



KookKeet

receptenboekje

7 maart t/m 11 april 2018



Pepijn, Linn, Jasmijn, Pascal, Mili, Manon, Isa, Rawane, Doortje, Tom

Les 1: 7 maart

Frisse cocktail met mango en munt:



Ingrediënten:

- 2 x Blokjes mango (diepvries)
- 2 x Mango sap Maza
- 2 x Ginger Ale fles 1L
- 1x Verse munt voordeelverpakking
- 2 Limoenen

Bereiding:

Haal de muntblaadjes van de takjes. Snijd de limoenen in parten.

Doe alle ingrediënten in een grote kan. Geniet!

Mini falafelburgers:



Ingrediënten:

- 2 x Bruin volkorenbrood
- 2 x Cherry tomaatjes
- 3 x Falafel
- 1 x Komkommer
- 1 x IJsbergsla
- Hummus
- Zout
- Peper
- Cocktailprikkers

Bereiding:

Bak de falafel mooi bruin.

Snijd kleine burgers uit het brood en bak het brood kort in een pan.

Snijd de komkommer en tomaat in mooie plakjes.

Maak de burgers op door een beetje hummus op het brood te smeren, beleg de broodjes met wat sla, een burger en de groenten. Eetsmakelijk!

Appelbeignets uit de oven:



Ingrediënten:

- 1 zak Appels
- 4 doosjes bladerdeeg
- Kaneel
- Suiker
- Bakpapier
- sojamelk

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Laat de plakken bladerdeeg ontdooien. Verwijder met de appelboor het klokhuis van de appel. Schil de appel en snijd deze in plakken van ca 0,5 tot 1 cm dik. Leg een halve plak appel op een vel bladerdeeg en maak het rondom de appel een beetje vochtig met water.

Bestrooi de appel met wat kaneel en schep er een theelepel suiker in het gat. Dek de appel af met de andere helft van het vel bladerdeeg en druk deze zachtjes rondom de appel aan met een vork. Leg de appelbeignets op de bekleedde bakplaat. Bestrijk de bovenzijde met een beetje sojamelk. Bestrooi met de resterende suiker en zet ongeveer 25 min in de oven op 180 graden

Les 2: 14 maart

Griekse pastasalade met tahinsaus:



Ingrediënten:

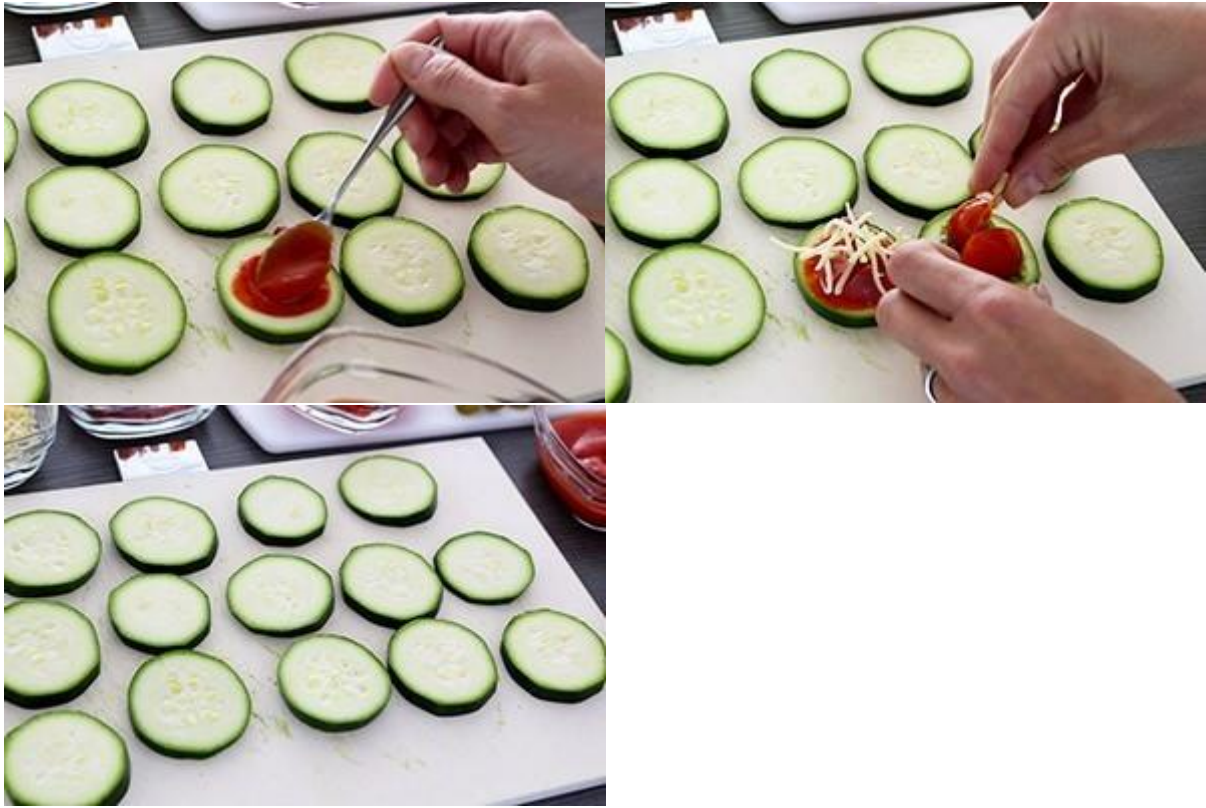
- 2 x Dille
- 2 x Groene olijven zonder pit
- Knoflook
- Sebahat Tahin sesampasta
- Citroen
- 2 x komkommer
- 3 x Cherrytomaten
- 2 x Artisjokharten
- 3 x Fusili

