



INHOUD

Voorwoord: Ramon Brugman **6**

Inleiding: Mijn liefde voor eten **8**

Seizoenen **14**

Voorraad, bewaren, opmaken **16**

Bij de recepten in dit boek **20**

Zomer 22

Herfst 64

Winter 106

Lente 146

Extra's **188**

Fruit & groente per seizoen **202**

'The making of' fotografie But First Salt **210**

Registers **216**

Dankwoord **222**

Colofon **224**



Ramon & Sharon

‘Als ik haar gerechten in één woord zou moeten samenvatten, is “spannend” het eerste wat in mij opkomt.’

Ramon Brugman, chef-kok en patissier,
bekend van tv

VOORWOORD

RAMON BRUGMAN

Ik heb Sharon leren kennen aan het begin van haar televisiecarrière. Een echte culinaire duizendpoot en zeer getalenteerde chef met een groot sociaal hart. Met haar multiculturele achtergrond heeft ze een eigen stijl van koken kunnen ontwikkelen die een smeltkroes is van verschillende keukens. Het typeert haar kookkunsten dat ze er niet voor terugdeinst om al deze keukens door elkaar te gebruiken. Ze gebruikt veel groenten en allerhande smaakmakers, zoals specerijen en verse kruiden. Als ik haar gerechten in één woord zou moeten samenvatten, is ‘spannend’ het eerste wat in mij opkomt.

Sharon gebruikt de meest uiteenlopende ingrediënten en kan hier als geen ander ook echt mee overweg. Zo is ze als chefkok van het Food Forum paviljoen op de Floriade op zoek gegaan naar de mooiste producten uit Flevoland. Het leverde een bijzondere lijst met ingrediënten op waarmee ze de door haar zo geliefde manier van koken ook met lokale producten kan uitvoeren.

Sharon werkt veel met producten die niet gelijk de wereld kosten. Ik vind het mooi om te zien hoe ze haar kookkunsten gebruikt om hiermee iets op tafel te toveren dat ontzettend smaakvol en verrassend is. Ze kan dit als geen ander en ik sta er elke keer van te kijken hoe creatief ze is.

Zo divers als ze kookt, zo sociaal is ze met alle verschillende mensen om haar heen. Ik kan echt zeggen dat Sharon een puur mens is die het hart op de tong draagt. Ze weet dondersgoed wat ze wil en ze zal bergen verzetten om dat te bereiken. Dit kookboek bewijst dat maar weer!



INLEIDING

MIJN LIEFDE VOOR ETEN

Ik ben Sharon de Miranda, een trotse Nederlander met een multiculturele achtergrond die ik graag laat zien in mijn kookstijl.

Volgens mijn familie was het eerste woord dat ik kon zeggen niet 'mama' of 'papa', maar 'hapje'. Voor zover ik me kan herinneren heeft eten altijd centraal gestaan in m'n leven, van heel jong af aan. Bij mij thuis hadden ze dat al snel door, want eigenlijk praatte ik de hele dag door over eten: ik wilde weten wat er bij de volgende maaltijd op tafel kwam, of dat nou ontbijt, lunch of avondeten was, en was altijd in voor een – ja, daar is-ie weer – hapje van dit of van dat.

Mijn interesse voor eten breidde zich uit naar de keuken en het klaarmaken van gerechten. Mijn moeder moedigde me aan en ik mocht me als kind uitgebreid in het koken verdiepen. Ik heb veel uitgeprobeerd en geëxperimenteerd, en natuurlijk mislukte er weleens wat. Dat kreeg ik van de anderen thuis te horen ook: nee, dit is echt niet lekker! Voor mij een reden om opnieuw een poging te wagen, en die kans gaven ze me gelukkig steeds weer. Trouwens: ze lieten het evengoed weten als een gerecht wel hun goedkeuring kon wegdragen. En zo kwam ik erachter hoe fijn ik het vond om mensen te laten genieten van mijn kookkunsten.

