
PALEO
FEESTELIJKE HAPJES
PALEOLICIOUS
15
HEERLIJKE
RECEPTEN

PALEO

FEESTELIJKE HAPJES

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, 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

Frittatablokjes met zoete aardappel	**7**
Hartige koekjes	**9**
Garnalen uit de oven	**13**
Carpaccio hapje	**15**
Slawraps met gerookte kip en appel	**17**
Chocolade-bosbessen snack	**19**
Makreeldip met bleekselderij	**21**
Zalm hapje	**23**
Rosbiefrolletjes	**25**
Gehaktballetjes met spek	**27**
Drumsticks met paprika en knoflook	**29**
Courgettesandwich met tonijnsalade	**31**
Paleo ferrero rocher	**33**
Gevulde roze eieren	**35**
Fudge	**37**

VOORWOORD

De feestdagen zitten eraan te komen...!

Leuk hoor, wat mij betreft de gezelligste tijd van het jaar.

Sinterklaasliedjes zingen voor de jongens, zelf Paleo proof pepernoten bakken. En normaal gesproken is het opzetten van de kerstboom bij ons thuis ook een heel spektakel.

Dit jaar laten we dat laatste eventjes omdat we vanaf 8 December in Gran Canaria zitten om kerst te vieren met de familie van Nathalia.

Op 29 December vliegen we pas weer terug, dus een volle 3 weken daar.

Geen probleem. Dan helpen we daar lekker mee met het optuigen van de boom.

Bij deze gezellige tijd horen natuurlijk ook lekkere tussendoortjes.

Daarom is het thema van deze maand feestelijke hapjes.

Zet in plaats van zoet ook eens wat hartig op tafel en laat mensen zelf de keuze maken. Bij ons thuis zijn de hartige dingen altijd eerder op.

Ook door de mensen die geen Paleo volgen (ja, ze zijn er ook in onze familie hoor, haha).

Ik wil van dit moment gebruik maken om jou een onwijs goede en feestelijke tijd toe te wensen.

Groetjes Mitch (en de familie)



FRITTATABLOKJES

MET ZOETE AARDAPPEL

Dit is een gerechtje wat super makkelijk te maken is, weinig voorbereidend werk.

bereidingstijd: 10 min. + 25 min. oventijd

hoeveelheid: 12 stuks

- **325 gr zoete aardappel**
- **6 eieren**
- **60 ml kokosmelk**
- **1 el oregano**
- **Zout en peper**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Vet een ovenschaal in met wat kokosolie.

Schil de zoete aardappel en gebruik een mandoline om er flinterdunne plakjes van te schaven.

Leg de plakjes dakpansgewijs in de ovenschaal.

Klop de eieren met kokosmelk en oregano los.

Breng op smaak met een snuf zout en peper.

Giet het mengsel over de zoete aardappelplakjes heen.

Bak de frittata in ongeveer 25 minuten gaar in het midden van de voorverwarmde oven.



HARTIGE KOEKJES

Waarom zou je alleen maar zoete koekjes eten als je ook kunt genieten van de hartige versie.

bereidingstijd: 10 min. + 45 min. wachttijd **hoeveelheid:** 10 stuks

- **125 gr amandelmeel**
- **1 tl kokosmeel**
- **snuf zout**
- **1 ei**
- **30 ml gesmolten kokosolie**
- **1 tl honing**
- **2 bacon strips, gebakken**
- **1 el verse tijm**

Mix amandelmeel, kokosmeel en een snuf zout in een kom.

Mix in een andere kom ei, kokosolie en honing door elkaar.

Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed door.

Verkruimel de bacon boven het deeg en voeg de tijmblaadjes toe. Kneed goed door.

Laat het deeg een half uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.

Vorm koekjes van het deeg en leg ze op het bakpapier.

Bak de koekjes 15 minuten in de voorverwarmde oven (of tot ze goudbruin zijn).



GARNALEN UIT DE OVEN

Deze garnalen zitten boordevol smaak door de pesto en basilicum.

bereidingstijd: 10 min. + 10 min. oventijd **hoeveelheid:** 4 pers

- **300 gr reuzegarnalen**
- **50 ml kokosmelk**
- **1,5 el pesto**
- **5 takjes verse basilicum**

Snijd de rug van de garnalen in en verwijder eventuele zwarte draadjes.

Meng de kokosmelk met de pesto goed door elkaar.

Doe de garnalen in een kommetje met de marinade en schep om. Laat minimaal 1 uur in de koelkast marineren.

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verdeel de garnalen over de bakplaat en bak ze in ongeveer 10 minuten gaar.

Hak de basilicum fijn.

Strooi de basilicum net voor het serveren over de garnalen.



CARPACCIO HAPJE

Dit hapje is extra feestelijk op een amuselepel.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 10 stuks

- **150 gr kastanjechampignons**
- **100 gr carpaccio**
- **1 tl rozemarijn**
- **halve tl paprikapoeder**
- **Bieslook ter garnering**
- **Olijfolie**

Hak de champignons in kleine stukjes van ongeveer een halve cm.

