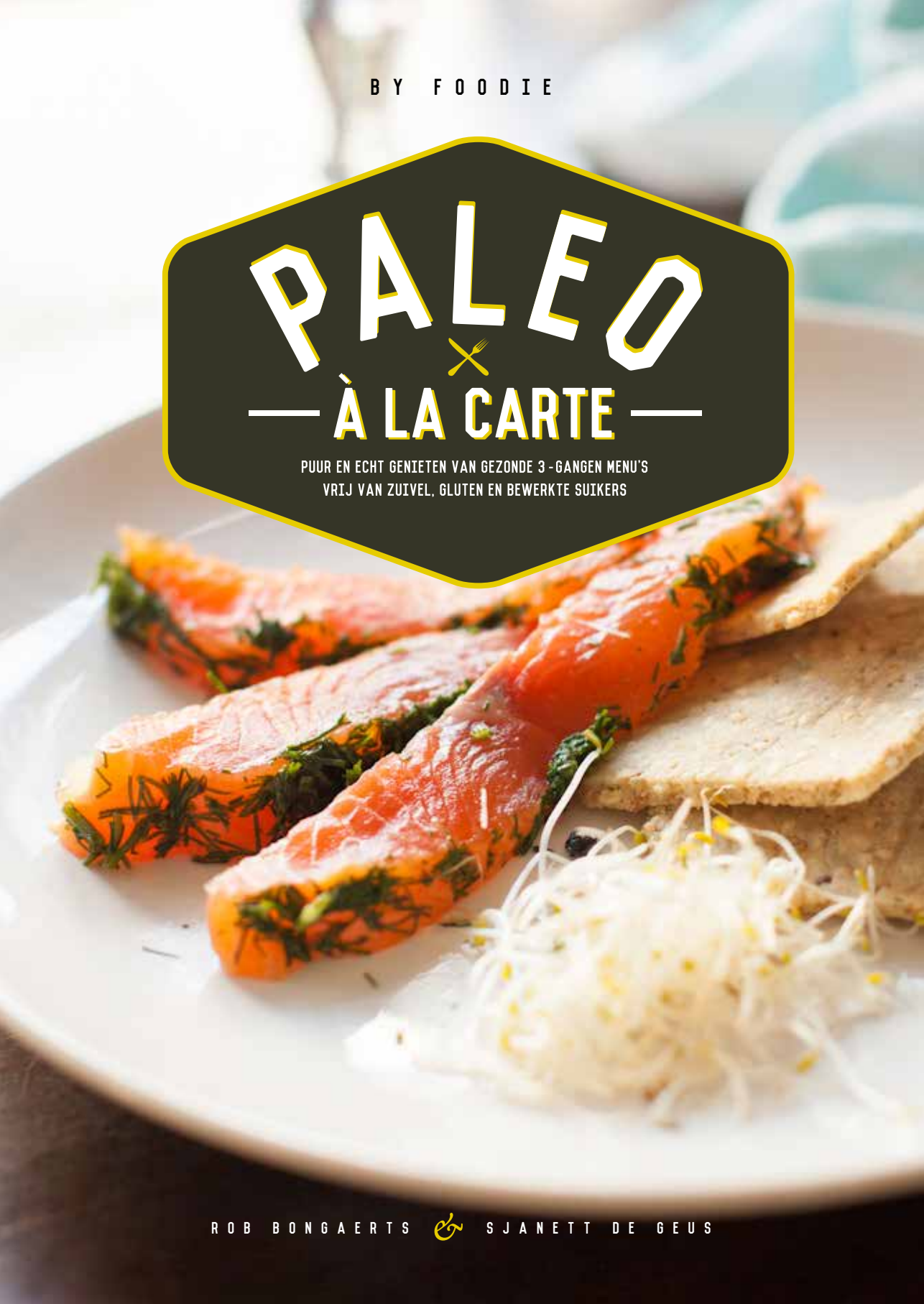
BY FOODIE

PALEO À LA CARTE

PUUR EN ECHT GENIETEN VAN GEZONDE 3-GANGEN MENU'S
VRIJ VAN ZUIVEL, GLUTEN EN BEWERKTE SUIKERS



ROB BONGAERTS & SJANETT DE GEUS



www.paleoalacarte.nl

TEKST

Rob Bongaerts & Sjanett de Geus

FOTOGRAFIE

Sjanett de Geus

VORMGEVING EN OPMAAK

Bruut ontwerp

Gepubliceerd in Nederland door

FOODIE UITGEVERIJ

Schapendreef 56,

4824 AM, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

DISCLAIMER

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

INTRO 4

1. NEW YORK STYLE 6
Ceasar salad met kip en avocado 8
Bun-less baconburger met chili-mayo 10
Zoete aardappel frietjes 12
Coleslaw 13
New York "Cheese"cake 14

2. WALHALLA MENU 16
Gravad Lax 18
Gebraden wild zwijn 20
Geroosterde groenten en blauwebessensaus 22
Hazelnoot-chocoladecake met ganache en bramen 24

3. GO GREEN 26
Courgette-spinazie-peterseliesoep 28
Forel met groene kruidendressing 30
Pistache-muntijs 32

4. OERHOLLANDS 34
Groentensoep 36
Hachee met rode kool 38
Rode kool met appel 40
Vanillepudding met aardbeiensaus 42

5. BACON, BACON & BACON 44
Knolseldersoep met bacon 46
Kip in bacon 48
Aardpeertjes en champignons 50
Baconijs met karamel 52

6. MIDZOMERNACHT 54
Koude rode pepersoep 56
Rosbief met gerookte tomatensaus 58
Geroosterde broccoli met citroen 60
Granita van watermeloen en munt 62

7. GRILLMEESTER 64
Frisse salade 66
Geroosterd vlees 68
Asperges met pancetta | Bearnaisesaus 70
Fruitsalade 72

8. TOSCAANSE ZOMER 74
Ansjovis met peterselie en pompoenpitbrood 76
Kip met olijven en citroen 78
Groentetaartje 80
Pudding van rood fruit 82

9. WELCOME TO TIJUANA 84
Kip-tortilla soep 86
Picadillo flautas 88
Guacamole | "Zure room" 90
Mango-ananas mousse 92

10. INDIAN DELIGHT 94
Samosa's van zoete aardappel 96
Tandoorikip 98
Aubergine raita 100
Alua 102

11. DEATH BY CHOCOLATE 104
Peer salade met chocolade vinaigrette 106
Varkenshaas met pittige cacaorub 108
Gekaramelliseerde witlof 110
Trio van chocolade | Kokosroom 112-115

12. DECADENT DECEMBER 116
Eendenborst met gembertomatensaus 118
Entrecote met jus de veau 120
Venkel salade | Wortelkardemomcrème | Cassavechips 122
Limoentaart 124

INTRO

OVER SJANETT DE GEUS



*Tijdens haar studie tot psychologisch wetenschapper ontdekte **Sjanett de Geus** haar liefde voor koken. Het bijbaantje dat ze had bij een restaurant leerde haar van alles over voeding, het belang van kwaliteit en échte smaken. Dat het koken haar sindsdien niet meer heeft losgelaten mag duidelijk zijn: Ze blogt fanatiek via "Mijn Paleo keuken", is auteur van het boek '15 minuten Paleo', en ze blijft zich verder verdiepen in het belang van goede voeding voor een optimale gezondheid. Tot voor kort werkte ze fulltime als docent bij de NHTV, waar ze Rob ook van kent, maar recent besloot ze om gehoor te geven aan haar passie voor eten en training en richtte ze samen met Maaike Rijk LoveFitFood op.*

OVER ROB BONGAERTS



***Rob Bongaerts** is als docent toerisme en luchtvaart verbonden aan de NHTV International Hogeschool voor Toerisme in Breda. Daarnaast werkt hij als parttime kok bij Eetcafé Lombok in Utrecht, waar hij woont met zijn vriendin Kathelijn en hun kinderen Tim en Joren. Rob heeft een passie voor eten en houdt van koken en schrijven over eten en koken. Eten moet volgens hem in eerste instantie lekker zijn. Uiteraard speelt gezond eten daarbij een belangrijke rol. Een goede maaltijd is volgens Rob een bord eten dat je verwachtingen overtreft. In zijn vrije tijd staat Rob meestal in de keuken. Twee maal in de week loopt hij hard met als enige doel om te kunnen blijven eten wat hij lekker vindt.*

OVER PUUR & ECHT ETEN

Puur en echt eten is eten zonder toevoegingen, bewerkte voedingsmiddelen, E-nummers en zo veel mogelijk vrij van gluten, tarwe, lactose/zuivel en bewerkte suikers. Dit komt neer op een voedingspatroon gebaseerd op groente, vlees, vis, noten, zaden, eieren en fruit. Dat dit geenszins saai, ingewikkeld, smaakloos of tijdrovend is bewijzen we in dit eBook met onze beste paleo 3-gangen menu's. Neem maar eens een kijkje!

FILOSOFIE ACHTER DE 3-GANGEN MENU'S

We gebruiken in dit boek zo weinig mogelijk bewerkte producten. Uitgangspunt is dat we alles zelf maken met pure ingrediënten. Bij de menu's in dit boek hebben we ons laten inspireren door onze eigen voorkeuren, onze favoriete kookboeken en tips van vrienden en bekenden. Soms zijn de aanpassingen beperkt en hebben we met enkele ingrediënten geëxperimenteerd om de gerechten gluten-, lactose en suikervrij te maken. We gebruiken geen alcohol in de gerechten. De gerechten zijn niet heel moeilijk en zijn gemaakt voor mensen die het leuk vinden om te koken en daar ook tijd voor willen maken. Geen snelle happen voor door de week, maar lekkere menu's om met vrienden van te genieten in het weekend. De menu's zijn allemaal voor vier personen, tenzij anders vermeld. Bij ieder menu is een kort verhaal gevoegd waarin een gerecht, ingrediënt of bereidingswijze wordt toegelicht. We wensen jullie veel kook-, lees-, en eetplezier!

Rob Bongaerts & Sjanett de Geus

'Geen snelle happen voor door de week, maar lekkere menu's om met vrienden van te genieten in het weekend.'

MENU 1

NEW YORK STYLE

Na een bezoek aan 'The Big Apple' vorig jaar was ik verknocht aan deze stad, en dat terwijl ik eigenlijk meer een natuurmens dan stadsmens ben. In New York eet je natuurlijk volgens de laatste hypes en trends, maar klassiekers zoals deze mogen niet ontbreken.

VOOR	*Caesar salad met kip en avocado*
HOOFD	*Bun-less baconburger met chili-mayo met zoete aardappel frietjes en coleslaw*
NA	*Cheesecake*

EEN ITALIAANS-MEXICAANS-AMERIKAANSE SALADE

Tijuana is een Mexicaanse stad met meer dan een miljoen inwoners die zo dicht bij de Amerikaanse grens ligt dat vliegtuigen die er wil landen goed hun best moeten doen om het hek dat de grens markeert niet te raken. Dat stelde een Amerikaanse kok van Italiaanse afkomst in staat in de jaren twintig van de vorige eeuw een aantal restaurants te openen in Tijuana. Wonen in Amerika en werken in Mexico dus. Ter gelegenheid van de Onafhankelijkheidsdag in 1924, bedacht de kok een nieuw gerecht voor de vele Amerikanen die traditiegetrouw in zijn restaurants kwamen feestvieren. Hij bedacht een salade van bindsla (romaine), croutons, Parmezaanse kaas, ei, olijfolie, citroen en citroensap. Niets meer en niets minder. Een klassieke salade was geboren, alhoewel van het originele recept weinig meer over is. De populariteit van de salade groeide in Amerika net zo hard als het aantal varianten op de salade. De kok die de salade bedacht overleed in 1956. Zijn naam: Caesar Cardini. Maar zijn naam leeft nog voort: je kunt een flesje Cardini's Original Caesar Dressing Mix kopen bij 's lands grootste kruidenier. Maar zelf maken is natuurlijk nog veel lekkerder.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *200 gr gerookte kipfilet*
- *500 gr rundergehakt*
- *8 plakjes bacon*

GROENTEN & FRUIT

- *3 citroenen*
- *2 kroppen Romaine sla*
- *2 avocado's*
- *2 uien*
- *2 tomaten*
- *4 augurken*
- *2 rode uien*
- *½ limoen*
- *3 zoete aardappels*
- *250 gr witte kool*
- *100 gr worteltjes*
- *½ bosje selderij*
- *500 gr bloemkool*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *Keltisch zeezout*
- *versgemalen peper*
- *2 teentjes knoflook*
- *chilipeper*
- *gerookte paprika/piment*
- *kerriepoeder*
- *kaneel*
- *speculaaskruiden*
- *1 vanillestokje*

OLIËN & AZIJN

- *olijfolie*
- *mayonaise*
- *ghee*
- *kokosolie*
- *witte wijnazijn*
- *appel wijnazijn*

OVERIGE

- *13 eieren*
- *2 ansjovisfilets*
- *25 gr pijnboompitjes*
- *chia zaadjes*
- *tomatenpuree*
- *handje rozijnen*
- *citroensap*
- *kokosbloesemsuiker*
- *75 gr kokosrasp*
- *150 gr noten (maak bijvoorbeeld een mengsel van amandelen, hazelnoten en macadamia noten)*
- *8 medjool dadels*
- *honing*
- *300 gr ongebrande cashewnoten*
- *250 ml volvette kokosmelk*
- *30 gr tapioca*

OPMERKINGEN

De cheesecake heeft wat tijd nodig: deze moet namelijk nog een nachtje opstijven. Kwestie van op tijd beginnen dus. En waarom zou je het jezelf niet helemaal makkelijk maken en ook de hamburgers, mayo en coleslaw al een dag van te voren te maken?

