

Aan de slag!

GEWOON HEERLIJK GENIETEN!

KLEINE GERECHTEN EN SNACKS 5

Heb je zin in een heerlijk licht gerecht, bijvoorbeeld tomaten-couscousschijfjes met een zomerse frambozensalade? Of liever iets lekker hartigs, zoals loempiaatjes met bergkaas? Deze gerechtjes zijn altijd lekker!

HOOFDGERECHTEN 31

Variërend van vegetarische falafel met een Griekse salade en zalm met een crumble van olijven tot gevulde gehaktballetjes – er is voor elke smaak wat wils.

ZÖETE LEKKERNIJEN 61

Snoepers, opgelet! Wie zich te goed wil doen aan mokka-hazelnootpannenkoekjes, appelcake en *sweet toast sticks* is hier aan het juiste adres!

BIJGERECHTEN 83

Delicatessen als een oosterse salade passen perfect bij de hoofdgerechten. En om je gerecht helemaal af te maken, zijn er de recepten voor *hot chili sauce* & co.

REGISTER 100

Gegratineerde geitenkaas

MET VELDSL

VOOR 2 PERSONEN

100 G VELDSL

300 G KERSTOMATJES

1 KLEINE APPEL

2 EL HAZELNOTEN

1 KLEINE UI

1 TL MIDDELSCHERPE MOSTERD

1 TL RIJSTSTROOP

2 EL WITTEWIJNAZIJN

VERSGEMALEN PEPER · ZOUT

1-2 EL OLIE

4 VERSE GEITENKAASJES

(ELK CA. 40 G)

1 Zoek de veldsla uit en was hem grondig, verwijder de worteltjes en centrifugeer de blaadjes. Was de tomaten en halveer ze. Was de appel en snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in smalle plakjes.

2 Rooster de hazelnoten licht in een droge (dus zonder toevoeging van vet) koekenpan met antiaanbaklaag. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Hak de noten in grove stukken.

3 Pel de ui, snijd hem in fijne blokjes en doe ze in een kom. Voeg mosterd, rijststroop, azijn, peper en zout en wat olie toe. Meng goed en zet deze vinaigrette apart.

4 Gebruik het juiste bakaccessoire voor de kaasjes in de heteluchtfriteuse (zonder pendelarm). Bekleed het eventueel met bakpapier. Verwarm de friteuse voor op 195°C. Doe dan de geitenkaasjes erin (voeg indien nodig wat olie toe), sluit het toestel en verhit de kaas ongeveer 4 minuten. Draai indien nodig halverwege om.

5 Meng de vinaigrette door de veldsla met de halve tomaten en de plakjes appel, en verdeel de salade over borden. Leg de kaasjes erop en bestrooi met de noten.





Tomaten-couscousschijfjes

MET ZOMERSE FRAMBOZENSALADE

1 Voor de schijfjes: doe de bouillon in een pan en breng aan de kook. Doe de couscous in een kom, giet de hete bouillon erbij en laat wellen tot de korrels al het vocht geabsorbeerd hebben. Proef en voeg indien nodig wat heet water toe.

2 Pel de ui en snijd hem in kleine blokjes. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Was de kruiden, schud ze droog, trek de blaadjes eraf en snijd die fijn.

3 Maak de couscous los met een vork. Meng de ui, tomaten en kruiden erdoor. Voeg eieren, meel en olie toe, en breng het mengsel stevig op smaak met peper en zout. Vorm van het mengsel met vochtige handen 12 schijfjes. Gebruik het juiste bakaccessoire voor de schijfjes in de heteluchtfriteuse (zonder pendelarm). Bekleed het eventueel met bakpapier. Leg de schijfjes in de friteuse, sluit het toestel en laat ze ongeveer 10 minuten bakken op 175°C. Draai indien nodig halverwege om.

4 Voor de salade en vinaigrette: maak de verschillende soorten sla schoon, was de blaadjes en schud ze droog. Scheur in hapklare stukken. Doe azijn, honing, mosterd en olie in een kom, meng goed en voeg naar smaak peper en zout toe. Zoek de frambozen uit, was ze en dep ze droog. Meng alle sla met de vinaigrette, verdeel over borden en leg op elk bord ook nog 3 couscousschijfjes. Bestrooi met frambozen en cashewnoten.

: VOOR 4 PERSONEN
 : **VOOR DE SCHIJFJES:**
 : 250 ML GROENTEBUILLON
 : 250 G COUSCOUS
 : 1 RODE UI
 : 50 G ZONGEDROOGDE TOMATEN
 : (IN OLIE)
 : ½ BOSJE PETERSELIE
 : ½ BOSJE KORIANDER
 : 2 EIEREN
 : 3 EL KIKKERERWTENMEEL
 : 2 EL ZONNEBLOEMOLIE
 : VERSGEMALEN PEPER · ZOUT
 : **VOOR DE SALADE & VINAIGRETTE:**
 : 200 G GEMENGDE SLA
 : (BV. ROMAINE, KROPSLA, RUCOLA)
 : 4 EL FRAMBOZENAZIJN
 : 2 EL HONING
 : 1 TL DIJONMOSTERD
 : 4 EL ZONNEBLOEMOLIE
 : VERSGEMALEN PEPER · ZOUT
 : **EN OOK NOG:**
 : 200 G FRAMBOZEN
 : 2 EL CASHEWNOTEN (GROF GEHAKT)

Groentenuggets

MET QUINOAPOPS

VOOR 2 PERSONEN

200 G KNOLSELDERIJ

2 STENGELS BLEEKSELDERIJ

250 G BLOEMKOOI

ZOUT

½ COURGETTE

4 EIEREN

120 G MEEL

100 G QUINOAPOPS

(GEPOFTE QUINOA, ONGEZOET;

EVT. VERVANGEN DOOR GEPOFTE

AMARANT OF BRUINE RIJST)

2-3 EL PINDAOLIE (INDIEN NODIG)

1 Maak de knolselderij schoon en schil hem. Snijd hem vervolgens eerst in 1 centimeter dikke plakken en daarna in stukjes van 3 centimeter. Maak de stengels bleekselderij schoon, was ze en snijd ze flink schuin in stukjes van 1 centimeter. Was de bloemkool en verdeel hem in kleine roosjes.

2 Breng in een pan 1 liter water met zout aan de kook. Kook de knolselderij, bleekselderij en bloemkool achter elkaar bijna gaar. Schrik de stukjes groente af met koud water. Laat goed uitlekken in een zeef. (Het kookvocht wordt niet meer gebruikt.) Maak de courgette schoon, was hem en snijd hem schuin in plakjes van 1 centimeter.

3 Roer de eieren met het meel glad en voeg zout toe. Doe de quinoapops in een diep bord. Haal de stukjes groente stuk voor stuk door het eier-meelmengsel en wentel ze dan in de quinoapops. Zorg dat het eier-meelmengsel niet te dunvloeibaar is. Is dat wel zo, voeg dan wat extra meel toe.

4 Gebruik het juiste bakaccessoire voor de nuggets (zonder pendelarm) in de heteluchtfriteuse. Bekleed het eventueel met bakpapier. Verwarm de friteuse voor op 195°C. Doe vervolgens de groenten erin (voeg indien nodig olie toe), sluit het toestel en laat ongeveer 8 minuten bakken. Draai de nuggets halverwege even om indien nodig. Serveer naar smaak met pesto of een kruidendip.





KROKANT, KROKANTER, KROKANTST!