Bereiding:

Kook de pasta volgens de verpakking. Snijd de groenten fijn. Meng de koude pasta met de groenten.

Klop olie, tahin, citroensap, knoflook, zout en wat peper in een kommetje door elkaar (of schudden in een potje met schroefdeksel). Voeg alle ingrediënten samen en giet de dressing erover. Knip daarna met een keukenschaar de dille boven de salade fijn.

Courgette pizza's



Ingrediënten:

- 3x Courgette
- Passata di pomodoro
- Wilmersburger Broodbeleg met plantaardige olie hartig
- Oregano

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de courgette in plakken van ca ½ cm. Besmeer de plakken met een laagje tomatensaus en oregano. Beleg met je favoriete topping en bestrooi met kaas. Leg ze op de bakplaat en bak ze ongeveer 10 min in de oven. Leuk als gezond hapje!

Pindakaas Bonbons:



Ingrediënten:

- Kokosolie
- Poedersuiker
- Pot Pindakaas
- 5 x Pure chocolade reep

Bereiding:

Smelt 2 repen pure chocolade met een eetlepel kokosolie au bain-marie. Doe 3 eetlepels pindakaas met een eetlepel kokosolie in de magnetron. 30 seconden is vaak al genoeg om de pindakaas te laten smelten. Meng naar smaak poedersuiker door de pindakaas. Doe een theelepel chocolade in een flexibele bonbonvorm. Werk de chocolade uit tot aan de randen. Daarin een theelepel van het pindakaas mengsel. Sluit de bonbon af met een laagje chocolade. Laat de bonbon minimaal een uur in de koelkast opstijven. Eetsmakelijk!

Les 3: 21 maart

Quiche met groente:



Ingrediënten:

1 kop = 240 ml = een flinke koffiemok

- 400 gram groente naar keuze (bijv. broccoli, bloemkool, spinazie, paprika, champignons)
- 1 kop kikkererwtenmeel
- ¼ kop maïzena of bloem
- 1/3 kop edel gistvlokken
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ á 1 theelepel zout of kala namak
- 2 theelepels uienpoeder
- ¼ theelepel paprikapoeder
- ¼ theelepel kerriepoeder
- 1 ½ kop water of ongezoete plantaardige melk
- 1 eetlepel plantaardige olie (optioneel)
- 5 plakjes vegan bladerdeeg of deeg voor harige taart
- 50 gram geraspte vegan kaas (optioneel)

Bereiding:

Maak de groente beetgaar door ze 4 minuten te stomen of even te roerbakken.

