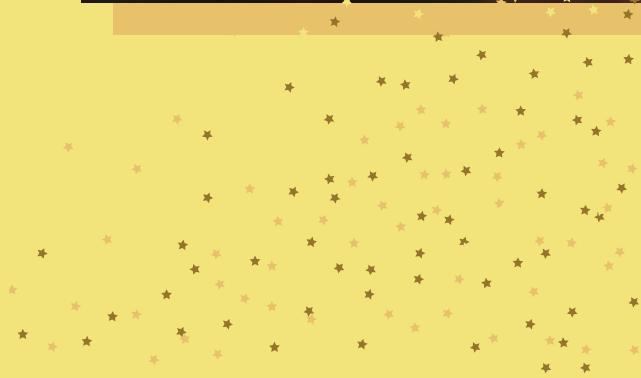


# FEESTRECEPTEN



## Hapjes:

- Dip van tuinkers en noten
- Komkommerschijfje met geitenkaas, noten en zongedroogde tomaat
- Gegrilde courgetterolletjes met pesto en ricotta

## Voorgerechten

- Preiflan met radijsscheuten
- Gegrilde zeebaars met julienne van prei
- Slaatje met pompoen, gedroogde ham, geitenkaas en pecanoten

## Hoofdgerechten

- Gegrilde tonijn met caponata
- Gevulde mechelse koekoek met pompoenpuree en knolselderblokjes met rozemarijn
- Zeeduivel met mosterdssaus, brunoise van boontjes en trostomaatjes

## Desserts

- Tiramisu
- Fruitig cocos dessert
- Gezonde bounty reep





HO HO HO

**HAPJES**





# DIP VAN TUINKERS EN NOTEN

## INGREDIËNTEN:

- 150g tuinkers blaadjes ( dat zijn 2 bakjes)
- 3 soeplepels olijfolie\*
- 1 teentje look
- 1 stengel pijpajuin
- 50g amandelen met pel
- zwarte peper
- himalayazout\*
- 1 halve koffielepel knijpcitroen\*
- 200g cottage cheese
- 1 zakje boekweittriangle\*

\*: verkrijgbaar bij mij

## BEREIDING

*Week de amandelen minimum 1 uur in water en laat uitlekken.*

*Knip de tuinkers van het kweekbedje*

*Doe de tuinkers, de look, de grof gesneden pijpajuin en de uitgelekte noten samen in een hakmolen en blender fijn. ( lukt het niet goed, voeg dan eventueel al wat olijfolie toe*

*Voeg nu de rest van de olijfolie toe en mix tot een egale massa.*

*Voeg de cottage cheese en de knijpcitroen toe en mix alles nog eens goed samen.*

*Kruid naar smaak met peper en zout.*

*Dien op met de boekweittriangle.*



# KOMKOMMERSCHIJFJE MET GEITENKAAS, NOTEN EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

## INGREDIËNTEN:

- komkommer
- zacht rolletje geitenkaas
- walnoten
- zongedroogde tomaatjes\* ( op olijfolie of koolzaadolie, niet op zonnebloemolie!)

\*: verkrijgbaar bij mij

## BEREIDING

*Snij per hapje een plakje komkommer van een halve centimeter.*

*Beleg die met 1 rond plakje zachte geitenkaas.*

*Daarop leg je een stukje van een zongedroogd tomaatje en werk af met enkele stukjes gesneden walnoot.*





## GEGRILDE COURGETTEROLLETJES MET PESTO EN RICOTTA

### INGREDIËNTEN:

- 1 courgette
- olijfolie\*
- 200g ricotta
- 10g verse basilicum blaadjes
- 30g pijnboompitten\*
- 1/2 look teentje
- zwarte peper
- himalayazout

\*: verkrijgbaar bij mij

### BEREIDING

*Snij de courgette ongeschild in lange dunne plakken met een mandoline.*

*Bestrijk ze met olijfolie en leg de plakken 1 voor 1 op een warme grill. Grill ze aan beide kanten en laat ze afkoelen.*

*Maak de pesto: Doe de basilicumblaadjes samen met 10g van de pijnboompitjes (de andere 20g moeten er niet bij), de look, 1/2 soeplepel olijfolie in een hakmolen.*

*Mix tot een egale massa en kruid goed met peper en zout.*

*Meng de ricotta met 6 koffielepels van je pesto en kruid nog bij met peper en zout.*

