

14/06/2015

KOKEN IN HET WILD

RECEPTEN



Inhoudsopgave.

- 1. Ice tea met jasmijnthee, citroen & munt**
- 2. Geroosterde groenten met flatbreads & chimichurrisaus**
- 3. Tzatziki met restjes komkommer en yoghurt**
- 4. Panzanella met restjes oud brood**
- 5. Risotto met aspergestelen**
- 6. Moes van rabarber en aardbei met hangop en munt**
- 7. Tapenade van rode melde en radijsjesloof**
- 8. Vlierbloesemsiroop**
- 9. Rabarbersap**
- 10. Vlierbloesembeignets**

ICE TEA MET JASMIJNTEE, CITROEN & MUNT



ICE TEA MET JASMIJNTEE, CITROEN & MUNT

Kwestie van dat niemand uitgedroogd geraakt, met het eindelijk een semi-tropische weer in Belgenland: Homemade Ice Tea. De noodzakelijke ijskast-vondsten zijn citroenen en/of appelsienen & verse munt + zakjes thee.

INGREDIËNTEN

- 3 zakjes thee (Ik gebruik liefst een combinatie van jasmijn of groene thee + fruitthee of rozenbottelthee)
- 1/2 tas munt
- 1,5 liter water kokend
- 1/2 tas citroensap
- 2 tas appelsiensap (Liefst verse zodat je wat pulp hebt. Dat maakt de ijsthee net dat ietsje lekkerder.)
- 1/3 tas honing of agavesiroop
- 2 EL bruine suiker

INSTRUCTIES

- Laat de zakjes thee en de muntblaadjes gedurende een 10-tal min trekken in het kokend water.
- Haal de zakjes eruit en giet de thee over in een kan en voeg het citroen- en appelsiensap toe, samen met de honing en bruine suiker.
- Meng alles goed door elkaar en proef. Als je de ijsthee graag een beetje zoeter hebt, kan je nog extra siroop of suiker toevoegen.
- Plaats de kan in de ijskast en laat de thee gedurende minimum 2 uur afkoelen.
- Dien op met ijsblokjes en extra blaadjes munt. En rietjes!!

**GEROOSTERDE GROENTEN MET
FLATBREADS & CHIMICHURRISAUS**



GEROOSTERDE GROENTEN MET FLATBREADS & CHIMICHURRISAUS

FLATBREADS

INGREDIËNTEN

- 350 g zelfrijzende bloem
- zeezout
- 1 TL bakpoeder
- 350 g yoghurt / melk
- 1 kopje fijngehakte, gemengde kruiden
- 1 tl fijngemalen korianderbolletjes

INSTRUCTIES

- Meng alle ingrediënten met een houten lepel in een kom en kneed vervolgens kort door elkaar.
- Kneed het deeg verder voor ongeveer 1min op een proper werkblad.
- Doe het deeg in een met bloem besprenkelde kom en zet opzij.
- Verdeel het deeg in 12 gelijke delen en rol elk stukje uit tot een cirkel van +/- 12cm diameter en 2 à 3 mm dik.
- Laat een grillpan goed warm worden en bak de flatbreads vervolgens 1 à 2 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.

CHIMICHURRISAUS

INGREDIËNTEN

- een handvol peterselie (blad of krul) fijngehakt
- 3 eetlepels witte wijnazijn
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels munt
- 1 rode rode chili peper (groene kan ook)
- 1 eetlepel oregano (liefst verse)
- 1,25 dl olijfolie

INSTRUCTIES

Snijd de chilipeper overlangs in twee en schraap er de zaadjes uit.

- Doe de knoflook, de munt, de oregano, de chilipeper en de azijn in een blender.
- Hak dit tot een grof mengsel.
- Voeg dan terwijl de motor draait de olijfolie in een straaltje toe zodat je een dikke saus verkrijgt.

TZATZIKI MET RESTJES KOMKOMMER EN YOGHURT



TZATZIKI MET RESTJES KOMKOMMER EN YOGHURT

Een lekker frisse saus die zich dankbaar ontfermt over een halve komkommer die in je ijskast verdwaalde. Lekker als dipsausje bij wat groenten, tussen een broodje en yummy met kruidige gehaktballetjes!

