

GEROOSTERDE PAPRIKASOEP

DIT HEB JE NODIG

voor 1,5 liter

- 4 rode paprika's
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 el tomatenpuree
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 tl kaneel
- 1 el gedroogde oregano
- Extra vierge olijfolie
- 2 el aceto balsamico (balsamicoazijn)

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de paprika's in hun geheel op een bakplaat en rooster in de oven 30-40 min tot ze lichtgeblakerd zijn.

Maak ondertussen de basis voor de soep. Bak de ui op laag vuur glazig in een flinke scheut olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Doe de overige ingrediënten, behalve de azijn, en 500 ml water erbij. Laat de soep zachtjes sudderen tot de paprika's klaar zijn. Haal ze uit de oven. Ze zijn goed als ze inzakken en rimpelig ogen. Laat even afkoelen. Snijd ze verticaal in en wip met een lepel de zaadlijsten eruit.

Voeg de paprika's toe aan de soep samen met het balsamicoazijn en hak met een houten lepel in grove stukken.

Pureer vervolgens de soep met een staafmixer of keukenmachine fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Serveer met wat drupjes lekkere olijfolie of een klontje kruidenboter uit het andere recept.



KRUIDEN-CITROENBOTER

DIT HEB JE NODIG

- 100 gram roomboter, op kamertemperatuur
- 2 handen verse, frisse kruiden (peterselie, bieslook, basilicum etc.), heel fijngesneden
- 2 tl citroenrasp
- Grof zeezout

ZO MAAK JE HET

Meng de kruiden met de boter en citroenrasp en prak met een vork goed door elkaar. Voeg zout naar smaak toe. Schep de boter op een stuk plasticfolie of plastic zakje en vorm er een rol van. Laat minimaal een uur in de koelkast opstijven. Verwijder de folie en snijd de boterrol in plakjes. Serveer met het broccolibrood of doe een klontje door de paprikasoep. Bewaar wat over is in de koelkast.

TIP: Je kunt de kruidenboter natuurlijk ook gewoon een kommetje serveren

BROCCOLIBROOD

DIT HEB JE NODIG

voor 1 brood

- 1 stronk broccoli, ongeveer 500 gram (roosjes en steel), in stukjes
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- 6 eieren
- 150 g amandelmeel
- 2 volle theelepels grove mosterd
- 2 theelepel bakpoeder
- Peper en zout

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de rijst door de broccoli grof te malen in een keukenmachine. Voeg amandelmeel toe. Kluts de eieren luchtig met de Italiaanse kruiden, mosterd en bakpoeder. Doe het eiermengsel bij de broccolirijst en schep goed door elkaar. Schep het deeg in een ingevet brownie- of cakeblik en verdeel gelijkmatig. Zet in de oven voor ongeveer 45 minuten. Dit kan eventueel tegelijkertijd met de quiche. Laat even afkoelen.

Snijd het brood in vierkantjes of lange repen en serveer met de kruidenboter en hummus uit dit menu. Bewaar wat overgebleven is, in de koelkast of diepvries



MINI PADDENSTOELLENQUICHES

DIT HEB JE NODIG

Voor 8 kleine stuks (van 8 cm) of 1 grote quiche (springvorm 26 cm)

Voor de bodem

- 100 gram amandelmeel
- 200 gram havermeel (gemalen haverwort)
- 30 gram roomboter, zacht + extra voor invetten bakvorm
- 100 ml water
- 1 groot ei
- Flinke snuf zout

Voor de vulling

- 300-350 gemengde paddenstoelen naar keuze, in stukjes/plakjes
- 3 eieren
- 50 ml (plantaardige) room
- Ongeveer 40 gram Parmezaan
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 2 el witte wijn azijn
- Verse peper en zeezout
- 1 el Euroma funghi trifolati (gedroogde paddenstoelenmelange)

Overig

- Verse platte peterselie, fijngesneden

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 160 graden. Maak het deeg door alle ingrediënten toe te voegen aan een kom. Kneed met je handen tot een samenhangend, ietwat vochtig geheel. Laat een paar minuten staan (de haverwort neemt zo nog een deel van het vocht op) Vet 8 quichevormpjes licht in en verdeel het deeg erover met een opstaande rand. Prik de bodem op een paar plaatsen in en bak de bodem 15 minuten voor in de oven. Verhoog de temperatuur daarna naar 180 graden.

