

Recepten

Rondom de Middellandse Zee



Margriet Jordaan



Inhoud

Inhoud	1
Bieten Carpaccio	2
Rode Sangria	3
Gazpacho.....	4
Muhammara Dip	6
Marokaanse Tajine.....	7
Linzen Pasta Bolognese.....	8
Aubergine Frietjes.....	10
Spanakopita's.....	11
Komkommer-Cashew Dip	13
Dadel-Walnoten Koekjes	14
Arroz con leche	16



Bieten Carpaccio

INGREDIENTEN

Carpaccio:

3 Gekookte bieten

Frambozen saus:

1/2 el Dijon-mosterd

1 el Witte rijstazijn

1 el Balsamicoazijn

1 el Olijfolie

1 el Ahorn siroop

50 gr Frambozen

Opmaak:

200 gr Rucola

35 gr Alfalfa

10 stk Walnoten

2 el Olijfolie



HOE TE MAKEN:

- Pureer de frambozen en meng alle ingrediënten voor de frambozen drizzle door elkaar en zet dit opzij.
- Schik de plakjes rode biet op de borden.
- Giet olijfolie over de plakjes rode biet om ze vochtig te houden.
- Voeg rucolablaadjes en alfalfa bovenop de bieten-schijfjes en besprenkel met je bereide frambozen drizzle.
- Hak de walnoten fijn en garneer met de gehakte walnoten.
- Je kunt het direct serveren.

Rode Sangria

INGREDIENTEN

60 gr Appel (zoet)

65 gr Sinaasappel

40 gr Rietsuiker

180 ml Sinaasappelsap (plus
meer naar smaak)

80 ml Cognac (brandewijn)

750 ml Fles droge Spaanse rode
wijn

Ijsblokjes om te koelen

Opmaak:

Sinaasappel schijfjes



HOE TE MAKEN:

- Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Snijd de sinaasappel met schil in kleine stukjes.
- Voeg appel, sinaasappel en suiker toe aan een grote kan en meng gedurende ± 45 seconden met een houten lepel.
- Voeg sinaasappelsap en cognac toe en roer opnieuw gedurende ± 30 seconden, om alles goed te mengen.
- Voeg rode wijn toe en roer om alles goed te mengen, proef en pas de smaak zo nodig aan. Je kunt naar smaak wat van het volgende toevoegen: cognac, sinaasappelsap, bruine suiker. Eerst goed roeren alvorens weer te proeven.
- Zet in de koelkast om verder af te koelen. Garneer met sinaasappelpartjes (optioneel), en serveer met 1 of 2 ijsklontjes.
- Bewaar restjes maximaal 48 uur afgedekt in de koelkast, maar het beste is als het vers is.

Gazpacho

INGREDIENTEN

Bodem:

9 stk Roma tomaten

1 stk Zoete gele ui

1 stk komkommer

1 stk Rode paprika

5 gr Basilicum

1 Teen knoflook

60 ml Extra-virgin olijf olie

2 el Rode wijn azijn

¾ tl zout

Versgemalen zwarte peper



HOE TE MAKEN:

- Voor de bereiding heb je nodig: een blenderkom, een middelgrote kom en een kleine kom.
- Ontpit de tomaten en snijd ze in grove stukken van ± 2 cm. Bewaar ongeveer ¼ kopje van de sappige tomatenzaadjes en doe ze in je kleine kom (we gebruiken ze later als garnering). Voeg de helft van de stukjes tomaat toe aan de blender en de andere helft aan je middelgrootte kom.
- Snij de ui in stukken van ongeveer 2 cm. Voeg alle stukjes ui toe aan de blender.
- Schil de komkommer. Snijd ongeveer een kwart van de komkommer af. Snijd dat stuk fijn en doe het in de kleine kom. Snijd de rest van de komkommer in grove stukken van 2 cm en verdeel ze over de blender en de middelgrootte kom.
- Haal de zaadjes en het midden uit de rode paprika. Snijd ongeveer ¼ van de paprika af, snijd dat stuk fijn en voeg het toe aan de kleine kom. Snijd de rest van de paprika in grove stukken van 2 cm en verdeel ze over de blender en de middelgrootte kom.
- Voeg in de blender de basilicum, knoflook, olijfolie, azijn, zout en ongeveer 10 draaien (molen) zwarte peper toe. Draai het deksel stevig vast en mix, beginnend op lage en toenemende snelheid, tot het mengsel helemaal glad is, ongeveer 2 minuten.



