PALEO KEUKEN BASICS

IDEAAL TE COMBINEREN BIJ DE RECEPTEN UIT “15 MINUTEN PALEO”



SJANETT DE GEUS
MITCHEL VAN DUUREN

PALEO KEUKEN BASICS

In elke keuken, ook de paleo keuken, kunnen de basis recepten natuurlijk niet ontbreken.

Met deze verzameling kan je voortaan altijd uit de voeten met je gezonde levensstijl.

Veel kookplezier!

Sjanett

INHOUD

GEKLAARDE BOTER & GHEE	4
AMANDELMELK & AMANDELMEEL	4
DE LEKKERSTE TOMATENSAUS	5
BLOEMKOOL “ALFREDO” SAUS	7
MAYONNAISE	7
MAYONNAISE VARIATIES	8
SUIKERVRIJE TOMATENKETCHUP	8
ZOETZURE UIEN CHUTNEY	9
TOMATEN CHUTNEY	9
TARTAAR SAUS	11
BBQ SAUS	11
AVO-ZIKI SAUS	12
AIOLI	12
HONING MOSTERD DRESSING	12
HUMMUS	13
PESTO	13
BASIS VINAIGRETTE	15
CAESAR DRESSING	15
APPELMOES	15

PALEO KEUKEN
BASICS - 4

NODIG

- 1 kg ongezouten biologische roomboter van hoge kwaliteit

GEKLAARDE BOTER & GHEE

Voor geklaarde boter:

- Plaats de boter in een pan en breng langzaam aan de kook.
- De melkbestanddelen zullen boven komen drijven terwijl de olie doorzichtig wordt.
- Schuim deze melkbestanddeeltjes van de bovenkant af met een schuimspaan en haal de pan van het vuur.
- Giet de olie door een kaasdoek in een glazen pot en laat afkoelen.

Voor ghee:

- Idem, maar laat verhit de boter net zo lang tot de melkdeeltjes bruin worden en naar de bodem zakken.
- Als alle melkdeeltjes bruin zijn en op de bodem liggen, giet alles dan door een kaasdoek in een glazen pot en laat afkoelen
- In principe is geklaarde boter en ghee buiten de koelkast te bewaren. Mocht je niet alle melkbestanddeeltjes hebben kunnen uitfilteren of het erg warm in huis is, dan kan je ze echter beter in de koelkast bewaren.

Bron: 21DSD cookbook

NODIG

- 200 gr ongebrande en ongezouten amandelen
- 1750 ml water

eventueel:

- ½ tot 1 theel pure vanilla-extract (aanbevolen)
- ½ theel kaneel
- 1/3 theel ongezoete cacaopoeder

AMANDELMELK & AMANDELMEEL

De meeste reformwinkels verkopen kant-en-klare amandelmelk (neem liefst wel de ongezoete variant om verborgen suikers te vermijden) en amandelmeel. Zelf maken is natuurlijk veel leuker, en helemaal niet moeilijk.

Voor de amandelmelk:

- Doe de amandelen, samen met 1 liter water in een glazen of plastic (in ieder geval niet-poreuze) container en laat ze op een donkere plek een nachtje weken (8 uur).
- Giet de amadelen af en spoel ze af met schoon water.
- Doe de amandelen daarna in een blender samen met de resterende 750 ml water en blend 2 minuten op een hoge stand.
- Giet af door een dubbel laag kaasdoek (vouw deze dubbel voordat je deze gebruikt) en vang

de amandelmelk op in een (glazen) fles.
- Bewaar het afgegoten meel dat achterblijft in de kaasdoek.
- Mocht je de melk een smaakje willen geven: spoel de blender om, giet de amandelmelk er weer terug in en blend nog een keer samen met je gewenste smaakmakers.

Voor het amandelmeel:

- Spreid het afgegoten meel uit op een bakplaat met bakpapier in een oven op 75°C – 100°C voor ongeveer 3 tot 4 uur, of tot het helemaal droog is.
- Maal het meel vervolgens helemaal fijn in een keukenmachine zodat er geen klontjes meer inzitten
- Bewaar in de koelkast
- Voor dit recept kan je het beste een goede sterke blender gebruiken, bijvoorbeeld een Blendtec of Vitamix.