CEASAR SALAD MET KIP EN AVOCADO

- **BENODIGDHEDEN**
- *2 kroppen Romaine sla*
- *200 gr gerookte kipfilet, in blokjes*
- *2 avocado's, in blokjes*
- *25 gr pijnboompitjes*
- *4 eieren*
- *2 teentjes knoflook*
- *2 eidooiers*
- *100 ml olijfolie*
- *50 ml water*
- *1 citroen*
- *2 ansjovisfilets*
- *snufje Keltisch zeezout*
- *snufje versgemalen peper*

BEREIDING

- Pluk de Romaine sla en was deze. Laat uitlekken op wat keukenpapier. Om een lekker knapperige salade te krijgen kan je het keukenpapier daarna mét sla en al oprollen en een uurtje in de koelkast leggen.
- Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Maak de dressing door de knoflook, pijnboompitjes, eidooiers, olijfolie, water, citroensap, ansjovis en peper en zout naar smaak in een blender te mixen.
- Haal de sla uit de koelkast en hak in stukken. Bewaar een paar bladen voor het hoofdgerecht.
- Doe de sla samen met de helft van de dressing in een grote kom en hussel door elkaar.
- Verdeel de aangemaakte sla samen met de stukjes kip en avocado over de borden.
- Breng een pan water aan de kook en doe hierin een flinke hoeveelheid azijn. Maak een kolk in het water door er met een lepel in te roeren. Breek een ei zo dat de dooier heel blijft en leg het voorzichtig in het midden van de pan . Laat het ei 3 minuten koken. Schep daarna met een schuimspaan uit de pan en in een bakje met schoon koud water (dit haalt de azijnsmaak weg). Herhaal dit, je hebt vier eieren nodig.
- Doe eventueel wat extra dressing over de salade naar smaak (overgebleven dressing blijft in de koelkast 3-5 dagen goed).
- Maak de salade af met de gepocheerde ei en wat versgemalen peper.



BUN-LESS BACONBURGER MET CHILI-MAYO

- **BENODIGDHEDEN**
- *500 gr rundergehakt*
- *1 el chia zaadjes*
- *1 ui, gesnipperd*
- *2 rode uien, in ringetjes*
- *2 el ghee*
- *Snuf versgemalen peper*
- *Snuf Keltisch zeezout*
- *8 plakjes bacon*
- *2 tomaten, in plakjes*
- *4 augurken, in plakjes*
- *8 el mayonaise (zie pagina..*
- *snuf chilipeper*
- *snuf gerookte paprika/ piment*
- *Sap van ½ limoen*
- *½ tl tomatenpuree*
- *Paar blaadjes Romaine sla*

BEREIDING

- Laat de chia zaadjes met 3 el water wellen in een bakje tot je een gelei krijgt.
- Meng het gehakt met de chia zaadjes, ui, peper en zout en maak hier 4 burgers van.
- Laat de burgers even rusten in de koelkast.
- Maak de chili-mayo door de mayonaise te mengen met de chilipeper, gerookte paprika, limoensap en de tomatenpuree.
- Grill de burgers en de bacon in een grillpan of op een barbecue.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en smelt hierin de ghee.
- Sauteer de rode uiringen tot ze doorzichtig beginnen te worden, haal uit de pan en zet apart.
- Serveer de burgers uit door deze op een paar blaadjes sla te leggen met daarop de burger, bacon, tomaat, augurk en rode ui en de chili-mayo in een bakje ernaast.



ZOETE AARDAPPEL FRIETJES

- **BENODIGDHEDEN**
  - *3 zoete aardappels*
  - *3 el kokosolie*
  - *½ tl kerriepoeder*
  - *½ tl kaneel*
  - *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 50°C.
- Boen de aardappels schoon en snij tot dikke frieten.
- Was de frietjes, dep ze droog en spreid uit over een bakplaat.
- Zet deze in de oven en droog daarin de frietjes ongeveer 5-10 minuten. Op deze manier krijg je lekker knapperige frietjes.
- Haal de friet uit de oven en zet de oventemperatuur hoger naar 220°C.
- Doe de frietjes in een grote kom.
- Smelt kokosolie en giet dit over de frietjes.
- Bestrooi met kruiden en hussel een paar keer om totdat alle frietjes een laagje olie/kruiden hebben.
- Bekleed de bakplaat nu met bakpapier en spreid hier de frietjes over uit.
- Bak ze in de oven tot ze een mooi kleurtje hebben en krokant zijn (ongeveer 10 minuten).
- Draai de oventemperatuur terug naar 180°C en bak de frietjes nog ongeveer 20 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Haal uit de oven.

COLESLAW

BEREIDING

- Laat de rozijnen wellen in wat water.
- Neem een grote kom en meng daarin de witte kool met de worteltjes, selderij, ui en rozijnen.
- Maak de dressing door in een tweede kom de mayonaise op te kloppen met de azijn, citroensap en kokosbloesemsuiker.
- Maak de kool aan met de dressing en breng daarna op smaak met peper en zout

BENODIGDHEDEN

- *250 gr witte kool, in dunne reepjes*
- *100 gr worteltjes, geraspt*
- *½ bosje selderij, gehakt*
- *1 ui, gesnipperd*
- *handje rozijnen*
- *6 el mayonaise (Zie Menu Essentials)*
- *1½ el witte wijnazijn*
- *1 el vers citroensap*
- *3 el kokosbloesemsuiker*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

NEW YORK "CHEESE"CAKE

• VOOR DE BODEM

- *75 gr kokosrasp*
- *150 gr noten (maak bijvoorbeeld een mengsel van amandelen, hazelnoten en macadamia noten)*
- *8 medjool dadels*
- *2 el kokosolie*
- *2 el honing*
- *2 el speculaaskruiden*

• VOOR DE VULLING

- *500 gr bloemkool, in roosjes*
- *300 gr ongebrande cashewnoten*
- *250 ml volvette kokosmelk*
- *200 ml honing*
- *150 ml kokosolie*
- *1 tl Keltisch zeezout*
- *1 el appel wijnazijn*
- *1 vanillestokje*
- *6 eieren*
- *2 citroenen*
- *30 gr tapioca*

BEREIDING

Maak eerst de bodem

- Bekleed de bodem van een 22cm springvorm met bakpapier. Vet de zijkanten in met ghee of kokosolie.
- Doe alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine
- en meng tot een kruimelig mengsel.
- Verdeel dit over de bodem, en tot halverwege de rand en
- druk vast.

Maak dan de vulling

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rasp de bloemkool (of draai fijn in de keukenmachine), doe dit in een met huishoudfolie afgesloten schaal en verwarm 4-6 minuten in de magnetron.
- Laat de bloemkool een paar minuutjes afkoelen en knijp zo veel mogelijk water eruit (hoe droger de bloemkool, hoe beter).
- Breng 1 liter water aan de kook.
- Spoel de cashewnoten af onder koud water en doe ze samen met de kokosmelk in een keukenmachine en draai dit in ongeveer 5 minuten tot een glad en romig mengsel.
- Voeg nu de bloemkool toe en meng een paar minuten mee.
- Voeg honing, kokosolie, kaneel, appel wijnazijn en vanille toe en draai nog een keer kort.
- Voeg citroenrasp en –sap toe en meng.
  Voeg terwijl de machine draait één voor één de eieren toe.
  Voeg tot slot de tapioca toe en draai nog een keer.

Maak de cheesecake af

- Giet de vulling over de bodem in je springvorm
- Zet de springvorm op een stuk aluminiumfolie en vouw de folie over de randen.
- Plaats dit in een braadslede en vul deze met water tot ¼ van de hoogte van de springvorm.
- Zet dit in het midden van de oven en bak gedurende 15 minuten. Draai daarna de temperatuur terug tot 120°C en bak nog 90 minuten.
- Zet de oven uit en laat de cheesecake nog een uur (of tot de deze met blote handen vast kan pakken) in de oven afkoelen met de deur open.
- Als de cheesecake volledig is afgekoeld snij dan met een mesje langs de rand en laat nog een nachtje opstijven in de koelkast (niet afdekken).



MENU 2

WALHALLA MENU

De Scandinavische keuken is tegenwoordig erg populair vanwege het vele gebruik van vis, vlees, groente en fruit. Waarschijnlijk aten de oude Noormannen niet veel anders. Een stoer Vikingen menu.

VOOR	*Gravad lax*
HOOFD	*Gebraden wild zwijn met geroosterde groenten en blauwe bessensaus*
NA	*Hazelnootcake met chocoladegenache en bramen*

HET HEILIGE ZWIJN

Asterix en zijn kornuiten deden zich tegoed aan everzwijnen, terwijl in Noorwegen Gullinbursti het heilige zwijn van God Freyr was. Waarschijnlijk aten de Vikingen de beesten ook, want ze kwamen kennelijk voor in die contreien en kieskeurig waren die Noormannen en Vikingen destijds niet. Het is niet bekend hoe de Noormannen in "Asterix en de Noormannen" reageerden op het bacchanaal dat zoals in alle avonturen van Asterix op het eind wordt gehouden: everzwijnen in overvloed. Het vlees van everzwijn of wild zwijn is zeer zacht van smaak. De beesten eten vruchten, zaden, planten, paddenstoelen, slangen, wormen en kikkers. Dat geeft het vlees een hele bijzondere en rijke smaak. In Nederland komen ze voor op de Veluwe en het Limburgs Meinweggebied. Ze mogen alleen geschoten worden vanuit het oogpunt van wildstandbeheer. Het meeste vlees komt daarom uit het buitenland. Voor zover bekend niet uit Noorwegen. Maar misschien houden die al dat lekkers voor zichzelf. Het verhaal van "Asterix en de Noormannen" geeft daarover in ieder geval geen uitsluitsel; die waren al weg voor het eindfeest begon.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *1 zijde zalm (of vier zalmfilets met vel)*
- *1,5 kg wild zwijn zonder bot*

GROENTEN & FRUIT

- *1 citroen*
- *1 venkelknol*
- *1 flinke winterpeen*
- *2 pastinaken*
- *2 stengels bleekselderij*
- *¼ knolselderij*
- *200 gr blauwe bessen*
- *100 gr bramen*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *2 flinke bossen dille*
- *4 tenen knoflook*
- *1 el gekneusde peperkorrels*
- *grof zeezout*
- *2 takjes rozemarijn*
- *2 takjes tijm*
- *1 tl knoflookpoeder*
- *1 tl gedroogde oregano*

OLIËN & AZIJN

- *geklaarde boter*
- *olijfolie*
- *ghee*
- *kokosolie*

OVERIGE

- *kokosbloesemsuiker*
- *1 pot wildfond (350 ml)*
- *200 ml blauwe bessensap*
- *300 gr pure biologische chocolade (>70%)*
- *7 eieren, gescheiden*
- *70 gr hazelnoten (ongebrand) + 30 gr als topping*
- *200 gr amandelmeel*
- *3 tl vanille-extract*
- *2 el cacaopoeder*
- *1 el volvette kokosmelk*
- *1 el honing*
- *50 gr sesamzaadjes*

OPMERKINGEN

De gravad lax kan 2 tot 3 dagen van te voren worden gemaakt. Het komt de smaak alleen maar ten goede. In plaats van wild zwijn kun je ook een ander stuk wild nemen. Let er dan op dat je de juiste kerntemperatuur aanhoudt.

GRAVAD LAX

BENODIGDHEDEN

- *1 zijde zalm (of vier zalmfilets met vel)*
- *2 flinke bossen dille*
- *1 el gekneusde peperkorrels*
- *1 el kokosbloesemsuiker*
- *het sap van een halve citroen*
- *50 gr grof zeezout*
- *1 portie crackers (zie pagina..)*

BEREIDING

- Vraag aan de visboer om een hele zijde zalm, ontdaan van de buik. Dat levert mooie plakjes op. Als dat niet lukt, of je vindt het teveel, neem dan mooie filets.
- Meng alle ingrediënten (behalve de zalm) door elkaar. Peperkorrels kun je kneuzen in de vijzel. Je kunt ze ook in een zakje stoppen en met een deegroller of iets anders zwaars de korrels pletten.
- Leg de zalm met de huidzijde op een stuk huishoudfolie; zorg ervoor dat je genoeg hebt om de zalm helemaal in te wikkelen.
- Smeer de vleeskant in met het mengsel. Wikkel de folie zo strak mogelijk om de zalm en leg die in een schaal. Plaats er iets zwaars op en zet het minimaal 10 uur en maximaal drie dagen in de koelkast.
- Voor het serveren snij je het vel met een scherp mes weg. Serveer dunne plakjes met de crackers en eventueel nog wat dille en citroen.



