

Zomerse Recepten
van het
Choronde Ledenfeest

Zaterdag 11 juni 2011

Getest en goedgekeurd



De Orde van de Pollepel

Met speciale dank aan alle Pollepels, Pollepellinnen en hun onuitputtelijke kookboeken, inspiratie en enthousiasme!

Guacamole

Ingrediënten:

- 1 sjalot
- 2 rijpe avocado's
- 1 grote tomaat
- sap van 1 rijpe limoen
- 1 lepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

- Hak de sjalot fijn.
- Pel de avocado's, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in stukken en plet met een vork in een kom.
- Giet het sap van de limoen en de olijfolie over de avocado's en de sjalot.
- Plet en vermeng het geheel nogmaals.
- Verwijder de schil en de pitten van de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
- Vermeng de stukjes tomaat met de rest.
- Op smaak brengen met peper en zout.
- opdienen met stukjes (stok)brood.

Noot:

- Rijpe avocado's kopen : 'ready to eat', dit wil zeggen dat de schil al donker is (in plaats van groen), het vruchtvlees is klaar om te eten.
- Opgepast! Guacamole kan niet lang bewaard worden.

Mango-hummus

Ingrediënten (1 potje):

- 1 blik of bokaal gekookte kikkererwten (uitgelekt)
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 halve mango
- 1 el melk
- zout en peper
- eventueel kan je 1 à 2 el honing toevoegen

Bereiding:

- Laat de kikkererwten uitlekken en snijd de knoflook fijn.
- Ontschil de mango en snijd de helft in stukjes tot op de pit.
- Voeg alles samen in een kom met hoge boorden en ga er met de staafmixer doorheen tot het een homogene smeuijge massa vormt.
- Smeer op de boterham of dien op met toastjes.

Het staat jullie vrij te variëren op dit thema!

Linzen-beleg

Ingrediënten (1 potje):

- 1 blik of bokaal gekookte linzen (uitgelekt)
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 5 wortels
- 250 g champignons
- 2 el rode pesto
- zout en peper
- eventueel kan je gehakte peterselie toevoegen

Bereiding:

- Laat de linzen uitlekken en snijd de knoflook fijn.
- Ontschil de wortels, snijd fijn en stoof samen met de knoflook in olijfolie.
- Snijd de champignons in iets kleinere stukjes en stoof mee met de wortels.
- Kruid naar believen met peper en zout.
- Voeg de uitgelekte linzen, de gehakte peterselie en de rode pesto toe.
- Ga er met de staafmixer doorheen tot het een homogene smeuiige massa vormt en laat afkoelen.
- Smeer op de boterham of dien op met toastjes.

Geitenkaas-beleg

Ingrediënten (1 potje):

- geitenkaas (type “Chavroux”)
- zongedroogde tomaatjes
- verse basilicum

Bereiding:

- Voeg de geitenkaas samen met de fijn gesneden zongedroogde tomaatjes en de versnipperde verse basilicum en roer goed door elkaar.
- Smeer op de boterham of dien op met toastjes.

Tonijncroissanthapje *(kan ook met zalm)*

Ingrediënten:

- 1 blikje vis (210 g netto)
- 1 bosui
- 10 met paprika gevulde olijven
- 2 el mayonaise
- 1 el tomatenketchup
- 1 blikje croissantdeeg voor 6 stuks
- 100 g geraspte belegen kaas

Bereiding:

Dag voordien

- Vis laten uitlekken, vel en graatjes verwijderen.
- Bosui in smalle ringen uitsnijden.
- Olijven in stukjes snijden.
- Tonijn (zalm), bosui, olijven, mayonaise en ketchup bij elkaar mengen.
- Croissantdeeg uitrollen, de naden goed aandrukken zodat een lange lap ontstaat.
- Vismengsel erop smeren.
- Bestrooien met kaas en versgemalen peper.
- In lengte oprollen en in koelkast laten opstijven.

Dag zelf

- Oven voorverwarmen op 200° C en bakplaat invetten.
- Deegrol in plakjes snijden, op bakplaat leggen en iets platdrukken.
- In 15' goudbruin bakken.
- Laten afkoelen op rooster.

Exotische rijstsalade

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kipfilet
- 150g rijst
- 1/2 komkommer
- 1 sinaasappel
- 1 pompelmoes
- 2 schijfjes ananas
- kerriepoeder
- 100 g champignons
- mayonaise
- fijngehakte peterselie

Bereiding:

- Rijst gaar koken en laten afkoelen.
- Boter bruinen en kipfilet bakken, kruiden met zout en kerriepoeder. Laten afkoelen en in blokjes snijden.
- Champignons gaarbakken en afkoelen.
- Sinaasappel en pompelmoes volledig schillen tot op het vlees en de partjes los snijden (voor de pompelmoes zonder de velletjes).
- Ananas ook in stukjes snijden.
- Komkommer schillen, de zaadjes verwijderen en in kleine stukjes snijden.
- Mayonaise vermengen met kerrie, de stukjes kip, de komkommer en de champignons.