Bron: 21DSD cookbook

DE LEKKERSTE TOMATENSAUS

NODIG

- 1 theel kokosolie
- 1 ui, gepeld en fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
- 2 blikken (elk 400gr) tomatenblokjes
- 1 eetl rode wijnazijn
- 1 laurierblad
- 1 eetl tomatenpuree
- 3 eetl geroosterde rode paprika (ik koop mijn kant en klaar in een pot), in kleine blokjes
- enkele saffraandraadjes
- 1 rood pepertje, ontlijst en fijngehakt
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 eetl kokosbloesem suiker
- handvol verse basilicumblaadjes, in stukjes gescheurd

Het basis recept voor de aller-aller lekkerste tomatensaus. Perfect voor over de zoodles of paleo pizza.

Voor de amandelmelk:

- Verhit de olie in een saus pan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.
- Voeg knoflook toe en bak nog even kort mee.
- Voeg de tomatenblokjes toe en daarna de azijn, laurierblad, tomatenpuree, gegrilde rode paprika, saffraan, peper en suiker.
- Op een laag vuur ong 40 minuten laten sudderen (of tot de saus voldoende is ingedikt).
- Roer tot slot de basilicum erdoor en verwijder het laurierblad voor het serveren.

Bron: ver-paleo-isering van recept uit Gizzies keukenmagie



NODIG

- 8 grote teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetl ghee of geklaarde boter
- 1 bloemkool, in roosjes
- 1,5 l groentebouillon
- 1 theel keltisch zeezout (of meer naar smaak)
- ½ theel versgemalen peper (of meer naar smaak)
- 1 theel gedroogde rozemarijn
- 100 ml amandelmelk (of meer naar smaak)

BLOEMKOOL "ALFREDO" SAUS

Je kon in 15 minuten paleo al zien dat bloemkool erg veelzijdig is en dat je er bijvoorbeeld bloemkool "rijst" van kan maken. Bij pasta gerechten wordt vaak een romige alfredo saus geserveerd; dit is een witte saus die normal gesproken van boter en parmezaanse kaas gemaakt wordt. Deze variant smaakt net zo lekker, en is veel gezonder! Ook prima als bovenste laagje bovenop een lasagna.

- Smelt de ghee in een koekenpan op een laag vuur en bak hierin de knoflook tot deze zacht en geurig is, maar niet bruin (bruine of verbrande
- knoflook smaakt bitter) en haal daarna van het vuur.
- Breng de groentebouillon aan de kook in een grote pan en kook hierin de bloemkool tot deze gaar is (als je ere en vork in steekt moet de bloemkool eraf glijden). Niet afgieten.
- Schep de bloemkool met een schuimspaan uit de pan en in een keukenmachine.
- Voeg 250 ml van de groentebouillon, de knoflook en de ghee uit de koekenpan, zeezout, peper en amandelmelk toe en pureer enkele minuten tot de saus glad is.
- Afhankelijk van de gewenste dikte meer bouillon of amandelmelk toevoegen.
- Serveer warm.
- Als de saus er droog uit begint te zien een paar druppels olijfolie toevoegen.

Bron: aanpassing van Pinch of Yum

NODIG

- 1 eidooier
- ¼ theel Dijon mosterd
- ¼ theel Keltisch zeezout
- 1½ eetl vers citroensap
- ¼ theel appelazijn (optioneel)
- 250 ml milde olijfolie

MAYONNAISE

Wat is een basis kookboek zonder mayonnaise? Snel te maken, veelzijdig en dankzij deze variant ook een stuk gezonder dan de kant-en-klaar versie.

- Doe de dooier in een kom met de mosterd, zout, citroensap en meng deze ingrediënten met een garde of handmixer.
- Voeg nu heel langzaam de olijfolie toe, eerst druppel voor druppen en daarna in een heel klein straaltje terwijl je continu blijft kloppen. Wacht steeds tot de emulsie volledig opgenomen is voordat je verder gaat. Als je te veel olie in een keer toevoegt zal de mayonnaise gaan schiften. Leg eventueel een handdoek onder de kom om deze te stabiliseren.

- Als alle olie is opgenomen voeg dan de azijn (en eventueel extra citroensap) naar smaak toe en klop nog even door.
- Bewaar in een luchtdichte container in de koelkast.

MAYONNAISE VARIATIES

De volgende ingredienten zijn lekker om door de mayonnaise te mengen:

- wasabi, naar smaak. Voor pittige wasabi mayonnaise
- citroensap en citroenrasp, naar smaak. Lekker bij bijvoorbeeld vis.
- 1 eetl tuinkruiden en versgemalen peper.
- 1 eetl dyon mosterd en beetje citroenrasp. Voor een Franse variant
- 1 eetl kerriepoeder. Verwarm de helft van de olie met de kerrie en laat vervolgens afkoelen. Maak vervolgens de mayonaise volgens het recept, met één deel – afgekoelde – kerrie-olie en één deel gewone olie.
- verse knoflook, naar smaak. Eenvoudig uit de knoflookpers door de mayonnaise roeren. Eventueel met wat fijngehakte peterselie.
- 2 eetl verse koriander, fijngehakt en 1 eetl limoensap. Voor een aziatisch tintje.