Maak ondertussen de vulling. Voeg de paddenstoelenmelange toe aan de room, roer door en zet weg. Bak de ui glazig in een scheut olijfolie. Voeg de paddenstoelen en wat draaien zwarte peper toe en bak mee tot al het vrijgekomen het vocht is verdampt. Doe de azijn erbij, schep om en draai het vuur uit. Klop de eieren los met de room. Verdeel de paddenstoelen over de quichevormpjes. Schenk daarna langzaam het eiermengsel erover. Rasp de Parmezaanse kaas eroverheen. Je kunt ook de helft met, en de helft zonder kaas maken. Zet voor 25 minuten in de oven. Dit kan eventueel tegelijkertijd met het broccolibrood. Serveer met de peterselie.

TIP: Heb je vulling over? Serveer dit in een apart kommetje bij de rest van het menu. Heerlijk op het broccolibrood of vul er overgebleven witlofblaadjes mee.



KERSTHUMMUS IN EEN SCHUITJE

DIT HEB JE NODIG

- Een potje kikkererwten (uitgelekt gewicht 200 gram)
- 4 el tahin of cashewnotenpasta
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel zout
- 2 el citroensap of appelazijn
- 75 ml water
- 1 mespuntje chilipoeder
- 4 gedroogde tomaten in olie
- 1 stronk rood- of witlof

Optioneel:

- chilivlokken en granaatappelpitjes

ZO MAAK JE HET

Spoel de kikkererwten goed af en laat ze uitlekken. Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine. Pel de blaadjes van de witlofstronk af. Schep de hummus erin. Maak eventueel af met wat chilivlokken en/of granaatappelpitjes voor wat pit en frisheid. Overgebleven hummus kan je 4 dagen in de koelkast of langer in de vriezer bewaren.

TIP: Je kunt de hummus ook serveren naast of op een frisse salade van bijvoorbeeld veldsla, bleekselderij, komkommer, appel, granaatappelpitjes/augurkjes en noten.



GEGRILDE ANANAS MET IJSMOUSSE

DIT HEB JE NODIG

Voor de ijsmousse

- 250 ml kokosmelk
- 100 gram cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 2 el citroensap
- 3 el ahornsiroop
- 3 tl verse rozemarijn (alleen de naaldjes)

De ananas

- 2 tl kokosolie
- 6 plakken ananas (rijp)

Topping

- 3 el kokosrasp, kort geroosterd
- 3 el kasha (boekweitzaden), kort geroosterd

ZO MAAK JE HET

Week de cashewnoten een hele nacht in water. Lukt dit niet, week ze dan minimaal een uur in heet water. Giet helemaal af, knijp het resterende vocht eruit en doe in de keukenmachine samen met de andere ingrediënten. Maal een aantal minuten of totdat er een glad geheel ontstaat. Schenk over in een bakje met deksel en zet voor ongeveer 3 uur in de vriezer.

Verwarm de kokosolie in een grill- of koekenpan. Leg de plakken ananas (hart eruit gesneden) er in en bak op matig vuur tot er lichtbruine strepen ontstaat. Verdeel over dessertbordjes. Haal de mousse uit de vriezer en schep in het gat van de ananas. Maak af met de kasha en geroosterd kokosrasp. Lekker met wat extra fijngesneden rozemarijn. Overgebleven mousse kan terug de vriezer in.

TIP: Maak je de mousse langer van te voren? Haal het dan 1,5 tot 2 van te voren uit de vriezer. Is de mousse onverhoopt nog (te) hard dan kan je het ook als ijs serveren.



PRUIMBONBONS

DIT HEB JE NODIG

voor 20 bonbonnetjes

- 125 gram gedroogde pruimen
- 70 gram 70-85% chocolade, in kleine blokjes
- 20 gram pistachenoten, geroosterd
- 1-2 theelepels sinaasappelrasp (optioneel)
- Snufje zeezout

ZO MAAK JE HET

Smelt de chocolade au-bain-marie met het zeezout. Stamp de pistachenoten fijn in een vijzel of gebruik een scherp mes of je keukenmachine.

Pak een pruim met een keukentang of pincet en wentel een paar keer door de gesmolten chocolade. Leg op een bakpapiertje en ga zo door tot alle pruimen op zijn.

Bestrooi de bonbons met de pistachekruimels op de nog zachte chocolade. Laat in de koelkast minimaal een uur uitharden.

Bewaar ze in de koelkast. Je kunt ze ook prima invriezen.

