

Culinair

INSPIRATIEMAGAZINE

Your guide to spring!

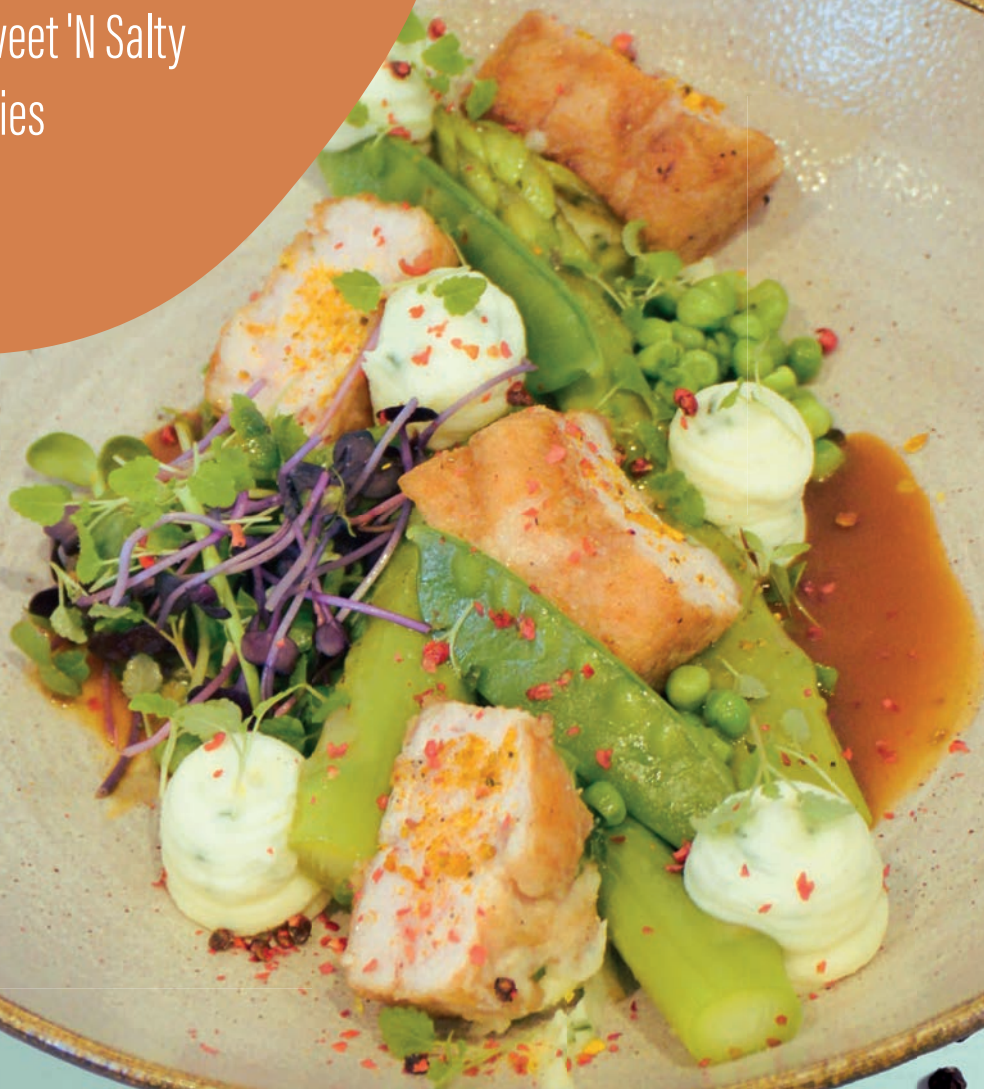
Healthy Breakfast

Fingerfood Sweet 'N Salty

Bistrosuggesties

Flamkuchen

Asperge



2025-1

INHOUD

ASPERGESPECIAL

- 4 KABELJAUW
- 5 KALFSFILET PUR
- 6 KALFS ZWEZERIK
- 7 KOOLVIS
- 8 MAÏS KIP
- 9 ZEEWOLF

BISTROSUGGESTIES

HOOFDGERECHTEN MET VARKENSVLEES

- 12 GELAKT VARKENSHAMMETJE
- 13 GELAKTE SPIERING
- 14 HONGAARSE VARKENSGOULASH
- 15 PEPERVARKENSHAASJE
- 16 TRAAG GEGAARDE SHARING RIBBETJES
- 17 VARKENS SOUVLAKI
- 18 VARKENSWANGEN BORDELAISE

FLAMKUCHEN

- 19 AARDBEI CHOCOLADE
- 20 CHICKEN GORGONZOLA
- 21 ELSASSER
- 22 GEROOKTE ZALM
- 23 PIZZA STYLE
- 24 SMOKEY'N FRUITY PULLED BEEF

FOODSHARING

FINGERFOOD SWEET 'N SALTY

- 18 CHOCOLATE BROWNIE
- 19 JODENHAAS CHIMICHURRI
- 20 KOFTE SPIESJES
- 21 SCAMPI KRUIDENPANNENKOEKJE
- 22 TRIO KLASSIEKERS IN EEN GLAASJE

HEALTHY BREAKFAST

- 23 BANANENBROOD
- 24 CHIA PUDDING
- 25 EGG TOAST
- 26 GRANOLA JAR
- 27 GREEN SMOOTHY
- 28 HAVERMOUT
- 29 HEALTHY ENERGY BARS
- 30 SANDWINO
- 31 SPINAZIE PANNENKOEKEN



PEPER VARKENSHAASJE MET PRIMEURGROENTEN

4 personen

Vlees:

2 varkenshaasjes 34273
2 eetlepels zwarte peper, grof gestampt
Fleur de sel

Groenten:

8 groene asperges 80517
8 kleine raapjes 38895
8 jonge wortels 79185
1/4 bloemkool, in roosjes verdeeld 35088

Vleesjus:

200 ml demi-glace (vloeibaar, Knorr Authentic) 73703
50 ml geconcentreerde runderfond (Knorr) 51975
50 ml droge sherry 2900
1 eetlepel sjalot (Bresc) 45577
4 kardemompeulen, licht gekneusd 53680

Erwtenmousseline:

400 g Farm Mash Deluxe (Farm Frites) 30528
100 g zure room 67864

BEREIDING

Vlees:

Wentel de varkenshaasjes royaal door de gestampte zwarte peper en fleur de sel. Verhit een pan met een scheutje olie en bak de varkenshaasjes rondom goudbruin. Zet ze vervolgens 10 minuten in een voorverwarme oven op 180 °C om verder te garen. Laat het vlees daarna rusten onder aluminiumfolie.

Primeurgroenten:

Snijd de groentjes de gewenste grootte en blancheer kort in kokend water met een snufje zout. Koel ze direct af in ijswater om de kleur te behouden. Verwarm de groenten vlak voor het serveren in een klontje boter en breng op smaak met zout en peper.

Vleesjus met kardemom:

Verhit olie in een kleine pan en fruit de sjalot kort aan. Voeg de kardemompeulen, droge sherry, demi-glace en de geconcentreerde runderfond toe. Laat de jus zachtjes inkoken tot hij licht stroperig is. Zeef de jus voor een gladde structuur en houd warm.

Erwtenmousseline:

Stoom de Farm Mash Deluxe in de steamer op 100°C gedurende 15 min. Meng de erwtenpuree met de puree, zure room en boter. Breng op smaak met zout en peper. Voeg nog de overgebleven erwten toe aan de mous-seline. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.



OOSTERS GELAKTE VARKENSSPIERING

4 personen

Varkensspiering:

| | |
|--------------------------------------|-------|
| 800 g varkensspiering | 75203 |
| 100 ml sojasaus Kikkoman | 42592 |
| 50 ml honing | 78771 |
| 2 eetlepels sesamolie | 9477 |
| 2 look stukjes Bresc | 45562 |
| 1 eetlepel geraspte gember | 32266 |
| 1 eetlepel rijstazijn | 69131 |
| 1 eetlepel hoisinsaus | 51190 |
| 1 rode chili, fijngehakt (optioneel) | 80300 |

Stoemp van Lentegroenten:

| | |
|---|-------|
| 800 g aardappelen, geschild en in stukken | 6927 |
| 200 g wortelen, in plakjes | 4005 |
| 150 g erwten Bonduelle | 2428 |
| 2 preien, in ringen | 73751 |
| 50 g boter | 15976 |
| 100 ml halfvolle melk | 34268 |
| Zout en peper naar smaak | |
| Een snufje nootmuskaat | |

Afwerking:

| | |
|----------------------|-------|
| Verse kervelpluksels | 67821 |
|----------------------|-------|

BEREIDING

Oosters Gelakte Varkensspiering:

Marineren: Meng de sojasaus, honing, sesamolie, knoflook, gember, rijstazijn, hoisinsaus, en chili in een kom. Leg de varkensspierings in de marinade en zorg dat het vlees volledig bedekt is. Laat minimaal 2 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, marineren in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160 °C. Leg de varkensspiering in een ovenschaal en giet de marinade erover. Dek af met aluminiumfolie en bak gedurende 2 uur, waarbij je het vlees af en toe bedruipt met de marinade.

