

INHOUDSTAFEL



GEbruIKSAANWIJZING / P.4-5

**KOKEN ZONDER
VERSPILLING...** / P.8

A

AARDBEI / P.20-23
– Pavlova met aardbeien,
basilicum en gearomatiseerd
water

AMANDEL / P.24-27
– Moëlleux met vijgen
en amandelgranité

ANANAS / P.28-31
– Cocktail van ananasschil
met exotische spiesjes

APPEL / P.32-37
– Gekaramelliseerd varkensvlees
met appels
– Roompotjes met appel en gelei
van ijzerkruid

ASPERGE / P.38-41
– Asperges met op lage
temperatuur gegaard ei

B

BASILICUM / P.42-45
– Koude courgettesoep
met basilicum en amandelpesto

BLOEMKOOl / P.46-49
– Salade van geroosterde
bloemkool met specerijen

BROCCOLI / P.50-53
– Broccolisalade met munt
en sesam

BROOD / P.54-61
– Vissticks met tartaarsaus
– Geroosterde aubergines
met tomaat en broodcrumble
– Broodpudding met cranberry's
en karamelsaus

C

CITROEN / P.62-67
– Gebakken kalfskotelet
met tagliatelle en citroen-
saliesaus
– Kokoskoekjes met citroen

G

GARNAAL / P.68-71
– Bouillon van garnalen
met kokosmelk en koriander

H

HOKKAIDOPOMPOEN / P.72-75
– Pompoenmuffins
met chocolade, gekonfijte schillen
en geroosterde pitten

I

INKTVIS / P.76-79
– Linguine met inktvis en chorizo

K

KIP / P.80-83
– Gebraden kip met citroen
en dille

KNOLSELDERIJ / P.84-87
– Geroosterde knolselderij
met blauwekaasvinaigrette

KOFFIE / P.88-93
– Gestoofde wintergroenten
met koffiedik en hazelnotensaus

KWEEPEER / P.94-99
– Gekonfijte eendenbout
met kweeper en specerijen
– Kweeperenpasta met walnoten
en kweeperengelei met hibiscus

M**MUNT / P.100-103**

– Geroosterde rabarber met muntsiroop en peperroom

P**PARMEZAAN / P.104-107**

– Minestrone met parmezaankorstjes

PEER / P.108-111

– Geroosterde peren met amandelen, verse kaas en balsamico

PERZIK / P.112-115

– Geroosterde perziken met muesli en aromatische crème anglaise

PËTERSELIE / P.116-119

– Kabeljauwrug met peterseliestoemp

POMPELMOES / P.120-123

– Verse geitenkaas met pompelmoes en waterkers

PREI / P.124-127

– Prei met olijvenvinaigrette en gefrituurde preiwortels

R**RAAP / P.128-131**

– Carpaccio van raap en peer met vinaigrette van rapensteeltjes

RADIJS / P.132-135

– Pesto van radijsloof

RODE BIET / P.136-141– Terrine van rode biet met geitenkaas en sinaasappel
– Rodebietencake met mascarponecrème**RODEKOOL / P.142-145**

– Hamburger met lacto-gefermenteerde rodekool

S**SINAASAPPEL / P.146-149**

– Sinaasappelcake met amandelen en chocolade

T**TOMAAAT / P.150-153**

– Risotto met tomaat, mozzarella en basilicum

V**VENKEL / P.154-157**

– Salade van krokante venkel met citroën en gebakken makreel

W**WORTEL / P.158-161**

– Blini's met wortelloof en worteltapenade met gember en cashewnoten

STUDIO / P.164-167**TEAM / P.168-169****OPMERKINGEN
BIJ DE RECEPTEN / P.170****INDEX VOLGENS
TIJDSTIP / P.172****INDEX VOLGENS BIJZONDERE
DIEETWENSEN / P.173****DANKWOORD / P.175**



Gestoofde wintergroenten met koffiedik en hazelnotensaus



VOORBEREIDINGSTIJD : 20 MIN.
BEREIDINGSTIJD : 2 U.



VOORGERECHT
OF GARNITUUR



4 PERSONEN



BLENDER



VEGAN, GLUTEN-
EN LACTOSEVRIJ

INGREDIËNTEN

150 g hazelnoten
400 g koffiedik
2 el grof zout
10 cl water
2 wortelen
2 bieten
2 pastinaken
1 el balsamicoazijn
1 espresso of 4 cl koffie
1 bosje rucola
peper en fleur de sel



FOOD
PAIRING

Een Quinta da Penseira uit de Dão-streek, vooral uit 2003 of 2004 met toetsen van koffie, is de keuze bij uitstek omwille van de overheersende aroma's in het recept, maar ook om zijn frisse en levendige kant die deze combinatie oppept.

Verwarm de oven voor op 180°C. **Verdeel de hazelnoten** over een bakplaat en bak 10 min. in de oven. Haal de geroosterde hazelnoten uit de oven en zet de oventemperatuur lager tot 150°C.

Meng het koffiedik, grof zout en water onder elkaar in een kommetje. Was en schik de groenten in een braadslee. Bedek met het koffiemengsel en bak 2 u. in de oven.

Doe de helft van de geroosterde hazelnoten, de olijfolie, balsamicoazijn, koude koffie, peper en zout in een blender. Mix fijn.

Haal de groenten uit de oven en verwijder het koffiemengsel. Schil de rode bieten met een mesje en wrijf de schil van de wortelen en pastinaken. Snij elke groente in 4.

Schik een toefje hazelnotensaus op elk bord, voeg 2 stukken van elke groente, de rucola en grofgehakte geroosterde hazelnoten toe. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en fleur de sel.





Pesto van radijsloof



VOORBEREIDINGSTIJD : 10 MIN.
BEREIDINGSTIJD : 0 MIN.



APERITIEF
OF BRUNCH



6 PERSONEN



BLENDER



VEGETARISCH,
GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

2 bosjes radijzen
12 cl olijfolie
100 g ricotta
80 g pistachenoten
1 teen knoflook
sap van ½ citroen

Snij het loof van de radijzen en was het loof en de radijzen apart.

Giet de olijfolie in een blender, voeg het radijsloof, de ricotta, pistachenoten, knoflook en citroensap toe. Mix enkele seconden tot een homogene massa, maar niet zo lang dat de pesto geen textuur meer heeft.

Schep de pesto in een kommetje.

Serveer bij het aperitief met de radijzen om erin te dippen.



FOOD
PAIRING

We blijven in België. Ik stel een Ruffus Ultra Brut van Domein Les Agaises voor. Een wijn van bij ons die uw eetlust vast en zeker zal opwekken.