GEBRADEN WILD ZWIJN MET BLAUWEBESSENSAUS

BENODIGDHEDEN

- *1,5 kg wild zwijn zonder bot*
- *Keltische zeezout en vers-gemalen peper, naar smaak*
- *100 gr geklaarde boter*
- *350 ml wildfond*
- *200 gr blauwe bessen*
- *200 ml blauwe bessensap*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Spoel het vlees schoon en dep droog
- Bestrooi het rijkelijk met peper en zout en braad het in een grote pan met gesmolten geklaarde boter aan alle kanten bruin
- Doe het vlees over in een braadslee. Stel de kerntemperatuurmeter in op 60 graden en zorg dat de punt van de naald goed midden in het stuk vlees zit. Bewaar de pan met bakvet.
- Breng de wildfond, het blauwe bessensap en 150 gram blauwe bessen in een steelpannetje aan de kook en laat inkoken tot een derde van de hoeveelheid.
- Haal het vlees uit de oven als het gaar is, wikkel in aluminiumfolie en laat een minuut of 10 op een warme plek rusten voor je het aansnijdt
- Zet de pan met bakvet weer op het vuur en doe als het vet gesmolten is de blauwe bessensaus in de pan. Laat even pruttelen, breng op smaak met peper en zout en voeg op het laatst de resterende bessen toe.
- Serveer samen met de geroosterde groenten.



GEROOSTERDE GROENTEN

- **BENODIGDHEDEN**
- *1 venkelknol*
- *1 flinke winterpeen*
- *2 pastinaken*
- *2 stengels bleekselderij*
- *1/4 knolselderij*
- *4 teentjes knoflook, geplet 2 takjes rozemarijn*
- *2 takjes tijm*
- *olijfolie*

BEREIDING

- verwarm de oven voor op 180 graden
- Schil en snij alle groenten in niet te kleine stukken.
- Meng dat met de tenen knoflook, de kruiden, olijfolie en peper en zout.
- Doe het op een grote met bakpapier bedekte bakplaat. Doe de groente in de oven als het vlees nog ongeveer 25 minuten nodig heeft.



HAZELNOOT-CHOCOLADECAKE MET GANACHE EN BRAMEN

• VOOR DE CAKE

- *225 gr pure biologische chocolade (>70%)*
- *50 gr ghee*
- *50 gr kokosolie*
- *6 eieren, gescheiden*
- *100 gr kokosbloesemsuiker*
- *70 gr hazelnoten (ongebrand) + 30 gr als topping*
- *50 gr amandelmeel*
- *2 tl vanille-extract*
- *2 el cacaopoeder*
- *1/4 tl grof zeezout*

• VOOR DE GANACHE

- *75 gr pure biologische chocolade (>70%)*
- *10 gr ghee*
- *1 el volvette kokosmelk*
- *1 tl vanille-extract*
- *1 el honing*
- *100 gr bramen*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 graden en vet een 22cm springvorm in of bekleed met bakpapier.
- Doe de hazelnoten in een keukenmachine en maal tot een grof meel.
- Smelt de chocolade samen met de ghee en kokosolie au-bain-marie boven een pan met warm water. Zet daarna apart en laat een beetje afkoelen.
- Klop het eiwit in een kom tot je stijve pieken krijgt.
- Mix het eigeel met kokosbloesemsuiker, vanille-extract, zout en cacaopoeder.
- Voeg amandelmeel, hazelnootmeel en de gesmolten chocolade toe.
- Meng het eiwit door het beslag tot je een egale massa hebt.
- Giet het beslag in de springvorm en bak in ongeveer 25-30 minuten gaar, of tot een tandenstoker er schoon uit komt.
- Laat de cake afkoelen en maak in de tussentijd de ganache.
- Smelt de chocolade voor de ganache au-bain-marie samen met de ghee, kokosmelk, vanille-extract en honing.
- Haal van het vuur en laat in ongeveer 30 min. afkoelen, maar roer regelmatig. Bestrijk de cake helemaal met de ganache.
- Garneer de bovenkant met bramen en hazelnoten.



MENU 3

GO GREEN

Groen staat voor duurzaam, biologisch…. En natuurlijk voor lekker!
Dit menu heeft als thema "groen", zowel in kleur als in herkomst van de ingrediënten en is met zorg door ons samengesteld.

VOOR	*Courgette-spinazie-peterseliesoep*
HOOFD	*Forel met groene kruidendressing*
NA	*Pistache-muntijs*

ROMANESCO: WAAR NATUUR EN WETENSCHAP ELKAAR ONTMOETEN

Groenten zijn vernoemd naar de kleur die ze doorgaans hebben. Het biomolecuul chlorofyl zorgt ervoor dat een plant energie uit zonlicht kan halen. Chlorofyl reflecteert rood en blauw en absorbeert groen. Vandaar dus dat bladeren en veel groenten groen zijn. Puur natuur en puur wetenschappelijk te verklaren. Romanesco is ook groen en puur natuur, maar het lijkt wel een product uit een wiskundig laboratorium. Als je goed kijkt zie je een prachtige spiraalvorm die je ook ziet in schelpen, wenteltrappen en in de vorm van een orkaan. Deze vorm is beschreven door Fibonacci, bekend van de Fibonacci-reeks, waarbij ieder volgend getal steeds de som is van de twee voorgaande (0,1,1,2,3,5,8,13,etc). En met die reeks kun je veel vormen en verhoudingen in de natuur verklaren. Maar daar blijft het niet bij. Deze spiraalvorm komt ook nog eens voortdurend in de Romanesco terug: de grote roosjes bestaan weer uit kleine roosjes, die weer dezelfde spiraalvorm hebben. Dat staat in de wiskunde bekend als een Mandelbrot fractaal: een zichzelf herhalende vorm. En die theorie wordt weer gebruikt in de chaostheorie. Maar er is niets chaotisch aan de Romanesco, hij groeit volgens wiskundige wetten tot een prachtige, lekkere en gezonde groente.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *4 forellen*

GROENTEN & FRUIT

- *2 uien*
- *1 courgette*
- *300 gram spinazie*
- *200 gram zeekraal*
- *1 stronk romanesco*
- *1 citroen*
- *1 avocado*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *1 groene peper*
- *3 teentjes knoflook*
- *2 bosjes peterselie*
- *½ bos bieslook of basilicum*
- *paar blaadjes verse munt*

OLIËN & AZIJN

- *ghee*
- *olijfolie*

OVERIGE

- *1 liter groentebouillon*
- *amandelmeel*
- *150 gr pistachenoten (gepeld)*
- *400 ml volvette kokosmelk*
- *150 ml honing*
- *250 ml amandelmelk*
- *1 tl munt extract*
- *1 el gelatinepoeder*

OPMERKINGEN

Het ijs kan van een dag van te voren al worden gemaakt. Kies voor een hele vis met vel en als de romanesco niet te krijgen is kan je dit vervangen door broccoli.

COURGETTE - SPINAZIE - PETERSELIESOEP

- **BENODIGDHEDEN**
  - *2 uien, gesnipperd*
  - *2 teentjes knoflook, gehakt*
  - *1 groene peper, fijngehakt*
  - *1 courgette*
  - *300 gr spinazie*
  - *1 flinke bos peterselie*
  - *1 liter groentebouillon (of 1 liter water en twee blokjes groentebouillon)*

BEREIDING

- Bak de uien tot ze zacht zijn en bak de knoflook en peper twee minuten mee.
- Voeg de in stukjes gesneden courgette toe en bak op hoog vuur onder voortdurend roeren mee.
- Voeg vervolgens de grof gehakte peterselie toe en uiteindelijk de spinazie. Dat zal in delen moeten; voeg steeds wat spinazie toe als het geslonken is. Als alle spinazie is geslonken, voeg je de bouillon toe. Breng het aan de kook en laat een kwartier sudderen. Pureer de soep vervolgens met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.



FOREL MET GROENE KRUIDENDRESSING

- **BENODIGDHEDEN**
- *4 forellen*
- *150 gr amandelmeel*
- *3 el ghee*
- *200 gr zeekraal*
- *1 stronk romanesco*
- *½ bos bieslook of basilicum*
- *½ bos peterselie (of andere groen kruid)*
- *olijfolie*
- *1 teentje knoflook*
- *1 citroen*

BEREIDING

- Pureer met een staafmixer de kruiden, de knoflook het sap van een halve citroen en de olie tot een saus. Gebruik zoveel olie als nodig is om een dikke dressing te verkrijgen. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng een pan water met veel zout aan de kook. Snij de romanesco zo dat je mooie roosjes hebt en blancheer ze beetgaar.
- Was de forellen en dep ze goed droog. Bestrooi ze met peper en zout en wentel ze in amandelmeel
- Verhit een ruime hoeveelheid ghee in een pan en bak de forellen eventueel in twee porties aan beide kanten bruin en gaar. Dat duurt een minuut of drie per kant
- Bak in een ander pannetje de zeekraal even kort op hoog vuur.
- Leg de zeekraal op het bord en doe daar de forel op. Giet er lekker veel dressing overheen en leg er een paar roosjes romanesco bij. Garneer met de overgebleven citroen.



PISTACHE-MUNTIJS

- **BENODIGDHEDEN**
- *150 gr pistachenoten (gepeld)*
- *400 ml volvette kokosmelk*
- *150 ml honing*
- *1 avocado, vruchtvlees in blokjes*
- *250 ml amandelmelk*
- *1 tl munt extract*
- *1 el gelatinepoeder*
- *Paar blaadjes verse munt*

BEREIDING

- Vermaal de pistachenoten in een keukenmachine tot een grof meel. Bewaar een aantal noten ter garnering.
- Doe de honing en de avocado erbij en draai nog een keer.
- Doe de kokosmelk, amandelmelk en munt-extract in het keukenmachine erbij en draai tot een egale massa.
- Los de gelatine op in 3-4 eetlepels kokend water in een kommetje en roer tot je geen klontjes meer hebt.
- Doe de gelatine vervolgens bij de rest van het ijs en draai nog een keer.
- Giet alles in een bak die je een paar uur in de koelkast, of een uur in de vriezer koud laat worden.
- Tot slot giet je alles in een ijsmaker en draai het ijs ongeveer 20 minuten.
- Maak bolletjes van het ijs en garneer met pistachenoten en een paar blaadjes munt.



MENU 4

OERHOLLANDS

Onze oma's stonden langer in de keuken dan onze moeders en die weer langer dan onze dochters. Maar het was vooral wachten dat ze deden. En tijdens dat wachten konden ze andere klusjes doen. Lekker stoven dus.

VOOR	*Groentesoep*
HOOFD	*Hachee met rode kool*
NA	*Vanillepudding met aardbeiensaus*

AZIJN: HET VERHAAL VAN DE 'VINAIGRE DES QUATRE VOLEURS'

Tussen de 14e en 18e eeuw eiste de Zwarte Dood of de Pest miljoenen doden in Europa en Azië. Berucht waren de plunderingen die plaatsvonden in huizen waar de mensen te ziek en te zwak waren om zicht tegen dieven te verzetten. In Zuid-Frankrijk, waarschijnlijk in Toulouse of Marseille, werden ooit vier dieven opgepakt door de politie. Zij gaven toe diverse inbraken te hebben gepleegd. Wat de politie het meest verbaasde was dat de vier niet besmet waren geraakt met de zeer besmettelijk en dodelijke bacterie. De vier werden vrijgelaten op voorwaarde dat ze zouden vertellen wat ze gebruikten om zich tegen de ziekte te beschermen. Ze verklaarden daarop dat ze van een medicijnvrouw een mengsel van rode wijnazijn, kruiden en knoflook hadden gekregen. Tegenwoordig kun je in de Provence nog steeds de "Vinaigre des Quatre Voleurs" kopen, meestal met vier verschillende kruiden, een voor iedere dief. Bijzonder spul dus, azijn. Naar mijn weten is azijn het enige voedingsmiddel dat tevens als schoonmaakmiddel en ontsmettingsmiddel wordt gebruikt. Het geeft extra smaak aan geroosterde groente en het maakt taai vlees mals, maar je kunt er ook de gootsteen mee ontstoppen en je koffiezetapparaat ontkalken.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *500 gr runderlappen*

GROENTEN & FRUIT

- *Ongeveer een pond uien*
- *3 dunne preistengels*
- *2 flinke wortels*
- *3 stengels bleekselderij*
- *½ rode kool*
- *1 zure appel*
- *250 gr aardbeien*
- *1 citroen*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *2 teentjes knoflook*
- *Peterselie*
- *Kervel*
- *3 blaadjes laurier*
- *3 kruidnagels*
- *2 vanillestokjes*

OLIËN & AZIJN

- *3 eetlepel kokosolie*
- *Ghee*
- *250 ml witte natuurazijn*

OVERIGE

- *1 liter bouillon*
- *3 eetlepels appel-perenstroop*
- *100 gr kokosbloesemsuiker*
- *Tapiocameel*
- *Honing*
- *750 ml amandelmelk*
- *5 eieren*
- *Gelatinepoeder 1 el gelatinepoeder*

OPMERKINGEN

Al deze gerechten zijn prima van tevoren te maken, behalve de rode kool. Handig voor als je aan de keukentafel uitgebreid wil bijkletsen met je gasten.