Het leek mijn moeder een goed idee dat ik de koksopleiding zou volgen, iets waar ik haar nog steeds dankbaar voor ben: een mooi startpunt om van mijn liefde voor eten en koken mijn beroep te maken. Door de jaren heen heb ik een eigen kookstijl ontwikkeld, waarin mijn achtergrond, ervaringen en kijk op het leven samenkomen. Die stijl vind je terug in de gerechten die ik klaarmaak voor het tv-programma 'BinnensteBuiten' en ook in de recepten in dit boek.

LEKKER
TIJDENS HET
KOKEN EN
ETEN

PLAYLIST

ZOMER

- Come Closer **1** WizKid
Candela **2** Buena Vista Social Club
Bachata en Fukuoka **3** Juan Luis Guerra
On the Low **4** Burna Boy
Bolo Ku Pudim **5** Nelson Freitas ft. Djodje, Eddy Parker & Loony Johnson
Sere **6** SPINALL, Fireboy DML
Dream Girl **7** Ir-Sais

HERFST

- Night Air **8** Jamie Woon
You're The One **9** KAYTRANADA ft. Syd
Parking Lot **10** Anderson .Paak
I Can't Help It **11** Michael Jackson
Sleepwalker (Demo Version) **12** Emily King
Raspberry Beret **13** Prince
Leave The Door Open **14** Bruno Mars, Anderson .Paak, Silk Sonic

WINTER

- Slow Down (ft. Lucky Daye) **15** Vanjess, Lucky Daye
No Diggity **16** Blackstreet ft. Dr. Dre & Queen Pen
Back to life **17** Soul II Soul
Hey Mr. D.J. (Original Mix - Edit) **18** Zhané
That's The Way Love Goes **19** Janet Jackson
Tadow (Extended Version) **20** Masego, FKJ
Grandpa Me Nie' (Asew Jingle Jangle Remix ft. Mic Flammez) **21** Bisa Kdei, Mic Flammez
Frio Frio **22** Juan Luis Guerra

LENTE

- Tales By Moonlight (ft. Amaarae) **23** Tiwa Savage, Amaarae
Chan Chan **24** Buena Vista Social Club
Ojuju Troniq **25** Music ft. Oxlade
Love Nwantiti (Ah Ah Ah) **26** Ckay
N'y pense plus **27** Tayc
Queen Tings (Santi Remix) **28** Masego, Cruel Santino
Midnight Boom **29** Ir-Sais



Luister à la minute
via Spotify

EEN LIEFDE ERBIJ

Eten en koken zijn belangrijk voor me gebleven, alleen ben ik er anders naar gaan kijken toen ik moeder werd. Er kwam een nieuwe liefde bij: mijn kinderen. Zij zijn mijn alles! Voor hen wil ik het beste: dat ze gezond zijn, opgroeien in een veilige, prettige omgeving en dat we als gezin zo veel mogelijk samen genieten.

Maar om met elkaar te kunnen genieten moest ik zelf ook gezond zijn, besepte ik. Want probeer maar eens met je kinderen mee te spelen en te rennen en te dollen als je niet fit bent. Ik besepte ook dat er op dat punt voor mij nog wel wat verbetering te behalen viel: mijn conditie was niet optimaal, mede vanwege mijn gewicht. Als kok was ik weliswaar steeds in de weer met eten, met mijn eigen eetpatroon hield ik me een stuk minder intensief bezig. Tijdens mijn werk in de keuken at ik eigenlijk de hele dag door, ik zei nooit nee tegen iets lekkers, proefde alles...

Het kwam erop neer dat ik niet bewust at, en daar moest verandering in komen. Uiteindelijk ben ik zestig kilo afgevallen, vooral door om te schakelen naar bewust eten. Met aandacht voor het eten en de ingrediënten zelf, voor het moment waarop ik at en met wie ik aan tafel zat. Die tafel was nu ook belangrijker geworden: niet meer voor de tv met een bord op schoot, maar gezellig aanschuiven aan een kleurrijke eettafel.

