

Vabaarsake

sakeade



BEREIDING

Snijd de ontvelde tomaten in kleine blokjes.

Hak de rode uien en de sjalotjes fijn.

Hak de munt en de peterselie fijn.

Schil de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.

Snijd de paprika's in kleine blokjes.

Laat de couscous goed uitlekken en voeg de rest van het citroensap toe. Voeg alle gesneden groenten, de rucola en de kruiden aan de couscous toe en breng hem op smaak met olijfolie, zout en peper.

Tabouleh salade

INGREDIËNTEN

- o ½ citroen
- o 200 g couscous
- o 3 vleestomaten
- o 2 rode uien
- o 2 sjalotjes
- o handvol verse munt
- o 1 bosje peterselie
- o 1 komkommer
- o 2 groene paprika's
- o rucola
- o extra vergine olijfolie
- o zout en peper

VOORBEREIDING

Pers de halve citroen uit.

Doe de couscous in een vuurvaste schaal en voeg een halve liter kokend water en de helft van het citroensap toe. Roer alles goed door en laat de schaal ongeveer 25 minuten staan tot de korrels het vocht helemaal hebben opgenomen.

Was de tomaten en verwijder de kroontjes. Maak met een mes een klein kruisje aan de bolle kant van de tomaat. Dompel de tomaten 10 seconden in kokend water. Haal ze uit het water en laat ze even afkoelen onder koud water. Haal het vel van de tomaten af.

IN VERSE KRUIDENOLIE

Feta



BEREIDING

Leg een laagje fetablokjes in een afsluitbare pot. Bestrooi de feta met een deel van de gehakte groene kruiden en de rode peperbolletjes. Leg er feta bovenop en bestrooi dit opnieuw met kruiden en peper. Herhaal deze stappen tot de pot vol is.

Giet de olijfolie erbij tot de kaas onder staat. Laat het geheel minstens 2 uur in de koelkast marinieren.

Feta

IN VERSE KRUIDENOLIE

INGREDIËNTEN VOOR 1 POTJE

- o 200 g feta
- o 1 takje salie
- o 2 takjes rozemarijn
- o 2 takjes tijm
- o 1 takje dille
- o 1 el rode peperbolletjes
- o extra vergine olijfolie

VOORBEREIDING

Snijd de feta in dobbelstenen.

Hak de kruiden fijn.

Kneus de rode peperbolletjes met de achterkant van een lepel of in een vijzel.



AUBERGINEDIP

Baba
ganoush



BEREIDING

Smeer de binnenkanten van de aubergines in met wat olijfolie en leg ze 45 minuten in de voorverwarmde oven. Ze zijn klaar als de binnenkant zacht is.

Schraap met een lepel het vruchtvlees uit de aubergine en laat het afkoelen.

Doe het vruchtvlees van de aubergine, de koriander, de knoflook en het citroensap in de blender. Voeg de tahin, de extra vergine olijfolie, het zout, de peper en het gemalen komijnzaad toe. Mix alles tot het één geheel is.

Serveer de baba ganoush in een kommetje. Strooi er wat chilivlokken overheen.

Baba ganoush

AUBERGINEDIP

INGREDIËNTEN VOOR 1 KOMMETJE

- o 2 aubergines
- o 3-5 takjes verse koriander
- o 1 teentje knoflook
- o ½ citroen
- o milde olijfolie
- o 2 el tahin (sesampasta)
- o 1 el extra vergine olijfolie
- o 1 tl zout
- o 1 tl peper
- o 1 tl gemalen komijnzaad
- o 1 tl chilivlokken

VOORBEREIDING

Halveer de aubergines over de lengte.

Hak de koriander fijn.

Pel de knoflook en snijd hem fijn.

Pers de halve citroen uit.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

ORIGINEEL RECEPT

Huurnuus



BEREIDING

Houd een paar kikkererwten apart voor de garnering en doe de rest samen met 5 eetlepels water, de knoflook, het citroensap, de tahin en het zout in de blender. Pureer de kikkererwten tot een gladde pasta.

Schep de hummus in een schaaltje, besprenkel het met olijfolie en garneer hem met de overgebleven kikkererwten. Strooi het paprikapoeder erover.

Hummus

ORIGINEEL RECEPT

INGREDIËNTEN VOOR 1 KOMMETJE

- o 200 g kikkererwten uit pot of blik
- o 2 teentjes knoflook
- o ½ citroen
- o 2 el tahin (sesampasta)
- o 1 tl zout
- o extra vergine olijfolie
- o ½ tl paprikapoeder

VOORBEREIDING

Laat de kikkererwten uitlekken.

Pel de knoflookteentjes en snijd ze fijn.

Pers de halve citroen uit.