*Rooster de pijnboompitjes in een anti-aanbakpan en voeg een beetje zout toe. Bestrijk nu ieder plakje gegrilde courgette met 1 koffielepel van je ricotta/pesto mengsel, enkele gegrilde pijnboompitten en rol op. Laat ze een beetje opstijven in de koelkast.*



HO HO HO

**VOORGERECHTEN**





# PREIFLAN MET RADIJSSCHEUTEN

## INGREDIËNTEN (4 FLANS):

- 150g prei
- 150ml ecomil amandel cuisine  
zonder suiker (is een goed product  
om eens room te vervangen,  
gebruik alleen die met max 0.5g  
suiker)
- 4 eieren
- zwarte peper
- himalayazout\*
- 1 plakje zwarte woud ham ( kan  
ook met andere gerookte ham)
- +/-80g radijsscheuten

\*: verkrijgbaar bij mij

## BEREIDING

*Verwarm de oven voor op 180°.*

*Snij de prei in stukjes en kook ze gaar in gezouten water. Laat hem uitlekken, druk daarna het water er goed uit.*

*Mix de prei met de amandel cuisine, meng er 4 eieren onder en mix nog even alles samen. Kruid goed met peper en zout.*

*Verdeel het mengsel over 4 potjes en zet de potjes in een vuurvaste schaal. Giet rond de potjes water zodat ze "au bain marie" staan.*

*Zet de schaal in de voorverwarmde oven voor 30minuten, even prikken of de flan voldoende gaar is ( want iedere oven is anders)*

*Snij of breek het plakje ham in 4 stukken. Leg de 4 stukjes open en zet die 1,5 minuten in de microgolf, laat afkoelen, zo krijg je krokante ham. Ontvorm de flan door ze met een fijne mesje los te snijden van je potje, dien warm op met de radijsscheuten en prik de krokante ham in de flan.*





# GEGRILDE ZEEBAARS MET JULIENNE VAN PREI

## INGREDIËNTEN (4 PERSONEN):

- 4 zeebaarsfilets met vel  
ontschubd ( kan je vragen aan je  
visboer)
- 2 preistengels
- olijfolie\*
- zwarte peper
- himalayazout\*
- curry
- eventueel voor de afwerking grof  
zwart himalayazout

\*: verkrijgbaar bij mij

## BEREIDING

*Snij de prei in fijne reepjes en stoof die aan in olijfolie, kruid met peper en zout en een beetje curry.*

*Wrijf de zeebaarsfilets in met olijfolie. Verwarm de grillpan en bak de vis aan beide kanten, begin met de viskant en bak dan verder op de velkant tot die gaar is. (gaat snel).*

*Serveer de vis bovenop de prei en werk af met grof zwart himalayazout.*



# SLAATJE MET POMPOEN, GEDROOGDE HAM, GEITENKAAS EN PECANOTEN

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 60g rucola
- 200g pompoen
- 2 plakjes ham
- 6 plakjes ronde zachte geitenkaas
- 10 pecanoten\*
- olijfolie\*
- balsamico\*
- gedroogde tijm
- zwarte peper
- himalayazout\*

\*: verkrijgbaar bij mij

## BEREIDING

*Verwarm de oven voor op 180°.*

*Snij de pompoen in kleine partjes, leg ze in een ovenschaal, kruid met peper, zout en gedroogde tijm. Overgiet met een mooie hoeveelheid olijfolie. Zet de schaal in de voorverwarmde oven tot de pompoen gaar is (ongeveer 15minuten, even prikken, iedere oven is verschillend)*

*Snij de geitenkaas in 2. Breek de ham in stukjes, leg ze open op een bord en zet die voor 1.45 minuten in de microgolf. Maak een dressing met 2 delen olijfolie, 1 deel balsamico en kruid met peper en zout. Leg de rucola op je bord, verdeel er wat van je dressing over. Leg daarop de geitenkaas, de pompoenpartjes, de ham en de pecanoten.*

*Kruid met een goede draai van de pepermolen en wat himalayazout.*



HO HO HO

# HOOFDGERECHTEN





# GEGRILDE TONIJN MET CAPONATA

(CAPONATA IS EEN  
STREEKGERECHT UIT SICILIË)

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 stukjes verse tonijn van 200g
- 1 aubergine
- 2 stengel bleekselder
- 1 grote ui
- 100g groene olijven
- 200g tomatenblokjes in blik (bij de ingrediënten mag er alleen tomaat staan)
- 2 soeplepels pijnboompitten\*
- olijfolie\*
- 2 soeplepels rode wijnazijn
- 2 soeplepels cranberries zonder suiker\*
- 2 soeplepels kappertjes
- 15g verse basilicumblaadjes
- 5 druppels stevia\*
- himalayazout fijn en grof\*
- zwarte peper

