

Poke bowl met zalm

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

Voor de gemarineerde en gebakken zalm:

- 2 stukken zalm
- 1 eetlepel gember (vers - geraspt)
- 2 tenen knoflook (uitgeperst)
- 1½ eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel oestersaus
- ½ eetlepel honing
- 1 theelepel sesamololie
- witte peper (naar smaak)

Voor de poke bowl:

- 150 gram sushi rijst
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel suiker
- 1 avocado (rijp)
- ½ mango (rijp)
- 150 gram edamame
- sesamzaadjes en tuinkers ter decoratie (optioneel)

Direct in je mandje bij:



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

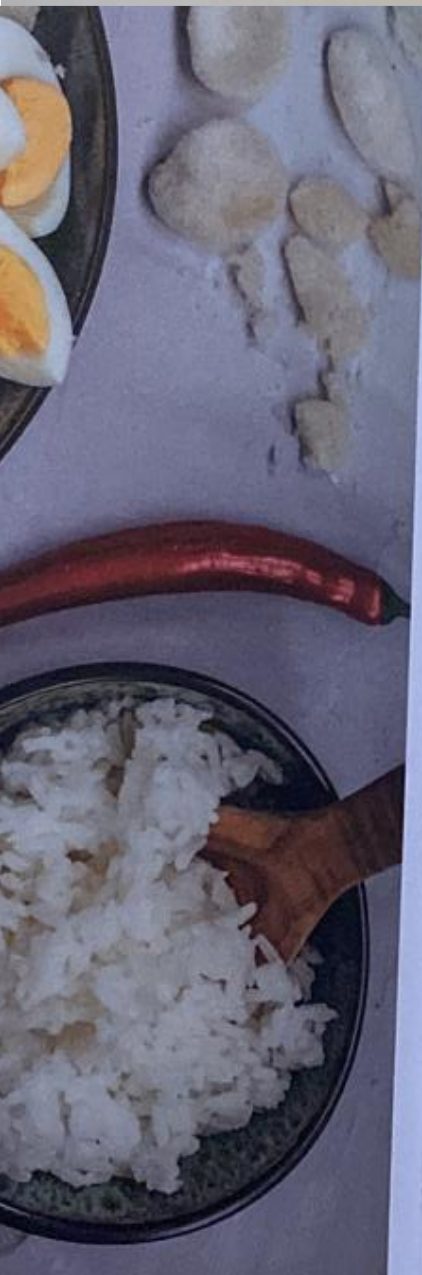
1. Laat de sushi rijst 15 minuten wellen in koud water. Spoel het daarna om en doe er 300 ml water bij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de sushi rijst in ongeveer 10 tot 15 minuten met de deksel op de pan gaar.
2. Meng in een kommetje 1 eetlepel azijn en 1 eetlepel suiker met elkaar en schep dit door de gare sushi rijst. Laat de sushi rijst daarna volledig afkoelen.
3. Ondertussen meng je alle ingrediënten voor de marinade van de zalm door elkaar en verdeel je dit over de zalm. Laat de zalm bij voorkeur minimaal een half uur marineren.
4. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden boven- en onderwarmte en bak de zalmfilets in ca. 15-20 minuten gaar in de oven.
5. Als de sushi rijst afgekoeld is en de zalm gaar, gaan we de poké bowls opmaken.
6. Snij de avocado in dunne plakken en de mango in blokjes.
7. Verdeel de sushi rijst over 2 kommen evenals de mango blokjes, avocado en edamame. Je kunt de zalm er in zijn geheel heel opleggen of met een vork in stukjes "snijden".
8. Garneer naar smaak met tuinkers en sesamzaadjes. Eet smakelijk!

Koken met Dazure

Marketingmedewerker

Elodie

Gado gado & poke bowl



Gado gado

"Dit was een van de eerste zeer toegankelijke recepten die ik maakte voor mijn bonusdochters ter kennismaking met de Indische keuken. Was direct een succes!"

INGREDIËNTEN

satésaus (pag. 240)
4 kopjes pandanrijst (+/- 300 g)
4 eieren
1 pak tempé (350 g)
200 g sperziebonen
200 g broccoli
1/2 spitskool
1/2 komkommer
1 zak kroepoek of emping
sambal

TIP

Denk ook aan bijvoorbeeld courgette, edamame boontjes, aardappel, tofu of sla. Makkelijk van te voren te bereiden. Verwarm dan voor het opdienen de groenten.

