

Recepten

Nutricia Cooking Event 2014

Meet and eat at the beach

Salsa van **tomaat** (4 personen)

Ingrediënten:

2 el olijfolie extra vierge
2 tl basalmico azijn
1 el heldere honing
1 tl Dijon- of grove mosterd
225 gr tomaatjes; fijn gesneden in blokjes (plisseeren)
1 kleine Spaanse ui; fijngehakt
10gr kappertjes
Zout/zwarte peper (rode ingelegde peper korrels)
Olijven

Bereidingswijze (30min):

Ontvel de tomaten middels deze kort in kokend water de leggen, waarbij voorafgaande een kleine inkeping gemaakt is in de tomaten en het kroontje is verwijderd.

Leg de tomaten 5 tellen in kokend water en vervolgens in ijswater.

Verwijder het vel en snijd de tomaten in vieren.

Verwijder het zaadgedeelte en snij dan in fijne blokjes. En meng met de andere fijngesneden groenten.

Voor de dressing, honing mosterd en azijn mengen en langzaam de olie erbij doen, blijven roeren, op smaak brengen met zout en peper.



Tomatensoep (8 personen)

Ingrediënten:

1 kilo verse tomaten
1 ui
Knoflook
2 stengels bleekselderij (100g)
1 wortel
10 gram boter
1/2 liter groente bouillon van een tablet of blokje
2 laurierblaadjes
1 mespuntje tijm
zout en peper
1 eetlepel gesnipperde basilicum of peterselie

Bereidingswijze (60m):

Was de tomaten goed en halveer alle tomaten, pel en snipper de ui.

Verhit de boter en bak de uienknippers in ongeveer 5 minuten glazig, maar niet bruin

Voeg de tomaten, de bouillon, de laurier en de tijm toe. Breng de tomatensoep aan de kook en laat de soep zachtjes op laag vuur ongeveer 30 minuten koken.

Haal de laurierblaadjes uit de soep enrijf de soep door een zeef of pureer de verse tomatensoep met een staafmixer. Schep de soep in de borden en gaarneer de verse tomatensoep met basilicum.



Ravioli met **ratatouille** (30 vullingen voor ratatouille)

Ingrediënten:

3 à 4 eetlepels olijfolie
3 grote uien
4 aubergines, ongeschild en in blokjes
4 courgettes, ongeschild en in blokjes
500 g tomaten, in stukken
2 paprika's, in blokjes
2 teentjes knoflook
1 bouquet garni (peterselie, tijm, laurier)

Bereidingswijze (60min):

Verhit de olijfolie in een pan. Doe hier eerst de uienringen in en 1 minuut later alle stukken groente, met de teentjes knoflook, het bouquet garni, zout en peper. Leg er een deksel op. Laat 30 minuten stoven. Als er te veel vocht in de pan is, haalt u het deksel er halverwege de bereiding af.

Gekonfijte tomaatjes (4 personen)

Ingrediënten:

10 trostomaatjes
Honing
Zeezout
Olijfolie
Peper uit de molen
Tijm

Bereidingswijze (60min):

Trostomaatjes blancheren en opkrullen als een bonbon. Op bakplaat leggen met bakpapier. Honing en olie mengen en de tomaat bestrijken. Zout en peper en tijm overheen strooien.



Gazpacho (8 personen)

Ingrediënten:

¼ watermelon, in blokjes
½ rode paprika, in blokjes
2 tomaten, in blokjes
½ ui, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
125ml tomatensap
2 druppels grenadine

Bereidingswijze (60min):

Mix de blokjes watermelon, paprika en tomaat door elkaar met de staafmixer met de ui, de olijfolie en tenslotte het tomatensap zodat een homogene gazpacho ontstaat (zo nodig zeven). Breng op smaak met een mespuntje peper en zout, voeg de druppels grenadine toe (vooral niet te veel!) en zet minstens 1 uur in de koelkast.

Vul de glaasjes met de gazpacho en garneer met een schijfje watermelon.

Paprikasoep (4 personen)

Ingrediënten:

2 uien, gepeld en grof gesneden
4 teentjes knoflook, gepeld en grof gesneden
4 rode paprika's, zonder zaadjes, grof gesneden
1 verse, rode Spaanse peper, gehalveerd, zonder zaadjes,
4 eetlepels olijfolie
2 blokjes bouillon, liefst biologisch
1 klein bosje vers basilicum, alleen de blaadjes
3 eetlepels rode wijnazijn
¼ komkommer
1 stengel bleekselderij
extra vierge olijfolie
cayennepeper

Bereidingswijze (60min):

Doe de gehakte ui, knoflook, paprika en Spaanse peper met de olijfolie in een grote pan en laat ze met deksel 20 minuten op matig vuur bakken. Roer ze elke 3 tot 4 minuten om. Los dan de bouillonpoeder op in een liter kokend water en schenk dat bij de groentes in de pan. Breng het mengsel aan de kook, draai het vuur wat lager en laat nog 10 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.

