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

PALEO

Partyhapjes



Sjanett de Geus & Rob Bongaerts

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

Enjoy!

www.mijnpaleokeuken.nl

INHOUDSOPGAVE

- Aioli 4
- Baba ganoush 4
- Gazpacho 5
- Marokkaanse kipspiesjes 5
- Gemarineerde ontvelde paprika 6
- Nori-zalm wraps 6
- Sardientjes met sauce verte 8
- Garnalenspiesjes met koriander en limoen 8
- Gehaktballetjes 10
- Viskoekjes 10
- Gevulde eieren 12
- Dadels met spek 12
- Crackers met tomaat 14
- Fruitspiesjes met chocola 15
- Chocoladeschotsen 15

AIOLI

NODIG

- 1 eidooier
- Scheutje water
- Sap van een halve citroen
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Peper en zout
- Lichte olijfolie

- Klop alle ingrediënten, behalve de olie, in een grote kom goed door elkaar
- Giet dan langzaam, beetje voor beetje de olie erbij totdat je een dikke mayonaise krijgt
- Voeg eventueel nog wat water toe als het te dik wordt
- Proef en breng op smaak met peper en zout

Voor gewone mayonaise laat je de knoflook weg en voeg je een halve eetlepel mosterd toe.

BABA GANOUSH

NODIG

- 2 aubergines
- 1 el sesampasta
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 el citroensap
- 1 el sesampasta (tahin)
- olijfolie
- Peper en zout

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de aubergines, bestrijk ze met een beetje olijfolie en rooster ze in ongeveer 30 minuten in een afgedekte ovenschaal bruin in de oven.
- Lepel het vruchtvlees uit de aubergines en pureer ze met de overige ingrediënten.

GAZPACHO

- Breng een pan water aan de kook. Kruis de tomaten in de kruin in en dompel ze in het water tot het vel loslaat.
- Ontvel de tomaten en verwijder de zaadjes en het vocht. Snij de tomaten in kleine stukjes.
- Doe de tomaten (hou een beetje apart voor de garnering), de komkommer, 1 ui en de knoflook in een blender en draai fijn.
- Roer azijn, olijfolie, sinaasappelsap en tomatensap erdoor.
- Breng op smaak met peper, zout en tabasco.
- Serveer de soep met de paprika, de tomaatblokjes en gesnipperde ui.

NODIG

- Het sap van 1 sinaasappel
- ½ komkommer, geschild en zaadlijst verwijderd
- 2 kleine uien
- 500 gr vleestomaat
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el rode wijnazijn
- 3 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 4 dl tomatensap
- Tabasco
- 1 groene paprika, brunoise gesneden

MAROKKAANSE KIPSPIESJES

Met kipmarinades kun je eindeloos variëren. Deze heeft een Marokkaans tintje door het gebruik van ras-el-hanout.

- Leg de satéprikkers in een bak met water.
- Snij de kip in hele kleine reepjes en doe ze in een grote schaal.
- Maak een marinade van de overige ingrediënten en laat de kip een uur marineren.
- Maak kleine platte spiesjes van de kip en bak ze op een grillplaat of in een grillpan gaar. Of gebruik de barbecue.

NODIG

- 500 gram kippendij filet
- 1 el olijfolie
- ½ el sesamolie
- 1 ui, heel fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 el ras el hanout
- Satéprikkers

GEMARINEERDE ONTVELDE PAPRIKA

NODIG

- 4 rode paprika's
- 2 ansjovisfilets, uitgelekt
- 1 el kappertjes
- Hele goede olijfolie
- Peper en zout

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de paprika's op een bakplaat met een vel bakpapier.
- Rooster de paprika's in ongeveer een half uur tot drie kwartier. Het vel moet zwart zijn.
- Doe ze meteen over in een plastic zak en ontvel ze zodra ze een beetje zijn afgekoeld. Verwijder ook de pitjes.
- Snij de paprika's in reepjes en meng met de fijngesneden ansjovisfilets en kappertjes en laat het even staan voor je het serveert.

NORI-ZALM WRAPS

NODIG

- 6 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl wasabi
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 el kokosolie
- 3 nori-vellen
- 150 gr gerookte zalm
- 50 ml coconut aminos

- Klop in een kom met een garde de eieren en amandelmelk los en breng op smaak met peper en zout. Klop ook de wasabi erdoorheen.
- Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan, giet hierin 1/3 van het beslag en bak de omelet aan beide kanten gaar.
- Herhaal voor de rest van het beslag.
- Neem steeds een omelet en leg hierop een licht bevochtigd norivelletje en 50 gram van de zalm.
- Rol de omeletten strak op en snijd ze schuin doormidden.
- Zet ze vast met een prikker en serveer.