Daarnaast speelde mijn bewustere blik op eten een rol in mijn keuze voor producten. Waar kwamen ze vandaan, van welk bedrijf, uit welk land? Was iets te duur, of was

het z'n prijs wel waard? Hoe zat het met gezondheid en duurzaamheid? Ik ontdekte dat seizoensproducten vol smaak zitten en vaak voordelig zijn; dat lokale telers en producenten van alles te bieden hebben, waaronder ingrediënten waarvan je zou verwachten dat je ze van ver moet halen; dat er talloze producten zijn waar je fantastisch mee kunt koken.

Kort samengevat zou je kunnen zeggen: door mijn liefde voor mijn kinderen is mijn liefde voor eten in een ander licht komen te staan. Het heeft mijn manier van koken verrijkt, zowel thuis als in mijn werk.

VEEL SMAAK VOOR IEDEREEN

Bewust eten en koken hoeft helemaal niet ingewikkeld zijn. Ik ben sowieso van mening dat iedereen die van eten houdt het zelf moet kunnen maken, dus je ziet mij niet gauw met moeilijke recepten zwaaien. En hoe vaak is het niet zo dat de simpelste gerechten favorieten zijn? Alleen al door de tijd te nemen om met aandacht te koken en te eten, kun je iets extra's toevoegen – zo eenvoudig is het soms.

Goed eten moet ook betaalbaar zijn voor iedereen. Gelukkig zijn dure ingrediënten lang niet altijd nodig om iets lekkers en voedzaam op tafel te zetten. Kies wat er in het seizoen in overvloed is, grote kans dat je goedkoop uit bent. Andere voordelen van seizoensproducten: ze barsten van smaak en kleur (want in 'hun' seizoen zijn ze op hun best), ze komen van lokale producenten (wat het milieu ten goede komt en niet zelden ook je portemonnee) en je eet het hele jaar door gevarieerd.

BIJ DE RECEPTEN IN DIT BOEK

Alle recepten zijn voor 4 personen, tenzij anders vermeld. Combineren staat vrij: zet een grote tafel vol met verschillende gerechten en laat iedereen opscheppen en proeven. Toch te veel gekookt? Zie de tips voor bewaren en het verwerken van kliekjes hiervoor.

Hoewel de meeste gerechten in dit boek niet moeilijk te maken zijn, raad ik je toch aan om het recept eerst door te lezen – ook al is het kort. Dan kom je niet voor verrassingen te staan en heb je een idee van de benodigde ingrediënten, de bereidingstijd en het voorbereidende werk.

UITLEG ICOONTJES:



Vegan



Vegetarisch



Vlees



Kip



Vis

SNIJDEN

Vaak snijd ik ingrediënten niet allemaal van tevoren, maar ook tussendoor, als er iets anders opstaat. Maar snijd gerust wél alles vooraf als je dat prettiger werken vindt.

Deze manier van snijden vind ik het fijnst:

- Plaats de hand waar je niet mee snijdt als een kattenklauw op het product, bijvoorbeeld een komkommer.
- Pak een koksmes in je schrijfhand en zet de punt op de snijplank.
- Til het mes op en snijd met een cirkelbeweging naar beneden en weer omhoog. Herhaal dit bij ieder plakje. Met je begeleidende hand kun je de dikte van het plakje bepalen.

OLIE EN BOTER

De afgelopen jaren ben ik steeds meer met koolzaadolie gaan koken, want: 1. Het is lokaal! Hoe cool is het dat er olie geperst wordt uit de gele bloemetjes. Die zijn trouwens een fleurige garnering, pluk eens een bosje als je langs een koolzaadveld komt. 2. Het is ontzettend lekker en zowel koud (dressings) als warm (bakken, braden) te gebruiken. 3. Perfect voor recepten die ik plantaardig wil houden. Olijfolie vind ik ook lekker maar gebruik ik wat minder omdat ik zo gek op koolzaadolie ben. Roomboter gebruik ik vaak voor gebak en koekjes – en dan heb ik het over echt goede roomboter, gemaakt door een lokale zuivelboerderij.