Verhit een wok en bak hierin de champignons samen met rozemarijn en paprikapoeder gaar.

Verdeel het champignonmengsel over amuselepels.

Leg op elke lepel een klein rolletje carpaccio.

Bedruppel met olijfolie en leg er een klein takje bieslook op.



SLAWRAPS

MET GEROOKTE KIP EN APPEL

Makkelijk te maken hapjes die heerlijk smaken

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 12 stuks

- **1 kropsla**
- **1 rode paprika**
- **1 appel**
- **1 gerookte kipfilet**
- **Halve komkommer**
- **citroensap**

Maak de paprika schoon en snijd in lange dunne reepjes.

Snijd de komkommer in lange dunne reepjes.

Snijd de appel in vieren en het klokhuis eruit. Snijd ook de appel in dunne reepjes.

Doe de appel in een kommetje en besprenkel met het citroensap tegen het verkleuren.

Snijd de gerookte kipfilet in lange dunne reepjes.

Haal de slabladeren los van de krop en was ze.

Verdeel over alle bladeren de reepjes paprika, komkommer, appel en gerookte kipfilet.

Bestrooi met een snufje zout en peper en rol de slawraps op.

Zet ze vast met een prikker of bind er een stukje keukentouw omheen.



CHOCOLADE-BOSBESSEN SNACK

Een overheerlijke combinatie met een zachte chocoladelaag.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 4 pers

- **100 gr amandelmeel**
- **1 el kokosmeel**
- **2 el kokosbloesemsuiker**
- **Snufje zout**
- **60 ml gesmolten kokosolie**
- **1 el honing**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Bekleed een rechthoekige of vierkante vorm met bakpapier.

Meng amandelmeel, kokosmeel, kokosbloesemsuiker en zout in een kom.
Voeg de kokosolie en honing toe en roer goed door.

Verdeel het mengsel over de vierkante vorm en druk goed aan.

Bak 12 minuten in de voorverwarmde oven .Haal uit de oven en laat helemaal afkoelen.

Ingrediënten chocoladelaag:

- **125 ml volvette kokosmelk**
- **175 gr extra pure chocolade**
- **Flink handvol bosbessen**

Hak de chocolade klein.

Verhit de kokosmelk in een pannetje tot deze net kookt. Haal van het vuur af en roer er de chocolade doorheen.

Giet het chocolade mengsel over de afgekoelde bodem.

Garneer met de bosbessen en zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Snijd in vierkantjes met een scherp mes.



MAKREELDIP

MET BLEEKSELDERIJ

Een hapje dat je in een handomdraai maak; boordevol smaak.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 4 pers

- **250 gr gerookte makreel**
- **2,5 el kokosyoghurt**
- **Handvol verse peterselie**
- **Zout en peper**
- **Stronk bleekselderij**

Prak de makreel (zonder vel) fijn met een vork.

Hak de peterselie fijn.

Meng makreel, kokosyoghurt, peterselie en een snuf en zout door elkaar.

Maak de bleekselderij schoon en snijd in stukken van ongeveer 8 cm.

Serveer de dip met de bleekselderij.



ZALM HAPJE

MET GUACAMOLE

Zalm en guacamole smaken heerlijk bij elkaar, in combinatie met de courgette een gezonde snack.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 8 stuks

- **1 courgette**
- **100 gr gerookte zalm**
- **Halve avocado**
- **Citroensap**
- **Snuf chilipeper**
- **2 el sesamzaadjes**

Maak de courgette schoon en snijd in schuine plakken van 1 cm dik.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en meng met citroensap en chilipeper tot een smeuïge massa.

Verdeel een beetje van het avocadomengsel over de courgetteplakken.

Leg op elke courgette een stukje gerookte zalm.

Rooster de sesamzaadjes en strooi over de hapjes heen.



ROSBIEFROLLETJES

Een snack voor de hartige trek, deze zijn zo op!

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 6 stuks

- **6 plakjes rosbief**
- **1 wortel**
- **1/3 komkommer**
- **1 augurk**
- **Halve gele paprika**

Maak de wortel schoon.

Snijd de wortel, komkommer, augurk en gele paprika in lange dunne stukjes.

Allemaal ongeveer even groot en dik.

Leg de plakjes rosbief plat neer en bestrooi met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.

Verdeel de groenten over de rosbief en rol de rosbief op.



GEHAKTBALLETJES

MET SPEK

Door de spek om de gehaktballetjes te wikkelen is het weer eens wat anders dan anders.

bereidingstijd: 10 min. + 15 min. oventijd

hoeveelheid: 15 stuks

- **500 gr gemengd gehakt**
- **4 takjes verse peterselie**
- **Halve ui**
- **halve el kokosmeel**
- **15 plakjes ontbijtspek**

Verwarm je oven voor op 180 graden Celsius.
Zet alvast een bakplaat met een vel bakpapier klaar.