Laklaag: Verhoog de oventemperatuur naar 200 °C. Haal de folie eraf en laat het vlees nog 10-15 minuten karamelliseren tot het mooi glanst en licht kleurt.

Stoemp van Lentegroenten:

Aardappelen koken: Kook de aardappelen in gezouten water tot ze zacht zijn. Giet af en zet apart.

Groenten bereiden: Blancheer de wortelen en doperwten kort in kokend water. Stof de prei zachtjes in een beetje boter tot hij glazig is. Stamp de aardappelen fijn met de melk en boter. Voeg de gestoofde prei, wortelen en doperwten toe. Breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat. Dresseer in een mooi diep bord en werk af met kervelpluksels



TRAAG GEGAARDE SHARING RIBBETJES

'LOADED' – CLASSIC COLE SLAW

Ingrediënten per rib:

Spare ribs:

| | |
|------------------------------------|-------|
| 1 spare rib St. Louis cut (1,5 kg) | 65965 |
| 200 ml appelsap | 11091 |
| 50 ml whisky Bourbon | 55228 |
| 3 eetlepels pork rub Burn | 71504 |
| 50 g boter | 15976 |
| 2 eetlepels bruine kandij suiker | 68665 |

Loaded topping:

| | |
|---|-------|
| 200 g pulled pork | 52927 |
| Smokey BBQ-saus | 60375 |
| Cheddar saus Smiling cook | 66400 |
| 100 g crispy bacon | 65667 |
| 2 pijpajuintjes, fijngesneden | 38350 |
| 50 g geroosterde uitjes | 51025 |
| BBQ crunch Jorda | 79660 |
| 1 kleine rode ui, in dunne ringen | 3955 |
| 2 maiskolven (Ardo) | 70766 |
| 200 g aardappelblokjes Patata Brava (Farm Frites) | |

Classic cole slaw:

| | |
|---------------------------------|-------|
| 200 g fijn gesneden rode kool | 80449 |
| 200 g fijn gesneden witte kool | 8791 |
| 150 g geraspte wortelen | 29544 |
| 2 eetlepels gehakte peterselie | 80376 |
| 2 eetlepels sweet pickle relish | 60194 |
| 100 g mayonaise | 7624 |
| 1 eetlepel appelazijn | 21469 |
| Zout en peper naar smaak | |

BEREIDING

Spare ribs:

- Voorbereiden: Verwijder het vlies aan de achterkant van de ribben. Wrijf de spare ribs royaal in met de pork rub en laat minimaal 1 uur marineren (bij voorkeur een nacht in de koelkast).
- Traag garen: Verwarm de oven voor op 120 °C. Leg de ribben in aluminiumfolie en voeg de appelsap, whiskey, boter en bruine suiker toe. Sluit de folie goed af en plaats de ribben in de oven. Laat ze 3 uur zachtjes garen.
- Afgrillen: Haal de ribben uit de folie, bestrijk ze met smokey BBQ-saus en grill ze kort op hoge temperatuur (oven, grill of BBQ) tot ze mooi gekarameliseerd zijn.

Classic cole slaw:

- Meng de rode kool, witte kool, wortelen en peterselie in een grote kom.
- Klop de mayonaise, appelazijn, en sweet pickle relish samen tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper.
- Meng de dressing door de groenten en laat minimaal 30 minuten in de koelkast intrekken voor de beste smaak.

Loaded topping:

- Ontdooi de pulled pork en warm hem op. Meng de BBQ saus eronder
- Verdeel de warme pulled pork over de ribben.
- Lepel de warme cheddar saus en over het vlees.
- Garneer met crispy bacon, fijngesneden pijpajuin, geroosterde uitjes en rode ui.
- Serveer met Oven gegaarde maiskolven en krokant gebakken aardappelblokjes.



VARKENS SOUVLAKI MET GRIEKS SLAATJE

4 personen

Souvlaki's:

12 kant-en-klare varkenssouvlaki's Griekse wijze 75161

Grieks slaatje:

1 komkommer 3974
3 tomaten 80372
1 rode ui 3955
200 g feta Greco 64159
100 g zwarte olijven (bij voorkeur Kalamata) 76146
2 eetlepels olijfolie 73088
1 eetlepel rodewijnazijn 73089
1 theelepel gedroogde oregano 3138
Zout en peper naar smaak

Aardappeltjes:

700 g krielaardappelen 36284
3 eetlepels olijfolie 73088
1 el lookstukjes Bresc 45562
1 tak rozemarijn 41236
Zout en peper naar smaak

Tzaziki:

400 ml Griekse yoghurt 54253
1 komkommer 3974
1 tl Primerba look 9352
peper en zout

Garnituur:

Pitabroodje Nina Bakery 14 cm 75284

BEREIDING

Aardappeltjes voorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was de krielaardappelen en halveer ze indien nodig. Meng in een kom de aardappeltjes met olijfolie, knoflook, rozemarijn, zout en peper.

Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in de oven gedurende 25-30 minuten, of tot ze goudbruin en krokant zijn.

Schep halverwege even om.

Grieks slaatje maken:

Snijd de komkommer in halve maantjes, de tomaten in partjes, en de rode ui in dunne halve ringen.

Verkruiemel de feta en meng deze met de groenten en de olijven in een grote schaal. Meng olijfolie, rodewijnazijn, oregano, zout en peper in een kommetje en giet de dressing over de salade. Schep goed om.

Tzaziki:

Was de komkommer en rasp hem zeer fijn.

Wring de komkommer uit in een propere handdoek zodat al het sap eruit is. Meng het droge vruchtvlies in de Griekse yoghurt en geperste look toe. Breng goed op smaak met peper en zout.

Souvlaki's grillen:

Verwarm een grillpan, barbecue of gewone pan op middelhoog vuur.

Gril de souvlaki's volgens de aanwijzingen op de verpakking, meestal 8-10 minuten, en draai regelmatig om zodat ze gelijkmatig garen en een mooie grillsmak krijgen.

Serveren:

Verdeel de souvlaki's over de borden.

Schep er een royale portie Grieks slaatje en aardappeltjes naast.

Serveer eventueel met wat extra olijfolie en een partje citroen voor een frisse toets.

Tip: Voeg pitabroodjes en tzatziki toe voor een nog completere Griekse maaltijd!



VARKENSKROON

MET GEBAKKEN KRIELTJES IN DE SCHIL, BOONTJES 'LIEGEOIS' EN AUTHENTIEKE CROSSE & BLACKWELL SAUCE.

4 personen

Varkenskroon:

1 varkenskroon (ongeveer 1,2-1,5 kg) Zeus black Pig
2 eetlepels olijfolie
1 el Primerba look Knorr
1 el Primerba Bouquet de Provence Knorr
1 theelepel grof zeezout
1 theelepel zwarte peper

54791
73088
9352
9359

Gebakken krieltjes in de schil:

800 g krielaardappeltjes
3 eetlepels olijfolie
2 takjes tijm
1 tl Primerba look Knorr
Zout en peper naar smaak

36284
73088
41238
9352

Boontjes 'Liégeois':

500 g fijne boontjes
100 g crispy bacon
2 el sjalot Bresc
1 eetlepel boter
1 theelepel witte wijnazijn
Peper naar smaak

31702
56557
45577
15976
73090

Saus:

400 ml Demi glace Authentic Knorr
3 flinke lepels Chunky Piccalilly
200 ml Culinaire room
Peper en zout naar smaak

73703
78709
6429

BEREIDING

Varkenskroon bereiden:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Wrijf de varkenskroon in met olijfolie, knoflook, rozemarijn, zeezout en zwarte peper. Plaats de varkenskroon in een ovenschaal en rooster deze gedurende 50-60 minuten (afhankelijk van de dikte). Gebruik een vleesthermometer om een kerntemperatuur van 65-70°C te bereiken. Laat het vlees na het bakken 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Gebakken krieltjes:

Was de krielaardappeltjes grondig in stromend koud water. Kook ze gaar in gezouten water. Bak de krieltjes met tijm en knoflook. Bak ze goudbruin en krokant. Breng op smaak met zout en peper.

Boontjes 'Liégeois':

Blancheer de sperziebonen 4-5 minuten in kokend water en giet af. Smelt de boter in een pan en bak de spekblokjes krokant. Voeg de sjalot toe en bak deze glazig. Voeg de sperziebonen toe en roer alles goed door. Besprenkel met wittewijnazijn en breng op smaak met peper.

Saus

Kook de demi glace in tot de helft. Voeg de culinaire room toe en laat nog enkele minuutjes pruttelen. Voeg op het einde van de bereiding de pickles toe en breng verder op smaak met peper en zout.

Serveren:

Snijd de varkenskroon in mooie plakken en leg deze op de borden. Voeg de gebakken krieltjes en de boontjes 'Liégeois' toe. Serveer met een royale schep Crosse & Blackwell-saus.



GELAKT VARKENSHAMMETJE MET AARDAPPEL IN DE SCHIL MET ZURE ROOM EN GEROOSTERDE WORTELEN.