BEREIDINGSWIJZE

1. Begin met het maken van de satésaus en zet apart
2. Bereid de rijst volgens de beschrijving op de verpakking
3. Kook de eieren in ongeveer 7 à 8 minuten hard en spoel koud af
4. Snijd de tempé in korte dunne reepjes
5. Verwarm in een wok een laag (olijf)olie en bak hierin de tempé op middelhoog tot hoog vuur mooi goudbruin. Doe dit in twee delen (voeg eventueel nog extra olie toe)
6. Breng op smaak met zout en versgemalen peper en zet apart
7. Zet in de tussentijd een pan met water op het vuur en breng aan de kook
8. Was de bonen en verwijder een stukje van beide uiteinden
9. Was de broccoli en verdeel in roosjes
10. Snijd de spitskool 2x in de lengte doormidden, verwijder de harde kern in het midden en eventueel het buitenste blad en snijd twee kwarten in stukjes
11. Kook de bonen beetgaar in ongeveer 6-8 minuten tijd. Test of de bonen gaar zijn door er met een vork in te prikken of er een te proeven. Of je ze iets langer of korter laat koken, heeft te maken met de gewenste hardheid
12. Haal de bonen met een schuimspaan uit het water en spoel af met koud water, zodat ze niet verkleuren en nagaren
13. Voeg in het overgebleven groentevocht wat zout en kook hierin de broccoli gaar in ongeveer 4 minuten tijd (afhankelijk van de grootte van de roosjes en de gewenste hardheid)
14. Haal ook nu de groenten met een schuimspaan uit het water en spoel koud af
15. Verwarm een kleine scheut (olijf)olie in een koekenpan en bak hierin de spitskool op hoog vuur in ongeveer 3 minuten gaar. Blus tussendoor af met 1x 25 ml water, verdampt snel en versnelt het garingsproces. Spitskool blijft beetgaar
16. Breng op smaak met zout en versgemalen peper
17. Was en halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijst, halveer beide helften nogmaals in de lengte en snijd in blokjes
18. Pel de eieren en snijd in plakjes
19. Verdeel de lauwwarme groenten, komkommer, eieren en tempé over een schaal
20. Schep er royaal satésaus overheen en verkruimel de kroepoek grof
21. Serveer met de rijst, wat sambal en extra satésaus

Spaghetti Bolognese



- 4 plakjes pancetta of ontbijtspek
- 1 eetlepel verse rozemarijn
- olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram rundergehakt
- 2 theelepels oregano
- 1 blik tomaten
- 1 fles passata
- volkoren spaghetti
- voor erbij: Geraspte Parmezaanse kaas, verse basilicum en een groene salade
- extra nodig: een ovensafe pan
- ga je voor vegetarisch, laat dan de pancetta (of ontbijtspek) weg en vervang het gehakt door oor vegetarisch gehakt of door fijngehakte wortelen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de plakjes pancetta/ spek in stukjes en hak de rozemarijn grof.
3. Zet een grote ovensafe pan op het vuur met een beetje olijfolie erin en bak de pancetta en rozemarijn licht goudbruin.
4. Snijd de uitjes en knoflook fijn en voeg toe aan de pan. Houd je van pit? Voeg dan het fijngesneden chilipepertje (zonder zaadjes) toe. Bak alles ongeveer 3 minuten totdat de ui zacht is.
5. Doe het gehakt erbij en roer goed. Hak ondertussen de zongedroogde tomaatjes fijn. Voeg na 5 minuten de oregano, tomaten en de passata toe.
6. Voeg naar smaak zeezout en peper toe en dek de pan af met een deksel
7. Zet de pan 1,5 uur in de oven. Na 30 minuten kan je de temperatuur terugzetten naar 160 graden.
8. Kook de spaghetti als de saus bijna klaar volgens de verpakking in een grote pan met gezouten kokend water.

Koken met Dazure

Kwaliteitsmanager

Anneke

Kippenragout & Spaghetti bolognese



Kippenragout

"Dit maakte mijn moeder vaak voor verjaardagen, met een pasteitje. Zij heeft het recept overgenomen van haar moeder en het vervolgens aan mij doorgegeven. Ik maak het vaak als hoofdgerecht, geserveerd met rijst en erwijtes."

