



Volkskeuken

PITTIG EN PLANTAARDIG



groententaartje met Kees

Je moet het maar durven om uitgerekend in Leiden met een nieuwe kaasachtige op de markt te komen.

Twee jongens deden het. Marc van Wanroij (38) en Gijs Jansen (39) leerden elkaar kennen tijdens hun studietijd. Van Wanroij speelde in 2000 al met de gedachte een kaas op de markt te zetten die minder dierlijke vetten en zouten bevatte dan gewone kaas.

Dat kaasje, dat geen kaas mag heten omdat de bereidingswijze anders is, zag in 2010 het licht. Ze noemden hem Kees. De truc? In plaats van dierlijk vet zit er zonnebloem- en raapzaadolie in. Daarmee is Kees een redelijk alternatief voor mensen die op hun gewicht of cholesterolgehalte moeten letten. Kees doet denken aan een 30+ kaas als Cantenaar en Milner, al bevatten die nog steeds veel dierlijk vet.

Kees bestaat in twee varianten: de gerijpte en de extra gerijpte. Die laatste heeft mijn voorkeur. De meeste lichtproducten kunnen de vergelijking met het echte werk niet doorstaan. Of zoals kaasverkoopster Ria altijd zegt: 'Schat, dan neem je toch een plakje minder.' Maar Kees heeft door de plantaardige vetten wel toekomst. En bijkomend voordeel: volgens Gijs Jansen is 'het smeltgedrag van kees uitstekend.'

Snijd een kleine courgette in lange plakjes en blancheer die gedurende 3 minuten in kokend water. Spoel af met koud water. Haal de plakjes door een goede olijfolie en bekleed er de bodem van een kleine spring-

vorm (20 cm) mee. Houd de helft van de courgette achter de hand.

Snipper het uitje in een scheut olijfolie en laat even bruinen. Doe de paprika erbij, bak even om en om en voeg vervolgens de champignons toe. Doe het extract erbij en roer goed. Voeg de knoflook erbij. Zet het vuur zacht en laat het geheel even doorstoven, voeg wat peper toe. Bestrooi de courgetteplakjes in de springvorm met een gedeelte van de kees. Voeg daarna het champignonmengsel toe. Strooi de peterse lie over de champignons. Giet de losgeklopte eieren erover. Bekleed het geheel vervolgens met de laatste plakjes courgette. Strooi er eventueel nog wat kees/kaas over en bak het geheel in een voorverwarmde oven in 15 minuten op 250 graden goudbruin. Laat een beetje afkoelen en snijd in puntjes.

Marie Louise Schipper

voor vier personen

- 1 courgette, in plakjes gesneden van 5 centimeter lengte
- 250 gram Kees of kaas, geraspt
- 1 uitje, gesnipperd en gefruit
- 250 kastanjechampignons, in plakjes
- 1 puntpaprika, in stukjes
- olijfolie, flinke scheut
- 1 teen knoflook, geplet
- een handjevol platte peterse lie, fijngehakt
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 theelepel vitam eekhoornjesbroodbouillonextract of een kwart verkruid paddestoelenbouillonblokje
- peper