

Provençaals menu

2 personen

Wie al op vakantie ging naar de Provence weet het: je kan er heerlijk kruidig eten. Meer zelfs: er bestaat een echte Provençaalse kruidenmengeling! Het recept kan wel eens verschillen, maar je vindt er meestal deze geurige kruiden in terug: tijm, rozemarijn, marjolein, bonenkruid en oregano. Vaak wordt er ook nog lavendel, basilicum en salie aan toegevoegd. Heerlijk om tal van Mediterrane gerechten mee op smaak te brengen. Of gooi een handje van de kruiden op de hete kolen van de barbecue, om de burens jaloers te maken.

Soupe de légumes provençale au pistou

Provençaalse groentesoep met pistou

Voorgerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 ml groentebouillon
- ½ courgette, in blokjes
- 3 bospenen, in plakjes
- ½ rode paprika, in blokjes, zonder zaadjes
- 200 g tuinbonen of flageoletten, uit blik
- 1 lente-/bosui, in ringen
- 2 middel tomaten, gepeld, in blokjes
- 100 g peultjes, afgehaald
- 1 el Provençaalse kruiden, gehakt
- ½ stokbrood, in schuine plakjes

voor de pistou

- 15 g basilicum
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el olijfolie extra vergine



ZO MAAK JE HET:

1. Pureer voor de pistou de basilicum met de knoflook, kaas en peper.
2. Meng de olijfolie erdoor tot een dikke saus ontstaat.
3. Breng de bouillon aan de kook.
4. Voeg de courgette, wortel en paprika toe en kook zachtjes 8-10 minuten.
5. Spoel koud water over de boontjes en laat uitlekken.
6. Meng de bosui, tomaten, peultjes, boontjes en kruiden door de soep en laat nog 4-5 minuten zachtjes koken.
7. Verdeel de groentesoep over kommen en schep een lepel pistou erin.
8. Serveer met het stokbrood en de rest van de pistou.

TIP: Een perfect recept bij een glas rosé

Courgettes Hasselback

Hasselback-courgette

Bijgerecht



15 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 courgette
- ½ Provençaalse kruiden
- olijfolie
- 100 g feta, in plakjes
- ½ el munt, grof gehakt

Materiaal: aluminiumfolie



ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg een courgette tussen 2 eetstokjes of pollepels.
3. Snijd de courgette net niet helemaal door in plakken van 1 cm dik.
4. De stokjes of lepels zorgen ervoor dat je niet helemaal kunt doorsnijden.
5. Herhaal dit bij de andere courgette.
6. Meng de Provençaalse kruiden met een scheut olijfolie.
7. Snijd de feta in plakjes van ½ cm.
8. Leg de ingesneden courgettes op een bakplaat.
9. Besprenkel met de kruidenolie en steek de plakjes feta in de inkepingen.
10. Dek af met aluminiumfolie en bak de courgettes circa 15 minuten in het midden van de oven.
11. Bestrooi de courgettes voor het serveren met de munt.

TIP: Bereid de courgettes op de barbecue:

Bekleed een (barbecue)bakplaat met aluminiumfolie en leg de ingesneden courgettes erop. Dek af met aluminiumfolie en bak de courgettes 15-20 minuten op de hete barbecue.

TIP: Vul de inkepingen van de courgette hiernaast ook eens hiermee: plakjes salami en mozzarella - blokjes tomaat, Griekse yoghurt en koriander - tomatensaus en geraspte kaas - geroosterde plakjes bacon en cheddar - geraspte Parmezaanse kaas, olijfolie en basilicum - tomatenblokjes, bosui, rauwe ham en barbecuesaus - kruidenboter en rozemarijn - gorgonzola en tijm

Boeuf Provençale

Provençaalse runderstoof

Hoofdgerecht



25 + 120 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 25 g boter
- ½ el olijfolie
- 65 g mager gerookt spek, in blokjes
- 500 g runderriblap, in dobbelstenen
- 3 sjalotjes, gehalveerd
- ½ winterwortel, geschrapt, in plakjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ rode paprika, in blokjes, zonder zaadjes
- 1 el bloem
- 190 ml rode wijn
- 200 ml vleesfond (pot)
- 1 el verse Provençaalse kruiden, gehakt of 1 tl gedroogde kruiden
- 125 g kastanjechampignons, schoongeveegd, in vieren
- 50 g groene olijven met piment of



ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de boter en de olijfolie in een braadpan en bak hierin de spekblokjes licht krokant.
2. Schep ze uit de pan.
3. Bak het rundvlees rondom bruin in het bakvet.
4. Schep het uit de pan bij de spekjes.
5. Roerbak de ui, winterwortel, knoflook en paprika 2 minuten en schep de bloem erover.
6. Giet de wijn en de fond erbij en verwarm even.
7. Voeg het vlees weer toe met de Provençaalse kruiden.
8. Stoof met deksel op de pan minimaal 2 uur of tot het vlees zacht is.
9. Voeg het laatste half uur de kastanjechampignons en de olijven toe.

TIP: Lekker met aardappelpuree of rijst en komkommersalade.

TIP: Hier hoort een rode Provence wijn bij, maar een rode Roussillon, Rhône of Ventoux zal zich ook prima thuis voelen!

Tarte rustique aux prunes Provençale *Provençaalse rustieke pruimentaart*

Nagerecht



10 + 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g tarwebloem
-  115 g roomboter
-  1 el (riet)suiker
-  snufje zout
-  4 el water
-  14 pruimen, mix van zoete Reine Claude en de frissere Opal
-  beetje paneermeel en bloem voor op de onderkant

Materiaal: bakplaat en bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de koude roomboter in kleine blokken.
2. Meng deze met je vingertoppen in een kom met de tarwebloem, het zout en de suiker tot een korrelig zanddeeg.
3. Zet het even in de koelkast terwijl je verder gaat met de rest van het recept.
4. Halveer en ontpit de pruimen.
5. Verwarm de heteluchtoven voor op 230°C.
6. Haal het deeg uit de koelkast en voeg het water toe.
7. Maak er een stevige bal van zonder al te veel te kneden.
8. Spreid het deeg tot een ronde schijf uit over een stuk bakpapier op een bakplaat.
9. Het deeg moet ongeveer maximaal een halve centimeter dik zijn.
10. Strooi wat bloem en paneermeel over de bodem uit, om het sap dat van de pruimen komt te absorberen.
11. Verspreid de pruimen over het deeg en laat de randen vrij.
12. Vouw de randen omhoog, een stukje over de pruimen heen.
13. Zet gedurende 30 minuten in de oven.
14. Verlaag vervolgens temperatuur naar 180 graden en houd de taart nog 20 minuten in de oven.

TIP: De pruimen geven nogal wat sap af, en er kan dan ook wat uitlopen in de oven tijdens het bakken, als het deeg niet helemaal goed afsluit.