HOE TE MAKEN:

- Giet de inhoud van de middelgrootte kom (de overige stukjes tomaat, komkommer en paprika) ook in de blender. Sluit het deksel en mix slechts 10 tot 20 seconden, totdat de ingrediënten in kleine stukjes zijn gebroken. Stop daar, of mix iets langer als je de voorkeur geeft aan kleinere stukjes.
- Voeg een klein snufje zout toe aan de kleine kom met garnituren, roer en bewaar het in de koelkast. Koel de soep minimaal 2 uur, of maximaal 24 uur.
- Proef voor het opdienen en voeg indien nodig extra zout toe (ik voeg soms nog een ¼ theelepel toe) en/of zwarte peper. Verdeel de soep voor het serveren in kleine kommen of kopjes en garneer met de achtergehouden komkommer en paprika. Werk af met een paar kleine of gescheurde basilicumblaadjes en een beetje peper. Overgebleven porties blijven 3 tot 4 dagen goed, afgedekt en gekoeld.

Muhammara Dip

INGREDIENTEN

30-45 ml Granaatappelmelasse*

2 Rode paprika's (met vel, ±350 gr)

15 gr Panko broodkruimels

1/2 tl Gemalen komijn

1/2 tl Zeezout

1/2 tl Chili flakes

1 Teentje knoflook

60 gr Walnoten (losjes gehakt)

15 ml Olijfolie (extra virgin)

30 ml Citroensap

Serveren (naar keuze):

Brood of crackers

Groenten



HOE TE MAKEN:

- Verwarm de oven tot 230 °C en leg de hele paprika's direct op een bakplaat. Rooster 20-25 minuten of tot de buitenkant zwart is. Dek af met folie om 10 minuten te laten stomen en afkoelen. Schil vervolgens de kern, zaden en schil weg en zet apart.
- Voeg in een keukenmachine granaatappelmelasse, broodkruimels, komijn, zout, chilivlokken, knoflook, walnoten, olijfolie en citroensap samen en pulseer (in plaats van mix) om te mengen. Voeg vervolgens geroosterde paprika's toe en pulseer nog een paar keer om te mengen tot een geheel. Je mag een beetje textuur behouden!
- Proef en pas de smaak zo nodig aan, voeg meer citroen toe voor zuurgraad, knoflook en/of chilivlokken voor 'pit', granaatappelmelasse voor zoetheid / diepte van smaak, zeezout voor zoutheid of komijn voor rokerigheid.
- Serveer met verse pitabroodjes, flatbread, crackers of groenten naar keuze! Je kunt de dip zowel warm als koud serveren.
Bewaar restjes afgedekt maximaal 3 dagen in de koelkast.

Marokaanse Tajine

INGREDIENTEN

1 el Olijfolie

1 Ui

2 Teentjes knoflook

2 Tomaten

1 Rode paprika

300 gr Tomatenblokjes in blik

150 ml Water

2 el Verse peterselie

300 gr Krieltjes

200 gr Wortels

400 gr Vegan gehaktballetjes

100 gr Doperwten

Kruiden:

1 tl Paprikapoeder

1 tl Peper en zout

0.5 tl Kurkuma

1 tl Ras el hanout

0.5 tl Gemberpoeder

Garnering:

1 handje Pijnboompitten

1 handje Verse peterselie of koriander

HOE TE MAKEN:

- Heb je geen tajine? Maak dit gerecht dan in een hapjespan.
- Snij de ui fijn, en pers de knoflook teentjes. Snij de verse tomaten in blokjes en de paprika in stukjes.
- Zet de tajine of de pan op het vuur en verhit hierin de olijfolie. Fruit de ui, knoflook, (verse) tomaten in blokjes en de paprika 3-4 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes, water, verse peterselie en alle kruiden toe. Breng de saus aan de kook, houd de deksel erop en laat dit minuten staan.
- Haal de deksel eraf en leg de krieltjes en de wortels erbij. Gebruik je een pan? Snijd dan de wortels en krieltjes in kleinere stukken en doe ze in de saus. Doe de deksel weer terug en laat dit nog zo'n 10-15 minuten koken totdat het bijna gaar is.
- Haal de deksel eraf en leg de gehaktballetjes, tussen de groenten, in de saus. Bedek de balletjes met de saus en doe de deksel weer terug op de tajine of pan voor 5 minuten.
- Voeg als laatste de doperwten toe en verwarm deze nog 5 minuten mee. Controleer dan of de groenten en gehaktballetjes gaar zijn.
- Haal de pan of de tajine van het vuur en breng op smaak met peper en zout. Garneer met pijnboompitten en/of verse peterselie.
- Serveer met brood of couscous.



Linzen Pasta Bolognese

INGREDIENTEN

1 el Olie
1 Ui
1 Stengel bleekselderij
280 gr Champignons
200 gr Wortelen, fijn geraspt
4 kruidnagels
4 Teentjes knoflook
2 tl Italiaanse kruiden
1 tl Uien poeder
1 tl Kokosbloesem suiker
½ tl Pepervlokken
Zout en zwarte peper naar smaak
80 ml Rode wijn
750 gr Geplette tomaten blik
480 ml Groentebouillon
1 Laurierblad
200 gr Droge bruine linzen
1 el Sojasaus
1 el Balsamico azijn
120 ml Havermelk
1 tl Maïzena
225 gr Spaghetti



HOE TE MAKEN:

- Snij de ui, bleekselderij, champignons fijn, plet of hak de knoflook
- Ik raad aan om de linzen in lauwwarm water te weken als je groene of bruine linzen gebruikt. Deze stap is optioneel, maar de linzen koken sneller en worden bovendien beter verteerd als ze geweekt zijn. Je kunt deze stap overslaan als je rode linzen gebruikt.
- Verhit olie in een pan of pot op middelhoog vuur. Voeg ui, selderij, champignons en wortels toe. Sauteer gedurende 3-4 minuten. Roer knoflook, kokosbloesem suiker en alle kruiden erdoor. Bak nog een minuut en roer regelmatig.
- Voeg rode wijn, geplette tomaten, groentebouillon, het laurierblad en de uitgelekte linzen toe. Roer alles goed om.
- Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen of tot de linzen gaar zijn (afhankelijk van de soort kan dit korter of langer duren).
- Kook ondertussen je favoriete pasta (bijv. spaghetti) volgens de instructies op de verpakking.
- Voeg sojasaus en balsamicoazijn toe. Meng de plantaardige melk en maïzena in een kleine kom en voeg het mengsel toe aan de pan.

INGREDIENTEN

Vegan Parmezaanse kaas of voedingsgist om te garneren (optioneel)

HOE TE MAKEN:

- Proef en pas smaak aan indien gewenst Voeg naar smaak meer zout/peper/kruiden toe. Voeg indien nodig ook meer groentebouillon toe.
- Serveer de linzenbolognese in kommen over de pasta en strooi er vegan Parmezaanse kaas over (optioneel).
- Bewaar restjes bolognesesaus afgedekt maximaal 4 dagen in de koelkast.

