IDEAAL TE COMBINEREN BIJ DE RECEPTEN UIT **PALEO À LA CARTE**

PALEO

Menu essentials



Sjanett de Geus & Rob Bongaerts

PS Bezoek ook eens mijn blog, Facebook of Instagram voor meer dagelijkse paleo Inspiratie:

Enjoy!

www.mijnpaleokeuken.nl

INHOUDSOPGAVE

- Jus de veau 4
- Groentebouillon 5
- Barbecuesaus 5
- Pompoenpittenbrood 6
- Vanille-ijs 6
- Vinaigrette 7
- Kokosroom 7
- Karamel 8
- Zure room 8
- Guacamole 9

NODIG

- 2 kilo kalfsbotten (verkrijgbaar bij een islamitische slager)
- 2 prei
- 2 wortels
- ½ knolselderij
- 2 flinke uien
- 1 halve bol knoflook
- een paar takjes rozemarijn en tijm
- ½ el jeneverbes
- 3 blaadjes laurier
- ½ el peperkorrels
- Eventueel een stukje foelie
- 350 ml gepelde tomaten
- 140 gram tomatenpuree
- Eventueel 200 ml rode wijn

JUS DE VEAU

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Doe de botten in een braadslee en rooster ze ongeveer een half uur tot ze mooi bruin zijn.
- Snij alle groente in grote stukken, de bol knoflook overlangs doormidden.
- Neem een grote pan en doe daar de botten en de tomatenpuree in. Roer en meng dit goed.
- Doe alle overige ingrediënten in de pan en voeg 10 liter water toe.
- Laat de pan minimaal 5 uur, maar liefst langer langzaam trekken. Je kunt de pan ook 's avonds van het vuur halen en de dag erna weer aan zetten. Haal het schuim op de pan af en toe weg.
- Passeer het mengsel door een zeef als je ongeveer de helft over hebt.
- Breng de jus weer aan de kook en kook in tot je ongeveer een liter over hebt.
- Laat het afkoelen. De substantie moet de structuur van een pudding hebben.
- Vries het in kleine porties in.

GROENTEBOUILLON

- Snij alle groente in kleine stukjes.
- Smoor ze kort in een beetje olie.
- Voeg dan de kruiden en 2 liter water toe. Breng het aan de kook, maar laat het niet koken.
- Laat de bouillon 30 minuten trekken en passeer door een zeef.

NODIG

- 2 wortels
- 2 uien
- 2 tomaten
- 4 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 1 venkel
- Diverse kruiden (peterselie, tijm, dragon, kervel, selderij)
- 2 blaadjes laurier
- 3 peperkorrels
- olijfolie

BARBECUESAUS

- Doe alle ingrediënten in een pan met dikke bodem en kook 10 minuten onder voortdurend roeren.
- Laat afkoelen voor gebruik.

NODIG

- 1 ui
- 4 tenen knoflook, gehakt
- 3 gepelde tomaten uit blik
- 150 ml sinaasappelsap
- 50 ml citroensap
- 50 ml water
- 2 el rode wijnazijn
- 3 el tomatenpuree
- 2 el honing
- 2 el kokosbloesemsuiker
- 2 el mosterd
- 1 tl chilipoeder
- 1 el gemalen komijn
- 1 tl tabasco

NODIG

- 100 gr amandelmeel
- 50 gr kokosmeel
- 4 el gemalen lijnzaad
- 1 el bakpoeder
- 5 grote eieren
- 60 gr kokosolie of gesmolten boter (geklaarde)
- 50 gr pompoenpitten, geroosterd
- Snuf zout

POMPOENPITTENBROOD

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Smelt de kokosolie in een pannetje.
- Meng amandel- en kokosmeel, lijnzaad, zout en bakpoeder en kneed tot alles goed gemengd is. Je kunt dit met de hand doen of met een keukenmachine
- Voeg de eieren en kokosolie toe en meng dit ook tot het goed opgenomen is.
- Meng de pompoenpitten erdoor.
- Doe het mengsel over in een ingevette bakvorm. Bak het brood in ongeveer een half uur gaar. De exacte baktijd is afhankelijk van de grootte en vorm van je bakblik. Kijk of het gaar is door een satéprikker in het brood te steken. Haal het brood uit de oven als het stokje er droog uitkomt.
- Snij het brood pas als het helemaal is afgekoeld.

NODIG

- 560 ml kokosroom
- 4 eidooiers
- 4 el honing
- merg van 2 vanillestokjes
- 1 tl arrowroot

VANILLE-IJS

- Klop de honing, kokosroom en eidooiers goed door met een garde tot je een egale substantie hebt.
- Roer vervolgens de arrowroot en de vanille erdoorheen.
- Draai het mengsel 20 minuten in de ijsmachine.

VINAIGRETTE

Maak een vinaigrette altijd in een wat grotere hoeveelheid en bewaar het in spuitfles of potje in de koelkast. De verhouding is altijd drie delen olijfolie te mengen met één deel azijn. Onderstaand recept is een standaard vinaigrette, maar je kunt eindeloos variëren met diverse soorten azijn en olijfolie. Voeg eventueel verse kruiden naar smaak toe.

NODIG

- 4 el azijn
- 12 el olie
- 1 el mosterd
- 1 el honing
- 1 teentje knoflook, geperst
- Zout en peper

- Meng alle ingrediënten goed door elkaar, behalve de azijn.
- Voeg dan op het allerlaatst de azijn toe. Dat zorgt voor een optimale menging.

KOKOSROOM

NODIG

- 240 ml kokoscrème
- 1 tl vanille-extract
- 1 el honing

- Klop alle ingrediënten op tot slagroom dikte en vul hiermee een spuitzak.

NODIG

- 200 ml kokosroom
- 85 ml honing of esdoornsiroop
- Een beetje zout
- 2 theelepels kokosolie
- 1 theelepel vanille-extract

KARAMEL

- Breng de kokosmelk met de honing of esdoornsiroop en het zout aan de kook in een pan met dikke bodem. Laat het langzaam inkoken tot de helft. Roer regelmatig zodat het niet aanbrandt.
- Doe dan de kokosolie en vanille erbij. Kook het dan verder in totdat de karamel bruin kleurt. Hoe langer je het laat inkoken hoe donkerder de karamel wordt. Blijf wel roeren.
- Laat de karamel iets afkoelen voor je het gebruikt. Je kunt de karamel in een spuitfles bewaren. Warm de karamel voor gebruik in de magnetron of een pannetje heet water op.

NODIG

- 300 gr cashewnoten (ongebrand en ongezouten)
- 2 el appel wijnazijn
- 1 citroen
- snufje Keltisch zeezout
- 4 el verse bieslook

ZURE ROOM

- Doe de cashewnoten in een kommetje en giet hier kokend water bij tot de noten ruim onder water staan.
- Laat ze 30-60 minuten weken.
- Giet de cashewnoten af en bewaar het vocht.
- Draai in een blender de cashewnoten samen met de azijn, het citroensap en zoveel vocht als nodig om een smeuïge massa te maken.
- Breng eventueel op smaak met verse kruiden.

GUACAMOLE

- Schil en ontpit de avocado's en prak deze in een kom. Voor een wat grovere guacamole niet helemaal klein prakken.
- Snij de tomaat in blokjes en versnipper de ui en meng dit door de avocado.
- Knijp de knoflook uit en meng erdoor.
- Knijp het limoensap erover uit en breng op smaak met een snufje zout.
- Roer goed door.

NODIG

- 2 avocado's
- 1 kleine rode ui
- 1 tomaat
- 1 limoen
- Koriander
- Knoflook
- snufje Keltisch zeezout