Meng in een kom het kikkererwtenmeel, maïzena, edelgist, zout en kruiden. Voeg geleidelijk het water of melk en de olie toe, zodat er een mooi glad beslag ontstaat (zeef eventueel het kikkererwtenmeel, zodat er geen klontjes in zitten).

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bedek de bodem van een springvorm van 22 cm met het bladerdeeg. Doe de groente erin en giet het kikkererwtenbeslag erover. Bestrooi de bovenkant eventueel met vegan kaas. Bak de quiche 30 minuten tot de vulling gestold is en het bladerdeeg goudbruin.

Soep van geroosterde tomaten en basilicum:



Ingrediënten:

- Basilicum
- 1 kg gemengde tomaten (veel verschillende soorten geven de soep een heerlijke smaak)
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper (fijnggehakt)
- Zout
- Peper
- Olijfolie

Bereiding:

Snijd alle tomaten in grove stukken en doe ze in een grote ovenschaal. Leg de gehakte rode peper en de tenen knoflook op de tomaten. Doe een flinke scheut olie, zout en peper in de schaal. Schud de ingrediënten tot alles goed gemengd is. Doe de tomaten 30 minuten in een oven op 180 graden.

Doe daarna alle gegrilde ingrediënten en de basilicum in de blender en maak er een gladde soep van. Eet smakelijk!

Vagan fudge Brownies



Ingrediënten:

- 150 gram (3/4 kop) suiker
- 60 ml (1/4 kop) plantaardige olie (bijv. koolzaad-, olijf-, Zonnebloem- of rijstolie)
- 120 ml (1/2 kop) plantaardige melk, eventueel met chocoladesmaak
- 1 theelepel vanille extract (of 1/2 zakje vanillesuiker)
- 160 gram pure of extra pure chocola
- 80 gram (2/3 kop) tarwebloem
- 2 eetlepels cacao poeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. En bekleed een rechthoekige ovenschaal of bakvorm van 20 bij 22 cm met bakpapier.

Meng in een kom de suiker, olie, melk en vanille extract tot de suiker zo veel mogelijk opgelost is. Smelt ondertussen de chocola in een pannetje op heel laag vuur of au bain-marie. Doe nu de gesmolten chocola, bloem en cacao poeder bij het suikermengsel en roer tot een glad beslag. Werk snel, zodat de chocola niet kan stollen.

Giet het beslag in de met bakpapier beklede vorm. Zet de vorm in de oven en bak 25 minuten. Het beslag is dan nog niet helemaal gestold, maar dat is goed, want dan blijven ze lekker smeuïg. Laat de brownies helemaal afkoelen en zet ze afgedekt een aantal uur weg (liefst tot de volgende dag). Tot ze lekker smeuïg en niet meer kruimelig zijn. Haal ze dan uit de vorm, pel het bakpapier eraf en snij de brownies in 16 vierkante blokjes.

Les 4: 28 maart

Stoofperen



Ingrediënten:

- Zakje kruidnagel heel
- Zakje laurierblad heel
- Zakje kaneelstokjes
- Free Feather Rood alcoholvrij
- 3 x Gieser Wildeman (stoof) peren
- Citroen
- Suiker

Bereiding:

Snijd met een scherp mesje of dunschiller 3 reepjes gele schil van de citroen. Schil de peertjes met een scherp mesje of dunschiller. Laat de steeltjes eraan zitten.

Doe de stoofperen in een ruime pan en voeg de wijn toe. Vul aan met water totdat de peertjes net onder staan.

Voeg de citroenreepjes, suiker en het kaneelstokje toe en breng aan de kook. Voeg voor een extra kruidig accent de kruidnagels en laurier toe.