GROENTESOEP

- **VOOR DE GROENTESOEP**
  - *1 el kokosolie*
  - *2 uien, gesnipperd*
  - *2 teentjes knoflook*
  - *3 dunne preistengels*
  - *2 flinke wortels*
  - *3 stengels bleekselderij*
  - *1 liter bouillon*
  - *Beetje peterselie, fijngehakt*
  - *Beetje kervel, fijngehakt*

BEREIDING

- Zet een pan op het vuur met wat olie en bak hierin de uien glazig.
- Maak de wortels schoon en snij ze in kleine blokjes. Doe ze samen met de uitgeperste knoflookteentjes bij de ui en laat dit nog een paar minuten zachtjes bakken.
- Maak ondertussen de prei en de bleekselderij schoon. Snij de prei in halve ringen en de bleekselderij in kleine stukjes. Bak ze ook nog even mee en voeg dan de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten zachtjes doorkoken. Voeg zout en peper toe. Voeg vlak voor het serveren kervel en peterselie toe.



HACHEE

- **VOOR DE HACHEE**
- *500 gr runderlappen*
- *Ghee*
- *400 gr uien, in halve ringen*
- *3 blaadjes laurier*
- *3 kruidnagels*
- *3 eetlepels appel-perenstroop*
- *250 ml witte natuurazijn*
- *250 ml water*
- *100 gr kokosbloesemsuiker*
- *Tapioca*

BEREIDING

- Snij de runderlappen in bokjes van 4 bij 4 cm. Bestrooi met peper en zout. Bak ze bruin in de ghee en houd apart
- Bak de uien in een minuut of tien langzaam gaar, maar niet bruin.
- Voeg dan het vlees en alle overige ingrediënten toe.
- Laat het geheel langzaam en lang sudderen.
- Proef of het vlees gaar is en breng op smaak met peper en zout en eventueel wat suiker of stroop als het te zuur is of azijn als het te zout is.
- Bind de saus eventueel een beetje met een papje van water en tapioca.



RODEKOOL MET APPEL

- **BENODIGDHEDEN**
- *½ rodekool*
- *1 zure appel*
- *Ghee*

BEREIDING

- Snij de rodekool in lange repen. Bak ze op hoog vuur in wat ghee tot de kool gaar is, maar wel nog wat bite heeft.
- Voeg de laatste 5 minuten de in stukjes gesneden appel toe.

‘Tegenwoordig kun je in de Provence nog steeds de ‘Vinaigre des Quatre Voleurs’ kopen, meestal met vier verschillende kruiden, een voor iedere dief.’

VANILLEPUDDING MET AARDBEIENSAUS

- **BENODIGDHEDEN**
- *2 vanillestokjes*
- *750 ml amandelmelk*
- *2 el kokosolie*
- *5 eidooiers*
- *100 ml honing*
- *4 el gelatinepoeder*
- *250 gr aardbeien*
- *2 el honing*
- *Sap van ½ citroen*

BEREIDING

- Schraap het merg uit de vanillestokjes en doe zowel dit merg als de stokjes in een steelpan met de amandelmelk en kokosolie.
- Breng op een laag pitje aan de kook en draai daarna het vuur uit en vis de vanillestokjes uit de pan.
- Hang een hittebestendige kom boven de steelpan en klop hierin de eidooiers samen met de honing tot deze luchtig is en lichtjes schuimt.
- Voeg een flinke scheut van de amandelmelk toe aan de eieren en roer door elkaar.
- Giet vervolgens het eimengsel bij de amandelmelk en roer met een garde tot alles volledig opgenomen is.
- Voeg de gelatinepoeder toe aan de pan en warm nog even op. Roer wederom met een garde en zorg ervoor dat je geen klontjes meer hebt.
- Haal van het vuur en giet in één grote, of meerdere kleine, puddingvormen en laat een paar uur opstijven in de koelkast.
- Maak in de tussentijd de aardbeiensaus door de aardbeien, de honing en het citroensap te pureren.
- Als je de pudding wil storten, maak dan eerst de rand los met een mesje.



MENU 5

BACON, BACON & BACON

Razend populair, en niet zonder reden! Op de één of andere manier smaakt (bijna) alles lekkerder met het hartige van bacon. Een oprechte bezorger van umami, en daarom terecht een menu met bacon, bacon en jawel, bacon!

VOOR	*Knolselderijsoep met bacon*
HOOFD	*Kip in bacon met aardperen en champignons*
NA	*Baconijs met karamel*

BACON MANIA

Het was de Japanner Kikunae Ikeda die in 1908 voor het eerst de zogenaamde vijfde smaak beschreef, umami. Umami betekent letterlijk 'heerlijke smaak' in het Japans en kenmerkt zich door een wat zoute smaak die echter langer blijft hangen en een zalvende werking heeft op de tong. De smaak was al heel lang bekend, vooral uit gefermenteerde vissauzen die al in het oude Rome (bekend als garum) werden gebruikt, maar nooit echt onderzocht. Het is die smaak en ,toegegeven, het vet die bacon zo geliefd maakt in diverse gerechten. In Canada en de Verenigde Staten is bacon mateloos populair. Bacon heeft er een grote schare enthousiaste fans die zich verenigen in clubs en op internetfora. Jaarlijks op 1 maart, Nationale Varkensdag in de V.S wordt er in de hoofdstad van Iowa, Des Moins, zelfs een festival over bacon georganiseerd. De 8000 kaarten die in 2013 beschikbaar waren, werden in minder dan vier minuten allemaal verkocht. Het vlees waarvan bacon wordt gemaakt wordt gesneden uit de rug, zijde en buik van een varken. Vervolgens wordt het gezouten en gedroogd. Soms wordt het ook nog gerookt, waarmee het rijpingsproces van negen maanden aanzienlijk wordt verkort.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *100 gr uitgebakken bacon*
- *4 kleine drumsticks*
- *4 kleine kippendijfilets*
- *11 plakken bacon*

GROENTEN & FRUIT

- *½ knolselderij*
- *1 ui*
- *500 gr aardperen*
- *250 gr kastanjechampignons*
- *1 citroen*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *peterselie*
- *2 takjes rozemarijn*

OLIËN & AZIJN

- *kokosolie*
- *olijfolie*

OVERIGE

- *1 liter groentebouillon en 1 groentebouillonblok (of 1 liter water en 2 groentebouillonblokken)*
- *400 ml volvette kokosmelk*
- *80 ml esdoornsiroop*
- *1 tl vanille-extract*
- *50 ml karamel*

OPMERKINGEN

Zowel de soep als het ijs zijn een dag van te voren te bereiden.

KNOLSELDERIJSOEP MET BACON

- **BENODIGDHEDEN**
  - *½ knolselderij*
  - *100 gram uitgebakken bacon*
  - *1 ui, gesnipperd*
  - *1 liter groentebouillon en 1 groentebouillonblok (of 1 liter water en 2 groente-bouillonblokken)*
  - *4 el gehakte peterselie*
  - *1 el kokosolie*

BEREIDING

- Snij de knolselderij in kleine blokjes en spoel schoon. Verhit de olie in de pan en bak de knolselderij en ui op middelhoog vuur tot ze een beetje kleur hebben en de ui zacht is.
- Voeg dan de bouillon toe en laat het geheel koken totdat de knolselderij helemaal zacht is.
- Pureer de soep en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de bacon en peterselie.



KIP IN BACON

- **BENODIGDHEDEN**
- *4 kleine drumsticks*
- *4 kleine kippendijfilets*
- *8 plakken bacon*
- *Olijfolie*
- *2 el kokosolie*

BEREIDING

- Bestrooi de kip met peper en omwikkel ze met de bacon. Bind ze vast met een stukje keukentouw of gebruik een satéprikker.
- Braad de drumsticks rondom bruin in twee eetlepels kokosolie. Bak ze op laag vuur met gesloten deksel in een half uur gaar.
- Haal ze eruit en bewaar op een warme plek.
- Bak daarna de dijen bruin en gaar. Doe de drumsticks terug in de pan als de dijen bijna gaar zijn.



AARDPEERTJES EN CHAMPIGNONS

- **BENODIGDHEDEN**
- *500 gr aardperen*
- *250 gr kastanjechampignons*
- *De rasp van een citroen*
- *Ghee, geklaarde boter of kokosolie*
- *2 takjes rozemarijn*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardperen en snij ze in repen en stukjes. Meng ze met olijfolie, peper, zout en rozemarijn en doe ze over in een ovenschaal. Bak ze in ongeveer 25 minuten gaar in de oven.
- Borstel de champignons schoon en snij ze in kwarten. Bak ze op hoog vuur met weinig vet gaar, het liefst in een pan met anti-aanbaklaag zonder deksel. De champignons zullen in het begin vocht verliezen, maar dat verdampt vanzelf.
- Meng ze van het vuur af met de citroenrasp en peper en zout.
- Bestrooi ze met peper en serveer samen met de kip.

‘Umami betekent letterlijk ‘heerlijke smaak’ in het Japans’

BACONIJS MET KARAMEL

- **VOOR HET IJS**
  - *3 plakjes bacon*
  - *400 ml volvette kokosmelk*
  - *80 ml esdoornsiroop*
  - *1 tl vanille-extract*
  - *50 ml karamel (Zie Menu Essentials)*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de bacon erop.
- Bak de bacon knapperig in de oven, ongeveer 35 minuten.
- Laat afkoelen en hak in kleine stukjes.
- Draai de kokosmelk met de esdoornsiroop en het vanille-extract in een keukenmachine of met een blender.
- Laat dit een paar uur koelen in de koelkast of een uur in de vriezer.
- Draai het ijs ongeveer 20 minuten in je ijsmachine.
- Voeg 5 minuten voor het eind de stukjes bacon toe.
- Bewaar het ijs in de vriezer en serveer met de karamel.



MENU 6

MIDZOMERNACHT

Het voor- en hoofdgerecht van dit menu zijn gebaseerd op gerechten uit 'Ottolenghi, the cookbook'. De basis ingrediënten uit dat boek komen in deze gerechten terug: citroen, koriander, komijn, chili en knoflook. Het nagerecht is simpel en verkoelend, heerlijk na zo'n onstuimige mix van smaken.

VOOR	*Koude rode pepersoep*
HOOFD	*Rosbief met gerookte tomatensaus en broccoli*
NA	*Granita van watermeloen en munt*

SALIE: HET WONDERKRUID

Naar alle waarschijnlijkheid schreef Giovanni Boccaccio tussen 1349 en 1360 zijn beroemde Decamerone. Het boek bestaat uit honderd verhalen die worden verteld door zeven mannen en drie vrouwen. Het boek staat bekend om de erotiek die in de verhalen voorkomt. Twee hoofdpersonen, Simona en Pasquino, kauwen er op een salieblad. Salie werd toen gezien als een seksueel stimulerend middel. En dat is maar een van de vele positieve effecten die aan het kruid worden toegedicht. Al in de tijd van de Romeinen werd salie in de keuken gebruikt. De uitgebreide eetgelagen in die tijd gingen gepaard met veel (vet) vlees. Salie werd gebruikt om de verteerbaarheid te vergroten. Erg handig, want het aantal gangen en gerechten was aanzienlijk. De Latijnse naam, Salvia, betekent letterlijk geneeskruid en werd zo genoemd vanwege de medicinale krachten van het kruid. Zo gebruikten de Oude Grieken salie tegen slangenbeten en ze dachten zelfs dat het hen onsterfelijk zou maken. Later, in de Middeleeuwen werd het kruid gebruikt bij een waslijst aan mogelijke klachten: overmatig transpireren, allerlei ontstekingen, allergieën, diarree, maagproblemen, longontsteking, leverziektes, nierkwalen, keelpijn, scheurbuik en menstruatieklachten. Tegenwoordig wordt salie in de fytotherapie (kruidengeneeskunde) ook ingezet als middel dat het geheugen bevordert. De smaak van salie is niet te vergelijken met andere kruiden. Het past goed bij (varkens) vlees, tomaat en over een pizza. En je kunt er ook heel goed thee van maken.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *1 rosbief van 1-1,5 kg*

GROENTEN & FRUIT

- *2 uien*
- *de rasp van een halve citroen*
- *450 gram rijpe pruimtomaten of roma's*
- *2 stronken broccoli*
- *1 citroen*
- *1 limoen*
- *1 kleine watermeloen*
- *1 stengel bleekselderij*
-

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *8 salieblaadjes*
- *3 flinke rode pepers*
- *2 laurierblaadjes*
- *komijnpoeder*
- *chilipoeder*
- *basilicum*
- *platte peterselie*
- *2 tenen knoflook*
- *2 eetlepels koriander*
- *1 theelepel gerookte paprikapoeder*
- *een snufje gedroogde chilivlokken of chilipoeder*
- *munt of basilicum*

OLIËN & AZIJN

- *olijfolie*

OVERIGE

- *1 theelepel kokosbloesemsuiker*
- *Honing*
- *500 ml kippen-of groentebouillon*

OPMERKINGEN

De rode pepersoep uit dit recept is behoorlijk pittig. Je kunt het naar eigen inzicht pittiger of milder maken door te variëren met de soort peper, het aantal pepers en al dan niet meesnijden van de zaden en lijsten.