4 personen

Gelakt varkenshammetje:

| | |
|-----------------------------|-------|
| 4 varkenshammetjes Breydel | 44652 |
| 4 el honing | 78771 |
| 3 el sojasaus Kikkoman | 7223 |
| 2 el graanmosterd | 64447 |
| 2 el appelazijn | 21469 |
| 2 el look stukjes Bresc | 45562 |
| 2 tl gerookte paprikapoeder | 53889 |
| Zout en peper naar smaak | |

Aardappelen in de schil:

| | |
|---|-------|
| 800 g aardappelen (bij voorkeur vastkokend) | 80330 |
| 200 g zure room | 67864 |
| 1 bosje bieslook (fijngehakt) | 80395 |
| Zout en peper naar smaak | |

Geroosterde wortelen:

| | |
|------------------------------|-------|
| 300 g busselwortelen | 79158 |
| 300 g paarse wortelen | 59192 |
| 300 g gele wortelen | 59191 |
| 1 el look stukjes Bresc | 45562 |
| 1 el peterselie (fijngehakt) | 80376 |
| 2 el arachide olie | 26 |
| 2 el maple syrup | 47530 |
| 1/2 el grove mosterd | 23510 |
| 1/2 el mosterd | 31942 |
| 2 el sojasaus Kikkoman | 7223 |
| 1/2 el witte misopasta | 51195 |
| 1/2 el rijstazijn | 69131 |

BEREIDING

Varkenshammetje bereiden:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng honing, sojasaus, Dijonmosterd, appelazijn, knoflook, gerookte paprikapoeder, zout en peper in een kom. Wrijf het de varkenshammetjes in met het glazuur en plaats ze in een ovenschaal.
Rooster de hammetjes in de oven gedurende 20 min. Bestrijk af en toe rijkelijk met het overgebleven glazuur. Laat het vlees na het bakken 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Aardappelen bereiden:

Was de aardappelen grondig en kook ze in hun schil in gezouten water tot ze gaar zijn (ongeveer 20 minuten). Meng de zure room met de fijn-gesneden bieslook en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelen warm met een flinke lepel zure room.

Geroosterde wortelen maken:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng in een kom de olie, ahornsiroop, grove mosterd, Dijonmosterd, sojasaus, witte misopasta, rijstazijn en knoflook tot een gladde marinade. Voeg de wortelen toe aan de marinade en schep goed om zodat alle wortelen bedekt zijn. Spreid de wortelen uit op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 25-30 minuten in de oven, tot ze goudbruin en gekarameliseerd zijn. Bestrooi de geroosterde wortelen vlak voor het serveren met fijngehakte peterselie.

Serveren:

Maak een sharingschotel met de hammetjes, aardappeltjes en de wortelen. Serveer eventueel met een frisse groene salade of een extra scheutje glazuur als saus.



HONGAARSE VARKENSGOULASH- MET KRUIDENFRIETJES EN EEN KOUD SPINAZIE SLAATJE GEROOSTERDE WORTELEN.

4 personen

Varkensgoulash:

| | |
|--------------------------------------|-------|
| 800 g varkensstoofvlees (in blokjes) | 68089 |
| 2 ajuinen (fijngehakt) | 35313 |
| 1 el lookstukjes Bresc | 45562 |
| 2 rode paprika (in blokjes) | 80183 |
| 2 tomaten (ontveld en in blokjes) | 80372 |
| 2 el tomatenpuree | 46209 |
| 1 el paprikapoeder gerookt | 53998 |
| 1 tl komijnzaad | 9795 |
| 500 ml kalfsfond authentic Knorr | 73701 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| Zout en peper naar smaak | |

Kruidenfrietjes:

| | |
|--|-------|
| 600 g Home style Friet 'skin on' Farm Frites | 61487 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 tl paprikapoeder | 13157 |
| 1 tl knoflookpoeder | 3131 |
| 1 tl rozemarijn (fijngehakt) | 80396 |
| 1 tl tijm (fijngehakt) | 80536 |
| Zout en peper naar smaak | |

Spinazieslaattie:

| | |
|--------------------------------|-------|
| 150 g jonge spinazieblaadjes | 79212 |
| 1 komkommer (in dunne plakjes) | 3974 |
| 1 rode ui (in dunne ringen) | 3955 |
| 50 g feta Greco (verkruid) | 64159 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 el citroensap | 80197 |
| Zout en peper naar smaak | |

BEREIDING

Varkensgoulash bereiden:

Verhit de olie in een grote stoofpan en bak de blokjes varkensvlees rondom bruin. Voeg de uien en knoflook toe en bak deze glazig. Roer de tomatenpuree, paprikapoeder en karwijzaad door het vlees. Voeg de paprika en tomaten toe, en giet de bouillon erbij. Breng op smaak met zout en peper. Laat de goulash op laag vuur sudderen, met het deksel op de pan, gedurende 1,5 tot 2 uur, tot het vlees mals is. Roer af en toe.

Kruidenfrietjes bakken:

Verwarm de oven voor op 220°C. Meng in een kom de frietjes met olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, rozemarijn, tijm, zout en peper. Spreid de frietjes uit op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 20-25 minuten goudbruin en krokant. Schep halverwege om.

Spinazieslaattie maken:

Meng in een grote kom de spinazieblaadjes, komkommer, rode ui en feta. Klop in een apart kommetje de olijfolie, citroensap, zout en peper tot een dressing. Giet de dressing over de salade en schep voorzichtig om.

Serveren:

Schep de goulash in diepe borden of kommen. Voeg een portie kruidenfrietjes toe aan elk bord. Serveer met een frisse portie spinazieslaattie aan de zijkant.



VARKENSWANGEN 'BORDELAISE'

MET SPITSKOOL EN PASTASCHELPEN

4 personen

Varkenswangen:

| | |
|---------------------------------------|-------|
| 800 g varkenswangen Ardenne tradition | 75210 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 ui (fijngehakt) | 35313 |
| 1 el lookstukjes Bresc | 45562 |
| 1 wortel (in blokjes) | 76292 |
| 2 stengels bleekselderij (in blokjes) | 80523 |
| 250 ml rode wijn | 67871 |
| 500 ml Kalfsfond Authentic | 73701 |
| 2 takjes tijm | 6112 |
| 1 laurierblaadje | 6155 |
| Zout en peper naar smaak | |
| 400 ml rode wijnsaus | 50544 |

Spitskool:

| | |
|--|-------|
| 1 kleine spitskool (in fijne reepjes gesneden) | 33384 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 tl venkelzaad | 79747 |
| 1 el citroensap | 36841 |
| Zout en peper naar smaak | |

Pastaschelpen:

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 400 g pastaschelpen D'lis | 55536 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 teentje knoflook (fijngehakt) | 79228 |
| 1 el verse basilicum (fijngehakt) | 4007 |
| Zout en peper naar smaak | |

Optionele toevoegingen:

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 100 g geraspte Parmezaanse kaas | 66864 |
| 50 g geroosterde amandelschaafsel | 60832 |

BEREIDING

Varkenswangen bereiden:

Verhit de olijfolie in een grote braadpan op middelhoog vuur. Bak de varkenswangen rondom bruin. Haal ze uit de pan en zet apart. Voeg de ui, knoflook, wortel en selder toe aan de pan en bak tot ze zacht zijn. Blus af met de rode wijn en laat 2-3 minuten inkoken. Voeg de runderbouillon, tijm en het laurierblaadje toe. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de Bordelaise saus van Knorr toe. Leg de varkenswangen terug in de pan, dek af en laat 2,5 tot 3 uur zachtjes sudderen op laag vuur tot het vlees boterzacht is.

Spitskool bereiden:

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg het venkelzaad toe en bak kort tot het begint te geuren. Voeg de spitskool toe en bak deze 5-7 minuten tot hij licht knapperig is. Roer het citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper. Zet apart.

Pastaschelpen koken:

Kook de diepvries pastaschelpen beetgaar gedurende 30 seconden. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de knoflook toe en bak het even mee. Schep de pastaschelpen door de olie en breng op smaak met basilicum, zout en peper.

Optionele toevoegingen:

Bestrooi de spitskool met geroosterde amandelschaafsel voor een knapperige bite. Serveer de pastaschelpen met geraspte Parmezaanse kaas voor extra smaak.

Serveren:

Verdeel de varkenswangen over de borden. Voeg een portie spitskool en pastaschelpen toe. Garneer eventueel met verse basilicum of een scheutje olijfolie.



Iberico

Olijfolie op poten

Naast het Duroc-varken, dat gedijt aan de voet van de Sierra Nevada in Granada en het Large White-varken, dat in heel Spanje verkrijgbaar is (vergelijkbaar met ons Piétrain-varken). Is er één ras dat in bepaalde delen van Spanje bijzonder geliefd is: het Cerdo Ibérico. Dit halfwilde, zwarte varken is perfect aangepast aan de extreme temperaturen in het zuiden en zuidwesten van Spanje. Het leeft in uitgestrekte, open bossen – de beroemde “dehesa” – waar het zich voedt met eikels van steen- en kurkeiken. Deze natuurlijke leefomgeving en voeding geven het Iberico-vlees zijn ongeëvenaarde smaak en kwaliteit.



Cerdo Ibérico



*“Hun hoofdvoedsel is de natuurlijke vegetatie.
Zo eten ze gras, paddenstoelen en wilde kruiden.”*



Het Iberico-varken voedt zich voornamelijk met gras, paddenstoelen en wilde kruiden. Maar tijdens de herfst, beter bekend als “La montanera”, vallen de eikels – of “bellotas” – massaal van de bomen. Vanaf dat moment eten de zwarte varkens bijna uitsluitend eikels, hun absolute favoriet.









