

Broodsmersel van prei

TIP: lekker op pasta!

Ingrediënten:

- 1 el sesamololie
- 1 prei
- 1 el amandelpasta
- 1 el witte miso
- 4 el water

Werkwijze:

- snij de prei fijn en stoof in de sesamololie
- maak een mengsel van de amandelpasta, de witte miso en het water
- meng de prei eronder.

Linzen-walnotenpaté

Ingrediënten:

- 1 tas groene linzen
- 1 teentje look
- 2 grote uien
- 50 gram walnoten
- kombu
- 1 el mirin (rijstwijn)
- 1 el gerstmiso
- 1 el umepasta (pasta van ume-pruim)
- Basilicum, laurier, pijpajuin, peterselie, radijsje

Werkwijze:

- Kook de linzen samen met kombu (bruinwier - ongeveer 5 cm gebruiken) en laurier in de drukkoeker gedurende 20 à 30 minuten.
- Rooster de walnoten. Stoof de uien en het teentje look. Mix alles samen en doe er 1 eetlepel gerstmiso, wat basilicum, 1 el mirin en 1 el umepasta bij
- Garneer dit met radijsje, pijpajuin en peterselie.

Humus

Ingrediënten:

- 1 tas kikkererwten
- kombu
- 1 el shoyu (sojasaus op basis van sojabonen, tarwe, zeezout en bronwater)
- 1 tl umepasta
- Half teentje look
- 2 el witte tahin
- Pijpajuin
- Halve el citroensap
- 3 el water (ongeveer) + wat zeezout

Werkwijze:

- Week de kikkererwten. Giet het weekwater weg. Doe de kikkererwten in een drukkoker samen met een stuk kombu en zet ze volledig onder water.
- Laat koken gedurende anderhalf uur. Op het einde nog even laten koken met open deksel tot alle water eruit verdwenen is.
- Voeg de look, umepasta, shoyu en witte tahin toe. Mix alles en versier met fijn gesneden pijpajuin.

Hizikikaviaar

Ingrediënten:

- 30 gram hiziki (zeewier)
- Water
- 2 el (geroosterde) sesamolie
- 2 teentjes look – heel fijn gehakt
- 1 el gember – heel fijn gehakt
- Shoyu naar smaak
- 1 el mirin (rijstwijn)

Werkwijze:

- spoel de hiziki een tweetal keer, week vervolgens de hiziki 15 à 20 minuten in koud water (zwelt sterk) – kook dan de hiziki gaar in 30 à 60 minuten – hak heel fijn (de gekookte hiziki neem 5 à 6 keer het volume van de gedroogde hiziki aan)
- verwarm de sesamolie in een pan en laat de knoflook en gember even opbakken
- voeg de fijngehakte hiziki toe, bak verder
- breng op smaak met shoyu en eventueel een geutje mirin
- presenteer op een toastje met een (gedraaid) schijfje citroen.

Ter info: Hiziki is een zeegras dat op rotsige landtongen en uitlopers van de kust van de Stille Zuidzee tot 2 m diep groeit. Het heeft een flinke hoeveelheid zonlicht nodig. Het is een zeer mineraalrijk zeewier, boordevol ijzer, calcium en rijk aan vit. B3. Enkele grammen volstaan al om tekorten aan te vullen. In Japan is het gekend als ‘drager van gezondheid en schoonheid’. Het wordt traditioneel gebruikt om het bot te versterken en vitaliteit te geven aan de huid en het haar. Het zorgt ook voor sterke darmen. De kooktijd kan sterk wisselen naargelang de grootte, dikte en stevigheid van het zeewier. Gekookt en afgewerkt met een beetje shoyu bewaart hiziki een week lang in de koelkast. Tijd genoeg om hem de volgende dagen verder te gebruiken: onder gebakken rijst of pasta, enkele sliertjes in een heldere bouillon, in salades in de zomer of te verwerken tot ‘kaviaar’.

Rode bietentapenade

Ingrediënten:

- 240 ml gekookte rode bieten
- 120 ml zwarte olijven
- 1 el olie
- 1 el appeldiksap
- 1 tl balsamico azijn

- Flinker snuif peper en eventueel wat zeezout
- Kiemen voor de garnering

Werkwijze:

- mix alle ingrediënten in een hoge beker

Tip: een restje van de tapenade kun je aanlengen met wat sojamelk, mixen en als dressing gebruiken.

Rijstkroketjes

Ingrediënten:

- 4 koppen rijst
- 8 koppen water
- 100 gram champignons
- 1 ui
- 2 eieren
- 25 gram gemalen emmentaler
- Paneermeel
- 1 el olie
- 1 el groentebouillon
- Snuifje tijm en rozemarijnpoeder

Werkwijze:

- Snipper de ui en de champignons. Verwarm de olie en fruit de ui, voeg de champignons, de tijm en rozemarijn toe. Laat 2 minuutjes fruiten.
- Voeg de rijst erbij en laat al roerend even meebakken.
- Voeg water en bouillon toe en laat de rijst gaarkoken.
- Scheid ondertussen de eierdooiers van het eiwit.
- Laat de rijst lichtjes afkoelen – meng vervolgens de eierdooiers en de kaas erdoor
- Rol kleine ronde kroketjes – wentel ze door losgeklopt eiwit en paneermeel.
- Bak in hete olie.

Tip: je kan de kroketjes een dag voordien maken en bakken op het moment zelf. Zowel warm als koud te eten.

Chocolade en rode biet-fantasietjes

Ingrediënten: voor 24 cakejes

- 60 gr cacao poeder
- 180 gram bloem
- 2 tl bakpoeder
- 230 gram suiker (of vervangsuiker)
- 230 gram gekookte rode bieten
- 1 tl vanillezaadjes (of extract)
- 3 grote eieren
- 200 ml plantaardige olie
- Een beetje geraspte sinaasappelschil
- 40 gr pure chocolade, geraspt

Werkwijze:

- zeef de cacao, bloem en bakpoeder
- meng samen met de suiker in een kom
- mix de bietjes, de vanille, de eieren en de olie in een keukenmachine of met staafmixer
- Meng de natte en droge ingrediënten samen
- Voeg de sinaasappelschil en de chocolade toe.
- Verdeel de deeg in de vormpjes en bak 25 à 30 minuten in een oven op 175°C