



GENOEG KEUZE VOOR UW BROODLOZE VRIENDEN

Kent u ook steeds meer mensen die een dieet volgen? Niet om in omvang te slinken, maar vanwege allergieën, intoleranties of overtuigingen. Dan is dit boek er één om te onthouden. Juglen Zwaan verzoonde en verzamelde de lekkerste broodloze recepten. Het resultaat is een reuze keuze, allereerst aan wafels, pannenkoeken en crackers. Prettig zijn ook de variaties op basisrecepten van de ontbijtbowl, havermout en smoothie – vooral de spicy pompoenvariant valt op. En de ontbijttaartjes (van citroen, bramen of espresso-amandel) zijn aanraders voor een knus weekendontbijt.

Verder genoeg lunchopties: soepen, salades, quiches, wraps en bowls. Handig zijn de inspirerende lunchtrommels – met vakjes – om die vol te proppen met kaas, vis, crackers, rauwkost of wat klein fruit. Zwaan geeft goed aan hoe je aan de benodigde voedingsstoffen komt. De leukste tip is de zoete aardappeltoast: snij de aardappel in plakjes van 1 cm en doe ze op de hoogste stand tien minuten in een broodrooster. Verrukkelijk met een avocado- of roomkaasspread.

Dana Ploeger

Juglen Zwaan
Broodloos ontbijten & lunchen

aHealthylife
208 blz. €24,95

Tapas zoals ze die in Spanje maken

Chef-kok Mick Pieterse (36) opende vorige maand Champaneria Los Amigos in Utrecht Leidsche Rijn.



Wat kunnen we verwachten?

“De basis is een cavabar, daarmee zijn we een paar jaar geleden begonnen in het centrum van Utrecht. Maar in coronatijd werd er weinig cava gedronken, dus gingen we ons ook richten op tapas voor bij de cava. Het werd een succes, en nu hebben we onze tweede vestiging geopend.

“We maken tapas, maar wel zo authentiek Spaans mogelijk. We doen zo weinig mogelijk concessies om het voor Nederlanders herkenbaar te maken. Zo hebben we geen gefrituurde inktvisringen op de kaart, maar wel verse octopus uit Galicië. Onze patatas bravas komen met zelfgemaakte aioli met heel veel knoflook, en een pikante tomatensaus. Een Spanjaard die bij ons binnenstapt, moet zich meteen thuis voelen.”

Wat moeten we zeker proeven?

“De berenjenas: gefrituurde aubergine met rietsuikerhoning uit Granada. Ik heb gasten die niet van aubergine houden, maar wél hiervan. Ook bijzonder is het Moorse gerecht met kip, gestoofd in sherry met vijgen. Je proeft de Moorse invloeden duidelijk in de ras el hanout-achtige kruiden.

“We hebben ook bekendere tapas. De hammen natuurlijk! Dan moet je vooral de Ibérico Cebo de Campo en de Pata Negra proberen. Die zijn van Beher, een van de

meest toonaangevende hamhuizen in Spanje. Wij snijden ze met de hand *à la minute*, zoals het hoort. Zo blijft het vlees zo lang mogelijk in contact met het bot en het vet, zodat de smaak behouden blijft. Sowieso moet je eigenlijk geen dag zonder Spaanse ham willen.”

En de vegetariërs?

“Bij ons is een derde van de kaart vegetarisch. We hebben bijvoorbeeld El Champi, vernoemd naar een bar in Zaragoza waar mensen dagelijks in de rij staan voor het enige gerecht op hun kaart: een torentje van champignons op een getoast broodje. Zo simpel, maar de truc zit ’m in een speciale knoflookolie, waar ik verder niks over verklap. Het recept wilden ze me daar niet geven, maar gelukkig heb ik de mazzel dat ik alles kan namaken wat ik proef.”

Waar ben je het meest trots op?

“De espinacas con garbanzos, kikkererwten en spinazie, gestoofd in groentebouillon. Ik at het in een schattig achterafbarretje in Malaga.”

Wat kost het?

Een tapa kost tussen 6 en 16 euro.

Catrien Spijkerman