Deze natuurlijke voeding laat hen in enkele maanden tot wel 80 kg aankomen. Een gezond dier verorbert dagelijks 6 tot 10 kg eikels, wat het vlees zijn kruidige smaak en rijke aroma geeft. Iberico-varkens leven vooral in Extremadura, Andalusië en Castilië, met als belangrijkste habitat de uitgestrekte “dehesa” van Extremadura – een uniek ecosysteem waar bossen, weiden en vee in perfect evenwicht samenleven.

Door hun vrije leefomgeving en voedzaam dieet bevat het vlees een hoge concentratie intramusculair vet, vergelijkbaar met de marmering van Wagyu. Dit zorgt voor een ongeëvenaarde sappigheid en een intense, nootachtige smaak.

SPAANS GOUD OP JE BORD



PUUR

| VOEDING | PUURHEID RAS | BENAMING |
|---|--|------------------------------|
|  <p>Kruiden Grassen Eikels</p> | <p>100% Iberico 100% Iberica+ 100% Iberico vrouw man</p>  | <p>Belotta Iberico 100%</p> |
|  <p>Kruiden Grassen Eikels</p> | <p>75% Iberico 100% Iberica+ 50% Iberico vrouw man</p>  | <p>Belotta Iberico</p> |
|  <p>Grassen Veevoerders</p> | <p>50% Iberico 100% Iberica+ 100% Duroc vrouw man</p>  | <p>Cebo de campo Iberico</p> |
|  <p>Veevoerders</p> |  | <p>Cebo Iberico</p> |

Het vlees komt het best tot zijn recht wanneer het à point wordt bereid en zal elke culinaire liefhebber verrassen en verrijken. De producten van het Iberische varken passen perfect binnen de mediterrane eetcultuur. Een combinatie van gezonde voeding en een levensstijl waarin pure, natuurlijke smaken centraal staan. Dankzij de rijke marmering en het bijzondere dieet van de dieren heeft Iberico-vlees een unieke, verfijnde smaak die wereldwijd wordt geroemd.



SMAAK

Het Iberico-vlees zit vol onverzadigde vetzuren en smelt letterlijk op de tong – een ware delicatessen! Dankzij de hoge concentratie enkelvoudige onverzadigde vetten, vergelijkbaar met olijfolie, heeft het zelfs een positief effect op het cholesterolgehalte. Hierdoor biedt het de smaakvolle beleving van topvlees zonder de nadelen van verzadigde vetten. Niet voor niets wordt het vaak “olijfolie met poten” genoemd. De unieke, verfijnde smaak is met niets te vergelijken – een echte openbaring voor elke fijnproever!



ASPERGE SPECIAL

Asperges, vaak aangeduid als ‘het witte goud’, zijn een delicatessie die wereldwijd wordt gewaardeerd. Deze verfijnde groente heeft een rijke geschiedenis en biedt veelzijdige mogelijkheden in de keuken. Hier ontdek je alles over de teelt, soorten, seizoenen, smaakcombinaties en bereidingswijzen van asperges.

Asperges zijn een culinaire schat die het voorjaar tot een feest maken. Met hun verfijnde smaak en eindeloze bereidingsmogelijkheden kunnen ze zowel traditioneel als innovatief worden geserveerd.



Koningin van de groenten!

Geniet van dit seizoensproduct in al zijn glorie!



WITTE ASPERGES

Een delicatessie die wereldwijd wordt gewaardeerd.

Mild, verfijnd en licht bitter. Deze worden traditioneel in Europa geteeld en zijn het populairst in landen zoals Nederland, België en Duitsland.



Asperges worden geteeld op goed doorlatende, zandige gronden. De teelt is arbeidsintensief en vraagt veel vakmanschap. Witte asperges groeien onder de grond, waardoor ze hun delicate kleur behouden. Ze worden geogst door het zand voorzichtig weg te steken. Groene asperges groeien bovengronds en krijgen hun kleur door blootstelling aan zonlicht.

De teelt begint meestal in het vroege voorjaar. Boeren bedekken de aspergebedden met plastic tunnels om de groei te versnellen en de kwaliteit te verbeteren. De oogstperiode varieert van april tot eind juni, waarna de planten rust krijgen om zich voor te bereiden op het volgende seizoen.



GROENE ASPERGES

Iets sterker van smaak en makkelijker te bereiden omdat ze niet geschild hoeven te worden.



THAISE ASPERGES

Fijne, dunne asperges met een knapperige textuur en een licht nootachtige smaak. Ze worden vaak gebruikt in Aziatische roerbakgerechten.



KORENAAR ASPERGES

Deze wild ogende asperges zijn geen echte asperges, maar hebben een vergelijkbare smaak en worden vaak als delicatessie geserveerd.

KABELJAUWHAASJE MET WITTE ASPERGES

4 personen

4 kabeljauwhaasjes 200 g (met vel) 71912
 12 witte asperges 80188
 200 ml culinaire room 6429
 200 ml visbouillon 54996
 Op basis van de geconcentreerde visbouillon van Knorr

50 ml pastis 36214
 1 sjalot (fijngehakt) 3987
 1 eetlepel boter 15976
 2 eetlepels Avruga-kaviaar 70333
 1 theelepel citroensap 36841
 1 laurierblad 6155
 400 g panklare zeekraal 34549
 Verse dille voor garnering 41231
 Zout en peper naar smaak



BEREIDING

- Schil de asperges en snijd een klein stukje van de onderkant af. Breng een grote pan met water aan de kook, voeg een snufje zout, een klontje boter en het laurierblad toe. Kook de asperges in 8-10 minuten beetgaar. Houd ze warm.
- Dep de kabeljauwhaasjes droog en bestrooi met zout en peper. Verhit de boter in een pan en bak de kabeljauw op de velkant tot deze goudbruin en krokant is (ongeveer 4-5 minuten). Draai om en gaar ze verder gedurende 4 a 5 minuten in een oven van 160°C
- Fruit de sjalot in dezelfde pan tot deze glazig is. Blus af met visbouillon en pastis en voeg het citroensap toe. Laat 2 minuten inkoken.
- Voeg de room toe en laat op laag vuur indikken tot een romige saus. Breng op smaak met zout en peper. Voeg op het einde van de bereiding de avruga kaviaar toe aan de saus.
- Stoof de zeekraal kort aan in olijfolie en breng op smaak met peper.
- Serveer de asperges en kabeljauw met de pastis-roomsaus en zeekraal. Werk af met verse dille.



ZEEWOLF MET GROENE ASPERGES

4 personen

4 zeewolf filets 200g 71962
 16 groene asperges 80517
 100 g waterkers 42036
 200 ml visbouillon 54996
 Op basis van de geconcentreerde visbouillon van Knorr

50 ml witte wijn 64789
 100 ml culinaire room 6429
 1 Lookstukjes Bresc 45562
 2 eetlepels geroosterde amandelschilfers 60832
 1 eetlepel citroenrasp 36841
 1 eetlepel boter 15976
 Olijfolie, zout en peper

BEREIDING

- Snijd de harde uiteinden van de asperges en blancheer ze 2 minuten in kokend gezouten water. Koel direct in ijswater om de groene kleur te behouden. Dep droog en bestrijk licht met olijfolie.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Kruid de zeewolf filets met zout en peper. Bak ze kort aan in boter en plaats ze in de oven gedurende 10 minuten.
- Fruit de knoflook in een beetje olijfolie. Voeg de waterkers, visbouillon en witte wijn toe. Laat 5 minuten sudderen, voeg room toe en mix tot een gladde saus. Zeef de saus voor een mooie textuur.
- Gril de groene asperges kort in een grillpan tot er mooie strepen ontstaan. Bestrooi met citroenrasp.
- Serveer de zeeduivel met de asperges en de waterkerssaus. Werk af met geroosterde amandelschilfers.

KALFSZWEZERIK MET GROENE ASPERGES

4 personen

| | |
|---|-------|
| 500 g kalfszwezerik | 35405 |
| 12 groene asperges | 80517 |
| 100 g erwttjes Bonduelle | 2428 |
| 100 g sluimerwten | |
| 600 g spuitbare aardappelpuree Keldermann | 41457 |
| 100 ml zure room | 67864 |
| 2 eetlepels bieslook (fijnggehakt) | 41229 |
| 1 eetlepel boter | 15976 |
| 1 theelepeltje citroenrasp | 36841 |
| Zout en peper naar smaak | |

BEREIDING

- Week de kalfszwezerik 1 uur in koud gezouten water om alle onreinigheden en bloedresten te verwijderen
- Blancheer vervolgens 5 minuten en verwijder het vlies. Bak krokant in boter.
- Schil de asperges en kook ze beetgaar. Blancheer de erwttjes en sluimerwten kort.
- Meng de puree met zure room, bieslook en citroenrasp.
- Serveer de krokante zwezerik met de groenten en de aardappelpuree.



