



RECEPTEN

Oud en nieuw 2021

Helma Eijkelkamp

Geen stokbrood maar... heerlijk noten brood

(Bron: Oersterk)

INGREDIËNTEN

200 gram hazelnoten (ongebrand), grof gehakt
200 gram amandelen (ongebrand), grof gehakt
of amandelmeel
1-2 uien, fijngesneden
1 grote prei, gewassen en in halveringen gesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
2 eetlepels ghee of kokosolie
3 eieren, losgeklopt
2 takjes rozemarijn (of 1 tl gedroogd)
½ bosje peterselie
zout en versgemalen peper na smaak

BEREIDING

1. Verhit de pan en bak de uien ongeveer 3 min. zonder vet, schep ze af en toe om
2. Doe de knoflook, prei met het vet erbij en bak de uien op laag vuur glazig.
3. Doe de rozemarijn erbij, knip de peterselie erboven grof in stukken.
4. Maal de amandelen in de keukenmachine fijn of gebruik amandelmeel.
5. Doe de hazelnoten bij de amandelen en maal ze net niet helemaal fijn.
6. Meng de losgeklopte eieren door het preirozemarijnmengsel en voeg het notenmengsel toe.
7. Breng het geheel met peper en zout op smaak.
8. Bekleed een cakevorm met bakpapier
9. Schep het notenmengsel erin en dek het af met bakpapier.
10. Zet het brood in de voorverwarmde oven (175 °C) en bak het ongeveer 45 min.
11. Verwijder het bakpapier en bak nog 25 min.
12. Het brood is gaar als het stevig aanvoelt en wanneer een satéstokje er droog uitkomt.
13. Dit brood kan zowel warm als koud worden gegeten.

Lekker met groentespreads

Probeer ook

- Voeg eens de kruiden salie, tijm of bieslook toe. Kies voor 1 soort of alle drie.
- Voeg eens kerrie toe

Geen huzarensalade maar... Kikkererwtensalade met paprika

INGREDIËNTEN

400 gram Kikkererwten
½ rode, gele en groene paprika
2 kleine gekookte aardappels
2 sjalotten
2-3 eetlepels vierge olijfolie
2-3 eetlepels citroensap
Mespunt komijnpoeder
1 theelepel suiker
Zout na smaak
Verse koriander of peterselie na smaak

BEREIDING

1. Als je kikkererwten uit blik gebruikt doe ze dan in een zeef, spoel ze goed af en laat ze uitlekken.
2. Was de paprika verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes
3. Snijd de aardappels in blokjes
4. Pel de sjalotten en snijd ze klein
5. Doe alle ingrediënten samen in een kom en schep ze om.
6. Meng de olie met het citroensap, komijnpoeder, suiker en zout tot een dressing.
7. Schep het door de salade en laat het minimaal 10 minuten staan.
8. Schep het nogmaals om en strooi de grof gehakte koriander of peterselie er over.

EET SMAKELIJK!

Geen boterhamworst met augurk maar... Pastinaakrolletjes met rucola

4 personen

INGREDIËNTEN

2 grote pastinaken
3 eetlepels olie
1 klein blikje kikkererwten (200 gram)
1 teentje knoflook
75 gram half zongedroogde tomaten
25 gram rucola
Peper na smaak

BEREIDING

1. Was de pastinaken en schaf ze over de lengte in dunne plakken.
2. Verhit steeds een beetje olie in de pan en bak de pastinaakplakken op laag vuur goudbruin.
3. Laat de pastinaak uitlekken op keukenpapier en kruid ze met versgemalen peper.
4. Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze af en laat ze uitlekken.
5. Pel een teentje knoflook en snijd hem fijn.
6. Verwarm wat olie in de pan en bak het teentje knoflook kort.
7. Voeg de tomaatjes en de kikkererwten toe en bak het een paar minuten.
8. Laat het kikkererwtenmengsel afkoelen en pureer het kort met een keukenmachine.
9. Leg een aantal blaadjes rucola aan de brede kant van de pastinaak en verdeel er een lepel kikkererwten overheen.
10. Rol de pastinaak op en steek er een prikker in.
11. Herhaal dit met alle pastinaak en serveer 3-4 rolletjes per persoon.

EET SMAKELIJK!

Courgette rolletjes met zalm

10 stuks

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 2 avocado's
- 2 eetlepels sojasaus
- 100 gram gerookte zalm
- 1 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel olie
- Zout en peper na smaak

BEREIDING

1. Snijd dunne plakken van de courgette met een mandoline of kaasschaaf.
2. Meng de sojasaus en olie en bestrijk de plakken courgette hiermee.
3. Verhit een grillpan en grill de courgette een paar minuten tot er mooie grillstrepen te zien zijn.
4. Prak de avocado met limoensap en peper en zout tot een puree.
5. Snijd de plakken zalm in de breedte van de courgette en beleg deze hiermee. Verdeel daarna een laagje avocadopuree erop en rol ze op.
6. Je kunt de hapjes een paar uur van tevoren bewaren in de koelkast, houd er rekening mee dat de avocado iets kan verkleuren hoewel dit wordt tegengegaan door de limoensap.

EET SMAKELIJK!



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

