

KOOK MEE

POMPOENSOEP MET GEROOSTERDE POMPOENPITTEN EN POMPOENPITOLIE

Voorgerecht, 4 personen / 15 min

Ingrediënten:

- 1 ui
- ½ cm gember
- 1 dl olijfolie
- 2 laurier blaadjes
- 1 teen knoflook
- 1 kilo pompoen
- 2 l groentebouillon
- 4 el pompoenpitolie
- 4 el pompoenpitten geroosterd
- zout
- peper

Groentebouillon ingrediënten:

- halve wortel
- halve prei
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 2 takken tijm
- 2 takken rozemarijn
- 1 blaadje laurier
- 10 gekneusde peper korrels

Bereiding bouillon:

Vul een pan met 1 l. koud water en voeg de ingrediënten van de groentebouillon in een pan. Breng dit aan de kook en laat het voor een half uur door koken. Hierna zeven, het overgebleven vocht is de groentebouillon die we gaan gebruiken.

Bereiding:

Snijd de ui, gember en de pompoen in even kleine stukjes. Doe de olijfolie in de pan en fruit de groenten 5 minuten licht. Voeg de laurier en de knoflook toe en laat dit 2 minuten mee fruiten. Blus het geheel af met de groentebouillon en breng aan de kook. Laat de soep 30 minuten pruttelen. Haal de laurier blaadjes uit de soep en pureer de soep met een staafmixer of doe de soep in een blender. Giet de soep door een fijne zeef en breng op smaak met peper en zout. Wanneer de soep uitgeserveerd wordt, druppel dan als laatst de pompoenpitolie over de soep en bestrooi de soep met de pompoenpitten.



KOOK MEE

SALADE VAN PASTINAAK MET KNOLSELDERIJ, SHIITAKE, HONING MOSTERD DRESSING EN WALNOTEN

Voorgerecht, 4 personen / 15 min

Ingrediënten:

- 1 grote pastinaak
- 1 knolselderij
- 1 bos rucola
- 4 el olijfolie
- 100 gr walnoten
- 100 gr shiitake (uit de buitenlucht)
- 2 el apple cider azijn
- peper
- zout

Ingrediënten mosterd honing dressing:

- 100 ml mosterd
- 50 ml honing
- 75 ml apple cider azijn
- Zout / peper op smaak
- Halve citroen citroensap
- 3 dl olijf olie

Bereiding:

Rooster de walnoten in een droge pan en laat hierna afkoelen. Bak de shiitake in 1 el olijfolie beetgaar. Doe de shiitake in een kom en giet hier 1 el apple cider azijn overheen. Breng dit op smaak met peper en zout. Schil de pastinaak en de knolselderij en zorg dat de groenten zand vrij zijn. Snijd met een dunschiller lange slierten van de knolselderij en de pastinaak en marineer met 1 el apple cider azijn, olijfolie, peper en zout. Dresseer op een bord met om en om opbouwende slierten knolselderij en pastinaak. Voeg wat olijfolie bij de rucola en meng dit met elkaar. Doe dit op het bord erbij. Voeg ook de shiitake aan het gerecht toe. Als laatste brokkel de walnoten en bestrooi over het gerecht.

Bereiding mosterd honing dressing:

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom, behalve de olijfolie. Als het één geheel is voeg je druppel ge-wijs de olijfolie toe tot dat het 1 geheel wordt.



KOOK MEE

GEROOSTERDE GROENTEN

(PASTINAAK, GEKLEURDE WORTEL, KNOLSELDERIJ EN ZOETE AARDAPPEL) MET KETCHUP

Hoofdgerecht, 4 personen / ????????? min

Ingrediënten:

- 2 gele wortel
- 2 oranje wortel
- 2 paarse wortel
- 2 pastinaken
- 1 knolselderij
- 3 grote zoete aardappels
- Olijfolie
- Peper
- Zout

Ingrediënten ketchup:

- 2,5 k tomaat
- 0,5 bol knoflook
- 2 takken tijm
- 2 takken rozemarijn
- 500 gr uien
- 2 paprika's
- peper
- zout

Bereiding ketchup:

Maak de paprika schoon en doe deze in een ruime pan met de gesneden tomaat, knoflook, tijm, rozemarijn en ui.

