

AVOCADO



Carla De Graef



by
LANNOO

DE MIRAKELVRUCHT	6
TIPS AND TRICKS	8
Hoe herken je een rijpe avocado?	8
Hoe snijd je een avocado?	10
ONTBIJT EN BRUNCH	15
Avocado-kokosyoghurt met granola	16
Avocadopannenkoek met spek en ei	18
Avo-choco	20
Mr. A-smoothie	22
Breakfast at the office	24
APERITIEF	27
Hapjes met Mr. A	28
Hapje met scampi en pomelo	30
Scampisalsa	32
Mr. A en zijn maatjes	34
Koken met lukken	36
Guacamoles en spread	38
El español	40
Virgin avo	42
LUNCH	45
Courgettesoep met avocado	46
Avocadotoast in het kwadraat	48
Springrolls met kip	50
Mandje met paardenvlees van De Nil	52
It's a wrap!	54
Italian summer-salade	56
Avocadosoep met garnaltjes	58
Quesadilla's	60
Ceviche van omegabaars	62
Avo-aspergesoep	64
Rivierkreefttorentje	66
Pompoentost met feta	68
Aardappelsalade met feta en avocado	71
Zoete frietjes met avocadospread en een eitje	72

Egglicious	74
Bagel met makreel	76
Opgevulde zoete aardappel	78
Plukbrood	80
Avocado in a jar	82
Toast paardenvlees	84

HOOFDGERECHT **87**

Kip met rösti en avo	88
Krieltjessalade met zalm	90
Miniwatermeloensalade	92
Spaghetti carbonara-style	94
Quinoa met kip en feta	96
Sidedish met avocado	98
Omegabaars en Mr. A	100
Chili con carne	102
Avocadoburger	104
Salade geitenkaas met avocado	106
Koolsalade	108
Lamskroontje	110
Coquille en truffel	112
Tonijn met asperges	114
Surf & turf	116
Picanha	118

DESSERT **121**

Avocadobrownie	122
Avocado-chocoladepudding	124
Avocado nice cream	126
In peachy harmony	128
Avocado-limoen-cheesecake	130
Muffins	132

INDEX **136**

HOE ZIT DAT NU? **140**

MISTER AVOCADO **142**

DE MIRAKEL VRUCHT

.....

De avocadopeer, ook wel eens het 'groene goud' of in rijpe versie charmant 'Solange' genoemd, is geen vrucht die al eeuwen tot het gastronomische basispakket van onze Belgische keuken behoort. Mondjesmaat dook ze pas eind jaren zestig in onze rekken op, maar de smaakavonturiers van toen wisten vaak niet eens hoe ze deze nieuwkomer moesten gebruiken of bereiden.

Als we de wetenschap mogen geloven, is de avocado nochtans een heuse mirakelvrucht die onze gezondheid een flinke boost kan geven. Een krachtige vitamine- en mineralenbom, rijk aan antioxidanten, onverzadigde vetten en vezels, die zo een dam kan opwerpen tegen hart-, vaat- en oogziekten, onze slechte cholesterol reduceert en het verouderingsproces zou afremmen, waarbij we zelfs een soepel perzikhuidje zouden bewaren.

Ondanks al deze potentiële gezondheidsbonussen en de groeiende populariteit moe(s)ten we toch met de loep zoeken naar een kookboek dat van avocado eindelijk een ster maakt. Want naast gezond is avocado vooral ook verduiveld lekker. En dát is de verdienste van Carla, die met dit boek vanuit haar eigen keukenexperimenten een zestigtal nieuwe, smakelijke, pure recepten bundelt. Terwijl de meeste avocadolovers zich beperken tot een klassieke salade met garnalen of de obligate guacamole, bespreekt zij hier enthousiast alle culinaire mogelijkheden van dit superfood. Als opkikkertje tijdens het ontbijt, energieleverancier tijdens lunch of diner, als 'tapas' bij het aperitief, maar ook als partner bij desserts. En voor wie – ten onrechte – gelooft dat avocado alleen maar voor de dagelijkse kost geknipt is, tovert Carla nog een aantal feestelijke varianten uit haar keukenschort.



Mag ik je als wijnauteur nog een extra tip meegeven? Bij deze vrucht met haar zelvende, smeuiige en rijpe textuur ontkurk je bij voorkeur een witte cuvée. En aangezien avocado's ook 'rijk' smaken, kun je het best voor druivensoorten of blends kiezen die royaal over aroma's en body beschikken, zoals sémillon, viognier, chardonnay, pinot grigio, riesling of chenin blanc.

En spurt nu maar bladerend richting fornuis. De flirt met 'Solange' kan beginnen.

Frank Van der Auwera

Wijn- en foodauteur

www.classintheglass.eu

TIPS AND TRICKS

.....

HOE HERKEN JE EEN RIJPE AVOCADO?