KOUDE RODE PEPERSOEP

BENODIGDHEDEN

- *1 grote ui*
- *8 salieblaadjes*
- *3 flinke rode pepers*
- *2 laurierblaadjes*
- *2 tl komijnpoeder*
- *1 tl kokosbloesemsuiker*
- *1 tl chilipoeder*
- *500 ml kippen-of groente-bouillon*
- *500 ml water*
- *1 stengel bleekselderij*
- *de rasp van een halve citroen*
- *een beetje basilicum, gesneden*
- *een beetje platte peterselie*

BEREIDING

- Bak de grof gesneden ui en salie in wat (olijf)olie een minuut of vijf tot de ui zacht en glazig is.
- Verwijder ondertussen de zaadjes van de pepers en snij ze fijn. Voeg ze samen met beetje zout, de laurier, komijn, suiker en chilipoeder toe aan de ui en bak nog vijf minuten.
- Doe dan de bouillon en het water erbij. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes trekken.
- Haal zodra de pepers zacht zijn de laurierblaadjes uit de pan en pureer de soep tot die helemaal egaal is.
- Laat de soep een beetje afkoelen en voeg dan de in stukjes gesneden bleekselderij en citroenrasp toe.
- Als de soep te scherp is, voeg dan nog wat water of suiker toe naar smaak. Serveer de soep op kamertemperatuur.
- Garneer met de basilicum en peterselie en een scheutje olijfolie.



ROSBIEF MET GEROOKTE TOMATENSAUS

- **BENODIGDHEDEN**
  - *1 rosbief van 1-1,5 kg*
  - *450 gr rijpe pruimtomaten of roma's*
  - *1 kleine ui*
  - *2 tenen knoflook*
  - *2 el koriander*
  - *1 tl gerookte paprikapoeder*
  - *Een snufje gedroogde chili-vlokken of chilipoeder*

BEREIDING

- Voor de tomatensaus bak je de tomaten 15 minuten in zijn geheel in een hete pan. Het vel van de tomaat zal iets verbranden en dat zorgt voor een rooksmaak.
- Verwijder het meeste van de vellen voordat je de tomaten in een schaal doet. Maak de tomaten kapot met een houten lepel.
- Bak de dun gesneden ui zacht en gaar in een drupje olie. Voeg die samen met de twee fijngehakte tenen knoflook, een theelepel chilipoeder, de koriander en een theelepel gerookte paprikapoeder aan de tomaten toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de hele rosbief aan alle kanten bruin en bestrooi dan met peper en zout.
- Plaats hem in een schaal in een voorverwarmde oven van 100 graden en laat hem in twee uur langzaam garen. De rosbief is mooi rosé als de kern 55 graden is. Gebruik een kerntemperatuurmeter en zet die op 52 of 53 graden.
- Haal de rosbief uit de oven en laat hem in aluminiumfolie een kwartier rusten: het vlees zal nog 2 a 3 graden nagaren.



GEROOSTERDE BROCCOLI MET CITROEN

- **BENODIGDHEDEN**
- *2 stronken broccoli*
- *1 citroen*
- *olijfolie*

BEREIDING

- Breng een flinke pan water aan de kook. Verdeel de broccoli in kleine roosjes en blancheer ze twee minuten in het kokende water. Haal ze eruit een laat ze in ijskoud water afkoelen.
- Maak ze helemaal droog en meng de roosjes met een halve deciliter olijfolie.
- Laat een grillpan of wok heel heet worden en bak de broccoli in porties totdat ze een beetje zwarte strepen krijgen.
- Snij de citroen in dunne plakken en rooster ze even in de grillpan.
- Meng broccoli en citroen en breng op smaak met peper en zout.

'Zo gebruikten de Oude Grieken salie tegen slangenbeten en ze dachten zelfs dat het hen onsterfelijk zou maken.'

GRANITA VAN WATERMELOEN EN MUNT

- **BENODIGDHEDEN**
  - *1 kleine watermeloen*
  - *2 el honing*
  - *1 limoen*
  - *Een handje munt of basilicum*

BEREIDING

- Doe de watermeloen met de honing en het sap van de limoen in een blender of keukenmachine en mix totdat het een soort gladde pasta wordt. Giet in een ovenschaal van 22 x 32 centimeter.
- Roer goed en zet zonder te bedekken in de vriezer. Laat deze bevriezen totdat er bij de randjes ijs ontstaat, dit duurt ongeveer een half uur.
- Roer alles goed door met een vork zodat alle bevroren stukjes los komen, zet terug in de vriezer en herhaal ongeveer elk half uur, totdat alles volledig is gekristalliseerd. Dit duurt ongeveer drie uur in totaal.
- Gebruik een grote vork om de granita in stukjes hakken en bewaar in een luchtdicht bakje in de vriezer maximaal één week. Serveer met de munt of basilicum.



MENU 7

GRILLMEESTER

Een barbecue in drie gangen, dat gaat niet. Gewoon alles tegelijk op tafel en ieder eet wat hij of zij wil. In zijn eigen temo en volgorde. Zorg dat alles klaar staat zodat je het alleen nog maar hoeft te pakken als de barbecue heet is.

VOOR	*Frisse salade*
HOOFD	*Geroosterd vlees en asperges met pancetta met daarbij bearnaisesaus en barbecuesaus*
NA	*Fruitsalade*

ULTIEME BARBECUE

Ergens in Italië , zomer 2006, een uur of elf 's avonds. Iedereen is verzameld rond de eettafel die er als een slagveld uit ziet. Toch moet het piece de resistance nog komen; dat heb ik die middag in een piepkleine slagerij gekocht. De deur stond open, een rij plastic slierten probeert de hitte van de dag en de bijbehorende vliegen buiten te houden. In gebrekkig Italiaans maak ik de slager duidelijk waar ik voor kom: bifteca Fiorentina, barbecue. Een dunne glimlach verschijnt onder zijn donkere wenkbrauwen en hij wenkt me naar achter. We lopen samen de koeling in en hij komt eruit met een half Chianinarund op zijn schouder dat hij met een soepele heupworp op het hakblok mikt. Met een mes dat veel weg heeft van een Japans samurai-zwaard, snijdt hij een twee kilo zware, vuistdikke plak, mooi gemarmerde cote de boeuf af. In de barbecue liggen alleen nog loeihete kooltjes, de rode gloed danst voor je ogen. Ik neem de lap vlees in mijn handen en leg hem zó, naturel op de grill. Hij sist en rookt en grijpt zich vast aan het ijzer. Dan gewoon wachten tot het vlees vanzelf loslaat en vervolgens omdraaien. Eten met wat zout, peper, olijfolie en citroen: meer heeft dit vlees niet nodig.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *4 lamskoteletten*
- *4 dubbele speklappen*
- *4 worstjes van goede kwaliteit*
- *100 gram pancetta in plakken*

GROENTEN & FRUIT

- *2 lente-uitjes*
- *150 gram rucola*
- *100 gram taugé*
- *1 paksoi*
- *¼ knolselderij*
- *2 gele paprika's*
- *1 komkommer*
- *500 gram groene asperges*
- *1 citroen*
- *2 sjalotten*
- *diverse soorten fruit*
- *1 granaatappel*
- *2 sinaasappels*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *1 rode peper*
- *cayennepeper*
- *1 eetlepel dragon*
- *witte peperkorrels*
- *1 el chinees vijfkruidenpoeder*
- *1 bos munt*
- *zout*

OLIËN & AZIJN

- *225 gram geklaarde boter*
- *50 cl witte wijnazijn*

OVERIGE

- *2 eieren*
- *tamari*

OPMERKINGEN

Barbecuen is niet moeilijk, maar je moet een paar zaken weten. Ten eerste: heb geduld. Wacht tot de barbecue echt goed heet is, dat wil zeggen tot de kooltjes echt roodgloeiend zijn. Probeer de barbecue zo te stoken dat je op een gedeelte echt kan bakken en op een ander minder heet deel vlees kunt warm houden. Vlammen kun je doven door er zout in te gooien of door de barbecue dicht te doen. Dat laatste geeft sowieso de beste resultaten en een lekkere rooksmaak. in de boodschappenlijst zijn de ingrediënten voor de sauzen en het brood overigens niet opgenomen.

FRISSE SALADE

- **VOOR DE SALADE**
- *150 gram rucola*
- *100 gram taugé*
- *1 paksoi*
- *¼ knolselderij*
- *2 gele paprika's*
- *1 rode peper*
- *2 lente-uitjes*
- *1 komkommer*

DE SALADE

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rooster de gele paprika's 25 minuten tot ze een beetje zwart worden. Haal ze eruit, stop ze in een plastic zak en verwijder het vel zodra de paprika's zijn afgekoeld. Snij de paprika's in repen
- Snij de paksoi in kleine stukken
- Snij de peper en lente-ui in kleine ringen'
- Snij de knolselderij julienne, zodat je mooie kleine reepjes krijgt
- Halveer de komkommers en verwijder de zaden. Snij in kleine stukjes
- Meng alle ingrediënten en maak op het laatst aan met een beetje vinaigrette (pagina..)



GEROOSTERD VLEES

HET VOORBEREIDEN VAN HET VLEES

- Vier lamskoteletten: bestrooi ze met alleen peper en zout en eventueel wat komijn. Snij de vetrand in zodat de koteletten niet gaan krullen als ze heet worden
- Vier dubbele speklappen: meng in een kommetje 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel Chinees vijfkruidenpoeder, een eetlepel tamari en peper en zout. Marineer de speklappen een uurtje in dit mengsel
- Vier worstjes



GROENE ASPERGE MET PANCETTA

- **BENODIGDHEDEN**
  - *500 gram groene asperges*
  - *100 gram pancetta in plakken*

BEREIDING

- Verwijder de onderkant van de asperges en eventueel kleine harde schillen aan de buitenkant
- Omwikkel de asperges met het spek en zet het een uur (of langer) in de koelkast zodat het spek goed vast raakt aan de asperges.

BEARNAISESAUS

- **BENODIGDHEDEN**
  - *2 el water*
  - *2 eidooiers*
  - *225 gram geklaarde boter*
  - *Sap van een halve citroen*
  - *Cayennepeper*
  - *Zout*
  - *1 el dragon*
  - *2 sjalotten*
  - *50 cl witte wijnazijn*
  - *Witte peper uit de molen*

BEREIDING

- Breng in een pannetje een eetlepel gehakte dragon, 2 fijn gehakte sjalotten, flink wat witte peper en 50 cl witte wijnazijn aan de kook en kook in tot je een eetlepel overhoudt.
- Klop de eidooiers met het water in een roestvrijstalen kom boven een pan met heet water luchtig. Let erop dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de geklaarde boter langzaam toe terwijl je blijft roeren. Breng op smaak met zout, cayennepeper en citroensap.
- Roer de eetlepel dragon door het eimengsel.

'In gebrekkig Italiaans maak ik de slager duidelijk waar ik voor kom: bifteca Fiorentina, barbecue. Een dunne glimlach verschijnt onder zijn donkere wenkbrauwen en hij wenkt me naar achter..'

FRUITSALADE

- **BENODIGDHEDEN**
- *Diverse soorten fruit naar eigen smaak en uit het seizoen*
- *1 granaatappel*
- *Een beetje citroensap*
- *Vers sinaasappelsap*
- *Munt*

BEREIDING

- Snij alle fruit klein en doe in een grote schaal.
- Besprenkel met citroensap zodat het niet gaat kleuren.
- Meng de granaatappelpitjes erdoor. Granaatappels kun je het beste open maken door de vrucht eerst flink over de tafel te rollen. Zo komen de pitjes los. Vervolgens snij je de vrucht rondom half door. Breek de appel dan open en sla vervolgens op de schil. Zo komen de pitten los en blijft het bittere witte vruchtvlees achter.
- Pers de sinaasappels en giet het over de salade.
- Garneer met munt.



MENU 8

TOSCAANSE ZOMER

Als we aan Italië denken, denken we aan eten. En als je aan Italiaans eten denkt, denk je al snel aan Toscane en olijfolie, brood en wijn. Trek bij dit menu dus gerust een fles witte wijn open. Een Vernaccia di San Gimignano bijvoorbeeld.