Doe een klein bodempje water in de pan en laat dit gedurende 1 uur pruttelen.

Na 1 uur het mengsel door een grove zeef halen en zet het gezeefde mengsel weer terug op het vuur. Maak dit op smaak met peper en zout. Laat dit mengsel op rustig vuur inkoken tot deze een mooie dikte heeft bereikt.

Haal dit van het vuur en bewaar de ketchup in glazen potten. Dit kan 1 jaar bewaard blijven.

Bereiding groenten roosteren:

Schil alle ingrediënten en snijd in frieten van ongeveer 1 cm hoog en breed en 10 cm lang. Meng alle groenten door elkaar heen, behalve de paarse wortel. Meng het geheel met olijfolie en peper en zout. Doe dit op een plateau in een voorverwarmde oven van 160 graden. Voor de paarse wortel precies het zelfde alleen gebruik hiervoor een ander bakje.

Bak ongeveer 15 minuten, schud het even om en doe het vervolgens nog 4 minuten in de oven. De geroosterde groenten frieten zijn klaar.

Maak een cirkel rondom een bakje zelfgemaakte ketchup met de groenten frieten.



KOOK MEE BOERENHOENDER MET ROZEMARIJN

Hoofdgerecht, 4 personen / 70 min

Ingrediënten:

- 2 tenen knoflook, gepeld, in plakjes
- naaldjes van 2 takjes verse rozemarijn
- 6 el olijfolie
- 4 el citroensap
- 2 hele kippen (voor 1 filet per persoon)
- 20 gr verse gember

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de knoflook, rozemarijn, olie en citroensap en verdeel dit gelijkmatig over de hele hoenders. Laat 10 min. marineren, zodat de smaken goed intrekken. Laat de hoenders uitlekken, vang de marinade op en bewaar dit. bestrooi de kip met zout en peper.

Braad de hoenders 40 min. in de oven, bestrijk ze steeds met de overgebleven marinade.

(Gebruik voor het ontleden van de boerenhoender een wildschaar en begin met de poten. Knip deze bij de gewrichten door. Knip dan het borststuk van het rugstuk en snijd de borstfilet van het borstkarkas.)



KOOK MEE

APPEL-PEREN COMPOTE

Bijgerecht, 4 personen / 45 min

Ingrediënten:

- 150 gr goudrenetten
- 150 gr rijpe handperen
- ½ dl apple cider azijn
- 5 gr honing
- 2 el zonnebloemolie
- 1 sjalot
- peper
- zout

Bereiding:

Doe de olie in de pan en fruit hier het sjalotje in aan. Schil de peren en de appels en snijd dit in partjes. Doe de honing bij de sjalot in de pan en blus af met de apple cider azijn. Doe de partjes appel en peren en erbij en laat rustig gaar stoven tot het net geen mouse is. Breng op smaak met peper en zout en serveer dit lauwwarm bij de boerenhoender en de groenten frieten.



KOOK MEE

PURE CHOCOLADE

FONDUE

MET VERSCHILLENDE

SOORTEN FRUIT



Nagerecht, 4 personen / 15 min

Ingrediënten:

- 2 appels
- 2 peren
- Bakje aardbeien
- Bakje frambozen
- 350 gr pure chocolade (72 %)
- Prikkers

Bereiding:

Snijd de appels en de peren in gelijke stukken en doe ik een kom samen met al het fruit. Verwarm op laag temperatuur de pure chocolade in een pan. Wanneer de chocolade is gesmolten, prik het fruit aan de prikkers en haal dit door de warme chocolade. Het fruit krijgt een krokant jasje door de chocolade. Smullen maar.

Wil je iets extra's? Zet er dan verschillende schaaltjes bij met (chia) zaadjes, kokosrasp of fijn gehakt pompoenpitjes om in te dippen!

