

Recepten van de deelnemers kookworkshop

Input van Marjolein Matthys en Annita Stevens

CHILL BREAD

DIT brood zit vol magnesium EN DAT ONTSPANT JE spieren. JE LICHAAM RELAXT EN DAARDOOR OOK JE brain. MET DIT BROOD WORDT DE LUNCH DUS ÉCHT EEN CHILL MOMENTJE. *Sit back and relax...*

BEREIDINGSTIJD
1 UUR

INGREDIËNTEN

- ... 1 TL KOKOSOLIE
- ... 3 RIJPE BANANEN
- ... 50 G ONTPITTE (MEDJOOL)DADELS
- ... 3 EIERN
- ... 150 G SPELTMEEL
- ... 2 TL WIJNSTEENBAKPOEDER
- ... 2 EL GERASPT KOKOS
- ... 2 EL POMPOENPITTEN
- ... 1 EL ZONNEBLOEMPITTEN
- ... GROTE HAND WALNOTEN, GROFGEHAKT
- ... 1 TL ZEEZOUT

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de cakevorm in met de kokosolie. Doe 2 rijpe bananen met de dadels, eieren, het speltmeel en het bakpoeder in de blender en mix tot een zacht geheel. Schep het beslag in een kom en doe er kokos, pitten, walnoten en zeezout bij. Voeg dan de derde banaan, in kleine stukjes gesneden, eraan toe. Roer alles goed door elkaar en schenk in de ingevette cakevorm. Zet deze in de voorverwarmde oven en wacht 45-50 min.

Chutney 1

- Butternut
- Mango
- Komijn
- Koriander

Uit "garage cullinaire"

Chutney 2

- Ajuin
- Look
- Spaanse peper zonder zaadjes
- Suiker

Alles gelijke hoeveelheden

Salade/broodbeleg

- Maiskorrels
- Tomaat in kleine stukjes
- Augurken
- Druiven
- Mayonaise

CHUTNEY BEREIDEN

STAP VOOR STAP

MATERIAAL

- kookpot
 - snijplank
 - snijmes
 - houten lepel
 - pollepel
 - glazen (confituur)potjes
-

BASISRECEPT CHUTNEY MAKEN

Voor ca. 700 g chutney

WAT HEB JE NODIG?

- 300 g pompoen
- 100 g appelen
- 100 g groene mango
- 50 g uien
- 100 g verse gember
- 1 à 2 knoflookteentjes
- 1 kruidnagel
- ¼ kl kaneelpoeder
- ½ kl zout
- 1 mespuntje cayennepeper
- 1 kl vijf k-mengsel
(gelijke hoeveelheid gemalen
koriander, komijn, karwij
en kardemom en dubbele
hoeveelheid kurkuma)
- scheutje appelazijn
- 80 g ongeraffineerde rietsuiker

Paté van witte bonen

Blik witte bonen zonder vocht (of gekookte witte bonen uit de tuin) fijn malen

2 eieren

Gebakken champignons waaraan een beetje sojasaus is toegevoegd

Notenmengeling

Alles mengen en in een oven van 180° bakken – duurtijd afhankelijk van hoeveelheid/dikte...doch reken ongeveer 40-45 min.)

Baba Ganoesj (dipsaus van aubergines)

- Gegrilde aubergine (kan ook met gegrilde courgette), fijngehakt
- Citroensap
- Witloof zeer fijn gesneden
- Look (eventueel)
- olijfolie
- Kruiden
 - gerookte paprika (te verkrijgen in Alma Volderstraat)
 - Dille
 - zout
 - peper
 - Maldonzout (te verkrijgen in Alma Volderstraat)

Als dipsaus op toastjes gebruikt wordt ; een stukje pomelmoes als garnering

Belegde broodjes 1

- Stuk brood besmeren met zure room (of platte kaas of olijfolie)
- Fijngesneden witloof
- Kappertjes
- Roodlof (! Groeit ook in de winter door)
- Ansjovis
- Beetje appel in fijne stukjes
- Gedroogde abrikozen
- Abrikozenmayonaise (= zelfgemaakt mayonaise met heel fijne stukjes abrikozen)
- Pijpajuin

Belegde broodjes 2

- Groentemacedoine maken van wortel, koolrabi, pastinaak, erwten, aardappel (variatie naar keuze, fijn gesneden en gekookt)
- Pijpajuin
- Yougurt
- Zure room
- Mayonaise
- Bieslook
- Verse dille
- Zure haring

Belegde broodjes 3 : Gorgonzola –erwtjes

- Brood besmeren met zure room
- Erwtten
- Radijsjes fijn gesneden
- Gorgonzolastukjes
- Rode ui

Pastinaakmousse

- Pastinaak koken in melk met peper, zout en laurier
- Pastinaak afgieten, maar kookvocht bewaren om aan te lengen indien nodig
- Groenten mixen en indien nodig aanlengen met het kookvocht