Stoof 1 uur op laag vuur. Serveer warm of koud

Spaanse tortilla



Ingrediënten:

- 3 eetlepels olijfolie
- 400 g koolraap en/of aardpeer (of aardappel), in plakjes
- 1 kleine rode of groene paprika (optioneel)
- 130 gram (1 kop) kikkererwtenmeel
- 250 ml (1 kop) water
- ½ theelepel zout (of kala namak voor een echte eiersmaak)
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 1 mespunt zwarte peper

Bereiding:

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een anti-aanbak koekenpan met een doorsnee van ongeveer 20 cm, en bak de ui en andere groenten tot ze een beetje bruin beginnen te worden. Giet er een flinke scheut water bij en dek de pan af met een deksel. Laat de groente nog ongeveer 10 minuten gaar smoren tot al het water verdampt is.

Maak ondertussen het kikkererwtenbeslag. Meng in een kom het kikkererwtenmeel met het water, zout, knoflook en peper. Roer goed tot alle klontjes eruit zijn en laat het beslag even rusten tot de groentes gaar zijn. Schep de gare groente uit de koekenpan en meng ze door het beslag.

Zet de koekenpan terug op het vuur en doe de tweede eetlepel olijfolie erin. Giet het beslag met de groenten in de pan, smeer het een beetje uit tot een mooie platte koek. Dek de pan weer af met een deksel en laat de tortilla op niet al te hoog vuur 5 a 10 minuten zachtjes garen totdat het beslag aan de bovenkant begint te stollen.

Maak de randen van de tortilla voorzichtig los met een spatel. Leg een groot bord ondersteboven op de pan en keer het hele zwikkie in een dappere snelle en vloeiende beweging om. De tortilla valt nu ondersteboven op het bord.

Zet de pan terug op het vuur en doe de laatste eetlepel olijfolie erin. Laat de tortilla voorzichtig van het bord terug in de pan glijden, zodat de onderkant ook nog even kan garen. Dat duurt een minuut of vijf. Laat de gebakken tortilla weer uit de pan op een bord glijden. Serveer hem warm of op kamertemperatuur.

Tomatensalsa



Ingrediënten:

- Tomaten
- Bosui
- Citroen
- Zout en peper
- Basilicum
- Olijfolie
- Knoflook

Bereiding:

Snijd de tomaten in zo klein mogelijke blokjes. Breng op smaak met peper en zout. Snipper de ui en pers de knoflook, en meng met de tomaten. Hak ook de basilicum fijn en voeg toe aan het mengsel. Pers de citroen uit en voeg naar smaak toe. Wil je de salsa extra pittig maken? Hak dan de peper fijn en voeg toe.

Laat 5-10 minuutjes staan en proef. Voeg eventueel extra citroensap toe.

Linzenstoofschotel



Ingrediënten:

- 2 grote of 3 kleinere uien (250 gram), grof gesnipperd
- 3 eetlepels olie of vloeibare margarine
- 750 ml water
- 200 gram droge bruine linzen
- 200 gram koolraap, in blokjes
- 100 gram wortel, in stukjes
- 100 gram naturel ontbijtkoek of kruidkoek, in stukjes
- 2 laurierblaadjes
- ¼ theelepel versgemalen peper
- 1 mespunt gemalen kruidnagel (of 1 hele kruidnagel)
- ½ tl zout
- 2 eetlepels sojasaus
- 60 ml azijn

Bereiding:

Doe de uien met de olie in een diepe pan met een dikke bodem en bak ze op middelhoog vuur een minuut of 10, tot ze mooi bruin en gekarameliseerd zijn.

Doe alle overige ingrediënten behalve de azijn erbij (water, de linzen, koolraap, wortel, ontbijtkoek, specerijen, zout en sojasaus) en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de stoofpot met de deksel op de pan 45 minuten zachtjes pruttelen tot de linzen en groenten gaar zijn. Roer af en toe even door, zodat de bodem niet aanbrandt.

Doe in de laatste 10 minuten de azijn erbij en laat die nog even meekoken. (ik voeg deze pas op het laatst toe, omdat het zuur er anders voor zorgt dat de linzen hard blijven).

Je kunt de stoofpot meteen serveren, maar hij is lekkerder als je hem een paar uur tot een hele dag laat staan. Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en de kruidnagel, als je die gebruikt.