**HUMMUS IS OOK IDEEAAL
OM TE GEBRUIKEN ALS
GROENTEDIP.**

MET AVOCADO

Hummus



BEREIDING

Houd een paar kikkererwten apart voor de garnering en doe de rest samen met de knoflook in de blender. Pureer de kikkererwten tot een gladde pasta.

Voeg het limoensap, de tahin en de gemalen komijn toe. Mix tot alles goed gemengd is.

Voeg de avocado's en de olijfolie toe en mix het geheel tot een gladde dip.

Schep de avocadohummus in een schaalje en garneer hem met verse koriander en/of chilivlokken.

Hummus

MET AVOCADO

INGREDIËNTEN VOOR 1 KOMMETJE

- o 2 middelgrote rijpe avocado's
- o 200 g kikkererwten uit pot of blik
- o 1½ teentje knoflook
- o 1 limoen
- o verse korianderblaadjes (optioneel)
- o 1½ el tahin (sesampasta)
- o 1½ tl gemalen komijnpoeder
- o 2 el extra vergine olijfolie
- o chilivlokken (optioneel)

VOORBEREIDING

Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en de schil.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Pel de knoflook en snijd hem fijn.

Pers de limoen uit.

Snijd de koriander fijn.

**DE AVOCADOHUMMUS
KUN JE NIET LANG BEWAREN,
WANT HIJ WORDT SNEL BRUIN.**

MET POMPOEN

Hummus



BEREIDING

Pureer de knoflook en de kikkererwten in de blender tot een gladde pasta.

Voeg het citroensap, de tahin en de gemalen komijn toe. Meng het geheel nogmaals goed.

Voeg de gekookte pompoen en de olijfolie toe. Mix tot alles goed gemengd is.

Schep de pompoenhummus in een schaal en garneer hem eventueel met verse koriander en/of paprikapoeder.

Hummus

MET POMPOEN

INGREDIËNTEN VOOR 1 KOMMETJE

- o 350 g bevroren pompoenblokjes
- o 200 g kikkererwten uit pot of blik
- o 2 teentjes knoflook
- o ½ citroen
- o 1 el tahin (sesampasta)
- o 1½ tl gemalen komijnpoeder
- o 2 el olijfolie
- o verse koriander (optioneel)
- o paprikapoeder (optioneel)

VOORBEREIDING

Kook de pompoenblokjes in een klein laagje water in ongeveer 6 minuten beetgaar. Giet de pompoenblokjes af en laat ze afkoelen.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Pel de knoflookteentjes en snijd ze fijn.

Pers de halve citroen uit.

**IN DE KOELKAST IS DE
POMPOENHUMMUS GOED
AFGESLOTEN ZEKER EEN
WEEK HOUDBAAR.**

VAN KOMKOMMER

Grisse rolletjes



BEREIDING

Besmeer een plak komkommer met een eetlepel smeerbare geitenkaas.

Leg reepjes paprika en staafjes wortel op de komkommer en rol hem over de lengte tot een klein rolletje. Herhaal dit voor alle plakken.

Bind de rolletjes eventueel samen met een touwtje.

Strooi wat dille over de rolletjes.

Griekse rolletjes

VAN KOMKOMMER

INGREDIËNTEN VOOR 10-12 STUKS

- o 1 grote komkommer
- o 1 winterwortel
- o 1 gele paprika
- o 1 rode paprika
- o 2 takjes verse dille
- o 75 g smeerbare geitenkaas

VOORBEREIDING

Was de komkommer en snijd hem in de lengte in dunne plakken.

Rasp de wortel schoon en snijd hem in korte staafjes.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in kleine reepjes.

Knip de dille in kleine stukjes.

Naanbrood



BEREIDING

Knead een soepel deeg van het bakmeel, de yoghurt en het zout. Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken. Leg een velletje bakpapier neer en strooi hier bloem overheen. Rol de broodjes uit op het bakpapier.

Laat de grillpan heet worden en leg er een lapje deeg in. Bestrijk het naanbrood met de knoflookolie. Bak het brood 3 minuten.

Draai het naanbrood om en bestrijk de andere kant met de knoflookolie. Bak het naanbrood in 2 minuten helemaal gaar.

Naanbrood

INGREDIËNTEN VOOR 8 BROODJES

- o 1 teentje knoflook
- o 2 tl za'atar
- o 100 ml olijfolie
- o peper en zout
- o 400 g zelfrijzend bakmeel
- o 300 g volle yoghurt
- o 7 g zout
- o bloem

VOORBEREIDING

Pel de knoflook.

Doe de olijfolie in een schaalje en pers de knoflook erboven uit. Voeg de za'atar toe en roer de olie goed door. Breng de knoflookolie op smaak met peper en zout.