VOOR	*Ansjovis met peterselie en pompoenpitbrood*
HOOFD	*Kip met olijven en citroen met een groentetaartje*
NA	*Pudding van rood fruit*

TOSCANE

Op 17 maart 1861 vond de eenwording van Italië plaats. Dat was het resultaat van de Risorgimento, de herrijzenis, wat verwijst naar het oude Italië in de tijd van het Romeinse Rijk. Tot die tijd bestond Italië uit een grote verzameling van koninkrijken, hertogdommen en stadsstaten. Zo ook het Groot Hertogdom Toscane, met het machtige Florence als hoofdstad. Daar zwaaide de familie De Medici eeuwenlang de scepter. De familie wordt gezien als grondlegger van het bankwezen en had grote invloed op de ontwikkeling van de kunst in Florence. Toscane wordt ook gezien als de bakermat van de Renaissance. Later werden de wijnen en de keuken wereldberoemd. Een van die wijnen komt uit San Gimignano en is gemaakt van een typische Italiaanse druif, de Vernaccia. Die druif komt weliswaar in heel Italië voor, maar wordt vooral geassocieerd met het kleine ommuurde dorpje in Noord Toscane. De wijn heeft een DOCG classificatie, de hoogste waardering voor een Italiaanse wijn. De Vernaccia di San Gimignano heeft een zeer rijke geschiedenis . De wijn was al eeuwen voor de Italiaanse eenwording beroemd en werd ongetwijfeld geschonken tijdens uitgebreide banketten die door de familie De Medici voor haar gasten werden georganiseerd.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *6 gezouten ansjovissen (of 12 ansjovisfilets op olie, uitgelekt)*
- *1 flinke kip van goede kwaliteit (1,5-2 kg)*

GROENTEN & FRUIT

- *2 citroenen*
- *1 aubergine*
- *1 courgette*
- *2 stevige vleestomaten*
- *350 gr aardbeien en nog wat om te garneren*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *1 vanillestokje*
- *een handje liefst platte peterselie*
- *een rode peper*
- *dragon*
- *Tijm*
- *4 tenen knoflook*
- *2 el basilicum*
- *½ el gedroogde oregano*
- *1 tl kardemompoeder*
- *eventueel munt, basilicum*

OLIËN & AZIJN

- *olijfolie*
- *ghee*
- *kokosolie of geklaarde boter*

OVERIGE

- *zwarte olijven zonder pit*
- *400 ml amandelmelk*
- *20 gr amandelschaafsel*
- *kokosbloesemsuiker*
- *rozenwater*
- *ahornsiroop*
- *2 gr agar agar*
- *5 grote eieren*
- *50 gr pompoenpitten*
- *100 gr amandelmeel*
- *50 gr kokosmeel*
- *4 el gemalen lijnzaad*
- *1 el bakpoeder*

OPMERKINGEN

In dit menu komt zowel de kip als het groentetaartje uit de oven. Dat eist wat van de planning. Maak de groentetaartjes eerst en zet ze bij de kip in de oven als die de laatste 15 minuten met de deur open staat zo worden ze weer warm. Je kunt de groentetaartjes ook prima lauwwarm serveren.

ANSJOVIS MET PETERSELIE EN POMPOENPITBROOD

- **BENODIGDHEDEN**
  - *6 gezouten ansjovissen (of 12 ansjovisfilets op olie, uitgelekt)*
  - *Olijfolie*
  - *Een handje liefst platte peterselie*
  - *Een halve rode peper*
  - *1 flinke teen knoflook, gepeld en gekneusd*
  - *Een beetje vers citroensap*
  - *Pompoenpitbrood (Zie Menu Essentials)*

BEREIDING

- Schep de ansjovis om met voldoende olijfolie, de gehakte kruiden, peper, knoflook en citroensap.
- Serveer met het pompoenpitbrood. De rest van het mengsel kan worden bewaard in een pot die is afgesloten. Zorg dat het mengsel met een laagje olie is bedekt.



KIP MET OLIJVEN EN CITROEN

- **BENODIGDHEDEN**
  - *1 flinke kip van goede kwaliteit (1,5-2 kg)*
  - *1 citroen*
  - *Ghee*
  - *Zwarte olijven zonder pit*
  - *Dragon en tijm*
  - *2 tenen knoflook, gekneusd*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 230 graden
- Wrijf de kip in met de ghee. Voeg veel peper en zout toe en knijp het citroensap uit over de kip.
- Stop de twee helften van de citroen samen met de knoflook en de kruiden in de holte van de kip.
- Bak de kip een kwartier op 230 graden in de oven.
- Zet de oven daarna op 190 graden en bak nog 30 tot 45 minuten afhankelijk van de grootte van de kip. Voeg eventueel wat water of witte wijn toe en laat de laatste 15 minuten de olijven meegaren.
- Je kunt in de kip prikken: als de vloeistof die er uitkomt wit is, is de kip gaar. Je kunt ook een kerntemperatuurmeter gebruiken: bij een hele kip moet de kerntemperatuur (dwz de temperatuur tussen poot en karkas) 75 graden zijn.
- Als de kip gaar is laat hem dan nog een kwartier of zo in de oven staan met de deur op een kier.



GROENTETAARTJE

- **BENODIGDHEDEN**
- *2 el basilicum*
- *½ el gedroogde oregano*
- *1 teentje knoflook, geperst*
- *6 el olijfolie*
- *1 aubergine*
- *1 courgette*
- *2 stevige vleestomaten*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Meng de basilicum met de oregano, knoflook en olie en wat peper en zout.
- Snij de aubergine, courgette en tomaten in dunne plakken. Bestrijk ze allemaal met het kruidenmengsel.
- Neem een stuk bakpapier en leg dat op een ovenplaat. Maak een zeslaags torentje met afwisselend aubergine, tomaat en courgette. Herhaal dit en maak vier torentjes.
- Bak de groentetaartjes in 25 minuten goudbruin.



PUDDING VAN ROOD FRUIT

- **BENODIGDHEDEN**
- *350 gr aardbeien en nog wat om te garneren*
- *400 ml amandelmelk*
- *20 gr amandelschaafsel*
- *1 vanillestokje, uitgeschraapt*
- *2 el kokosbloesemsuiker*
- *1 scheutje rozenwater*
- *20 ml ahornsiroop*
- *2 gr agar agar*
- *1 tl kardemompoeder*
- *Eventueel munt, basilicum, amandelschaafsel ter garnering*

BEREIDING

- Mix alle ingrediënten, behalve de agar agar, de ahornsiroop en het rozenwater, in een blender. Doe het in een pannetje.
- Voeg de agar agar toe en breng langzaam aan de kook. Laat een minuutje rustig doorkoken, voeg de ahornsiroop en het rozenwater toe, roer door en proef.
- Voeg eventueel nog wat rozenwater of siroop toe en giet dan de pudding in vier glazen of schaaltjes. Zet ze een uur of twee in de koelkast zodat ze goed kunnen opstijven.
- Garneer voor het serveren met de munt, basilicum, stukjes aardbei en amandelschaafsel.



MENU 9

WELCOME TO CANCUN

De Mexicaanse keuken kent heel veel invloeden van de Maya's, Azteken en Spanjaarden. Daardoor is de keuken erg gevarieerd en kent bovendien grote regionale verschillen. Kenmerkend zijn het ruime gebruik van pittige pepers en tortilla's. Daar kunnen we wel wat mee.

VOOR	*Kip-tortillasoep*
HOOFD	*Picadillo flautas met guacamole en zure room*
NA	*Mango-ananasmousse*

DE ANANAS: EEN KONINGSVRUCHT

Op zijn tweede reis naar de Cariben legde Columbus in november 1493 aan bij het eiland Guadeloupe. Dat was de eerste keer dat een westerling in contact kwam met een ananas. Hij nam een lading mee naar Europa en daarna kwam de handel op gang. Maar het duurde nog lange tijd voordat we de aan elkaar gegroeide bessen gingen eten. Voordat de ananas als voedsel werd omarmd, was het lange tijd een luxe artikel dat als statussymbool door rijke Amerikanen en Europeanen werd gebruikt. Aangezien alleen de allersnelste schepen de vruchten heelhuids bij de overzeese welgestelden konden afleveren, was het een statussymbool dat op buitenissige banketten van staatslieden als decoratie werd gebruikt. In 1675 slaagde men er in Engeland voor het eerst in een ananas van Britse bodem te produceren. Dat was zo'n bijzondere gebeurtenis dat koning Charles II zich met de vrucht liet portretteren. Later zien we de ananas veelvuldig terug in schilderijen en in de beeldhouwkunst. Tegenwoordig zijn de ananassen, die voornamelijk uit Thailand en de Filipijnen komen, het hele jaar door tegen goede prijzen verkrijgbaar. Let er bij het kopen op dat de vrucht goed rijp is. Dit kun je niet altijd goed ruiken, maar als het middelste blaadje van de kroon makkelijk los laat, heb je een mooie rijpe ananas te pakken.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *2 kipfilets*
- *400 g rundergehakt*

GROENTEN & FRUIT

- *2 citroenen*
- *1 aubergine*
- *1 courgette*
- *2 stevige vleestomaten*
- *350 gr aardbeien en nog wat om te garneren*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *4 rode Spaanse pepers*
- *3 teentjes knoflook*
- *Komijn*
- *Cayennepeper*
- *Knoflookpoeder*
- *Keltisch zeezout*
- *Zwarte peper*
- *Chilipoeder*
- *Knoflookpoeder*
- *Kippenbouillon (of verse)*
- *2 bosjes verse koriander*
- *1 bosje verse bieslook*
- *2 laurierblaadjes*
- *Oregano*
- *Appel wijnazijn*

OLIËN & AZIJN

- *olijfolie*
- *kokosolie*

OVERIGE

- *400 g tomatenblokjes*
- *Bakbanaan chips*
- *2 eieren*
- *100 gr tapioca*
- *50 gr kokosmeel*
- *200 ml amandelmelk*
- *2 blikken volvette kokosmelk*
- *Gelatinepoeder*
- *300 gr cashewnoten (ongebrand en ongezouten)*

OPMERKINGEN

Bij dit menu kun je alle onderdelen een dag van te voren al maken. Dat scheelt alvast een hoop gedoe op de dag van het etentje zelf en heb je alle tijd om iedereen te vertellen over de ananas ;-) Maak een dag van te voren de soep, tortilla's, de vulling daarvoor (de picadillo), guacamole, zure room en tot slot ook de mousse en je hoeft voor het menu alleen alles op te warmen en uit te serveren. Lekker relaxed.

KIP - TORTILLASOEP

• VOOR DE KIPFILETS

- *2 kipfilets*
- *½ el komijn*
- *1 tl cayennepeper*
- *1 tl knoflookpoeder*
- *zout en peper, naar smaak*
- *1 el olijfolie*

• VOOR DE SOEP

- *2 el kokosolie*
- *1 teentje knoflook, gehakt*
- *1 ui, gesnipperd*
- *1 rode paprika, in kleine blokjes*
- *2 rode Spaanse pepers*
- *400 gr tomatenblokjes*
- *2 tl komijn*
- *1 tl chilipoeder*
- *1 tl knoflookpoeder*
- *zout en peper, naar smaak*
- *750 ml kippenbouillon*
- *2 limoenen*
- *verse koriander*
- *bakbanaan chips*
- *1-2 avocado's, in stukjes*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng de olijfolie met komijn, cayennepeper, knoflookpoeder en zout en peper in een kommetje tot een marinade en smeer hier de kip mee in.
- Leg de kipfilets op een ingevette bakplaat (of op een stuk bakpapier) en bak ze in ongeveer 20 minuten gaar (afhankelijk van de dikte van de kipfilet).
- Haal uit de oven en trek de kip uit elkaar met 2 vorken.
-
- Haal de zaadlijsten en zaadjes uit de pepertjes en snij fijn.
- Verhit 2 eetlepels kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg dan de knoflook, uien, peper en paprika toe. Voeg tomatenblokjes en de kruiden toe zodra de uien glazig beginnen worden.
- Roer goed door en voeg dan het kippenvlees en de kippenbouillon toe. Laat op een laag pitje 30 minuten sudderen.
- Breng de soep op smaak met limoensap, peper en zout.
- Schep in je soepkommen en garneer met avocado, koriander en bakbanaanchips.



PICADILLO FLAUTAS

VOOR 4 TORTILLA'S

- *2 eieren*
- *100 gr tapioca*
- *50 gr kokosmeel*
- *snufje zout*
- *snufje knoflookpoeder*
- *snufje chilipoeder*
- *200 ml amandelmelk*
- *100 ml water*
- *kokosolie om in te bakken*

VOOR DE PICADILLO

- *Voor de picadillo:*
- *1 ui, gesnipperd*
- *½ zoete aardappel*
- *1 wortel*
- *1 lente-ui*
- *een handje verse koriander*
- *3 tomaten*
- *2 rode Spaanse pepers*
- *1 teentje knoflook*
- *Versgemalen peper, naar smaak*
- *2 el kokosolie*
- *400 gr rundergehakt*
- *2 laurierblaadjes*
- *½ tl komijn*
- *½ tl oregano*

BEREIDING

- Klop de eieren op. Voeg de droge ingrediënten toe en klop het mengsel met een garde tot een klontvrij beslag.
- Verwarm 1 eetlepel kokosolie in een koekenpan (20 cm doorsnede) op middelhoog vuur en giet hier ¼ van het beslag in en spreid over de bodem van de pan.
- Bak één minuut aan elke kant. Haal uit de pan en herhaal voor de rest van het beslag.
- Schil de zoete aardappel en de wortel en snij in kleine blokjes. Snij de lente-ui in ringetjes en hak de koriander fijn.
- Doe de tomaten met de peper, een halve ui, de knoflook en peper in een blender en draai tot een gladde tomatensaus. Zet deze apart.
- Smelt de kokosolie in een grote pan en fruit hierin de ui. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de tomatensaus toe samen met aardappel, wortel, lente-ui, koriander, laurierblaadjes, komijn en oregano.
- Laat 15 minuten sudderen en verwijder de laurierblaadjes



GUACAMOLE

- **BENODIGDHEDEN**
- *Zie Menu Essentials*

BEREIDING

- Zie Menu Essentials

'ZURE ROOM'

- **BENODIGDHEDEN**
- *Zie Menu Essentials*

BEREIDING

- Zie Menu Essentials

'In 1675 slaagde men er in Engeland voor het eerst in een ananas van Britse bodem te produceren.'