ZOMER

- Bruschetta **24**
- Komkommersoep **26**
- Gazpacho **28**
- Kokossoep **30**
- Sperziebonensalade **32**
- Paksoisalade **34**
- Nachobowl **36**
- Rotirol **38**
- Gefrituurde aardappelpuree **42**
- Zoete aardappelburger **44**
- Gegrilde seitan **46**
- Quesedilla's **48**
- Rijkgevulde parelcouscous **50**
- Maizenakoekjes **52**
- Ponche crema **54**
- Soepje van rood fruit **56**
- Gembersiroop **58**
- Upside-down cake **61**
- IJskoffie **62**

BRUSCHETTA



8 tomaten
1 rode ui
1 teen knoflook
1 Spaanse peper
1 limoen
koolzaadolie
1 bosje peterselie
½ Turks brood
zeezout, fijn en grof

Ontvel de tomaten. Breng een flinke laag water aan de kook en zet een kom met ijskoud water klaar. Verwijder de kroontjes van de tomaten en snijd ze aan de onderkant met een kruisje in. Dompel de tomaten ongeveer 4 seconden onder in het kokende water, totdat het velletje loslaat. Haal ze er dan gelijk uit en leg ze in de kom met koud water. Verwijder de velletjes als de tomaten zijn afgekoeld.

Verwijder de pitjes uit de ontvelde tomaten, snijd het vruchtvlees in blokjes en doe in een kom. Snipper de rode ui, hak de knoflook fijn, snijd de Spaanse peper fijn en voeg toe aan de tomaten. Rasp de schil van de limoen boven de kom. Snijd de limoen in tweeën en knijp het sap uit beide helften over het tomatenmengsel uit en voeg een scheut koolzaadolie toe. Snijd het bosje peterselie fijn en roer de helft door het tomatenmengsel, met een beetje fijn zeezout naar smaak. Zorg ervoor dat alle ingrediënten voor de bruschetta-topping goed zijn gemengd.

Maak de bruschetta. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd het Turks brood in plakken van ongeveer 1½ cm dik, leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat en besprenkel met wat koolzaadolie. Strooi er wat grof zeezout naar smaak overheen en bak de plakken in ongeveer 4 min. knapperig in de oven.

Schik het getoaste brood op een groot bord of op individuele bordjes en verdeel de tomatentopping erover.

‘Dit vegan gerechtje doet het altijd goed, voor jong en oud! Vooraf, maar zeker ook als borrelhapje.’





KOMKOMMERSOEP



2 komkommers
1 ui
2 tenen knoflook
2 stengels
bleekselderij
koolzaadolie
sap van 1 citroen
150 ml groente-
bouillon
100 gram magere
yoghurt

Was de komkommers goed en snijd ze in blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Ontdoe de bleekselderij van de draden en snijd de stengels in plakjes. Verhit wat koolzaadolie in een soeppan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de bleekselderij toe met twee derde van de komkommerblokjes, het citroensap, de bouillon en yoghurt. Verwarm de soep, maar laat hem niet koken! Pureer met een staafmixer tot een egale soep.

Je kunt deze soep zowel warm als koud serveren. Voor een koude soep laat je deze even 15 min. buiten de koelkast afkoelen. Zet daarna 20 min. in de koelkast om koud te laten worden. Verdeel bij het opdienen de rest van de komkommerblokjes over de kommen soep.

‘Vegetarisch en superfris! Ook nog eens lekker licht, en daarom perfect als zomers voorgerecht of tussendoortje.’