Opdienen:

- ofwel alles vermengen.
- ofwel op een ronde schotel in het midden de kipblokjes. Rond de kip een tulband van de rijst. De stukjes fruit schikken op de rijst. Daarna versieren met fijngehakte peterselie.

Schelpjessalade

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g farfalle
- 1 bouillonblokje
- ½ rode & ½ groene paprika
- 100 g broccoliroosjes
- 50 g erwten
- ½ wortel
- ½ prei
- stukje knolselder
- 100 g gerookte zalm
- 75 g garnalen
- cocktailsaus gemaakt met 4 el light mayonaise, 3 el magere yoghurt, 3 el ketchup, 1 el cognac, 1 kl worchestersaus, peper & zout.

Bereiding:

- Kook de deegwaren beetgaar in ruim water met een bouillonblokje.
- Giet de deegwaren af en spoel onder koud water tot ze volledig koud zijn, laat uitlekken.
- Reinig de paprika en snijd in brunoise, blancheer en laat afkoelen.
- Kook de broccoliroosjes beetgaar in gezouten water (zonder deksel), laat afkoelen.
- Kook de erwten beetgaar in gezouten water (zonder deksel), laat afkoelen.
- Snijd wortel, prei en knolselder in julienne, kook beetgaar en laat afkoelen.
- Bereid de cocktailsaus.
- Meng de deegwaren met de afgekoelde groenten, garnalen en in stukjes gesneden gerookte zalm.
- Roer de cocktailsaus er door.
- Laat afkoelen in de koelkast en dien zeer fris op.

Groententaart met scampi

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 bladerdeeg (kant en klaar)
- 250 g prei
- 150 g paprikareepjes
- 20 scampi's
- 4 eieren
- 1 dl room
- ½ koffielepel tijm
- ½ koffielepel oregano
- cayennepeper
- peper en zout

Bereiding:

- Bladerdeeg in vorm leggen en bodem doorprikken.
- Prei en paprikareepjes over de taartbodem verdelen.
- Drooggedepte scampi's (eerst 2 minuten in heet water leggen en pellen) er over verdelen.
- Klop de eieren los met de room en kruid met tijm, oregano, een snuifje cayennepeper, peper en zout.
- Giet gelijkmatig over de taart.
- Schuif in voorverwarmde oven (225°C) en laat 40 min bakken. Als de taart bruin dreigt te worden, dek dan af met aluminiumfolie.

Ook lauw is deze taart bijzonder lekker

Taart van geitenkaas, feta en oregano

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 bladerdeeg (kant en klaar)
- 4 langwerpige tomaten
- 150g verse geitenkaas (stijl 'Chavroux')
- 150g feta
- 3 eieren
- 1 dl slagroom
- 3 lookteentjes
- 1 koffielepel oregano
- 1 mespuntje muskaatnoot
- zout en peper

Bereiding:

- Snijdt de tomaten in fijne schijfjes, hak de lookteentjes in fijne stukjes en verbrokkel de feta in twee porties (50g + 100g).
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng de geitenkaas, 50g verbrokkelde feta, de eieren, de room, de gehakte lookteentjes, oregano, nootmuskaat, zout en peper goed dooreen.
- Schik de bladerdeeg in een ronde vorm met hogere zijden en prik de bodem in met een vork. Stort het mengsel van geitenkaas erin en bedek met schijfjes tomaat.
- Bestrooi met de verkruimelde feta (100g) en oregano.
- Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Frambozensorbet

Ingrediënten:

- 550 g rijpe frambozen
- 125 g kristalsuiker
- 125 ml water

Benodigdheden:

- Een kleine ijs turbine (type Domo of gelijkwaardig).

Bereiding:

- Plaats de ijs turbine in de diepvries en laat enkele dagen invriezen tot minimaal -18°C.
- De frambozen wassen, invriezen en laten ontdooien. Hierdoor breekt de structuur van de frambozen en komt het sap en het zachte vruchtvlees gemakkelijker vrij.
- Pers de frambozen door een puntzeef tot je minimaal 400 g sap en vruchtvlees hebt. De pitten en het grof vruchtvlees blijven achter in de puntzeef.
- Het sap, het vruchtvlees, de suiker en het water opwarmen en 4 minuten zacht laten doorkoken onder regelmatig roeren.
- De bereiding afdekken, even laten afkoelen en vervolgens verder koelen in de frigo.
- Haal de turbine uit de diepvries, giet het gekoelde frambozensap erin en laat gedurende 30 à 35 minuten de vloeistof overgaan naar ijs.
- Daarna het ijs overscheppen in een pot en verder laten harden in de diepvries.

Opmerking:

- Frambozen hebben voldoende zuur, men hoeft dus geen extra citroensap toe te voegen tijdens de bereiding.