MANGO - ANANASMOUSSE

- **BENODIGDHEDEN**
- *500 ml volvette kokosmelk*
- *3 el gelatinepoeder*
- *1 mango*
- *1 ananas*

BEREIDING

- Verwarm de kokosmelk in een steelpan en roer hier de gelatinepoeder doorheen. Breng aan de kook, laat één minuut doorkoken en haal daarna de pan van het vuur.
- Schil en ontpit de mango en snij in blokjes. Snij het vruchtvlees van de ananas ook in blokjes. Doe de mango en helft van de ananas in een grote kom en pureer dit vervolgens met een staafmixer.
- Giet het kokosmengsel erbij en pureer nog een keer met de staaf mixer tot je een gladde, luchtige massa hebt.
- Laat een aantal uur in de koelkast opstijven. Maak nu mooie quenelles van de mousse en serveer met de overgebleven ananas.



MENU 10

INDIAN DELIGHT

Voor dit menu wordt yoghurt gebruikt, een veelgebruikt ingrediënt in India en onmisbaar bij een Tandoorigerecht. Dat geldt ook voor koriander en komijn. De samosa's maken we van naanbrood en komen uit de oven.

VOOR	*Samosa's van zoete aardappel*
HOOFD	*Tandoorikip met aubergine raita*
NA	*Alua*

RESTAURANT MOTI MAHAL DELUX IN NEW DELHI

Toen Karam Chand Sarwal in de jaren dertig van de vorige eeuw van Peshawar naar New Delhi vluchtte kon niemand vermoeden welke impact dat zou hebben op de Indiase keuken. Hij had niets bij zich, alleen de kennis en kunde om een oven van klei, de Tandoor, te bedienen. De Tandoor was een populair keukenmiddel dat werd gebruikt van de Arabische landen tot in India. Op zoek naar een manier om te overleven, startte Karam een restaurant in New Delhi. Daarna experimenteerde hij driftig met de Tandoor; oorspronkelijk werd daar alleen platte broden in gebakken. Karam had in Peshawar al allerlei nieuwe recepten en gerechten bedacht en hij ging daarmee verder in New Delhi. De naam van het restaurant, dat nog steeds bestaat, is Moti Mahal. Vooral de Tandoori vleesgerechten in het restaurant werden erg populair onder bekende Indiase politici en acteurs. Vanuit New Delhi heeft de Tandoori keuken zich over de hele wereld verspreid. Wie graag de gerechten van Moti Mahal wil proberen, maar er niet helemaal voor naar India wil, kan ook terecht in London, waar het restaurant (inmiddels uitgegroeid tot een keten) ook een filiaal heeft.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *4 kippenpoten*

GROENTEN & FRUIT

- *3 a 4 middelgrote zoete aardappels*
- *2 flinke uien, gesnipperd*
- *1 citroen*
- *2 aubergines*
- *vers fruit naar keuze (banaan, appel, peer, nectarine, perzik,etc.) in kleine stukjes*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *2 tl komijnzaad*
- *komijnpoeder*
- *een flink stuk gember*
- *½ tl chilipoeder*
- *korianderpoeder*
- *2 tl garam masala*
- *1 bos koriander*
- *2 teentjes knoflook*
- *2 groene pepers*
- *1 tl gemalen kardemom*
- *maanzaad*
- *Peper en zout*

OLIËN & AZIJN

- *ghee*
- *kokosolie*

OVERIGE

- *60 gr tapioca*
- *160 gr amandelmeel*
- *250 ml kokosmelk*
- *225gram kokosyoghurt*
- *50 gram cashewnoten, geroosterd*
- *500 ml amandelmelk*
- *2 el geraspte kokos*
- *2 el gele rozijnen*
- *2 el geroosterde amandelen*
- *honing*

OPMERKINGEN

Je kunt ook meer naan en vulling maken en die apart invriezen. Dan heb je bij onverwacht bezoek heel snel een origineel en lekker hapje op tafel staan. Begin een dag van tevoren met het marineren van de kip.

SAMOSA'S VAN ZOETE AARDAPPEL

• VOOR DE NAAN

- *3 a 4 middelgrote zoete aardappels*
- *60 gr tapioca*
- *60 gr amandelmeel*
- *250 ml kokosmelk*
- *een snufje zout*
- *ghee of kokosolie*

• VOOR DE VULLING

- *2 el ghee*
- *1 tl komijnzaad*
- *1 flinke ui, gesnipperd*
- *2,5 cm gember, gehakt*
- *½ tl chilipoeder*
- *1 tl korianderpoeder*
- *1 tl garam masala*
- *2 flinke eetlepels gehakte koriander*
- *Peper en zout*

BEREIDING

- Maak een samenhangend deeg van alle ingrediënten
- Verdeel het deeg in vier porties
- Rol het uit en bak in beetje ghee of kokosolie de naan in een paar minuten de naan gaar. Draai halverwege een keer om.
- Kook de aardappels gaar. Maak er een grove puree van.
- Bak de komijnzaadjes in een eetlepel ghee tot ze bruin worden
- Voeg dan de chili, ui en zout toe. Bak totdat de ui glazig is.
- Voeg dan de gember en kruiden toe en op het laatst de aardappelpuree. Meng het geheel goed door en bak totdat alle smaken goed gemengd zijn
- Doe er op het laatst de koriander door en breng op smaak met peper en zout.
- Snij de naan doormidden en vul iedere helft met zoveel vulling dat je er nog mooie samosa's van kunt maken. Je kunt mooie driehoekjes vouwen of rolletjes. Zorg dat de kanten goed dicht zijn. Gebruik eventueel wat eidooier om het vast te plakken.
- Bak de samosa's in een voorverwarmde oven op 180 graden gaar in ongeveer 20 minuten.



TANDOORIKIP

- **BENODIGDHEDEN**
  - *4 kippenpoten*
  - *Sap van een halve citroen*
  - *2 cm gember, grof gehakt*
  - *2 teentjes knoflook, gepeld en grof gesnipperd*
  - *1 groene peper, gesneden*
  - *2 el gehakte koriander, plus meer om te garneren.*
  - *100 gr kokosyoghurt*
  - *1 tl korianderpoeder*
  - *1 tl komijn*
  - *1 tl garam masala*
  - *peper en zout*
  - *50 gram cashewnoten, geroosterd*

BEREIDING

- Haal het vel van de poten en kerf ze in met een scherp mes. Wrijf ze in met zout en citroensap en laat het een half uur intrekken.
- Maak in de keukenmachine of blender een mengsel van de yoghurt, gember, knoflook, groene peper en korianderblaadjes. Voeg de overige kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in een ovenschaal, strijk in met het yoghurtmengsel en laat afgedekt 6 tot 8 uur marineren in de koelkast. Dit kan ook de dag van tevoren gedaan worden.
- Verwarm de oven voor op 230 graden en bak de kip in ongeveer 30 minuten gaar. Serveer met de rest van de marinade, koriander en de cashewnoten.



AUBERGINE RAITA

- **BENODIGDHEDEN**
- *2 aubergines*
- *Een stukje gember van 2,5 bij 2,5 centimeter*
- *1 groene peper*
- *125 gr kokosyoghurt*
- *1 gesnipperde ui*
- *2 eetlepels koriander*

BEREIDING

- Halveer de aubergines en bestrijk ze met olie. Rooster ze in een hete oven (220 graden) tot ze helemaal gaar zijn. Dat duurt zo'n 20 tot 30 minuten.
- Laat ze afkoelen en haal het vruchtvlees eruit. Snij het vruchtvlees in stukjes. Wrijf in een vijzel de gember en de peper met een beetje zout fijn en roer dit door de yoghurt.
- Meng vervolgens de yoghurt met de aubergine en de helft van de koriander. Gebruik de rest van de koriander om te garneren.
- Serveer koud.



ALUA

- **BENODIGDHEDEN**
- *500 ml amandelmelk*
- *100 gr amandelmeel*
- *1 tl gemalen kardemom*
- *1 el kokosolie*
- *2 el geraspte kokos*
- *2 el gele rozijnen, geweekt en uitgelekt*
- *2 el geroosterde amandelen in stukjes*
- *Maanzaad*
- *Honing*
- *vers fruit naar keuze (banaan, appel, peer, nectarine, perzik,etc.) in kleine stukjes*

BEREIDING

- Verwarm de amandelmelk
- Bak in een ander pannetje de kardemom en het amandelmeel in eetlepel kokosolie tot het meel licht kleurt
- Voeg de kokos toe en bak even mee. Haal het pannetje van het vuur en voeg dan de melk toe
- Klop de melk er voorzichtig door. Zet de pan dan weer op het vuur en breng het aan de kook.
- Roer tot het een beetje dik is en meng het door de rozijnen, amandelen en fruit. Serveer met honing en maanzaad.



MENU 11

DEATH BY CHOCOLATE

De “death by chocolate” is een nagerecht dat op menig restaurantmenu prijkt. Maar waarom wachten tot het nagerecht als je bij elke gang kan genieten van cacao? Daarom beperken we ons niet tot het dessert en doet onze Death by Chocolate zijn naam eer aan.

VOOR	*Peersalade met chocolade vinaigrette*
HOOFD	*Varkenshaas met pittige cacaorub en gekaramelliseerde witlof*
NA	*Trio van chocolade*

CHOCOLADELAND

Nederland is een echt chocoladeland. We eten er zo’n 5 kg per jaar van. In de haven van Amsterdam wordt ieder jaar ruim een vijfde deel van de wereldvoorraad verscheept en vindt zijn weg naar chocoladeproducenten in heel Europa. Het was ook een Nederlander, Casparus van Houten Sr. die in 1828 een slimme manier vond om het vet en de cacaomassa van de cacaobonen te scheiden. Sindsdien is chocolade niet meer weg te denken uit ons snoepdieet. Maar de toekomst van onze chocolade is uiterst onzeker. Ongeveer 70% van alle cacao komt uit West-Afrika, met Ivoorkust als belangrijkste producent. De plantages in die streken zijn echter niet goed onderhouden waardoor de opbrengsten dalen en de boeren overstappen op de productie van rubber. Daarnaast neemt de vraag naar cacao vanuit China enorm toe. Onze chocoladeconsumptie is dus in gevaar. Misschien gaan we terug naar 17e-eeuwse toestanden toen cacao een luxeartikel was dat voornamelijk werd gedronken door de Europese adel. Of er staat weer een briljante Nederlander op die van rubber een heerlijk product kan maken dat we in taarten kunnen stoppen en bij de koffie kunnen eten.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *2 varkenshaasjes*

GROENTEN & FRUIT

- *250 gr rucola*
- *2 conference peren*
- *4 verse vijgen*
- *200 gr cherrytomaatjes*
- *4 stronken witlof*
- *1 avocado*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *keltisch zeezout*
- *versgemalen peper*
- *chilipoeder*
- *knoflookpoeder*
- *uipoeder*
- *kaneel*
- *cayennepeper*

OLIËN & AZIJN

- *olijfolie*
- *balsamicoazijn*
- *kokosolie*

OVERIGE

- *1 ei*
- *75 gr pecannoten*
- *4 el amandelschaafsel*
- *cacaopoeder*
- *100 ml honing*
- *5 el kokosbloesemsuiker*
- *50 gr pure chocolade*
- *bakpoeder*
- *14 medjool dadels*
- *800 ml volvette kokosmelk*
- *4 el sterke koffie*
- *2 el esdoornsiroop*
- *vanille-extract*
- *250 ml amandelmelk*
- *1 el gelatinepoeder*
- *240 ml kokoscrème*

OPMERKINGEN

Het nagerecht bestaat uit vier recepten, die alle vier makkelijk een dag van te voren te maken zijn. De varkenshaas kan je ook een dag van te voren al met de cacaorub inwrijven en dit een nachtje laten marineren.

PEERSALADE MET CHOCOLADE VINAIGRETTE

- **VOOR DE SALADA**
  - *250 gr rucola*
  - *2 conference peren, geschild en in plakjes*
  - *4 verse vijgen, in partjes*
  - *50 gr pecannoten*
  - *4 el amandelschaafsel*

- **VOOR DE VINAIGRETTE**
  - *2 el cacaopoeder*
  - *3 el balsamicoazijn*
  - *3 el honing*
  - *5 el olijfolie*
  - *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

BEREIDING

- Verdeel de rucola over 4 borden en leg hierop de plakjes peer en vijgen.
- Garneer met pecannoten en amandelschaafsel.
- Maak de vinaigrette door alle ingrediënten hiervoor in een kommetje op te kloppen.
- Besprenkel de salade met de vinaigrette.