Heel vaak lees of hoor ik: 'Hoe herken je nu die rijpe avocado?' of 'Ik moet hem vaak wegsnijten omdat hij veel te bruin ziet'.

Daar sta je dan in de supermarkt, of bij je groenteboer. Een kistje vol al dan niet rijpe avocado's, avocado's met de sticker 'ready to eat' of groene, onrijpe avocado's in een netje per vijf verpakt... Welke moet je nu nemen? Het hangt dus af van wanneer je ze wilt gebruiken. Is het voor de dag erna, dan kun je perfect die 'ready to eat' nemen. Is het voor onmiddellijk, dan ga je op zoek naar vruchten die nu echt rijp zijn.

Hoe herken je echt rijpe vruchten? Wat je eerst moet doen, is voelen. Let wel, knijp niet té hard, want dat heeft hij ook niet graag, die blauwe plekken. Gewoon even zachtjes voelen. Is de avocado nog heel hard, laat hem dan liggen. Kun je hem lichtjes indrukken, dan neem je hem mee en doe je thuis de tweede test. Haal het pitje van de bovenkant. Waarom je dit thuis moet doen? Er liggen al veel te veel avocado's zonder pitjes in de supermarkt, die niet verkocht raken en bijgevolg weggegooid moeten worden, helaas.

Ziet het holletje waar het pitje zat er helder uit, dan weet je: hij is klaar om verorberd te worden! Kleurt het toch al ietwat bruin, dan bestaat de kans dat het vruchtvlees ook wat bruine vlekjes zal vertonen. Gebruik de avocado dan onmiddellijk in de soep.





HOE SNIJD JE EEN AVOCADO?

Het moet gezegd, avocado is een superfood! Hij bevat enkelvoudige onverzadigde vetten, en is een bron van heel belangrijke voedingsstoffen als vezels, vitamine E, B6 en kalium.

Maar blijkbaar daagt er ook een 'on gezond' probleem op... namelijk, de 'avocadohand'! Echt, hoe ze het doen, kan ik niet verklaren – ik heb er misschien al tweehonderd gesneden en nog nooit heb ik een ongeluk gehad. Maar het begint meer en meer een fenomeen te worden dat mensen met ernstige verwondingen (diepe snede in hand en vingers) op de spoedafdeling belanden. Als je deze tips volgt, zal jou dat niet overkomen.

Het snijden kan op verschillende manieren. De belangrijkste vraag is gewoon: wat wil je met de avocado doen?

Ter info: eet enkel het vruchtvlees op, de schil en pit laat je maar beter achterwege. Ook al duiken er artikelen op dat de pit gezond zou zijn, lekker is hij in geen geval. **Been there, done that!**

- **Avocado snijden met een mesje**

Een avocado snijden en ontpitten doe je naargelang van wat je met je avocado gaat doen: de blokjes gebruiken in een salade, in reepjes verdelen voor tussen een wrap, uitlepelen voor in een smoothie...

Neem een rijpe avocado. Snijd de avocado rondom de pit door. Leg je mes opzij en draai de twee helften van elkaar af.

Wat de pit betreft, lepel deze eruit, of neem een mes. Klief het mes in de pit. **Pas nu op voor je vingers!** Het mes zit vast in de pit. Als je het mes met een draai eruit trekt, komt de pit ook mee.

Schil een avocado niet met een mes, maar pel hem met de hand. Wanneer je de schil wilt gebruiken als cup, dan lepel je de avocado uit.



- **Avocadoroos**

Ik maak soms een avocadoroos. Het oogt vaak mooi in een salade of op een toast, en het is helemaal niet moeilijk om te maken. Wanneer je de avocado ontpit hebt, leg je de avocado met de bolle kant naar boven. Snijd hem nu in heel fijne plakjes. Waaier deze plakjes met je vingers in de breedte uit. Vouw de avocadowaaier vanaf de linkerkant in elkaar, en vorm deze tot een roos. Probeer je dit ook eens?

- **Avocadosnijder**

Joepie, ze zijn op de markt, de avocadosnijders. Hiermee kun je halveren, ontpitten, snijden en uitlepelen. Ze werken als volgt. Neem een rijpe avocado. Snijd de avocado rondom de pit door. Draai de twee helften van elkaar af. Zet de tanden van de avocadosnijder om de pit heen en trek de pit uit het vruchtvlees. Snijd reepjes in de stukken vruchtvlees, zonder dat je door de schil heen snijdt. Snijd daarna ook in de dwarsliggende richting, zo krijg je blokjes. Haal tot slot met de ronde kant van de avocadosnijder de blokjes uit de schil.

- **Shaved avocado**

Het is vaak heel mooi om een shaved avocado te gebruiken. Vanaf nu kun jij dit ook als een pro. Hiervoor mag je avocado nog ietsje minder rijp zijn, zonder dat hij al in je handen smelt, want dan is hij enkel perfect voor in de guacamole.