Doe het gehakt in een grote schaal.

Snipper de ui en hak de peterselie fijn.

Voeg ui, peterselie, kokosmeel en een snuf peper en zout toe aan het gehakt en kneed goed door.

Rol 15 balletjes van het gehakt en wikkel elk balletje in een plak ontbijtspek.

Bak de gehaktballetjes in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 15-20 minuten gaar.



DRUMSTICKS

MET PAPRIKA EN KNOFLOOK

Voor iedereen die van kluiven houdt een heerlijke snack.

bereidingstijd: 10 min. + 40 min. oventijd **hoeveelheid:** 6 stuks

- **6 drumsticks**
- **3 teentjes knoflook**
- **1 el paprikapoeder**
- **Snuf chilipeper**
- **40 ml olijfolie**
- **Zout en peper**

Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Bestrooi de drumsticks met een snuf zout en peper.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg knoflook, paprikapoeder en chilipoeder toe en bak 1 minuut. Zorg dat de knoflook niet aan brand, dan wordt deze bitter.

Giet het mengsel over de drumsticks en wrijf ze er goed mee in.

Verdeel de drumsticks over de bakplaat en bak ze in het midden van de oven in 40-45 minuten gaar. (baktijd is afhankelijk van de grootte van de drumsticks)



COURGETTESANDWICH

MET TONIJNSALADE

Gebruik eens gegrilde courgette als “cracker”.

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 14 stuks

- **2 courgettes**
- **185 gr tonijn (uit blik)**
- **2 el kokosyoghurt**
- **1 el kappertjes**
- **Halve appel**
- **Olijfolie**

Maak de courgettes schoon en snijd dunne plakken.

Verhit een grillpan.

Bestrijk de courgettes aan beide zijdes met een beetje olie en grill ze gaar.

Haal uit de pan en laat even afkoelen

Laat de tonijn uitlekken en doe in een kommetje.

Hak de kappertjes fijn en snijd de appel in kleine stukjes.

Voeg samen met kokosyoghurt en een snuf peper toe aan de tonijn. Roer goed door.

Verdeel een dun laagje tonijnsalade over een courgetteplak en leg hier een andere plak op.



FERRERO ROCHER

De paleo versie van het welbekende chocolaatje.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 10 stuks

- **130 gr dadels**
- **150 gr hazelnoten**
- **1 tl vanille extract**
- **1 tl maple syrup of honing**
- **Flinke hand hazelnoten voor de garnering**

Doe de 150 gr hazelnoten in de keukenmachine en maal ze fijn, doe over in een kommetje.

Doe de dadels in de keukenmachine en maal ze fijn tot er een bal ontstaat.

Voeg het hazelnootmeel, vanille extract en de maple syrup/honing toe en pulseer tot je een mooi en egaal mengsel hebt.

Pak een hazelnoot en draai hieromheen een balletje met het dadelmengsel.

Herhaal tot je dadelmengsel op is.

Hak de resterende hazelnoten fijn. Rol de balletjes door de fijngehakte hazelnoten.



GEVULDE ROZE EIEREN

Gevulde eieren, iedereen kent ze. Maak eens deze roze versie om de mensen te verrassen!

bereidingstijd: 15 min. + 12 uur wachttijd

hoeveelheid: 8 stuks

- **4 eieren**
- **2 el paleo mayonaise**
- **1 tl kerriepoeder**
- **Zout en peper**
- **3 gekookte bietjes + sap uit de verpakking**

Kook de eieren in 10 minuten gaar.

Laat ze schrikken, pel ze en leg in een kommetje.

Doe het sap van de bietjes en de 2 bieten in een kom en prak de bietjes fijn (met een vork of pureestamper). Giet dit over de eieren.

Laat de eieren 12 uur in het bietensap staan.

Haal de eieren uit het sap en snijd ze in de lengte doormidden.

Schep het eigeel eruit en doe in een kommetje.

Meng eigeel, mayonaise, kerriepoeder en een snuf zout en peper tot een smeuïg mengsel.

Doe de vulling in een spuitzak en spuit in de roze eieren.



FUDGE

Deze plakkerige snack zal iedereen verbazen.

bereidingstijd: 10 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 12 stuks

- **200 gr amandelpasta**
- **1,5 el ahornsiroop**
- **2 el gesmolten kokosolie**
- **flinke hand amandelen**

Meng alle ingrediënten voor de fudge in een warme kom goed door elkaar.

Giet het mengsel in een schaal.

Hak de amandelen grof en verdeel over de fudge.

Zet de schaal minimaal 30 minuten in de vriezer zodat de fudge stevig wordt.

Snijd de fudge in vierkantjes en bewaar gekoeld tot je deze gaat serveren.

Tip: Gaat de eerste stap moeilijk? Verwarm dan de kom au-bain-marie