GAZPACHO



10 tomaten
1 gele paprika
1 rode ui
1 Spaanse peper
1 komkommer
1 bosje basilicum
sap van 1 limoen
150 ml groente-
bouillon, afgekoeld
½ bosje lente-uitjes

Ontvel de tomaten. Breng een flinke laag water aan de kook en zet een kom met ijskoud water klaar. Verwijder de kroontjes van de tomaten en snijd de onderkant met een kruisje in. Dompel de tomaten ongeveer 4 seconden onder in het kokende water, totdat het velletje loslaat. Haal ze er dan gelijk uit en leg ze in de kom met koud water. Verwijder de velletjes als de tomaten zijn afgekoeld.

Snijd de ontvelde tomaten, paprika, rode ui, Spaanse peper en komkommer in grove stukken en doe alles in een keukenmachine (of blender). Houd een paar blaadjes basilicum apart, snijd de rest (inclusief de steeltjes) in grove stukjes en voeg dit samen met het limoensap en de bouillon toe aan het tomatenmengsel in de keukenmachine. Pureer tot een mooie gale soep. Serveer de gazpacho met een paar basilicumblaadjes en versgesneden ringetjes lente-ui.

'Je kunt nooit genoeg tomaten in huis hebben! Bijvoorbeeld om deze gazpacho te maken – die ook lekker is als bloody mary.'



KOKOSSOEP



1 grote zoete aardappel
4 cm gember
600 ml water
2 groentebouillon-blokjes
4 limoenbladeren (diepvries)
200 ml kokosmelk
100 g mihoen
koolzaadolie
1 ui
3 teentjes knoflook
200 g kastanje-champignons
100 g taugé
1 bosje koriander, de blaadjes
1 Spaanse peper, in ringetjes of fijne reepjes
1 limoen, in partjes

Schil de zoete aardappel, snijd hem in blokjes van 1 cm en snijd de gember fijn.

Breng 600 ml water in een soeppan aan de kook met de bouillonblokjes, limoenbladeren en gember en roer de kokosmelk erdoor. Voeg de zoete aardappel toe en laat 5 min. koken; kook de laatste 3 min. de mihoen mee. Haal de limoenbladeren uit de pan en houd de kokosbouillon warm.

Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snijd de champignons in plakjes. Verhit wat koolzaadolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook glazig. Voeg de champignons toe en bak ze mooi bruin.

Verdeel de taugé, korianderblaadjes, Spaanse peper naar smaak en de gebakken champignons over vier soepkommen. Schenk de kokosbouillon met de blokjes zoete aardappelpuree en mihoen eroverheen. Garneer de soep met een partje limoen.

‘Deze vegan soep is heerlijk vooraf maar hij doet het ook heel goed als maaltijdsoep.’



SPERZIEBONENSALADE



400 g verse
sperziebonen
1 rode ui
1 el balsamicoazijn
100 g aardbeien
250 g cherry-
tomaten
1 appel
4 el koolzaadolie
peper en zout

Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Halveer de bonen en kook in 8 min. beetgaar. Spoel af in een vergiet en laat uitlekken. Snijd de rode ui in flinterdunne ringen, meng ze met de balsamicoazijn in een ruime kom en laat 10 min. intrekken. Ontkroon de aardbeien en snijd ze in plakjes, halveer de cherrytomaten en snijd de appel in blokjes van ongeveer ½ cm.

Schep de aardbeien, tomaten en appel met de sperziebonen en de koolzaadolie voorzichtig door het uienmengsel. Breng op smaak met peper en zout.

‘Een top bijgerecht, en met wat brood erbij maak je er zo een mooie lunch of licht avondmaaltje van.’



PAKSOISALADE



200 g paksoi
1 komkommer
1 rode ui
3 el sojasaus
2 el sesamolie
2 el appelazijn

Snijd het wit van de paksoi in plakken en het blad in reepjes. Snijd de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller in dunne plakken en de rode ui in halve ringen. Maak een dressing van de sojasaus, sesamolie en appelazijn. Meng alles goed door elkaar en laat 20 min. intrekken.

‘Ooit gedacht dat rauwe paksoi zo lekker kan zijn? Fantastisch: een beetje zoutig met een knapperige bite.’