INGREDIËNTEN

- 250 ml yoghurt liefst Griekse (het moet redelijk vaste yoghurt zijn)
- 1/2 komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1,5 EL olijfolie
- 1 EL dille (optioneel)
- 1 EL zout

INSTRUCTIES

- Was de komkommer en rasp hem.
- Meng de komkommer met het zout en laat goed uitlekken in een zeef (+/- 30 min). Knijp er zoveel mogelijk vocht uit.
- Meng de komkommer onder yoghurt.
- Voeg vervolgens de olijfolie, knoflook en dille toe en kruid met peper naar smaak.

PANZANELLA MET RESTJES OUD BROOD



PANZANELLA MET RESTJES OUD BROOD

Panzanella of panmolle is een populaire, Florentijnse zomersalade gemaakt van oudbakken brood en tomaten. Als je geen oud brood in huis hebt, maar wel nog vers stockbrood of ciabatta kan je dat altijd even in de oven leggen om te drogen. Een restje rucola kan je perfect toevoegen aan onderstaand recept.

INGREDIËNTEN

- 4 tomaten in hapklare stukjes gesneden
- 1/3 komkommer geschild, zonder zaadlijsten en in hapklare stukjes gesneden
- 4 sneden brood oudbakken stokbrood, ciabatta of Turks brood
- 1 rode ajuin in kleine blokjes
- 1 handvol basilicum
- 1/4 tas olijfolie
- 2 EL azijn
- 2 EL kappertjes (optioneel)
- 100 gram zwarte olijven (optioneel)

INSTRUCTIES

- Meng alle ingrediënten door elkaar in een grote kom.
- Laat de Panzanella minimaal 30 minuten, maximaal 12 uur marineren.
(Best niet in de ijskast, want dat worden de tomaten wat platekes).

RISOTTO MET ASPERGESTELEN



RISOTTO MET ASPERGESTELLEN

INGREDIENTEN

- 2 kopjes aspergestelen (in plakjes van 2 cm)
- 4 handen spinazie
- 1 kleine ajuin fijn gehakt
- 20 gram boter
- 600 ml bouillon
- 75 ml witte wijn
- 200 gram risotto rijst (arborio)
- 1 TL citroenzeste
- 1/2 tas parmezaan geraspt

INSTRUCTIES

- Smelt de boter in een grote kookpot over een middelgroot vuur en fruit de fijngesnipperde ajuin hierin gedurende +/- 5min aan.
- Voeg vervolgens de aspergestelen toe en fruit deze gedurende +/- 10 min, tot ze zacht zijn.
- Warm ondertussen de bouillon op en laat deze op een zacht vuurtje, samen met de witte wijn, sudderen.
- Roer de rijst door de ajuin en aspergestelen tot alles mooi gemengd is.
- Voeg vervolgens, pollepel per pollepel de bouillon toe.

- Zorg ervoor dat je pas een volgende schep bouillon toevoegt, wanneer de vorige bijna volledig opgenomen is door de rijst. De rijst mag niet 'zwemmen'.
- Herhaal deze stap tot je alle bouillon opgebruikt hebt en/of de risotto zacht is (+/- 18 min).
 - Voeg op het eindje de zachte groenten/kruiden, de citroenzeste, een klontje boter en de geraspte parmezaan toe.
 - Roer alles goed door elkaar tot de groenten geslonken zijn en laat de risotto nog een 2-tal minuten rusten.

*TIP: Serveer met Pangrattato
Pangrattato wordt ook wel armen
mans Parmezaan genoemd.
Je bakt oud brood op met
wat citroenzeste, knoflook
en voegt er verse kruiden en
pijnboompitten aan toe.*

**MOES VAN RABARBER EN AARDBEI
MET HANGOP EN MUNT**



YOGHURT MET MOES VAN WILDGEPLUKTE DUIZENDKNOOP OF MOES VAN RABARBER EN AARDBEI

MOES VAN DUIZENDKNOOP

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes appel (in stukjes)
- 1 kopje duizendknoop
- 1/2 tas appelsap
- suiker / honing naar smaak

INSTRUCTIES

- Verwijder alle blaren en harde stukjes van de duizendknoop stengels en snijd ze in stukjes.
- Kook de duizendknoop met de appel en appelsap gedurende +/- 20 minuten op een zacht vuurtje tot een moes.
- Zoet naar smaak met honing of suiker.