BEREIDING

- Schil de witte asperges en kook samen met de groene asperges tot beetgaar. Houd apart.
- Kook de rigatoni al dente in ruim gezouten water. Giet af en meng met de cacio e pepe-saus. Voeg versgemalen zwarte peper en Parmezaan toe.
- Kruid de maïskip met zout en peper en bak goudbruin in olijfolie. Gaar verder in de oven.
- Serveer de kip met de asperges, rigatoni en saus. Werk af met extra Parmezaan een draai van de pepermolen en enkele takjes platte peterselie, geroosterde amandelschilfers.

MAISKIP SUPREME MET WITTE EN GROENE ASPERGES

4 personen

| | |
|--|-------|
| 4 maïskip supremes 200 g | 38375 |
| 8 witte asperges | 80188 |
| 8 groene asperges | 80517 |
| 300 g rigatone Altoni | 65011 |
| 1 pakje cacio e pepe-saus (Altoni) | 79592 |
| 1 eetlepel zwarte peperkorrels (versgemalen) | 3140 |
| 1 eetlepel olijfolie | 73088 |
| 1 eetlepel geraspte Parmezaan | 66864 |
| Platte peterselie | 78944 |
| Zout | |

KALFSFILET PUR MET GROENE EN WITTE ASPERGES

4 personen

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 4 kalfsfilet pur 200 g | 46903 |
| 8 groene asperges | 80517 |
| 8 witte asperges | 80188 |
| 100 g erwten Bonduelle | 2428 |
| 100 g babywortelen | 79185 |
| 120 g sugar snaps | 38575 |
| 1 steranijs | 57012 |
| 200 ml Demi glace authentic Knorr | 73703 |
| 1.5 l Kalfsfond authentic Knorr | 73701 |
| 500 g charlotte aardappelen | |
| Verse muntblaadjes | 41233 |
| 1 eetlepel honing | 78771 |
| 1 eetlepel boter | 15976 |
| Zout en peper | |



BEREIDING

- Schil de witte asperges en kook ze samen met de groene asperges in gezouten water tot beetgaar. Blancheer de wortelen en erwten en sugarsnaps.
- Was de aardappelen goed, snij ze in 2 en kook ze gaar in kalfsbouillon.
- Verhit boter in een pan en bak de kalfsfilet rondom bruin. Gaar verder in een oven van 180°C tot een kern van 55 graden. Laat rusten in aluminium folie.
- Verwarm de Demi glace en 100 ml van de fond met steranijs en voeg een eetlepel honing toe voor een subtiele zoete toets. Laat inkoken tot de gewenste dikte.
- Serveer de kalfsfilet in plakken met de asperges en lentegroenten. Werk af met verse muntblaadjes en de jus.



KOOLVISHAASJE MET WITTE ASPERGES EN THAISE ASPERGES

4 personen

BEREIDING

- Schil de witte asperges en kook ze in licht gezouten water met een klontje boter en een takje tijm. Blancheer de Thaise asperges kort en spoel ze af onder koud water.
- Kook de roseval-aardappelen in de schil tot ze gaar zijn. Halveer ze en besprenkel met citroenolie en een snufje zout.
- Kruid de koolvishaasjes met zout en peper. Bak ze in boter tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Serveer de asperges en aardappelen met de vis en de zwarte knoflook als smaakvolle garnering.

| | |
|--|-------|
| 4 koolvishaasjes 200 g | 71921 |
| 8 witte asperges | 80188 |
| 16 Thaise asperges | 80342 |
| 4 teentjes zwarte gefermenteerde knoflook (geplet) | 80378 |
| 600 g roseval-aardappelen | 80467 |
| 50 g boter | 15976 |
| 1 takje tijm | 41238 |
| 1 eetlepel citroenolie Buss | 76200 |
| Zout en peper | |

Healthy Breakfast



HAVERMOUT MET FRUIT EN ZADEN

4 personen

| | |
|--------------------|-------|
| 200 g havermout | 61534 |
| 800 ml soja melk | 66413 |
| 2 kiwi's | 3933 |
| 2 bananen | 3917 |
| 150 g aardbeien | |
| 120 g blauwbessen | 31581 |
| 80 g Goji bessen | 73598 |
| 2 el Pompoenpitten | 73596 |
| 2 el chiazaad | 65593 |
| 2 el Hennep zaad | 73599 |
| 4 el honing | 78771 |

BEREIDING

Verwarm de melk in een pannetje en voeg de havermout toe. Laat zachtjes koken tot een papje ontstaat. Verdeel de havermout in kommen en voeg het fruit en de zaden toe. Dresseer naar wens

Healthy Breakfast



GREEN SMOOTHY

4 personen

| | |
|---|-------|
| Sap van 1 limoen | 80306 |
| 2 handvol verse spinazie | 79212 |
| 2 stengels groene selder, in stukjes gesneden | 53310 |
| 2 rijpe bananen | 3917 |
| 2 kiwi's, geschild en in stukjes | 80314 |
| 500 ml amandelmelk | 66415 |
| ½ komkommer, in stukjes | 3974 |
| 1 eetlepel chiazaad | 65593 |
| (optioneel, voor extra vezels en omega-3) | |
| 1 theelepel vloeibare honing | 78771 |
| Een handvol ijsblokjes | 64852 |

BEREIDING

Ingrediënten voorbereiden:
Was de spinazie, groene selder en komkommer goed. Schil de kiwi's en snijd alle groente en fruit in kleinere stukjes, zodat ze makkelijker te blenden zijn.

Smoothie maken:
Doe de spinazie, selder, banaan, kiwi, komkommer en het limoensap in een blender. Voeg de amandelmelk en eventueel chiazaad en honing toe. Blend alles tot een gladde, romige massa.

Afwerken:
Voeg de ijsblokjes toe en blend nogmaals kort tot de smoothie koel en verfrissend is.

Servieren:
Giet de smoothie in vier glazen en serveer direct. Garneer eventueel met een schijfje limoen of een blaadje munt voor een extra frisse touch.

Tip:
Deze smoothie is een perfecte manier om je dag vol energie te beginnen of als gezonde opkikker tussendoor. Je kunt de ingrediënten aanpassen aan je smaak of extra superfoods





CHIA PUDDING MET AARDBEIEN

4 personen

| | |
|------------------------------------|-------|
| 8 el chiazaad | 65593 |
| 500 ml amandelmelk | 66415 |
| 2 tl vanille-extract | 71301 |
| 2 el maple sirop | 71987 |
| 3 el Chai latte Matcha poeder Baru | 78137 |

Topping:

| | |
|-------------------------|-------|
| 1 gemalen kokos | 61002 |
| 300 g Aardbeien | 44854 |
| 120 ml aardbeien coulis | |

BEREIDING

Meng chiazaad, melk, vanille-extract, Chai latte poeder en ahornsirop in een kom. Laat minimaal 4 uur (liefst een nacht) opstijven in de koelkast. Snij de aardbeien in stukjes men meng met de coulis. Voeg de coulis en fijn gesneden munt toe. Vul de kommetjes en top af met een flinke schep aardbeien. Werk nog af met enkele kokosvlokken.



GRANOLA JAR MET BANAAN, ROOD FRUIT EN PINDAKAAS EN AHORNSIROOP

4 personen

| | |
|--------------------------------|-------|
| 200 g granola Cranberry Arthur | 67872 |
| 800 g Griekse yoghurt | 54253 |
| 1 banaan | 3917 |
| 100 g blauwbessen | 31581 |
| 100 g Braambessen | 3920 |
| 100 g frambozen | 3928 |
| 1 el pindakaas | 79123 |

BEREIDING

Vul een potje met een laag yoghurt, gevolgd door granola, plakjes banaan en het fruit. Eindig met een topping van de pindakaas gemengd met een lepel yoghurt. Drizzel een eetlepel ahornsirop als laatste topping. Je kunt de ingrediënten aanpassen aan je smaak of extra superfoods





SANDWINO

VOLKOREN SANDWICH MET GEROOKTE ZALM

4 personen

| | |
|--|-------|
| 1 sandwino volkoren Pastridor | 79674 |
| 100 g gerookte zalm | 1797 |
| 3 el Tartimalin smeerkaas | 55401 |
| Enkele plakjes komkommer (in dunne plakjes gesneden) | 3974 |
| 3 radijsjes (in dunne schijfjes gesneden) | 74482 |
| Handvol tuinkers | 3996 |
| ¼ avocado (geplet) | 55972 |
| 2 tl citroensap | 36841 |
| Snufje peper en zout | |
| Optioneel: rucola voor extra pit | 80416 |

BEREIDING

Snijd de komkommer en radijsjes in dunne plakjes. Prak de avocado en besprenkel met citroensap om verkleuring te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout. Bak de Sandwino af of grill lichtjes in een broodrooster voor een knapperige textuur. Besmeer elk broodje royaal met Tartimalin smeerkaas. Verdeel de gerookte zalm. Beleg het brood met plakjes komkommer, radijs en geplette avocado. Bestrooi met een snufje peper en zout. Voeg een handje tuinkers toe. Voeg eventueel een paar blaadjes rucola toe voor extra smaak.