Snijd de avocado in tweeën. Verwijder de pit en pel hem voorzichtig. Neem een dunschiller. Leg de avocado op je werkvlak, en schil zoals je met een wortel zou doen. Drapeer de slices tussen een hamburger, in een slaatje, op een toast, fajita...

- **Avocadodots**

Wist je dat je met een parisiennelepel (die je gebruikt om meloenbolletjes te maken) ook bolletjes avocado kunt maken?

Pimp je gerecht met een artistieke toets in een strakkere presentatie.



AVOCADO- KOKOS- YOGHURT MET GRANOLA

.....

Kokos en avocado: ja, ze zijn lekker samen! Dus, waarom de dag niet starten met deze heerlijke avocado-kokosyoghurt?



Veggie

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 avocado's
500 g kokosyoghurt
8 eetlepels granola
vers fruit, bessen
eetbare bloemen

.....

BEREIDING

1. Ontpit de avocado's en lepel ze uit. Doe het vruchtvlees samen met de kokosyoghurt in de blender. Mix tot een zacht geheel.
2. Schep in kommetjes en werk af met de granola, vers fruit en bloemen.



AVOCADO- PANNENKOEK MET SPEK EN EI

.....

Geef toe, een weekend, daar horen toch pannenkoeken bij, niet? En als we nu eens niet zouden kiezen voor de traditionele, zoete variant met bruine suiker, maar wel voor een hartige avocadopannenkoek met spek & een eitje?



Veggie

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

130 g bloem
1 ½ eetlepel suiker
1 theelepel bakpoeder
½ theelepel zout
¼ theelepel nootmuskaat
1 avocado, geprakt
185 ml melk
1 ei
1 theelepel kokosolie
½ theelepel vanille-extract
100 g spek
2 gepocheerde of licht gekookte eitjes

.....

BEREIDING

1. Meng de bloem, de suiker, bakpoeder, zout en de nootmuskaat in een kom.
2. Doe de avocado, de melk, het ei, de kokosolie en het vanille-extract in de blender en mix.
3. Meng het bloem- en het avocadomengsel door elkaar.
4. Verwarm een klontje boter in de pan. Schep, zodra de boter gesmolten is, een hoopje deeg in de pan en voeg onmiddellijk het spek toe.
5. Bak de pannenkoeken 2 à 3 minuten aan elke kant.
6. Verdeel de pannenkoeken in twee stapels en werk af met de gepocheerde eieren en stroop voor de liefhebber.



AVO-CHOCO

.....

Soms gaat er niks boven
 een snede lekker, versgebakken
 brood met een laagje choco.
 Maar, je hebt choco en choco...
 Met dit recept hoef je je niet
 langer schuldig te voelen, en heb
 je meteen ook de goeie vetten
 voor een dag binnen!



Veggie

INGREDIËNTEN VOOR 1 POTJE CHOCO

6 medjouldadels
 2 avocado's
 10 hazelnoten
 4 afgestreken eetlepels raw cacao poeder
 1 bewaarpotje

.....

BEREIDING

1. Doe de ontpitte medjouldadels, de avocado's en de hazelnoten in een blender. Mix fijn, voeg het cacao poeder toe en mix nog even verder.
2. Smeer op je boterham en geniet!



MR. A SMOOTHIE

.....
There's no greater food love
than the love for Mr. A.



Veggie

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

1 schijf ananas
rijst- of amandelmelk, net genoeg om de smoothie smeug
te maken, zodat hij drinkbaar is met een rietje
½ avocado
2 blaadjes munt
sap van ½ limoen
granola
blauwe bessen voor de afwerking

groot glas
.....

BEREIDING

1. Snijd de ananas in kleine stukjes en doe deze in de blender. Giet er een scheutje rijst- of amandelmelk bij en mix de ananas.
2. Voeg de in stukjes gesneden avocado toe, samen met de munt en het limoensap. Mix alles en voeg eventueel nog rijst- of amandelmelk toe tot je de gewenste dikte hebt bereikt.
3. Giet in een glas, werk af met de granola en blauwe bessen. Serveer met een rietje.



- Je kinderen – groot en klein – zullen hier dol op zijn. Deze smoothie is ook de ideale manier om jouw partner avocado te leren eten.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Fotografie: Heikki Verdurme

Stockbeelden: Adobe Stock (p 11, 134, 141); iStock (frontcover - p 10, 13); Pexels (p 7)

Omslag en stramien: EHBontwerp

Zetwerk: CDesign

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/296 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 6198 6

Met dank aan

- Novofrut, voor de avocado's.
- Meat The World, voor het vlees.
- Patrick Aubrion, Marie-Anne De Nil, Frank Van der Auwera, voor hun bijdragen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.