Les 5: 4 april

Courgettesoep met rijst



Ingrediënten:

- 4 tenen knoflook
- 1 el chilipoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- Halve tl gemalen komijn
- 1,5 liter groentebouillon
- 4 el rijst
- Takjes oregano ter garnering

Bereiding:

Verhit olie in een pan en bak de knoflook 2 minuten. Voeg de chilipoeder en de komijn toe. Voeg daarna het blikje tomatenpuree toe. Bak dit alles 1 minuut. Giet de bouillon in de pan. Doe de courgettes en de rijst in de pan. Kook de soep 10 minuten of tot de rijst goed gaar is. Breng op smaak met zout en peper en garneer met oregano.

Gazpacho



Ingrediënten:

- 750 gram verse, smaakvolle tomaten (romatomaten bijvoorbeeld)
- 1 komkommer
- 1 zoete puntpaprika
- 1 witte uit
- 3 teentjes knoflook
- 1 limoen
- 1 blikje tomatenpuree
- 3 eetlepels van je favo goede extra vergine olijfolie
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- Een flinke snuf zout
- Een flinke snuf zwarte peper

Bereiding:

Schil de komkommer en snijd 'm in kleine stukjes. Doe driekwart in een grote kom en houd een kwart even apart.

Snijd de zoete puntpaprika in kleine stukjes. Die driekwart in de grote kom bij de komkommer, houd een kwart even apart.

Snijd de tomaten in stukjes en doe in de grote kom erbij.

Snijd de knoflooktenen in kleine stukjes en doe in de grote kom erbij.

Snijd de uit in kleine stukjes en doe in de grote kom erbij.

Voeg ook nog het blikje tomatenpuree, het sap van de hele limoen en de olijfolie toe.

Voeg nu 400 milliliter water toe, flink wat zwarte peper en ook een goede snuf zout.

Zet de staafmixer erin (of doe de hele inhoud van de kom in een blender) en mix tot een gladde substantie.

Proef! Te heftig van smaak, dan kan er wat water bij. Of misschien wil je 'm met meer smaak, dan voeg je zout en/of peper toe.

Zet de gazpacho indien gewenst nog een uur in de koelkast zodat -ie lekker fris wordt.

Schenk in leuke kommetjes en garneer met de opzij gehouden paprika en komkommer, en maak af met wat verse bladpeterselie.

Eet met wat gegrild brood. Een topgerechtje op een warme zomerdag, dat ook nog eens heel gezond is!

Wraps met humus en gegrilde groente



Ingrediënten:

- 8 tortilla wraps
- 2 aubergines
- 1 paprika
- 1 courgette
- Ca. 200 gr humus
- ¼ zakje sla

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Halveer de paprika, haal de zaadlijsten eruit en snijd in dunne repen. Snijd de aubergine in de lengte in dunne plakken. Snij de courgette ook in de lengte in dunne plakken. Doe de paprika, aubergine en courgette in een mengkom en giet er een beetje olie overheen. Meng met je handen zodat alle groenten bedekt zijn met een klein beetje olie. Zet een grillpan op het vuur en laat goed heet worden. Grill de groenten tot ze zwarte strepen hebben. Leg de groenten die klaar zijn in een ovenschaal in de warme oven om ze warm te houden. Leg als de groenten bijna klaar zijn de tortilla wraps in de oven om goed warm te worden. Let erop dat ze niet te knapperig worden, want dan vouwen ze niet lekker meer. Je kan ze ook in de magnetron verwarmen volgens de instructie op de verpakking. Besmeer de tortilla's met de humus, beleg met gegrilde groenten en de sla.

Wortelworstjes



Ingrediënten:

- 25 gr. Bosui
- 1 teen knoflook
- Halve rode Spaanse peper
- 1 tl. Komijn
- 450 gr. Wortel
- Zout
- 3 el. Pindakaas
- 25 gr. Koriander
- 100 gr. Broodkruim

Bereiding:

Verhit olijfolie in een pan. Doe de bosui, knoflook, hete peper en komijn in de pan en bak dit 2 minuten. Roer de geraspte wortel en het zout erdoor. Dek de pan af en bak 6-8 minuten op laag vuur.

