen, de gegrilde sesamzaadjes en wat zwarte peper.

Tip

Er is soms wat verwarring rond hoe je witloof en grondwitloof het best gebruikt in bereidingen. Het is eigenlijk heel eenvoudig: witloof van hydrocultuur is op z'n best in een salade, grondwitloof in warme bereidingen.

Technieken: Stoven, bakken, drogen, grillen, rauw, marineren

GEBAKKEN SNIJBIETWORST

met aardappel, zwarte truffel,
kervel, geitenkaas & tijm

VOOR 4 PERSONEN

Voor de worsten

125 g	snijbiet
350 g	zachtkokende aardappelen
1 teen	knoflook
1	laurierblad
1 takje	verse tijm
2 el	verse geitenkaas
enkele plakjes	truffel
1 el	fijngehakte verse kervel
	olijfolie
	zwarte peper van de molen
	zeezout
	varkensdarm voor 4 worsten

Voor de garnituren

125 g	snijbiet
enkele plukjes	verse kervel
enkele plakjes	truffel

Voor de worsten

Maak de worsten 1 dag op voorhand. Snijd de geschilde aardappelen in gelijke stukken. Gaar ze in lichtgezouten water samen met de fijngesneden snijbiet, de knoflook, het laurierblad en de tijm. Giet af en meng er de geitenkaas, de fijngehakte truffel en kervel onder. Kruid met zwarte peper van de molen en zeezout. Doe alles in een spuitzak en vul de worstdarm (al dan niet dierlijk). Maak 4 worsten en laat ze 1 nacht opstijven in de frigo. Bak ze in olijfolie op een zacht vuur.

Voor de garnituren

Snijd de snijbiet zeer fijn en stoof ze krokant gaar in olijfolie. Kruid met peper en zeezout.

Voor de afwerking

Verdeel de warme snijbiet over de borden. Plaats op elk bord een gebakken worst en werk af met enkele pluksels verse kervel en wat plakjes truffel. Voeg eventueel nog wat extra peper en enkele druppels olijfolie toe.

Tip

Snijbiet is zoet en daarom een lekkere snack. Het is vaak onverwacht een topper bij jongeren.