EGG TOAST

AVOCADO OP DONKER MOLENAARSBROOD

4 personen

| | |
|--------------------------------------|-------|
| 4 sneetjes meergranen molenaarsbrood | 54731 |
| 2 avocado | 55972 |
| 4 eieren | 577 |
| 2 el citroensap | 36841 |
| Olijfolie | 73088 |
| Snufje peper en zout | |
| Chili – limoenpoeder | 79401 |
| Zwarte sesamzaadjes | 77011 |
| 4 Kerstomaatjes | 3995 |
| Enkele takjes verse koriander | 41316 |

BEREIDING

Rooster het brood lichtbruin. Snij de avocado's in 2, verwijder de pit en de schil. Breng ze op smaak met citroensap, olijfolie, peper en zout. Duw de bolle kant in zwarte sesamzaadjes en snij de halve avocado in dunne plakjes. Leg met een spateltje de versneden avocado tragsgewijs op het brood en leg hierop een in twee gesneden half zachtgekookt ei. Werk af met chilivlokken, koriander en enkele halve kerstomaatjes. ricotta en honing.

BANANENBROOD MET RICOTTA

4 personen

3 rijpe bananen 3917
3 eieren 577
200 g havermoutmeel 61534
1 tl bakpoeder 8742
1 tl kaneel 9792
50 g gehakte walnoten 63408
Ricotta 49491
1 el honing 78771
50 g pittenmix Qalita 66639

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C. Prak de bananen en meng met de eieren. Voeg havermoutmeel, bakpoeder, kaneel en noten en pittenmix toe. Roer goed door. Giet het beslag in een ingevette cakevorm en bak 40-50 minuten. Laat afkoelen, snijd in plakken, en serveer met een flinke lepel ricotta en honing.



BEREIDING

Doe de havervlokken, spinazie, banaan, ei, maplesiroop, natriumbicarbonaat, amandelmelk, vanille-extract, kaneel en zout in een blender. Mix tot een glad en luchtig beslag. Verhit een antikleefpan op middelhoog vuur en smelt een beetje kokosolie in de pan.

Bak de pannenkoeken: Giet een kleine hoeveelheid beslag in de pan en bak tot de bovenkant begint te drogen en er belletjes ontstaan. Draai de pannenkoek voorzichtig om met een spatel en bak de andere zijde goudbruin. Herhaal dit proces met de rest van het beslag, voeg indien nodig telkens wat kokosolie toe aan de pan.

Toppen en serveren: Leg de pannenkoek op een bord. Beleg met bosvruchtenkwark, kiwi, braambessen, granola met cashew en banaan, gedroogde veenbessen en een lepel veenbessencompote.



SPINAZIE PANNENKOEKEN

4 personen

| | |
|-------------------------|-------|
| 120 gr havervlokken | 61534 |
| 2 handjes spinazie | 79212 |
| 1 rijpe banaan | 3917 |
| 1 groot ei | 577 |
| 1 el maple syrup | 71987 |
| 1 tl natriumbicarbonaat | 37523 |
| 220 ml amandelmelk | 66415 |
| 2 el zwart sesamzaad | 77011 |
| 1 tl vanille-extract | 71301 |
| 0,5 tl kaneel | 9792 |
| 0,5 tl zout | 23522 |
| Kokosolie | 52197 |

| | |
|-------------------------|-------|
| Voor de topping: | |
| Bosvruchten kwark | 76837 |
| Kiwi 3933braambessen | 3920 |
| Granola cashew – banaan | 61152 |
| Gedroogde veenbessen | 76755 |
| Veenbessencompote | 55423 |

HEALTHY ENERGY BARS

4 personen

| | |
|------------------------------------|-------|
| 15 dadels | 76754 |
| 130 gr havermout | 61534 |
| 80 gr gemalen kokos | 61002 |
| 4 el amandelmeel | 60848 |
| 0,5 tl zout | 23522 |
| 1 tl kaneel | 9792 |
| 60 ml amandelmelk | 66415 |
| 4 el pindakaas | 79123 |
| 1 tl vanille-extract | 71301 |
| 50 gr pure chocolade Callebaut 811 | 33856 |

BEREIDING

Dadels weken:

Doe de dadels in een kommetje en overgiet ze met heet water. Laat ze minimaal 15 minuten weken. Dit maakt het verwerken veel makkelijker. Verwarm de oven voor op 160 °C.

Droge ingrediënten mengen:

Meng de haver, gemalen kokos, amandelmeel, zout en kaneel in een grote kom. Zet opzij.

Nat mengsel bereiden:

Blend de geweekte dadels samen met de amandelmelk tot een gladde massa. Voeg de pindapasta en het vanille-extract toe en blend opnieuw tot alles goed gemengd is.

Samenvoegen:

Voeg het dadel-pindamengsel toe aan de kom met de droge ingrediënten. Meng alles goed door elkaar tot een stevig geheel. Bekleed een vierkante of rechthoekige ovenschotel met bakpapier. Schep het mengsel erin en druk het stevig aan. Indien nodig kun je slechts een deel van de schotel vullen, afhankelijk van de dikte die je wilt.

Bakken:

Bak de energierepen ongeveer 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant licht goudbruin is. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen. Plaats daarna even in de koelkast om het steviger te maken.

Snijden en afwerken:

Snijd de afgekoelde granolakoek in repen. Smelt de chocolade en lepel deze over de repen. Laat de chocolade opstijven en serveer.





TRIO VAN KLASSIEKERS IN EEN GLAASJE

4 personen

Tartaar van zalm:

| | |
|--|-------|
| 200 g verse zalm, in kleine blokjes | 71956 |
| 2 el Citrusvinaigrette Hellmann's | 29801 |
| Enkele takken dille, fijngehakt | 41231 |
| 1 el Bieslook (fijngesneden) | 41229 |
| ¼ Granny Smith appel in fijne brunoise | 78963 |

Garnaaltjes met kerstomaat:

| | |
|---------------------------------|-------|
| 200g grijze Noordzeegarnaaltjes | 73026 |
| 20 kerstomaatjes, in 2 gesneden | 3995 |
| 1 tl witte wijnazijn | 73090 |
| 3 el Tom Chii Topping HERO | 75585 |
| 1 el bieslook, fijngehakt | 41229 |

Parelcouscous:

| | |
|---|--------|
| 150 g parelcouscous | 52564 |
| Olijfolie | 52292 |
| Zeste van 1 citroen | 36841 |
| Verse koriander | 41316 |
| 1 kl kurkuma | 3115 |
| 60 g erwten (kort gekookt) | 2428 |
| 80 g komkommer in fijne blokjes | 75502 |
| 1 tomaat in blokjes | 73189 |
| 1 el verse munt, fijngehakt | 41233 |
| 100 ml Hellmann's dressing fijne kruiden bieslook | 779653 |

BEREIDING

Tartaar van zalm:

Meng alle ingrediënten voorzichtig in een kom.

Garnaaltjes:

Meng garnalen, tomaatjes, azijn en bieslook in een schaal.

Parelcouscous:

Kook de couscous, laat afkoelen en meng met de overige ingrediënten.

Verdeel de bereidingen in glaasjes.

Garneer met willekeurige cressen



BEREIDING

Köfte:

Meng alle ingrediënten in een kom en kneed tot een samenhangend mengsel. Vorm kleine rolletjes rond houten spiesjes en bak ze goudbruin in een grillpan.

Dipsauzen:

Hummus: Pureer alle ingrediënten tot een gladde dip.

Yoghurt dip: Doe de Griekse yoghurt in een kom en roer goed door totdat het een glad mengsel is. Voeg de knoflook, een snufje komijn toe. Roer alles door elkaar.

Breng op smaak met een beetje zout. Giet de olijfolie over de dip en garneer met fijngesneden verse munt

KÖFTE SPIESJES MET DIPSAUS

4 personen

| | |
|-----------------------------|-------|
| 600 g rundergehakt | 33501 |
| 1 kleine ui, fijngehakt | 35313 |
| 1 el Lookstukjes Bresc | 45562 |
| 1 el peterselie, fijngehakt | 80376 |
| 1 el korianderpoeder | 7414 |
| 1 tl komijnpoeder | 6399 |
| 1 tl paprikapoeder | 13157 |
| Zout en peper naar smaak | |

Voor de dipsauzen

Yoghurtdip:

Rode-peper-hummus:

| | |
|---|-------|
| 200 g kikkererwten (uit blik, afgespoeld) | 56028 |
| 1 geroosterde rode paprika | 29675 |
| 1 kl Lookstukjes Bresc | 45562 |
| 1 el tahin | 73798 |
| Sap van 1 citroen | 36841 |
| Peper en zout | |

Yoghurt-dip:

| | |
|------------------------|-------|
| 250 ml Griekse yoghurt | 54253 |
| 1 kl lookstukjes Bresc | 45562 |
| 1 eetlepel olijfolie | 73088 |
| Snufje komijnpoeder | 6399 |
| Verse munt | 41233 |
| Zout naar smaak | |

LAMS ARROSTICINI MET YOGHURT DIP | TOMATENCHUTNEY EN KRUIDIGE TAHIN

4 personen



Voor de arrosticini

| | |
|--|-------|
| 500 g lamsvlees (lende steaks) In kleine blokjes gesneden | 34911 |
| 3 el olijfolie | 73088 |
| 1 el lookstukjes Bresc | 45562 |
| 2 takjes rozemarijn, fijngehakt | 41236 |
| Sap van 1 citroen | 36841 |
| Zout en peper naar smaak | |

Voor de dipsauzen

Yoghurtdip:

| | |
|-----------------------|-------|
| 200 g Griekse yoghurt | 54253 |
| Rasp van 1 citroen | 36841 |
| 1 el honing | 78771 |
| 1 el fijngehakte munt | 41233 |

Tomatenchutney:

| | |
|-----------------------------|-------|
| 200 g kerstomaatjes | 3995 |
| 1 el Merlot Balsamico azijn | 76819 |
| 1 tl suiker | 1923 |
| 1 tl olijfolie | 73088 |

Kruidige tahin:

| | |
|------------------------|-------|
| 3 el tahin | 73798 |
| 1 el citroensap | 36841 |
| 1 tl komijnpoeder | 6399 |
| 1 kl Lookstukjes Bresc | 45562 |

BEREIDING

Arrosticini:

Marineer het lamsvlees met olijfolie, knoflook, rozemarijn, citroensap, zout en peper. Laat minstens 2 uur rusten in de koelkast. Rijg de stukjes vlees op houten spiesjes (geweekt in water).