## BEREIDING

*Snij de aubergine in blokjes van ongeveer 1.5cm, bestrooi ze met zout en laat die 5 minuten staan. Snij de bleekselder in stukjes van 1 centimeter ongeveer. Snij de ui in ringen. Rooster de pijnboompitten in een antiaanbakpan. Dep de aubergine droog. Stoof de aubergine 2 minuten aan in een mooie hoeveelheid olijfolie, voeg daarna de ui en de bleekselder toe en bak samen nog een 4 tal minuten. Voeg de tomatenblokjes, de olijven, de stevia en de azijn toe en stoof met het deksel schuin op de pan op een laag vuurtje voor 10 minuten. Voeg nu de pijnboompitten, de cranberries en de kappertjes toe. Laat nog 5 minuten zacht sudderen en roer nu en dan eens om. Breng op smaak met peper en zout. Wrijf de tonijn in met een beetje olijfolie en grill ze langs beide kanten kort in de grillpan. De tonijn moet nog mooi rood zijn binnenin. Snij de basilicumblaadjes fijn en voeg ze net voor het serveren aan de caponata toe. Verdeel nog wat grof himalayazout over de tonijn.*



# GEVULDE MEHELSE KOEKOEK MET POMPOENPUREE EN KNOLSELDERBLOKJES MET ROZEMARIJN

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 100g kalfsgehakt
- 130g filet van mechelse koekoek
- 7 hazelnootjes
- 2 sjalotjes
- 1 ei
- 1 /2 koffielepel garam masala
- zwarte peper
- himalayazout\*
- 1 teentje look
- 300g pompoen, de hokkaido is de zoetste en je kan de pel ook gebruiken
- 200g knolselder ( zonder pel)
- 1 koffielepel ghee\*
- olijfolie\*
- rozemarijn

## BEREIDING

Verwarm de oven op 180°. Snij de nootjes in stukjes. 1 sjalot snij je fijn. Klop het eitje los. Meng de sjalot en de nootjes door het gehakt, kruid met peper, zout en de garam masala, voeg ook de helft van het eitje toe ( de andere helft heb je in dit recept niet nodig) . Snij de filet van de mechelse koekoek plat in 2 maar niet helemaal door zodat je die open kan vouwen. Leg de filet open op plasticfolie. Verdeel het gehakt over het vlees en maak er een rolletje van aan de hand van je plasticfolie, draai de plasticfolie goed toe aan beide kanten. Laat een pot met water koken ( groot genoeg voor de roulade), als het water kookt voeg je de roulade toe die in de plasticfolie zit, laat dit 2 minuten opkoken en leg je vuur af. Laat de roulade 30min in het water zitten. Snij de knolselder in gelijke blokjes, leg ze open in een ovenschotel en overgiet ze met een goede hoeveelheid olijfolie. Kruid met peper, zout en rozemarijn en zet 30 minuten in de voorverwarmde oven. Snij de pompoen in blokjes. Snij de andere sjalot en de look fijn, stoof die aan in een mooie hoeveelheid olijfolie tot ze glazig zijn, voeg de pompoen toe en laat op een zacht vuurtje garen tot de pompoen gaar is. Kruid met peper en zout, voeg de ghee toe en plet met een pureestamper. Leg de in plakjes gesneden koekoek op de pompoenpuree en serveer er de knolselderblokjes bij.





## ZEEDUIVEL MET MOSTERDSSAUS, BRUNOISE VAN BOONTJES EN TROSTOMAATJES

### INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 stukjes van 200g lotte
- 200g fijne groene sperzieboontjes
- 1 sjalot
- 1 teentje look
- ghee\*
- olijfolie\*
- 200g kleine trostomaatjes
- 200ml ecomil amandel cuisine
- 3 eetlepels mosterd met graantjes\*
- zwarte peper
- himalayazout\*

\*: verkrijgbaar bij mij

### BEREIDING

*Verwarm de oven voor op 200°  
Laat een pot met water koken ( groot genoeg voor de boontjes. Snij de boontjes in kleine stukjes, als het water kookt voeg je ze toe en laat ze gaar koken, giet ze af en laat ze schrikken in koud water ( zo blijven ze mooier groen) Knip de trostomaatjes aan de steeltjes zodat je 2 trosjes krijgt.  
Leg ze in een ovenschotel, overgiet met olijfolie, kruid met peper en zout en zet voor 15minuten in de voorverwarmde oven. Bak de zeeduivel gaar in de pan met ghee, kruid met peper en zout. Snij de sjalot en de look fijn. Stoof de ui en look fijn in olijfolie en voeg de gekookte boontjes toe. Kruid met peper en zout. Meng de amandel cuisine met de mosterd en warm samen op, kruid naar smaak met peper en zout.  
Serveer de zeeduivel met de groenten en de saus.*