NODIG

- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 groene/granny smith appels, geschild en in blokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ theel keltisch zeezout
- ¼ theel piment
- ¼ theel kaneel
- 2 snufjes kruidnagel
- ¼ theel gember poeder
- 2 eetl appelazijn
- 60 ml water
- 140 gr tomatenpuree

SUIKERVRIJE TOMATENKETCHUP

Wist je dat er in de tomatenketchup uit de supermarket maarliefst 23 gr suiker (10 suikerklontjes) per 100 ml zit?! Gelukkig kunnen we een heerlijke tomatenketchup zelf maken, zonder suiker!

- Doe alle ingredienten in een slowcooker en meng deze goed.
- Kook 4 uur op een lage stand.
- Laat het mengsel afkoelen en pureer het daarna in een blender.
- Giet in glazen potje(s), laat volledig afkoelen en bewaar in de koelkast.

Bron: 21DSD cookbook

NODIG

- 750 gr uien, gepeld en in dunne ringen gesneden
- scheutje olijfolie
- 100 gr honing
- 100 ml rode wijnazijn
- 1 theel zwarte peper-korrels, gekneusd
- 2 laurierblaadjes
- snufje keltisch zeezout

ZOETZURE UIEN CHUTNEY

- Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit de uienringen op een laag vuur ong 10 minuten
- Voeg de honing toe en laat me deksel op de pan ong 20 minuten op laag vuur stoven. Roer af en toe.
- Giet de rode wijnazijn bij de uien en voeg de peper, laurierblaadjes en een snufje zout toe. Laat de uien nog ong 30 minuten met deksel op de pan stoven. Roer af en toe.
- Doe de chutney in potjes, laat afkoelen en bewaar op een donkere koele plek.

Bron: zonder suiker

NODIG

- 2 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- 1 schaal Tasty Tom tomaten, in parten
- 75 g kokosbloesem suiker
- 50 ml witte wijnazijn
- 2 teentjes knoflook, in dunne plakjes

TOMATEN CHUTNEY

De absolute ster bij al mijn bbq's :-)

- Doe de gember samen met de tomaat, suiker, azijn en knoflook in een pan.
- Breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat ca. 20 min. inkoken tot een dikke jam (relish).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Neem van het vuur, giet in glazen potjes en laat afkoelen.

Bron: ver-paleo-iseerd allerhande recept



PALEO KEUKEN
BASICS - 11

NODIG

- 200 ml paleo mayonnaise
- 3 eetl rode ui, fijngesnipperd
- 1 eetl limoensap
- ½ theel dille
- ¼ theel paprikapoeder
- snufje knoflookpoeder

TARTAAR SAUS

- Meng alle ingredienten.
- Gekoeld serveren.



NODIG

- 70 gr tomatenpuree
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1/2 – 1 theelepel hete saus
- 1-2 eetlepels honing
- 2-3 eetlepels appelazijn
- 2 theelepels tamari
- 1/2 theelepel mosterd
- 2 eetlepels water
- 1/4 theelepel gemalen piment
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder

BBQ SAUS

Gebruik deze saus om het vlees mee in te wrijven voor het grillen, of gewoon zo als saus. Heerlijk, kom maar op met al die gezellige zomerse BBQ's!

- In een kleine kom meng tomatenpuree, boter, hete saus, honing, azijn, tamari, mosterd en water.
- In een andere kleine kom meng de piment, kaneel, peper, chilipoeder, paprika en ui poeder.
- Mix the kruiden met de natte ingredienten.

PALEO KEUKEN
BASICS - 12

NODIG

- 1 avocado, fijngeprakt
- ¼ geraspte komkommer
- 1 teentje knoflook, geperst
- sap van 1 limoen
- 2 eetl extra vierge olijfolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 theel verse dille, fijngesneden

AVO-ZIKI SAUS

Avo-wat? Onze variant van tzaziki saus natuurlijk: avo-ziki ;-)

- Meng alle ingredienten in een kleine kom
- Bewaar in een glazen potje in de koelkast

Bron: 21DSD cookbook

NODIG

- 3 teentjes knoflook, gepeld en geperst
- ½ à 1 theel keltisch zeezout
- 1 eierdooier
- 1 theel mosterd
- 300 ml milde olijfolie
- citroensap naar smaak
- extra keltisch zeezout en vergemalen peper, naar smaak

AIOLI

- Doe de eierdooier en de mosterd in een kommtje en klop met een garde door elkaar.
- Voeg al kloppend druppel voor drupel de olie toe.
- Giet de tweede helft van de olie er sneller bij.
- Roer de knowflook met zeezout erdoor.
- Voeg naar smaak citroensap en eventueel nog wat zeezout en peper toe.
- Schep in een glazen potje en bewaar in de koelkast.