Giet de soep in een blender of keukenmachine - eventueel in een paar porties - en doe er het basilicum en de rode wijnazijn bij. Mix en proef of er zout of peper bij moet. Concentreer je en zorg dat de soep perfect op smaak is.

Voor de garnering. Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in heel kleine stukjes. Schil het vezelige buitenste laagje van de bleekselderij, maak de stengel schoon en hak ook die in heel kleine stukjes.

Gevulde **puntpaprika** (10 personen)

Ingrediënten:

100g olijven en tomaat
250gr aardappelen
200gr knolselderij
250ml loprofinmelk
50 gr ui
knoflook
4 grote puntpaprika's,
olijfolie, zout en peper

Bereidingswijze (60min):

Rooster de paprika en schil deze. Snipper de ui en snijd de aardappel en knolselderij in brunoise. Peterselle fijn hacken. Zweet de ui aan in de helft van de olijfolie met tijm en als laatste de knoflook, olijven en tomaat. Voeg er de loprofinmelk toe en aardappelen. Voeg de zout en peper naar smaak toe. Als de aardappel gaar is kun je de room afgieten. Blender het geheel met een paar druppel olijfolie en vul een spuitzak ermee. Vul de paprika ermee.



Gele paprikasoep met romesco (8 personen)

Ingrediënten:

1 el olijfolie
1 zoete spaanse ui
1 grote teen knoflook (gehakt)
1,5 kg gele paprika's
1 dosis saffraanpoeder
2 el witte balsamico
zeezout en versgemalen peper
½ bosje peterselie

Bereidingswijze (60min):

Snijd alle paprika's in blokjes. Rooster de groenten in een pan met olie. Verhit de olijfolie voor de soep en fruit de ui en knoflook. Voeg de saffraan toe en fruit nog 1 min.

Voeg de paprika's en 1 liter water toe en laat 10 min. sudderen tot de groenten zacht zijn. Pureer de soep tot een glad mengsel en roer er de balsamico door. Kruid met zout en peper, en dien de soep op met een lepel romesco. Werk af met peterselie.

Romescosaus (8 personen)

Ingrediënten:

1 rode paprika
1 rode peper
1 teentje knoflook (geperst)
6 zongedroogde tomaten (gehakt)
1 kl paprikapoeder
2 el peterselie
100 ml extra vergine olijfolie
1 el balsamico, zeezout en versgemalen peper

Bereidingswijze (60min):

Doe de rode paprika en peper in de keukenmachine en voeg alle ingrediënten, behalve de olijfolie en balsamico, toe. Pureer tot een homogeen mengsel. Voeg de olijfolie toe in een dun straaltje, terwijl de motor van de keukenmachine draait. Roer tenslotte de balsamico door de saus en kruid met zout en peper.

Gegrilde **ananas** saté (4 personen)

Ingrediënten:

4 Plakken ananas
1 pak Satéstokjes

Bereidingswijze (60 min):

Ananas schillen en de kern wegsnijden. In blokjes snijden 2cm. Op een saté stokje(vooraf in water gelegd) schuiven en op de grill pan kort bakken.
De paprika schoonmaken en schoonspelen. Vervolgens in fijne reepjes Julienne Snijden en kort blancheren, mengen door de zoet zure saus.



Zoet zure saus met **paprika** vulling (4 personen)

Ingrediënten:

1 el olie
Sojasaus
2 uien
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree
4 el rijstwijnazijn
2 el bruine suiker
1 eetlepel maïzena

100 g gele paprika
100 g rode paprika

Bereidingswijze (60min):

Zoetzure saus is een veelzijdige saus, die op verschillende manieren gemaakt kan worden. De authentieke manier is zonder ananassap, een uitvinding voor de westerse smaak. Zoetzure saus kan het best gemaakt worden door azijn (rijstazijn), soy saus, bruine suiker en ketchup, tomatenpuree en maïzena. Kook alle ingrediënten 5 minuten en bind dan met een maïzena papje.

Gebruik voor de vulling gele en rode paprika's.

De paprika schoonmaken en schoonspoelen. Vervolgens in fijne reepjes Julienne Snijden en kort blancheren , mengen door de zoet zure saus.

Tartaartje van **komkommer** (6 personen)

Ingrediënten:

1/3 komkommer, zonder zaadjes, in fijne blokjes
1 rode ui, gehalveerd en in hele dunne reepjes
2 lente-uitjes, in fijne stukken
10 verse muntblaadjes

Voor de dressing

2 teentjes knoflook
2 eetlepels minzo sauce
2 eetlepels vissaus
1 eetlepel bruine suiker
1/2 verse kleine rode chilipepers, fijngehakt

Bereidingswijze (60min):

Meng in een grote kom de komkommer, rode ui, lente-ui en munt. Schenk de dressing over en meng alles door elkaar.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom en meng goed door elkaar.