Aubergine Frietjes

INGREDIENTEN

2-3 Aubergines

½ liter Havermelk

Zout en peper naar smaak

Bloem

Rijstolie om te frituren

Stroop of ahorn siroop om erover te sprenkelen



HOE TE MAKEN:

- Snijd de aubergine in ronde plakken en daarna in frietjes (zie plaatje hier boven).
- Leg alle aubergine frietjes in een kom, en bedek deze met (haver)melk en voeg een snufje zout toe. Laat de aubergine ongeveer een half tot heel uur weken (dit is om eventuele bitterheid eruit te halen).
- Giet de aubergine af en wentel de frietjes door de bloem, die je naar smaak kunt kruiden met zout en peper.
- Bak de plakjes in een diepe, zware pan met een ruime hoeveelheid rijstolie. (Zorg ervoor dat de olie erg heet is voordat je de plakjes toevoegt en bak ze in porties om de pan niet te vol te maken!)
- Verwijder de aubergine en laat uitlekken op keukenpapier.
- Besprenkel met stroop of ahorn siroop voor het opdienen.

Spanakopita's

INGREDIENTEN

1 pakje Filodeeg

1 pakje vegan Feta (à 200 gram)

Flink wat olijfolie

150 gr Verse spinazie, gewassen

4 Lente uitjes

15 gr Verse dille

1 groot teentjes Knoflook

Sap van 1 citroen

1 tl Oregano

Snufje nootmuskaat

40 gr Walnoten

Zout, peper naar smaak

Optioneel:

2 eetlepels edelgist



HOE TE MAKEN:

- Haal het filodeeg minimaal 1 uur van te voren uit de diepvries om te ontdooien.
- Spinazie moet gewassen zijn (of worden) en grof snijden, lente ui en dille fijn snijden.
- In een grote pan verhit je ongeveer 1 eetlepel olijfolie. Voeg spinazie, lente ui en dille toe en pers de knoflook er boven uit. Bak zachtjes aan tot de spinazie zacht is en flink wat vocht heeft losgelaten. Zet opzij.
- Verkruijmel de vegan feta boven een ruime kom. Doe het spinaziemengsel in een zeef en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Roer spinazie mengsel dan door de feta. Voeg citroensap, oregano, nootmuskaat, gebroken walnoten en - als je het gebruikt - edelgist toe. Meng goed door, breng op smaak met zout en peper. Proef of het mengsel goed smaakt en voeg eventueel meer kruiden, edelgist of peper en zout toe.

HOE TE MAKEN:

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek 2 bakplaten met bakpapier. Neem (voorzichtig!) 2 vellen filodeeg. Bestrijk het ene vel met olijfolie en leg de tweede erbovenop. Snijd het filodeeg over de 'vouwlijnen', zodat je 3 rechthoeken overhoudt. Doe 2 eetlepels van het spinaziemengsel op het filodeeg, in de hoek, zodat er een driehoekige vorm ontstaat. Vouw de driehoek dicht vanaf de lange kant. Vouw het filodeeg er nog eens omheen en snij eventueel de hoekjes eraf. Leg de triangels met de egale kant naar boven op de bakplaat. Maak zo ook de rest van de spanakopita's. Je kunt vast één bakplaat in de oven zetten, terwijl je ondertussen de rest van de filodeeghapjes maakt.
- Bestrijk de flapjes met olijfolie en bak de hapjes in 10 tot 15 minuten mooi bruin de oven. Houd ze goed in de gaten, filodeeg verbrandt snel en dat zou zonde zijn! Het zou ook kunnen dat het bij jouw oven wat langer moet, check dan elke 2 minuten of ze al goed zijn.
- Serveren: je kunt de spanakopita's serveren met een komkommer-cashewdip.

Komkommer-Cashew Dip

INGREDIENTEN

1 Komkommer, geschild en geraspt

150 gr Ongezouten cashewnoten, eventueel een uurtje geweekt in water

2 teentjes Knoflook

1 el Olijfolie (extra virgin)

1 tl Oregano

½ tl Zout

Sap van 1 citroen

Beetje peper

2 el Verse dille



HOE TE MAKEN:

- Schil en rasp de komkommer.
- Snij de dille fijn en zet deze apart.
- De cashew noten kun je eventueel van te voren een uurtje in water weken, maar dit hoeft niet
- Doe de komkommerrasp in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Dep eventueel af met keukenpapier.
- Doe de helft van de komkommer samen met de cashewnoten, de knoflook, olijfolie, oregano, zout, citroensap en peper in de keukenmachine en pureer tot een fijne spread. Roer daarna de rest van de komkommer en de dille erdoor.
- Deze dip is heerlijk bij Griekse of andere Mediterrane gerechten. Ook lekker op toast(jes)!