Bron: zonder suiker

NODIG

- 1 eetl grove mosterd
- 1 eetl Dijon mosterd
- 1 eetl honing
- 1 eetl citroensap of witte wijnazijn
- 4 eetl olijfolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

HONING MOSTERD DRESSING

- Gebruik een leeg, schoon jampotje om de ingrediënten in te mengen. Schud het potje goed om te zorgen dat de olie en azijn zich mengen.

PALEO KEUKEN
BASICS - 13

NODIG

- 1 middelgrote courgette, geschild en in stukjes gesneden
- sap van twee citroenen
- 60 ml tahini
- 1 eetl extra vierge olijfolie (plus extra voor de garnering)
- 1 theel komijn
- ½ theel Keltisch zeezout
- ¼ theel vers gemalen zwarte peper
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- snufje paprika poeder (voor de garnering)

HUMMUS

Vind jij het ook zo lekker om je groente te dippen? Probeer deze paleo variant van hummus eens!
Tahini is te verkrijgen bij toko's.

- Heb je een heel rijpe courgette, bespenkel deze na het snijden dan met wat zout en laat ong 20 min in een vergiet uitlekken. Dan wordt de hummus niet te dun.
- Plaats de citroensap en tahini in een keukenmachine en mix ongeveer 30 seconden of tot goed gecombineerd en romig. Het kan zijn dat je paar keer de zijkanten moet schrapen om de ingrediënten volledig gemengd te krijgen.
- Voeg de courgette, olijfolie, komijn, zeezout, zwarte peper en knoflook en mix tot een gladde massa. Het kan wederom zijn dat je de zijkanten weer moet schrapen
- Schep de hummus in een schaal en zet deze nog ten minste 30 minuten in de koelkast voor het serveren.
- Garneer voor het serveren met een scheutje olijfolie en een snufje paprikapoeder.

Bron: paleo cupboard - http://www.paleocupboard.com/zucchini-hummus.html

NODIG

- 50 gram basilicum, de blaadjes gescheurd
- 1 teentje knoflook
- 20 gram pijnboompitjes, geroosterd in een koekpan (zonder olie)
- ¾ theel citroensap
- ¼ theel keltische zeezout
- 100 ml goede extra viergine olijfolie
- Keltisch zeezout en vers gemalen zwarte peper, naar smaak

PESTO

- Doe alle ingrediënten behalve de olie in een kleine keukenmachine.
- Voeg langzaam de olie toe terwijl de machine draait, tot een gladde pasta is gevormd.
- Schep in een glazen potje en bewaar in de koelkast.



PALEO KEUKEN
BASICS - 15

BASIS VINAIGRETTE

NODIG

- 6 eetl olijfolie
- 2 eetl witte wijnazijn
- 1 theel honing
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

- Gebruik voor vinaigrettes (dressings op basis van olie en azijn/citroensap) een leeg, schoon jampotje om de ingrediënten in te mengen. Schud het potje goed om te zorgen dat de olie en azijn zich mengen.

CAESAR DRESSING

NODIG

- Eigeel van 2 eieren
- 2-3 eetl citroensap
- 1 teentje knoflook
- 2 theel mosterd
- ¼ theel mierikswortel
- 1-3 ansjovisfilets
- ½ theel gedroogde peterselie
- ½ theel keltisch zeezout (of naar smaak)
- versgemalen peper, naar smaak
- 3 eetl extra vergine olijfolie

- Doe alle ingredienten behalve de olijfolie in een kleine blender en mix tot ze gecombineerd zijn.
- Voeg langzaam de olijfolie toe en blijf mixen tot het een egale substantie is.
- Schep in een glazen potje en bewaar in de koelkast.

APPELMOES

NODIG

- 4 grote goudrenetten, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 2 theel geraspte citroenschil
- 1 theel steviaconcentraal of 100 gr kokosbloesem suiker
- kaneel, naar smaak

- Breng de appels in een pan met een klein laagje water aan de kook en laat zachtjes koken tot ze gaar zijn.
- Pureer de appels met een staafmixer of prak ze fijn met een vork.
- Roer de stevia of de kokosbloesem suiker erdoor en voeg kaneel naar smaak toe.

Bron: zonder suiker