Doe dit wortelmengsel in een kom met de pindakaas en de koriander. Roer goed. Laat afkoelen en meng dan de broodkruim erdoor. Vorm 15 balletjes van dit mengsel of 6 worstjes op een met bloem bestoven werkblad. Zet ze een uur in de koelkast. Verhit wat plantaardige olie en bak de worstjes 10 minuten of tot ze bruin zijn.

Les 6: 11 april

Pizza



Ingrediënten:

Voor de bodem

- 240 gram (1 ½ kop) bloem
- 1 theelepel instant gist
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie + een beetje extra
- Ongeveer 140 ml (2/3 kop) lauwwarm water

Voor de topping:

- 150 ml dikke tomatensaus (mag uit een pot)
- 50 gram vegan kaas (of meer, als je van veel kaas houdt)
- 1 kleine ui, in dunne halve ringen
- 1 kleine groene of rode paprika, in dunne reepjes
- Champignons in dunne plakken

Bereiding:

Maak de bodem

Doe de bloem, gist, zout en olie in een diepe kom. Doe het grootste deel van water erbij (niet alles, houd wat achter voor als het deeg te droog is). Vorm er een deeg van en kneed tot het mooi soepel is. Dit gaat het makkelijkste met een elektrische mixer met deeghaken (3-4 minuten), maar het kan ook met de hand (8-10 minuten).

Rol het deeg in een beetje extra olie en zet het dan weg op een warme plaats. Laat het ongeveer een uurtje rijzen totdat het in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 250 graden (of de hoogste stand als jouw oven niet tot 250 gaat). Stort het gerezen deeg uit op een stuk bakpapier en druk het met je handen uit tot een mooie dunne rechthoekige pizzabodem. Verplaats de bodem met het bakpapier naar een ovenrooster en zet hem even apart terwijl je de topping maakt.

Doe daarna de topping naar smaak op de pizza en eindig met de kaas.

De pizza mag ongeveer 15 minuten in de oven.

Armeense linzensoep



Ingrediënten:

- 150 gr. Rode linzen
- 1 uit
- Kwart selderij
- 2 wortels
- 1 aardappel
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel peper
- 2,5 L groentebouillon
- 100 gr. Gedroogde abrikozen
- 1 eetlepel komijn
- 1 theelepel tijm
- Sap van een halve citroen
- Een bosje gehakte koriander

Bereiding:

Snijd alle groenten grof. Doe de olie in een pan en bak de groenten op laag vuur ongeveer 15 minuten. Voeg daarna de linzen, abrikozen, tijm en komijn toe. Breng aan de kook en laat ongeveer 30 minuten sudderen.

Als de linzen geel zijn en de wortelen zacht zijn is de soep klaar. Haal de soep van het fornuis en pureer met een staafmixer. Voeg de citroen toe en als de soep te dik is kan er wat water bij. Doe de koriander over de soep en serveer!

Appelcrumble met bosvruchten:



Ingrediënten:

- 50 gram walnoten, in stukjes gehakt
- 50 gram suiker
- 4 eetlepels bloem of tarwemeel
- ½ theelepel kaneel
- 3 eetlepels olie (bijv. koolzaad-, zonnebloem- of olijfolie)
- 1 eetlepel water
- 250 gram appel, geschild en in blokjes
- 250 gram bosvruchten (vers of diepvries)
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel maïzena of bloem

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een kom de havermout met noten, suiker, meel en kaneel. Giet de olie en water erop en meng met een vork tot er een kruimelig deeg ontstaat.

Neem een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm en meng daarin het fruit met de suiker en maïzena. Druk het fruit een beetje plat en verdeel het kruimeldeeg erover. Zet in de oven en bak in 25 á 30 minuten goudbruin en knapperig. Laat de crumble minstens 10 minuten afkoelen en serveer warm of koud. Lekker met een toefje vegan slagroom of soja vanillevla