Dadel-Walnoten Koekjes

INGREDIENTEN

Omhuulsel:

300 gr Digestive koekjes

250 gr Gecondenseerde
kokosmelk

Vulling:

100 gr Zachte dadels

70 gr Walnoten

1.5 tl Kaneelpoeder

Garnering:

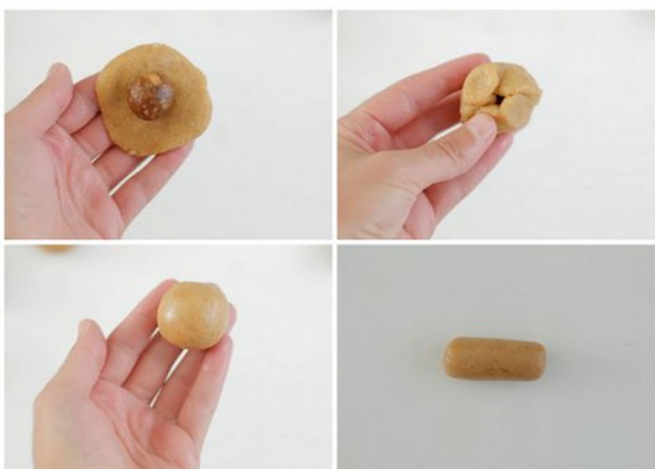
150 gr Gemalen walnoten

+150 ml agave siroop



HOE TE MAKEN:

- Verwijder de pit uit de dadels en doe ze in een mixer. Mix het glad. Doe het dadelmengsel in een diepe kom.
- Maal de walnoten voor de vulling fijn. Voeg de gemalen walnoten en kaneelpoeder aan het dadelmengsel toe. Kneed samen tot een geheel. Neem wat van het dadelmengsel en maak er bollen van (ongeveer 6 gram per stuk).
- Doe de koek in een mixer en mix het fijn. Voeg de gecondenseerde melk in stapjes toe en meng het tot een mooi koekjesdeeg. De gecondenseerde melk moet goed worden opgenomen door de koekkruimels. Vorm er bollen van (ongeveer 18 gram per bol).
- Neem een bolletje van het koekjesdeeg en druk het plat. Leg er een bolletje van het dadel-mengsel en vouw het dicht. Vorm met je handen tot een bol en rol het vervolgens uit tot een staaf.



HOE TE MAKEN:

- Warm de agave siroop lichtjes op
- Dompel de dadel-walnootkoekjes in de agave siroop. Haal ze door de gemalen walnoten en leg op een vel bakpapier.
- Laat de koekjes opstijven in de koelkast.

Arroz con leche

INGREDIENTEN

250 gr Dessertrijst

1 liter Havermelk

1 Kaneelstokje

1 Vanille peul, opengesneden

1 stukje Citroenschil

15 gr Hazelnoten

30 gr Rozijnen

2 el Ahorn siroop

HOE TE MAKEN:

- Breng de melk samen met de vanillepeul, kaneelstokje en citroenschil aan de kook. Voeg hieraan de honing, rozijnen en rijst toe en laat, onder af en toe roeren, 15 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is en bijna alle melk door de rijst is opgenomen.

Controleer de kooktijd van de rijst op het pakje!

- Hak ondertussen de hazelnoten grof.
- Verdeel de rijst over bakjes en roer de hazelnoten door de rijst. Bewaar in de koelkast tot gebruik.
- Bestrooi voor het serveren met wat kaneel en schenk er naar smaak nog wat ahorn siroop over.