VARKENSHAAS MET PITTIGE CACAORUB

- **VOOR DE CACAORUB**
- *3 el kokosbloesemsuiker*
- *1 -2 el cacaopoeder*
- *1 el chilipoeder*
- *½ tl knoflookpoeder*
- *½ tl uipoeder*
- *¼ tl kaneel*
- *½ tl Keltisch zeezout*
- *snufje cayennepeper*
-
- *En verder:*
- *2 varkenshaasjes*
- *200 gr cherrytomaatjes*

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten voor de cacaorub in een kom en meng.
- Wrijf hier de varkenshaas mee in en laat afgedekt in de koelkast minimaal 2 uur marineren.
- Smelt ghee in een koekenpan en bak hierin de varkenshaasjes.
- Haal uit de pan en laat nog even 10 minuten afgedekt onder aluminiumfolie rusten.
- Trancheer en serveer met de witlof en wat cherrytomaatjes.



GEKARAMELLISEERDE WITLOF

- **BENODIGDHEDEN**
  - *4 stronken witlof*
  - *2 el kokosolie*
  - *2 el kokosbloesemsuiker*
  - *Peper en zout*

BEREIDING

- Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
- Halveer de stronken witlof en verwijder de harde kern en bak ze bruin in de olie.
- Voeg dan de suiker en peper en zout toe en bak op hoog vuur nog even door.
- Voeg een beetje water toe en laat de witlof in de gesloten koekenpan nog even gaar stoven.

‘Misschien gaan we terug naar 17e-eeuwse toestanden toen cacao een luxeartikel was dat voornamelijk werd gedronken door de Europese adel.’

BROWNIES

TRIO VAN CHOCOLADE *(1 van 3)*

- **BENODIGDHEDEN**
- *½ avocado, in blokjes*
- *4 el honing*
- *1 ei*
- *60 gr cacao poeder*
- *snufje chilipoeder*
- *50 gr pure chocolade, gesmolten*
- *¼ tl bakpoeder*
- *25 gr pecannoten, grof gehakt*

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een kleine bakvorm of cakeblik met bakpapier.
- Doe de avocado en honing in een kom en meng tot een egale substantie.
- Voeg het ei toe en mix weer goed door.
- Mix cacao poeder, chilipoeder, chocolade en bakpoeder erdoor.
- Roer de pecannoten er tot slot met een lepel doorheen.
- Giet het beslag in de bakvorm.. Spreid het niet te ver uit: je wil de brownies ongeveer 3-4 cm hoog maken.
- Bak gedurende ongeveer 15-20 minuten, of tot een houten prikker er schoon uit komt, in de oven.
- Laat even afkoelen en snij met een scherp mes in 4 blokjes.

CHOCOLADEMOUSSE

TRIO VAN CHOCOLADE *(2 van 3)*

BEREIDING

- Zet 4 glazen potjes of dessertbakjes klaar.
- Doe de avocado, dadels en kokosmelk in een keukenmachine en meng tot een egale massa.
- Voeg de cacaopoeder, koffie, esdoornsiroop, zeezout en vanille-extract toe en mix nog een keer tot je weer een egaal geheel krijgt.
- Giet de chocolademousse in de potjes en laat deze minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.

BENODIGDHEDEN

- *½ avocado, geschild en ontpit*
- *4 Medjool dadels, ontpit*
- *400 ml volvette kokosmelk*
- *2 el cacaopoeder*
- *4 el sterke koffie*
- *2 el esdoornsiroop*
- *snufje Keltisch zeezout*
- *1 tl vanille-extract*

CHOCOLADE-IJS

TRIO VAN CHOCOLADE *(3 van 3)*

- **BENODIGDHEDEN**
- *400 ml volvette kokosmelk*
- *10 Medjool dadels*
- *250 ml amandelmelk*
- *40 gr cacao poeder*
- *1 el vanille-extract*
- *1 el gelatinepoeder*
- *100 ml water*

BEREIDING

- Meng kokosmelk met dadels in een keukenmachine
- Voeg amandelmelk, cacaopoeder en vanille-extract toe en mix tot je een egale massa hebt.
- Giet 100 ml water in een klein steelpannetje, roer hier de gelatine door en breng aan de kook terwijl je blijft roeren.
- Haal van het vuur en giet bij het kokosmengsel.
- Draai een laatste keer en laat het mengsel daarna een paar uur koud worden in de koelkast.
- Giet het mengsel in de ijsmachine en draai het ijs in ongeveer 15-20 minuten.

KOKOSROOM

- **BENODIGDHEDEN**
- *Zie Menu Essentials*

BEREIDING

- Zie Menu Essentials



MENU 12

DECADENT DECEMBER

December is de feestmaand en daar hoort een feestmaal bij. Met dit menu zul je je gasten verrassen. Het is bovendien een menu dat je makkelijk kunt 'verdubbelen' als je voor acht personen gaat koken.

VOOR	*Eendenborst met gembertomatensaus*
HOOFD	*Entrecote met jus de veau, venkel, wortel-kardemomcrème en cassavechips*
NA	*Limoentaart*

EEN BRAZILIAANS SPROOKJE

Er was eens een klein Indianendorpje in Brazilië. De mensen leefden er gelukkig. Ze leefden van de jacht en aten de planten die de natuur hen gaf. Op een gegeven ochtend ontwaakten de mensen en zagen ze tot hun verbazing een onbekend meisje midden in hun dorp staan. Ze had een huid zo wit als ze nog nooit hadden gezien. Ze noemden haar Mani. Ze groeide op in het dorp en bakte heerlijke koekjes voor de mensen in het dorp als er te weinig eten was. Zelf at ze echter nooit iets. Na een vreselijk aardbeving verdwenen alle dieren uit het oerwoud. Maandenlang kwamen de jagers zonder buit terug en alle mannen, vrouwen en kinderen in het dorp werden afhankelijk van de koekjes van Mani. Zij werd echter steeds zwakker en op een dag vonden de bewoners haar niet meer in haar hut. Op de plek waar ze sliep groeide een voor hen onbekende plant. De sjamaan van het dorp gaf de plant water en meteen groeide er een witte wortel die precies leek op het lichaam van Mani. De binnen kant van de wortel was spierwit, net zoals de huid van Mani. De Indianen noemden de plant Maniok en ze leefden nog lang en gelukkig van de koekjes die ze van het meel van de maniok konden bakken. Maniok is beter bekend als cassave en het meel noemen we doorgaans tapioca. Het wordt zeer veel gebruikt in de tropen waar het als basisvoedsel voor miljoenen mensen dient.

BOODSCHAPPENLIJST

VLEES, VIS & GEVOGELTE

- *2 kilo kalfsbotten*
- *2 eendenborsten*
- *4 entrecotes, het liefst gerijpt*

GROENTEN & FRUIT

- *2 prei*
- *2 wortels*
- *½ knolselderij*
- *2 flinke uien*
- *150 gr zilveruitjes (vers of diepvries)*
- *2 venkelknollen*
- *500 gr wortel*
- *1 kleine cassave*
- *3 citroenen*

KRUIDEN & SPECERIJEN

- *1 halve bol knoflook*
- *een paar takjes rozemarijn en tijm*
- *½ el jeneverbes*
- *3 blaadjes laurier*
- *½ el peperkorrels*
- *eventueel een stukje foelie*
- *4 teentjes knoflook*
- *een stuk gember*
- *chilipoeder*
- *Keltisch zeezout*
- *versgemalen peper*
- *gemalen kardemom*

OLIËN & AZIJN

- *kokosolie*
- *azijn*
- *olijfolie*

OVERIGE

- *350 ml gepelde tomaten*
- *140 gram tomatenpuree*
- *2 eieren*
- *400 ml gepelde tomaten*
- *kokosbloesemsuiker*
- *150 gr witte poederkokosbloesemsuiker*
- *40 gr tapioca*
- *100 gr kokosmeel*
- *100 gr amandelmeel*
- *bakpoeder*
- *honing*
- *mosterd*

OPMERKINGEN

Alle garnituren bij dit gerecht kun je goed van te voren maken. Zorg dat je alles klaar hebt staan als de entrecotes klaar zijn, zodat je snel de borden kunt opmaken.

EENDENBORST MET GEMBERTOMATENSAUS

- **VOOR DE EENDENBORST**
  - *2 eendenborsten*
  - *3 tenen knoflook, fijngehakt*
  - *2 el fijngehakte gember*
  - *2 el kokosolie*
  - *400 ml gepelde tomaten*
  - *4 el azijn*
  - *1 el kokosbloesemsuiker*
  - *1 tl chilipoeder*

BEREIDING

- Kerf de vetkant van de eendenborst met een scherp mes zodat je een ruitjespatroon krijgt. Let er op dat je niet in het vlees snijdt.
- Zout de vleeskant en leg de filets met de vetkant in een pan, je hoeft geen olie toe te voegen, en bak ze zachtjes in ongeveer een kwartier gaar.
- Bak ze op het eind nog 3 minuten op de andere kant. Bewaar ze in aluminiumfolie op een warme plek bij het fornuis.
- Bak in een ander pannetje de knoflook en gember een minuut of drie op laag vuur en voeg de rest van de ingrediënten toe. Duw de tomaten fijn en laat het mengsel op laag vuur indikken. Voeg wat peper en zout toe op het laatst.



ENTRECOTE MET JUS DE VEAU

- **BENODIGDHEDEN**
  - *4 entrecotes, het liefst gerijpt*
  - *150 gr zilveruitjes (vers of diepvries). Eventueel kun je uitjes uit een potje gebruiken; spoel ze dan even af voor je ze gaat gebruiken*
  - *2 el kokosolie*
  - *100 ml jus de veau (zie menu essentials)*
  - *fleur de sel*

BEREIDING

- Blancheer de zilveruitjes tien seconden voor je ze gaat pellen. Dat gaat dan een stuk beter.
- Bak de uitjes in een lepel geklaarde boter of ghee een paar minuten tot ze een beetje bruin zijn.
- Kook de jus de veau in tot je een mooie stroopachtige substantie hebt. Warm de uitjes even mee.
- Als laatste gril je de entrecotes. Gebruik een grillpan of –plaat. Bestrooi ze met peper en zout en gril ze kort zodat ze mooi rood blijven. Bewaar ze in aluminiumfolie op een warme plek bij het fornuis of in de oven.
- Strooi voor het serveren wat fleur de sel en peper uit de molen over de entrecotes.
- Maak het bord op met alle bijgerechten en druppel de jus de veau over het vlees.



VENKELSALADE

- **BENODIGDHEDEN**
  - *2 venkelknollen*
  - *vinaigrette (Zie Menu Essentials)*

BEREIDING

- Verwijder het buitenste blad van de venkel als dat lelijk is.
- Verwijder de harde kern van de stronkjes en snij de rest in hele fijne reepjes
- Maak aan met de vinaigrette. Dat kun je al een uurtje van te voren doen, zodat de venkel een beetje zacht wordt door de dressing.

WORTEL -KARDEMOMCREME

- **BENODIGDHEDEN**
  - *500 gr wortel*
  - *1,5 el gemalen kardemom*
  - *kokosolie*
  - *Peper en zout*

BEREIDING

- Kook de wortels tot ze zacht zijn in water met zout.
- Giet af en meng met de kardemom en zoveel kokosolie als nodig om er met de staafmixer of keukenmachine een mooie crème van te maken.

CASSAVECHIPS

- **BENODIGDHEDEN**
  - *1 kleine cassave*
  - *Kokosolie om te frituren*

BEREIDING

- Snij de cassave in zo dun mogelijke plakken of snij ze met de mandoline.
- Maak in een klein steelpannetje een laagje olie goed heet en frituur de plakjes cassave goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en zout ze. Zet weg tot gebruik.

'Maniok is beter bekend als cassave en het meel noemen we doorgaans tapioca. Het wordt zeer veel gebruikt in de tropen waar het als basisvoedsel voor miljoenen mensen dient.'

LIMOENTAART

- **VOOR DE VULLING VAN DE CITROENTAART**
  - *300 ml water*
  - *150 gr witte poederkokos-bloesemsuiker (het kan ook met gewone kokosbloe-semsuiker, maar dan wordt de kleur minder mooi)*
  - *40 gr tapioca*
  - *3 citroenen, de rasp van alle drie en het sap van twee*
  - *1 ei*

- **VOOR HET DEEG VAN DE CITROENTAART**
  - *75 gr kokosbloesemsuiker*
  - *100 gr kokosmeel*
  - *100 gr amandelmeel*
  - *75 gr kokosolie*
  - *1 ei*
  - *2 tl bakpoeder*
  - *1 el citroensap*
  - *1 ei*

BEREIDING

- Breng het water met de citroenrasp, suiker en tapiocameel in een pannetje aan de kook. Laat een minuut koken. Je hebt dan een dikke substantie. Laat die helemaal afkoelen en voeg dan het citroensap en een ei toe.
-
- Meng alle ingrediënten goed door elkaar tot je een deeg hebt. Maak er een bal van, wikkel die in folie en laat 15 minuten rusten in de koelkast.
- Vet een bakvorm van 23-28 cm in en beplak de bodem en de rand met het deeg. Je kunt ook meerdere kleine taartvormen gebruiken. Giet de vulling in de taartvorm en strijk glad. Bak de taart 25 minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven. Serveer koud.




PALEO
A LA CARTE
PUUR EN ECHT GENIETEN VAN GEZONDE 3-GANGEN MENU'S
VRIJ VAN ZUIVEL, GLUTEN EN BEWERKTE SUIKERS