
RECEPTEN
Voor oud en nieuw
Helma Eijkelkamp

Dip voor de rauwkost

Vega pesto

INGREDIËNTEN Vega pesto

30 gram basilicum
35 gram cashewnoten
2 teentjes knoflook
12 gram edelgistvlokken
2 eetlepels olijfolie
Zout, peper, citroensap na smaak

BEREIDING

1. Stop alle ingredienten samen in een blender.

EET SMAKELIJK!

Hummus

INGREDIËNTEN Naturel

225 gram kikkererwten
2 eetlepels Tahin (sesampasta
1-2 teentjes knoflook
½ - 1 citroen sap
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
Peper na smaak
Keltisch zee zout of Himalaya zout
Cayennepoeder of chilipoeder of paprikapoeder
Ca 4 eetlepels olijfolie extra Vierge

Evt water als het niet goed mengt of stijf blijft

BEREIDEN

1. Doe de kikkererwten, tahin, knoflook, koriander- en komijnpoeder in een kom.
2. Pers de citroen uit en voeg het sap toe, begin rustig je kunt er altijd nog wat bij doen.
3. Voeg de olijfolie, zout en peper toe.
4. Maal alles met de staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde puree.
5. Proef de humus en voeg eventueel nog wat citroensap, kruiden of knoflook toe.
6. Bewaar de humus in de koelkast.

(Je kunt de naar smaak of voor variatie zongedroogde tomaten of andere kruiden toevoegen.)

Komkommer met zalm rolletjes

INGREDIËNTEN

1 komkommer
200 gram hüttenkäse
20 gram amandelen
100 gram gerookte zalm
Dille , peper en zout

BEREIDING

1. Snij de zalm fijn, en hak de amandelen.
2. Meng de zalm en de amandelen met de hüttenkäse en maak op smaak met de kruiden.
3. Was de komkommer en schaaf er met de kaasschaaf over de lange zijde plakken van om rolletjes te maken.
4. Strijk er wat hüttenkäse mengsel op en rol het op, steek het vast met een prikker.
5. Wil je een makkelijker variant snij dan plakjes van ca. 1 cm en doe er met een lepel wat hüttenkäse mengsel op.

EET SMAKELIJK!

Kalkoenfilet met roomkaas en koolrabi komkommer

INGREDIËNTEN

Kipfilet
Roomkaas hüttenkäse
Koolrabi of komkommer

BEREIDING

1. Maak de koolrabi of komkommer schoon en snij er pink dikte reepjes van.
2. Bestrijk de plakjes kalkoenfilet met wat roomkaas. Leg er een plakje koolrabi op en rol het op.

EET SMAKELIJK!