Grill of bak ze kort op hoog vuur tot ze licht verkoold zijn aan de buitenkant, maar sappig blijven vanbinnen.

Dipsauzen:

Yoghurtdip:

Meng alle ingrediënten en breng op smaak met zout.

Tomatenchutney:

Bak de tomaatjes met olijfolie, suiker en balsamico tot ze zacht zijn. Laat afkoelen en pureer licht.

Tahin:

Meng alle ingrediënten tot een gladde saus en voeg indien nodig wat water toe voor de juiste consistentie.

CHIMICHURRI EN JODENHAAS

4 personen

| | |
|-----------------------------|-------|
| 600 g CMS Ierse jodenhaas | 55012 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| Zeezout en peper naar smaak | |

Chimichurri:

| | |
|--|-------|
| 1 bosje peterselie, fijngehakt | 80376 |
| Enkele takjes verse koriander fijngehakt | 41316 |
| Enkele takjes basilicum fijngehakt | 4007 |
| 1 el lookstukjes Bresc | 45562 |
| 1 rode chili, fijngehakt | 80300 |
| 3 el rode wijnazijn | 73098 |
| 4 el olijfolie | 73088 |

BEREIDING

Bak de jodenhaas 2-3 minuten per kant op hoog vuur. Laat rusten en snijd in dunne plakjes. Meng alle ingrediënten voor de chimichurri. Serveer het vlees op een plank en lepel wat chimichurri erover. De overige recepten worden in een volgend bericht verder uitgewerkt.



KRUIDENPANNENKOEKJES MET SCAMPI

4 personen

Voor de pannenkoekjes:

| | |
|--|-------|
| 200 g bloem | 67034 |
| 3 eieren | 577 |
| 350 ml halfvolle melk | 34268 |
| Enkele takjes verse peterselie, fijngehakt | 80376 |
| Enkele takjes bieslook, fijngehakt | 41229 |
| Enkele takjes verse dille, fijngehakt | 41231 |
| Snufje zout en peper | |
| Arachide olie om te bakken | |

Voor de scampi:

| | |
|------------------------------------|-------|
| 20 scampi's BT gepeld 16/20 | 57888 |
| 1 kl lookstukjes Bresc | 45562 |
| 2 el olijfolie | 73088 |
| 1 tl Chili limoenpoeder | 79401 |
| Sap van ½ limoen | 80306 |
| 150 ml Dressing zachte kerrie HERO | 69025 |

BEREIDING

Pannenkoekjes:

Meng bloem, eieren en melk tot een glad beslag. Voeg de kruiden toe en breng op smaak met zout en peper. Verhit een beetje boter in een pan en bak kleine pannenkoekjes (diameter ca. 12 cm) in een klein anti-aanbakpannetje.

Scampi:

Marineer de scampi met knoflook, olijfolie, chilipoeder en limoensap. Bak ze kort op hoog vuur tot ze roze zijn.

Serveren:

Draai de pannenkoekjes in een 'cone' en vul ze met enkele gebakken scampi's en de kerriedressing.



CHOCOLATE BROWNIE MET GLOLD CHOCOLADE ROOD FRUIT

4 personen

Voor de brownie:

| | |
|------------------------------------|-------|
| 200 g pure chocolade 811 Callebaut | 33856 |
| 150 g boter | 15976 |
| 150 g suiker | 1923 |
| 3 eieren | 577 |
| 100 g bloem | 67034 |
| Snufje zout | |

Voor het glazuur:

| | |
|-----------------------|-------|
| 100 g witte chocolade | 37110 |
| 50 ml Debic room 40 % | 56929 |

Voor de topping:

| | |
|------------------------------|-------|
| Enkele frambozen | 3928 |
| Enkele blauwbessen | 31581 |
| 2 el granaatappelpitjes | 75563 |
| Enkele braambessen | 3920 |
| Verse munt | 41233 |
| Melk chocolade crumble Jorda | 77597 |
| Dark chocolate crumble Jorda | 77584 |



BEREIDING

Brownie:

Smelt chocolade en boter au bain-marie.
Klop de eieren met de suiker luchtig en meng met het chocolade

mengsel.

Voeg bloem en zout toe en meng tot een glad beslag.
Bak 18 minuten op 180 °C. Laat afkoelen.

Witte chocolade:

Smelt witte chocolade en slagroom samen tot een gladde saus.
Laat iets afkoelen.

Afwerking:

Giet het glazuur over de brownie en laat opstijven.
Werk af met rood fruit, muntblaadjes en de crumbles.
Snijdt in kleine vierkantjes en garneer met rood fruit.



VERFRISSENDE MOCKTAILS MET DE SAPPEN VAN SCHULP



BLAUWE BES LIMOEN

Meng Schulp Blaauwe Bes 50 ml, Eygubelle Mojito Siroop 20 ml, limoensap 15 ml en verse munt 5 blaadjes in een shaker met ijs, schud stevig, schenk in een glas met ijs en garneer eventueel met munt of limoen.

Kijk voor meer
recepten en inspiratie
op schulp.nl/mocktails



eurofresh.

Taboulé met parelcouscous

- Gekookte parelcouscous kant-en-klaar 80428
- Komkommer, blokjes 75502
- Tomaten, blokjes 73189
- Rozijnen, geel 51550
- Granaatappelpitten 75563
- Peterselie, gehakt 80376
- Munt, fijn gehakt 79378
- Scheutje limoensap 11181
- Olijfolie extra vierge (naar smaak) 52291
- Ecobowl 750ml 79684
- Deksel voor ecobowl 750ml 79685
- Sticker met opdruk 'Hier vers bereid' 75073
- Sticker met opdruk 'Veggie' 73660

Ontdooi de parelcouscous en meng deze met alle ingrediënten. Werk af met granaatappelpitjes, munt en peterselie. Klik de bowl dicht en kleef in het midden de 'Hier vers bereid' sticker en sticker 'veggie'.
Extra toevoegingen: Koriander (41316), gegrilde Halloumi (75873) of Bertoumi (70888)

Een ideaal bijgerecht maar ook heerlijk als lunch



Parelcouscous met zalm

- Gekookte parelcouscous kant-en-klaar 80428
- Gerookte zalm gold 12518
- Hero Bieslook dressing 69027
- Hero Wasabi dressing 69035
- Komkommer julienne 73308
- Red Pickled onions Rascal 78729
- Bieslook fijn gesneden 80395
- Koolsalade (witte kool & wortel) 79104
- Ecobowl 750ml 79684
- Deksel voor ecobowl 750ml 79685
- Sticker met opdruk 'Hier vers bereid' 75073
- Sticker met opdruk 'Zalm' 76831

Laat de parelcouscous ontdooien, laat de red pickled onions uitlekken en snij de gerookte zalm in fijne reepjes. Meng de parelcouscous met de Hero bieslookdressing, komkommer, en red pickled onion en leg dit in de verzegelbare bowl. Spuit enkele toefjes Hero wasabi topping op de parelcouscous. Leg vervolgens de reepjes zalm in de bowl met daarnaast de koolsalade werk af met nog enkele komkommerstaafjes, red pickled onions en bieslook. Klik de bowl dicht en kleef in het midden de 'Hier vers bereid' sticker en sticker 'zalm'.

Parelcouscous met scampi

- Gekookte parelcouscous kant-en-klaar 80428
- Scampi gepeld 57888
- Hero Bourgondische dressing 70380
- Little gems blaadjes 55122
- Salad pea 58416
- Delimatoes Cherry tomaatjes 77755
- Komkommer julienne 73308
- Mango blokjes 78714
- Peterselie, fijn gehakt 80376
- Ecobowl 750ml 79684
- Deksel voor ecobowl 750ml 79685
- Sticker met opdruk 'Hier vers bereid' 75073
- Sticker met opdruk 'Scampi' 79195

Laat de scampi's, Delimatoes cherry tomaatjes en mango blokjes ontdooien. Bak de scampi's aan, kruid met peper en zout en laat afkoelen. Was de little gem snij het uitende eraf zodat de blaadjes loskomen. Meng de parelcouscous met de Hero Bourgondische dressing komkommer, mangoblokjes cherry tomaatjes en peterselie. Leg de Parelcouscous in de verzegelbare bowls. leg hierop de scampi's en werk af met enkele blaadjes little gem, salad pea en cherry tomaatjes. Klik de bowl dicht en kleef in het midden de 'Hier vers bereid' sticker en sticker 'scampi'.



