De tafel van vier

Bak ze bruin

Vier kookschrijvers nemen ons om beurten mee in hun keukens. Deze week staat Jigal Krant op zijn strepen voor een **gegrilde-groentesandwich**.

Mijn recentste bijdrage aan Foodtube, een kookkanaal op YouTube, heeft enige commotie veroorzaakt. Ik had groenten gegrild en me verlekkerd aan de sexy grillstrepen. Die zijn onschuldig, doceerde ik, want alleen verbrand vlees leidt vroeg of laat tot enge ziektes.

Dat schoot een aantal kijkers in het verkeerde keelgat: 'Verkoolde zwarte meuk hindert niets? Het heeft niets met dierlijke eiwitten te maken,' brieste de een. 'Alles wat verbrand is, is ongezond en bovendien vies en bitter (vooral groente!),' wist de ander.

Oppassen geblazen

Dat geblakerde groenten juist onovertroffen lekker zijn, liet ik in mijn reactie voor wat het was, maar dat ze geen kwaad kunnen staafde ik met de visie van het Voedingscentrum. Dat legt op zijn site het verschil uit tussen dierlijk en plantaardig gegrild eten. Bij vlees en vis zijn het eiwitten en vetten die verbranden, bij groenten koolhydraten. In het eerste geval kunnen schadelijke PAK's (polycyclische aromatische koolwaterstoffen) ontstaan, in het tweede geval is er niets aan de hand. Alleen bij zetmeelrijke groenten en granen is het oppassen geblazen, want daar kan de gifstof acrylamide vrijkomen. Gelukkig lust niemand verkoolde frietjes of verbrande toast.

Wetenschapsjournalist Simon Rozendaal kijkt desgevraagd niet op van de boze reacties op mijn kookvideo. In zijn aanstaande boek *Paniek om niets* betoogt hij dat het gif in ons voedsel verwaarloosbaar is. Dat geldt voor pfas en pesticiden, laat staan voor een grillstreepje meer of minder. Wat buiten kijf staat, is dat groente gezond is en (te veel) vlees niet. Gril ze!

Een kijkje in de pannen van Raghenie Bhawanie, Samuel Levie, Emma de Thouars en **Jigal Krant,** auteur van onder meer *TLV* en *TLV Vegan*.

Ingrediënten voor 6 personen

- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 100 g tahin
- 1 el tomatenpuree
- 2 tl harissa
- 3 tenen zwarte knoflook
- 50 g halfgedroogde tomaatjes
- 1 tl granaatappelmelasse
- 1½ citroen
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 paprika's (geel en rood)
- flinke bos rozemarijn
- flinke bos basilicum
- 2 el pijnboompitten
- 1 kleine teen knoflook
- 1 wit zuurdesembrood
- 85 g rucola

Sandwich met bonenpaté, gegrilde groenten en pesto

Pureer in de keukenmachine de bonen, tahin, tomatenpuree, harissa, zwarte knoflook, de uitgelekte halfgedroogde tomaatjes, granaatappelmelasse, het sap van 1 citroen en ½ theelepel zout tot een gladde paté.

Laat een grillpan gloeiend heet worden. Snij de courgette en aubergine in pinkdikke plakken. Halveer de paprika's, verwijder steeltjes en zaadlijsten en druk plat op je werkblad. Kwast alle groenten aan weerszijden in met olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Gril achtereenvolgens de courgette, aubergine en paprika 3 minuten aan weerszijden tot er mooie grillstrepen zichtbaar zijn. Gebruik een zware pan om de paprika in de grillpan te drukken. Doe de gegrilde groenten in een afsluitbare kom, met tussen iedere laag wat takjes rozemarijn. Laat afkoelen met de deksel op de kom.

Pureer voor de pesto de basilicum, pijnboompitten, knoflook en een kneep citroensap in de keukenmachine. Voeg genoeg extra virgine olijfolie toe voor een mooie emulsie. Breng op smaak met zout en citroensap.

Kwast voor iedere sandwich twee duimdikke sneden brood in met olijfolie. Toast de boterhammen in de grillpan of in de oven. Besmeer een kant met paté en beleg met rucola en gegrilde groenten. Druppel er pesto overheen. Leg de tweede boterham erbovenop. Halveer met een broodmes en eet uit het vuistje.