

INHOUD

Inleiding	6	Basis	36
Hummus	8	Pesto van babyboerenkool	38
Basishummus	10	Pesto van rucola & pistachenoten	40
Gedroogde-tomatenhummus	12	Gemixte kruidenpesto	42
Boerenkoolhummus	14	Mayonaise	44
Hummus met pindakaas	16	Sambal oelek	46
Citroen-munthummus	18	Hartig	48
Groene hummus	20	4 x kruidenboter	50
Tijm-sesamhummus	22	Pittige olie	52
Noten	24	Chimichurri	54
Pindakaas	26	Kruidenchutney	56
Noten- & zadenpasta	28	Kokos-aioli	58
Amandel-paranotenpasta	30	Paprikaspread	60
Chocolade-hazelnootpasta	32	Guacamole	62
Pompoenpittenpasta met kaneel	34	Boerenkoolguacamole	64
		Guacamole met kokos	66



Baba ganoush	68	Dadelpuree	114
Linzenkaviaar	70	Aardbeien-chiapuree	116
Bombay dip	72		
Rillette van tonijn	74	Om te besmeren en	
Rillette van wortel	76	dippen	118
Rillette van kip	78	Volkorenbrood	120
Watermeloensalsa	80	Zacht zadenbrood	122
Roomkaas	82	Zuurdesembrood	124
Kefirkaas met tomaten	84	Sesam-chiabrood	126
Kokos-labneh	86	Crackers	128
Dilleoghurt	88	Chia-crackers	130
Yoghurtsaus met kruiden	90	Scones	132
		Zoete-aardappelscones	134
Zoet	92	Volkorenwafels	136
Bessenjam	94	Wafels	138
Superaardbeienjam	96	Donutballetjes	140
Bramenjam	98	Sinaasappelsoepstengels	142
Uienjam	100	Kaaskoekjes	144
Kumquatmarmelade	102	Kefirkoekjes	146
Bietenmarmelade	104	Volkorenpannenkoekjes	148
Perzik-specerijenchutney	106	Blini's	150
Chutney van appel & mango	108	Dosa	152
Chocolade-frambozenspread	110		
Pompoenpuree	112	Register	154



INLEIDING

Hummus is een puree gemaakt van kikkererwten, tahin (sesampasta) en andere ingrediënten zoals olijfolie en citroensap. Het komt oorspronkelijk uit Libanon in het Midden-Oosten, maar is ondertussen wijd verspreid. Hier eten we het vaak als spread op brood, of als dip voor groente of falafel. Naast hummus staan in dit boek nog veel meer recepten voor de heerlijkste spreads en dips.

Het eerste hoofdstuk, 'Hummus', richt zich volledig op hummus. Er zijn allerlei smaakvariëaties op hummus mogelijk en door de kikkererwten is hummus rijk aan eiwit.

In het tweede hoofdstuk, 'Noten', staan de heerlijkste spreads van noten. Noten zijn rijk aan vetten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Een notenpasta voegt veel smaak toe aan gerechten, maar is ook heerlijk op een cracker of boterham.

Het derde hoofdstuk, 'Basis', bevat basisrecepten voor de lekkerste pesto's, zelfgemaakte mayonaise en sambal oelek. Deze kun je gebruiken als basis-spread op de boterham, of in andere gerechten.

Het vierde hoofdstuk, 'Hartig', staat boordevol met heerlijke hartige spreads uit alle windstreken. Van rillette met wortel en paprikaspread tot baba ganoush en guacamole.

Het vijfde hoofdstuk, 'Zoet', is gewijd aan zoete spreads en dips, maar dan wel zo gezond mogelijk. Bij de meeste recepten komt de zoetheid puur uit fruit, groenten en kokos.

In het laatste hoofdstuk, 'Om te besmeren en dippen', komt van alles langs om de spreads op te kunnen smeren of om mee te dippen, zoals zuurdesembrood en volkorenpannenkoekjes of bliini's en chia-crackers.

De meeste ingrediënten die gebruikt worden zijn goed verkrijgbaar bij de supermarkt. De wat minder gebruikelijke ingrediënten zijn te vinden bij de natuurwinkel of toko.

HUMMUS

Hummus is een dip uit het Midden-Oosten op basis van kikkererwten en tahin. Er zijn allerlei smaakvarianties op hummus mogelijk en door de kikkererwten is hummus rijk aan eiwit.



GROENE HUMMUS

*Voor: ongeveer 800 g – Bereidingstijd: 25 minuten
of 1 uur en 25 minuten, plus 1 nacht weken (bij gebruik gedroogde kikkererwten)*



INGREDIËNTEN

250 g gedroogde kikkererwten of 800 g kikkererwten uit blik
1 theelepel baking soda • 1 kleine aardappel, geschild en in vieren gesneden
5 handjes spinazie • 1 kleine rode ui
1 theelepel korianderzaad, geroosterd en gemalen
de geraspte schil en het sap van 1 citroen • zout en peper
180 ml extra vergine olijfolie • 60 ml koolzaad- of arachideolie
1 lente-uitje, gesnipperd



Als je gedroogde kikkererwten gebruikt, moet je deze een nacht met de baking soda laten weken. Giet ze af, breng water aan de kook en laat ze 1 uur op hoog vuur koken. Voeg de aardappel toe en laat nog 10 minuten koken; giet af. Doe de kikkererwten, de aardappel, de spinazie, de rode ui, de gemalen korianderzaden, de citroenrasp en de helft van het citroensap in de kom van een keukenmachine. Voeg 1 theelepel zout en de beide oliesoorten toe en laat de machine draaien. Giet er citroensap bij om de hummus smeüiger te maken; breng zo nodig op smaak. Bestrooi met het gesnipperde lente-uitje.



Rooster de hazelnoten zachtjes in een droge koekenpan totdat hun aroma vrijkomt en ze beginnen de kleuren. Laat ze een tijdje afkoelen. Doe ze in een keukenmachine en maal ze tot een deegachtige substantie. Dat proces duurt wel even. Voeg de overige ingrediënten toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een glad en romig mengsel hebt. Giet er zoveel kokosroom bij als nodig is om de gewenste textuur te krijgen. Bewaar de chocolade-hazelnootpasta in een luchtdicht afsluitbare pot in de koelkast.

POMPOENPITTENPASTA MET KANEEL

Voor: 390 g – Bereidingstijd: 10 minuten, plus 15 minuten bakken



INGREDIËNTEN

¼ theelepel kaneel • 390 g pompoenpitten
1½ eetlepel ahornsiroop

PESTO VAN RUCOLA & PISTACHENOTEN

Voor: ongeveer 250 g – Bereidingstijd: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 handjes rucola • 2 eetlepels pistachenoten • 1 knoflookteen, gepeld
50 g geraspte Parmezaanse kaas • 6 blaadjes basilicum
6 eetlepels olijfolie • 1 snufje zout en peper



Maal alle ingrediënten in een keukenmachine fijn of stamp ze in een vijzel fijn.