Verdeel over twee uitstekers en maak op met honing cress en wasabi sla.



Witlof salade en sjalotten chutney (10 personen)

Ingrediënten:

5 el cranberrys
500g sjalotten
50g boter
1 el suiker
1,5 dl bouillon

1 laurierblad
250 g witlof
1 appel
1 el frambozenazijn of rode vruchtenazijn
2 el olijfolie
versgemalen peper

Bereidingswijze (60min):

Wel de rozijnen in lauw water. Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren. Smelt de boter met de suiker, giet de bouillon erbij en voeg het laurierblad toe. Kook hierin de sjalotjes, onafgedekt, zachtjes 10 minuten. Giet de rozijnen af, meng ze erdoor en verwarm totdat het meeste vocht verdampt is. Laat de compote afkoelen.

Voor de witlofsalade:

Snijd de witlofstruikjes in smalle reepjes. Meng er de frambozenazijn, olie en versgemalen peper.



Salade van **bleekselderij** en **paddestoelen** (4 personen)

Ingrediënten:

100g bleekselderij (fijn gesneden)
200g gemengde paddestoelen
3 sjalotten
4 etl. sherryazijn
3 etl. hazelnootöl
1 mespuntje peper
1 eetlepel dragon (fijn gesneden)
150g witte druiven
2 kleine sinaasappels

Bereidingswijze (60min):

Selderijwassen en schoonmaken vervolgens in mooie kleine reepjes snijden. Aansluitend blancheren in kokend water/bouillon. De paddestoelen kort en krachtig bakken. Uien in fijne brunoise snijden. Selderij champignons, zout en peper, sjalotten, olie en azijn met de cumberlandsaus mengen en dragon toevoegen. Druiven wassen en door midden snijden en pitjes verwijderen. Sinaasappel snijden/schillen en het vruchtvlees eruit halen en klein snijden samen met de druiven toevoegen aan de rest. Serveren met een beetje rucola.



Bloemkoolsoep (8 personen)

Ingrediënten:

2 middelgrote ui(en)
zwarte peper, uit de molen
2 teentjes knoflook
olijfolie
nootmuskaat
2 stengels bleekselderij
2 wortels
1 theelepel mosterd
800g bloemkool
zeezout
2 blokjes groentebouillon

Bereidingswijze (60min):

Schil de wortel en snijd ze in dikke plakken. Snijd de bleekselderij in stukjes. Pel de uien en hak ze grof. Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes. Snijd de bloemkool in 1,5 cm dikke plakken. Zet een grote pan op een matig vuur en doe er 2 eetlepels olijfolie in. Doe alle groente in de pan en roer ze met een houtenlepel doer elkaar. Leg de deksel schuin op de pan en laat 10 minuten op het vuur staan, tot de uien goudbruin zijn en de wortels zacht.

Rasp de kaas in een kom en zet even op zij.

Los de bouillonblokjes al roerend om in 1,8 liter kokend water en giet het vocht bij de groenten. Roer en breng de soep aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep nog 10 minuten zachtjes pruttelen. Haal de soep van het vuur. Breng de soep op smaak met zout en peper en roer de kaas en het mosterdpoeder er door.

Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Schep de soep in serveerkommen en rasp er wat nootmuskaat over.

Komkommersoep (6 personen)

Ingrediënten:

2 Loprofin sliced brood (eiwitarm)
2 eetlepels ciderazijn
10 cl citroensap
1 groene appel
1 jong uitje
1 komkommer
2 eetlepels olijfolie
zout/zwarte peper

Bereidingswijze (30min):

Mix 1 (voor de ½ ongeschilde) komkommer in blokjes met het vlees van 1 groene appel, 1 jong uitje, 10 cl citroensap, 2 EL ciderazijn, 2 EL olijfolie en het kruim van 2 sneetjes brood. Kruid met zout en zwarte peper. Garneer met look en fijne blokjes van appel.



BBQ Burger (2 personen)

Ingrediënten:

100g aardappelen
25g rode paprika
25g gele paprika
15g ui
10g tomatenpuree
10g Loprofin bakmix
½ theelepel zout
¼ theelepel basilicum
¼ theelepel marjoraan
¼ theelepel thijm
¼ theelepel oregano
1 el plantaardige olie

Bereidingswijze (30min):

Schil, was kook en prak de aardappelen met een vork.

Was de paprika's, ontdoe ze van het zaad en snijd ze in plakjes.

Schil en hak de uit.

Doe de aardappel, paprika, ui, tomatenpuree, Loprofin bakmix, zout en kruiden in een kom en vermeng ze. Maak er twee ronde platte burgers van en grill de BBQ burgers bruin.