HO HO HO

# DESSERTS





# TIRAMISU

## INGREDIËNTEN (4 TAARTJES):

- 100g hazelnoten\*
- 10g proteïne poeder\*
- 2 eitjes
- 1/2 koffielepel kaneelpoeder
- snuifje himalayazout\*
- 5 druppels vloeibare 100% stevia\*
- 1/2 koffielepel tammi bindmiddel\*
- 1 koffielepel vanillepoeder
- 1 grote tas sterke koffie
- 4 metalen ringen met een diameter van ongeveer 8cm en 6cm hoog

### voor de crème:

- 170g ricotta
- 200g griekse yoghurt 0%
- 5 druppels vloeibare 100% stevia\*
- 2 koffielepels vanille poeder
- 3 eetlepels hazelnootolie\*
- afwerking: cacao poeder\*

## BEREIDING

*Verwarm de oven op 180° Hak de noten fijn, klop de eitjes los en meng de noten, het ei, de proteïne, de kaneel, het zout, de stevia, de tammi en de vanille door elkaar. Meng alles goed. Leg een bakpapier op een ovenschaal, leg daarop de 4 ringen en verdeel het mengsel over je 4 ringen. Druk je beslag plat met een lepel. Bak de koekjes in 10minuten gaar. (even prikken want iedere oven is anders)*

*Maak de crème door de ricotta, de griekse yoghurt, de stevia, de hazelnootolie en de vanille met een mixer goed te mengen. Zet in de koelkast. Als je koekjes gebakken zijn laat je ze afkoelen, snij langs de zijkant van de ring je koekje los zodat je ze uit de ring kan duwen. Snij ze nu plat doormidden zodat je 8 platte koekjes krijgt. Neem een platte schaal en doe er de koffie in. Leg daarin je 8 koekjes zodat ze de koffie kunnen opnemen.*

*Maak nu je taartjes:*

*Deel eerst je crème door 2. Neem je schoongemaakte ringen en leg in iedere ring 1 koekje, verdeel nu 1 deel van je crème over de 4 ringen. Daarop leg je terug een koekje, en werk af met je 2de deel van je crème. Zet terug in de koelkast voor minimum 2 uur, dit kan je gerust de dag voordien al maken. Voor het serveren snij je met een fijn mesje langs je ring en laat je het taartje uit je vorm op je bord glijden.*

*Werk af met een beetje raw cacao poeder.*



# FRUITIG COCOS DESSERT

## INGREDIËNTEN (4 POTJES):

- 1 banaan
- 400ml cocosyoghurt
- 2 eetlepels hazelnootolie\*
- 24 amandelnoten
- 32 cranberries zonder suiker

## *BEREIDING*

*Snij de amandelnoten in grove stukken. Meng de helft van je yoghurt met de hazelnootolie.*

*Plet de banaan en verdeel die over de 4 potjes. Verdeel de helft van je cocosyoghurt waar er geen olie door gemengd is nu over de potjes. Daarop verdeel je de gehakte noten. Daar bovenop verdeel je nu de cocosyoghurt die met de olie is gemengd.*

*Werk af met de cranberries.*



# BOUNTY REEP

## INGREDIËNTEN (14 REPEN):

- 75g geraspte kokos\*
- 1 blikje cocosmelk\*
- 1 koffielepel vanille poeder
- 80g kokosolie\*
- 220g choQola\* ( kan met de milky free raw en met de orange, dat is naar smaak)

## BEREIDING

*Smelt de kokosolie.*

*Schep het vaste bovenste deel van de kokosmelk en voeg het toe aan je kokosvet, schep alle stukjes uit het blikje, het sap gebruik je niet. Voeg ook de kokosrasp en de vanille toe. Neem een platte vorm of potje die ongeveer 10cm op 10 cm is. Giet je mengsel daarin en zet voor een uurtje in de diepvries. Smelt de choqola au bain marie. haal het kokosmengsel uit de diepvries en snij die in 14 reepjes, eerst in 2 en dan nog 7 reepjes elk.*

*Wentel ze door de gesmolten choQola en laat ze opnieuw opstijven in de diepvries op een rooster.*