Umami Poké bowl

Hoofdgerecht - 4 personen - ca.20min

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|-------|
| Zalm | 57998 |
| Umami sojasaus sachet | 77023 |
| Hero Wasabi topping | 69035 |
| Japanse Kwepie Mayonaise | 69127 |
| ½ komkommer | 3974 |
| Mango | 3936 |
| Avocado's | 55972 |
| Pokebowlrijst kant-en-klaar | 80647 |
| Edamamebonen | 75136 |
| Zeewiersalade | 75145 |

Bereiding

1. Meng 2 el Umami sojasaus door de mayonaise zodat er een Umami mayonaise ontstaat.
2. Snijd de komkommer in dunne plakken.
3. Verwijder de schil en pit van de mango en snijd het vrucht vlees in plakken.
4. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vrucht vlees met een lepel uit de schil. Snijd in blokjes van 2 cm.
5. Snijd de zalm in blokken van 3 cm en marineer in de rest van de Umami sojasaus en plaats 10 minuten in de koelkast.
6. Bereid de sushirijst volgens de beschrijving op de verpakking.
7. Meng de rijstazijn door de sushirijst heen.
8. Verdeel de sushirijst over de borden en leg hier de komkommer, avocado, mango, sojabonen en zeewiersalade op.
9. Verdeel de gemarineerde zalm over de poké bowl en garneer met de Umami mayonaise.

Tip. De zalm kan ook vervangen worden door tonijn, tofu en gamba's.



Umami Tonijntartaar

Voorgerecht - 4 personen - ca.20min

Ingrediënten

| | |
|--------------------------|-------|
| Verse tonijn | 80064 |
| Rode ui | 3955 |
| Sesamzaad wit | 75124 |
| Umami sojasaus | 77022 |
| ½ theelepel zwarte peper | 78619 |
| ½ theelepel zeezout | 78618 |
| Zeewiersalade | 75145 |
| Hero Wasabi topping | 69035 |

Bereiding

1. Snijd de tonijn in kleine blokjes.
2. Pel en snipper de rode ui fijn.
3. Rooster het sesamzaad op laag vuur in een droge pan tot goudbruin.
4. Meng de rode ui, Umami-soja-saus, peper en zout en de helft van het sesamzaad door de tonijn.
5. Verdeel de tonijntartaar met een ronde uitsteker over de borden en leg hier de zeewiersalade op.
6. Garneer de tonijntartaar met de geroosterde sesamzaadjes en verdeel de wasabi mayonaise om de tartaar heen.
7. Verdeel evt wat extra Umami sojasaus over de tonijntartaar.

Tip. Verdeel ter garnering nog eetbare bloemen over de tonijntartaar.



eurofresh.

Flamkuchen



I FLAMKUCHEN

CHICKEN GORGONZOLA



Ingrediënten per flammkuche:

| | |
|--|-------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 2 el sweet bite tapenade | 51856 |
| 75 g gegaarde kippenblokjes | 47971 |
| 50 g courgette, in kleine blokjes | 76295 |
| 30 g gorgonzola piccante | 72723 |
| 50 g geraspte Emmental | 51908 |
| 1 el fijn gesneden bieslook | 41229 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C. Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodem klaarstaat op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag sweet bite tapenade, tot 1 cm van de rand. Verdeel de kippenblokjes en courgetteblokjes gelijkmatig over de tapenade. Verkruimel de gorgonzola piccante over de toppings.

Strooi de geraspte Emmental over de hele Flammkuchen.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de randen krokant zijn en de kazen mooi gesmolten zijn.

Serveren=Haal de Flammkuchen uit de oven en strooi direct de fijn gesneden bieslook eroverheen. Snijd in porties en serveer direct, terwijl de Flammkuchen nog heerlijk warm en knapperig is.

GEROOKTE ZALM | ZEEKRAAL



Ingrediënten per flammkuche:

| | |
|--|-------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 3 el Rama kruidenkaas | 69590 |
| 50 g gerookte zalm, in reepjes | 35059 |
| 30 g fijngesneden rode ajuin | 3955 |
| 40 g zee kraal | 34549 |
| 40 g geitenkaasblokjes | 55400 |
| 1 el verse dille, fijngehakt | 41231 |
| 1 el zalmeitjes | 70331 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C. Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodem klaarstaat op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag Rama kruidenkaas, tot 1 cm van de rand. Verdeel de gerookte zalm, rode ajuin en zee kraal gelijkmatig over de kruidenkaas. Strooi de geitenkaasblokjes over het geheel.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de randen krokant zijn en de toppings goed verwarmd zijn.

Serveren:

Haal de Flammkuchen uit de oven en werk af met verse dille en een lepel zalmeitjes. Snijd in porties en serveer direct, terwijl de Flammkuchen nog heerlijk warm en knapperig is.

AARDBEI | RICOTTA CHOCOLADE



Ingrediënten per flammkuche:

| | |
|--|----------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 3 el ricotta | 49491 |
| 30 g pure chocolade, in stukjes | 33856 |
| 50 g aardbeien, in plakjes | ART NR ? |
| 1 el gehakte hazelnootjes | 8203 |
| 1 takje verse munt, fijngehakt | 4017 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C. Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodem klaarstaat op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag ricotta, tot 1 cm van de rand. Verdeel de stukjes pure chocolade en aardbeien gelijkmatig over de ricotta. Strooi de gehakte hazelnootjes over de toppings.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de chocolade licht gesmolten is en de randen krokant zijn.

Serveren:

Haal de Flammkuchen uit de oven en werk af met fijngehakte munt. Snijd in porties en serveer direct, terwijl de Flammkuchen nog heerlijk warm is.

I FLAMKUCHEN

ELSÄSSER



Ingrediënten per flamkuche:

| | |
|--|-------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 2 el pikante hummus | 57449 |
| 75 g kant-en-klare pulled beef CMS | 52929 |
| 1 el smokey fruit sauce | 66397 |
| 50 g cheddarkaas geraspt | 70067 |
| 50 g geroosterde paprika, in reepjes | 29675 |
| 1 el fijn gesneden pijpajuin | 38350 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C. Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodem klaarstaat op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag pikante hummus, tot 1 cm van de rand. Verdeel de pulled beef gelijkmatig over de hummus. Strooi de cheddarkaas over het geheel.

Leg de geroosterde paprika bovenop en voeg de fijn gesneden pijpajuin toe. Besprenkel alles met de smokey fruit sauce voor een zoet-rokerige smaak.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de randen knapperig zijn en de cheddar gesmolten is.

Serveren

Haal de Flammkuchen uit de oven, snijd in porties en serveer direct.

PIZZA STYLE CHORIZO



Ingrediënten per flamkuche:

| | |
|--|-------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 3 el HERO pizzasaus | 69676 |
| 50 g paprika, in kleine blokjes | 80371 |
| 50 g chorizo, in blokjes | 53629 |
| 50 g mozzarella, in blokjes | 70066 |
| 1 tl gedroogde oregano | 3138 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C. Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodems klaarstaan op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag HERO pizzasaus, tot 1 cm van de rand. Verdeel de paprika- en chorizoblokjes gelijkmatig over de saus. Strooi de mozzarella blokjes eroverheen. Bestrooi de hele Flammkuchen met gedroogde oregano voor extra smaak.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de randen knapperig zijn en de mozzarella gesmolten is.

Serveren:

Snijd in porties en serveer direct, terwijl de Flammkuchen nog heerlijk warm en knapperig is

SMOKEY 'N FRUITY PULLED BEEF



Ingrediënten per flamkuche:

| | |
|--|-------|
| 1 kant-en-klare Flammkuchenbodem van Eurofresh | 73499 |
| 2 el pikante hummus | 57449 |
| 75 g kant-en-klare pulled beef CMS | 52929 |
| 1 el smokey fruit sauce | 66397 |
| 50 g cheddarkaas geraspt | 70067 |
| 50 g geroosterde paprika, in reepjes | 29675 |
| 1 el fijn gesneden pijpajuin | 38350 |

BEREIDING

Vorbereitung:

Verwarm de pizzaoven voor op 280°C.

Zorg ervoor dat de Flammkuchenbodem klaarstaat op een plank of meteen op de pizzaschep.

Beleggen:

Bestrijk de bodem met een dunne laag pikante hummus, tot 1 cm van de rand. Verdeel de pulled beef gelijkmatig over de hummus. Strooi de cheddarkaas over het geheel. Leg de geroosterde paprika bovenop en voeg de fijn gesneden pijpajuin toe.

Besprenkel alles met de smokey fruit sauce voor een zoet-rokerige smaak.

Bakken:

Plaats de Flammkuchen in de voorverwarmde pizzaoven en bak gedurende 4 minuten op 280°C, tot de randen knapperig zijn en de cheddar gesmolten is.

Serveren:

Haal de Flammkuchen uit de oven, snijd in porties en serveer direct.