

20
MINUTEN

Fattoush

VOOR 4 PERSONEN

Materiaal

bakplaat

Basisingrediënten

1 sjalot
150 g kerstomaatjes
½-1 bundeltje radijsjes
(150 g schoon gewicht)
½ komkommer (170 g)
1 kropje miniromaine of ½ krop grote
romaine (250 g ruw, 100 g schoon
gewicht)

30 g rodewijn- of ciderazijn

1 fl zout
50 ml olijfolie
10-15 g munttakjes

Werdeldingrediënten

1 dun Libanees platbrood (50 g)
1 volle tl sumak

De broden bakken

Verwarm de oven voor op 150 °C. Knip of snijd het brood in kleine vierkantjes en haal de twee zijden van elkaar. Leg ze op een bakplaat en bak ze 10 minuten in de oven.

De groenten voorbereiden

Snijd de sjalot in dunne ringetjes. Snijd de tomaatjes in tweeën of vieren, afhankelijk van hun formaat. Snijd de radijsjes in plakjes. Halveer het stuk komkommer (ongeschild) in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees in dunne plakjes. Snijd de romaine overdwers in reepjes.

De vinaigrette maken

Roer de azijn en het zout in een kommetje tot het zout opgelost is. Roer dan de olie en sumak erdoor.

Samenstellen en serveren

Meng alle groenten en de muntblaadjes in een grote kom. Leg de broodvierkantjes op de sla, druppel de vinaigrette erover, meng goed en serveer.



20
MINUTEN

Quinoa-taboulé MET MUNT

VOOR 4 PERSONEN

Materiaal

braadpan
(fijne) vergiet
of een zeef

Basingrediënten

8 takjes munt (ca. 10 g; 6 g blaadjes)
20-30 takjes bladpeterselie
(ca. 45 g; 30 g blaadjes)
1 komkommer
150 g kerstomaatjes
90 g rode ui

70 g versgeperst citroensap
55 ml olijfolie
zout, versgemalen peper

Wereldingrediënten

100 g rauwe quinoa (200 g gekookt)

De quinoa koken

Was de quinoa in een fijne vergiet onder de kraan en doe dan in een braadpan. Zet onder koud water. Breng aan de kook, voeg 1 theelepel zout toe en laat 12-13 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit zodra het witte kiempje in de graankorrels zichtbaar wordt maar de quinoa nog wel bite heeft. Laat uitlekken, spoel af met koud water en bewaar in de vergiet.

De groenten voorbereiden

Haal de blaadjes van de kruidentakjes en hak ze fijn. Doe ze in een grote kom. Halveer de komkommer in de lengte en schep met een lepeltje de zaadjes eruit. Halveer opnieuw in de lengte en snijd dan overdwars in dunne plakjes. Doe in de kom. Snijd de kerstomaatjes in tweeën of vieren, afhankelijk van hun formaat. Snipper de ui. Doe alles in de kom.

De saus maken en samenstellen

Klop in een kommetje 1 theelepel zout los met het citroensap, voeg 10 draaien peper uit de molen en de olijfolie toe en klop tot een emulsie. Meng door de salade in de grote kom en schep voorzichtig de koude quinoa erdoor. Serveer of zet in de koelkast.



15
MINUTEN

Lamskoteletten MET ZEVENKRUIDENPOEDER

VOOR 4 PERSONEN

Basingrediënten

3 teentjes knoflook
40 ml olijfolie
800 g lamskoteletten
1 ½ tl zout

Wereldingrediënten

3 tl zevenkruidenpoeder (zie blz. 62)

Materiaal

ovengrill

De instantmarinade maken

Verwarm de ovengrill voor. Pel de knoflook, verwijder het kiempje en plet de teentjes. Doe ze in een kommetje met het zevenkruidenpoeder en het zout. Meng, giet de olijfolie erbij en meng weer.

De lamskoteletten marinieren

Dep de lamskoteletten droog met keukenpapier en leg ze op een bakplaat. Bestrijk ze met een kwastje, of de achterkant van een theelepel, aan beide kanten met de marinade.

Roosteren en serveren

Schuif de lamskoteletten 10-15 cm onder de grill en rooster ze 4-5 minuten. Keer de koteletten zodra ze een mooi kleurtje hebben en rooster ze nog 4-5 minuten. Serveer.



20

MINUTEN

Doradetartaar MET GEKONFIJTE CITROEN

VOOR 4 PERSONEN

Basisingrediënten

2 takjes dille (15 g)
60 g versgeperst citroensap
1 el honing
5 el olijfolie
1 kleine sjalot
2 panklare 'dorade royal'-filets (550 g)
zout, versgemalen peper

Wereldingrediënten

2 gekonfijte citroenen
1 el sumak

Materiaal

goed scherp mes

De instantmarinade maken

Haal de blaadjes van de dilletakjes en hak ze fijn. Los in een grote kom ½ theelepel zout op in het citroensap. Roer de honing erdoor, bestrooi met peper en voeg de olijfolie toe. Klop door elkaar. Snipper de sjalot en voeg toe. Snijd de gekonfijte citroenen in kwarten, schraap ze leeg en spoel ze af; snijd de schil in heel fijne reepjes en dan in blokjes. Doe ze in de kom.

De dorade voorbereiden

Spoel de doradefilets af en dep droog met keukenpapier. Snijd de filets met een scherp mes in blokjes.

Marineren en serveren

Doe de blokjes dorade in de grote kom en meng. Verdeel de tartaar over 4 borden. Bestrooi met de sumak en serveer.