NORI-ZALM WRAPS

SARDIENTJES MET SAUCE VERTE

NODIG

- 4 of meer sardines
- 50 gr spinazie
- 50 gr rucola
- 50 gr groene kruiden (peterselie, kervel, dragon, bieslook)
- 1 portie mayonaise

- Blancheer de rucola en spinazie een minuut in kokend water
- Giet af en doe in ijswater.
- Knijp de sla uit en meng met de kruiden en de mayonaise. Spoel de sardines af, maak ze goed droog en bak ze in een koekenpan of grillpan gaar. Doe er peper en zout bij en serveer er eventueel nog wat brood bij (zie essentials)

GARNALENSPIESJES MET KORIANDER EN LIMOEN

NODIG

- 200 gr grote garnalen, gepeld (met staart)
- 3 el verse koriander, fijngesneden
- 1 tl verse gember, geraspt
- Sap en rasp van 1 limoen
- ½ tl komijn
- 3 el olijfolie

- Meng koriander, gember, limoensap, limoenrasp, komijn en olie in een kommetje.
- Voeg garnalen toe en laat een uur marineren.
- Rijg steeds twee garnalen aan een cocktailprikker.
- Verhit een grillpan op middelhoog vuur en rooster hierin de spiesjes 2-3 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.



GARNALENSPIESJES MET KORIANDER EN LIMOEN

NODIG

- 1 ei
- 500 gr biologisch half-om-half gehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Handje verse koriander, gehakt
- Rasp van ½ limoen
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 el coconut aminos
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 el ghee

GEHAKTBALLETJES

- Kneed alle andere ingrediënten (behalve de ghee) in een kom met de hand door elkaar.
- Draai kleine balletjes van het gehakt en laat dit even een kwartiertje staan in de koelkast.
- Verhit wat ghee in een grote koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin en gaar.

NODIG

- 250 gr kabeljauwfilet, in kleine stukjes
- Rasp en sap van 1 limoen
- 2 cm verse gember, geraspt
- 1 el vissaus
- 1 el coconut aminos
- 3 el milde olijfolie
- 1 ei
- 2 el arrowroot
- 2 bosuitjes, in ringetjes
- 1 rode peper, in reepjes
- 1 el kokosolie

VISKOEKJES

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Meng de vis in een kom met limoensap, limoenrasp, gember, vissaus, coconut aminos, olijfolie, ei, arrowroot, bosui en rode peper.
- Vet een muffinvorm royaal in met gesmolten kokosolie en schep het vismengsel erin.
- besprenkel met nog wat olijfolie over en bak de viskoekjes in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.
- Serveer de viskoekjes lauwwarm op een blaadje sla.



GEHAKTBALLETJES

GEVULDE EIEREN

NODIG

- 8 eieren
- 2 el mayonaise
- ½ el vers geraspt mierikswortel
- Een snufje cayennepeper
- Peper en zout

- Doe de eieren in een pan met koud water laat ze 8 minuten koken vanaf het moment dat het water kookt.
- Laat ze schrikken en pel ze. Halveer de eieren en meng het eigeel met de mayonaise, mierikswortel en cayennepeper.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Stop het mengsel in een spuitzak en spuit mooie toefjes in de gehalveerde eieren.

DADELS MET SPEK

NODIG

- 20 dadels
- 20 plakjes ontbijtspek

- Meng koriander, gember, limoensap, limoenrasp, komijn en olie in een kommetje.
- Voeg garnalen toe en laat een uur marineren.
- Rijg steeds twee garnalen aan een cocktailprikker.
- Verhit een grillpan op middelhoog vuur en rooster hierin de spiesjes 2-3 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.

DADELS MET SPEK



NODIG

Voor de crackers:

- 150 gr amandelmeel
- 50 gr sesamzaadjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl koflookpoeder
- 1 tl zeezout
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 ei

Voor de tomaten:

- 500 gr goede tomaten
- Hele goede olijfolie
- Peper en grof zout

CRACKERS MET TOMAAT

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rooster de sesamzaadjes kort in een hete koekenpan.
- Meng alle ingrediënten door elkaar en maak er een bal van. Draai het in huishoudfolie en laat een uurtje rusten.
- Rol het deeg tussen twee stukken bakpapier uit tot een vierkant van ongeveer 3 mm dik. Je kunt het deeg ook in kleinere stukken verdelen en uitrollen.
- Breng met een mes of pizzaroller breuklijnen aan zodat je er na het bakken makkelijk crackers van kunt maken.
- Bak de crackers 12-15 minuten in de hete oven.

- Verwijder het zaad van de tomaten. Snij de tomaten met een scherp mes in kleine blokjes (brunoise).
- Meng met olijfolie en peper en zout en zet koud weg.
- Serveer met de crackers

FRUITSPIESJES MET CHOCOLA

- Snij het fruit in stukken en rijg ze aan de satéprikkers. Leg ze op een schaal.
- Smelt au-bain-marie de chocolade in twee aparte pannetjes.
- Giet de chocolade in spuitflesjes en maak flinke strepen over de spiesjes.

NODIG

- Diverse soorten fruit uit het seizoen
- 60 gram witte chocolade
- 60 gr pure chocolade
- Satéprikkers

CHOCOLADESCHOTSEN

- Chocoladeschotsen zijn erg leuk als garnering bij een nagerecht of voor bij de koffie. Je kunt heel veel varianten bedenken. Smelt 200 gram pure chocolade au-bain-marie en meng er geroosterde en gehakte pijnboompitten door. Je kun er ook een eetlepel sinaasappelschil doorheen doen. Of meng met grof (gerookt) zeezout en/of rode peper en/of gember.
- Smeer de chocolade uit over een vel bakpapier en laat afkoelen in de koelkast. Breek er dan stukken van.

NODIG

- 200 gr pure chocolade
- Pijnboompitten
- Sinaasappel
- Zeezout
- Rode peper
- Gember