HANGOP

INGREDIËNTEN

- 1 liter yoghurt
- Zoetstof (optioneel)

INSTRUCTIES

- Zet een vergiet of een zeef in een pan. De zeef mag de onderkant van de pan niet raken.
- Spoel een schone theedoek af onder de kraan, even uitwringen en dan leg je de natte theedoek in de zeef.
- Schenk de yoghurt in de theedoek.
- Zet de zeef met yoghurt 8 uur in de koelkast. Het water zal uit de yoghurt lopen en in de pan onder de zeef terecht komen.
- Hangop heeft na het uitlekken een kwarkachtige structuur.
- Serveer de duizendknoopmoes met een lepetje hangop en extra honing naar smaak.

TAPENADE VAN RODE MELDE EN EN RADIJSJESLOOF



TAPENADE VAN RODE MELDE EN RADIJSJESLOOF

INGREDIËNTEN

- handvol blaadjes van rode melde
- handvol blaadjes van groene melde
- handvol loof van radijsjes
- teen look, geperst
- olijfolie
- scheutje rodewijnazijn
- 2 eetlepels rozijntjes, geweekt en fijngehakt
- 2 eetlepels pijnboompitjes, geroosterd in een droge pan
- Parmezaanse kaas, geschaafd

INSTRUCTIES

- Fruit de rode en groene meldeblaadjes, het radijsjesloof en de look op een hoog vuur aan in olijfolie.
- Wanneer de blaadjes geslonken zijn besprenkel je ze met een klein scheutje rode wijnazijn.
- Neem dan de pan van het vuur.
- Hak alles redelijk fijn en meng met de rozijntjes en de pijnboompitjes.
- Bestrooi de tapenade met de parmezaanse kaas en serveer met bruschetta.

VLIERBLOESEMSIROOP



VLIERBLOESEMSIROOP

INGREDIËNTEN

- 3 EL vlierbloesemsiroop
- 60 gram schermen
- 500 gram suiker
- 1 liter lauw water
- 1/4 citroen

INSTRUCTIES

- Zet de schermen met lauw water en citroen (kleingesneden) in een afgesloten pot in de zon.
- Laat 24 uur staan.
- Giet door een kaaslinnen doek of koffiefilter.
- Verwarm met suiker tot deze is opgelost (niet koken).
- Bewaar de siroop koel in afgesloten flessen.

RABARBERSAP



RABARBERSAP

INGREDIËNTEN

- 500 gram rabarber
- rasp van één citroen
- sap van een halve citroen
- 80 gram suiker
- 1 kaneelstokje
- vanillepoeder of extract
- 1 liter water
- schoon flesje/fles om het sap in te bewaren

INSTRUCTIES

- Snij de rabarber in stukken en doe dit in een pan, voeg hier het water, de suiker, citroenrasp en sap, kaneelstokje en de vanille aan toe.
- Zet dit op middelhoog vuur met de deksel er op en laat een half uur zachtjes koken. Je ziet vanzelf de prachtige roze kleur verschijnen!
- Giet het geheel af door een zeef en vang het sap op in een kom. Druk het niet aan! Laat het vocht er uit lopen in de kom maar probeer er niet meer uit te halen door het aan te drukken. Dan gaat alle rabarber er doorheen.
- Laat het sap ietsje afkoelen en zeef het vervolgens nog een keertje. Giet het daarna in de schone fles.
- Leng het sap aan met een beetje water en je hebt heerlijke frisse rabarber limonade!

VLIERBLOESEMBEIGNETS



VLIERBLOESEMBEIGNETS

INSTRUCTIES

- Pluk een aantal mooie rijpe vlierbloesemschermen, laat er een steeltje aan van ongeveer 8 cm.
- Spoel de schermen af onder de kraan en laat ze met het steeltje omhoog drogen op een schone theedoek.
- Maak een dik pannenkoekenbeslag van bloem, spuitwater, een snuifje zout en een beetje citroenzeste.
- Verwarm in een (frituur)pan een laag van 10 cm. zonnebloemolie.
- Pak de vlierbloesem aan het steeltje vast en doop het scherm in het beslag
- Laat het even boven de beslagkom uitdruipen en frituur de schermen een voor een in de hete olie tot ze lichtbruin en knapperig zijn.
- Eet ze direct als ze nog warm zijn met poedersuiker of honing.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