INGREDIËNTEN

- 1 kg biologische kippendij of kippenbouten
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 1/4 knolselderij
- 1 prei
- 1 wortel
- 2 takken tijm
- selderijgroen (+/- 15 g)
- 250 g kastanjechampignons
- 2 laurierblaadjes
- scheut droge sherry
- 50 g boter
- 60 g bloem
- zout en versgemalen peper

TIP

Voeg eens 2 tl kerrie toe.
Kook de resterende bouillon tot ongeveer 1,25 liter
in voor een krachtigere smaak en serveer de bouillon in
de volgende dag met een broodje. Vries de bouillon in
voor een andere keer (bijvoorbeeld voor het bereiden
van roos).

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm een scheut (olijf)olie in een grote pan en bak hierin de kip op middelhoog tot hoog vuur mooi goudbruin en breng op smaak met zout en versgemalen peper
2. Maak in de tussentijd de uien, knoflook en knolselderij schoon. Was de prei en de wortel en hak alle groenten in grove stukken
3. Boen of borstel de champignons schoon en snijd in plakjes
4. Voeg de uien, knoflook, knolselderij, prei, wortel, tijm en selderijgroen bij de kip en bak +/- 3 minuten mee
5. Voeg de champignons toe en vul aan met ongeveer 2 liter warm water
6. Voeg de laurierblaadjes en een scheut sherry toe en eventueel nog wat zout en versgemalen peper
7. Breng het geheel net niet aan de kook en zet het vuur lager
8. Laat zo'n 30 minuten zacht pruttelen totdat de groenten en kip hun smaak hebben afgegeven aan het water
9. Giet af in een vergiet en vang de bouillon op in een pan
10. Haal de kip uit de vergiet en snijd, zodra deze wat is afgekoeld, in stukjes
11. Haal de champignons uit de vergiet en gooi overige ingrediënten weg
12. Maak in een andere pan een roux door de boter zacht te laten smelten op een laag vuur
13. Voeg de bloem toe zodra de boter gesmolten is en roer ongeveer een minuut goed door met een garde
14. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe (+/- 0,5 liter) en blijf goed roeren, anders krijg je klonten
15. De roux is klaar zodra deze de juiste dikte heeft bereikt (denk aan dikte van behanglijm)
16. Vind je dit te dik, voeg dan gerust wat extra bouillon toe
17. Voeg vervolgens de kip en champignons toe en roer voorzichtig door
18. Breng nog eventueel extra op smaak met zout en versgemalen peper
19. Serveer in een pasteitje met een gemengde salade of met gekookte rijst en erwijtes

Chill bread

Dit recept is een echt magnesiumbommetje!

Bereidingstijd
15 min

Kooktijd
45-50 min

Houdbaarheid
3 dagen in een afgesloten trommel, 2 maanden in de vriezer

Benodigdheden
blender
bakvorm 24 x 10

Ingrediënten

- 1 tl kokosolie
- 3 rijpe bananen
- 50 gram Medjoul dadels
- 150 gram speltmeel, volkoren
- 2 el geraspte kokos
- 3 eieren
- 1 tl wijnsteenzuurbakpoeder, of 1 tl bakingsoda + 1 el appelazijn
- 2 el pompoenpitten
- 1 el zonnebloempitten
- Grote hand walnoten
- 1/2 tl zeezout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C en vet de cakevorm in met de kokosolie. Doe vervolgens 2 rijpe bananen met medjool dadels, eieren en speltmeel in de blender en mix het tot een zacht geheel. Schep het deeg in een kom en voeg de kokos, bakpoeder, pitten, walnoten en zeezout erbij. Snijd nog een banaan in kleine stukjes en voeg dat ook toe. Roer alles goed door elkaar en schenk het in de ingevette cakevorm. Leg het in de oven en wacht 45-50 minuten.

En chillen dan maar hè?



Koken met Dazure

Servicedesk medewerker

Karinc

Coquille & Chill bread



Coquille met guacamole, pancetta en korianderolie

"Bak op voorhand de pancetta (deze is prima koud te serveren) en maak alvast de korianderolie en guacamole. Dek de guacamole luchtdicht af en bewaar in de koelkast"

INGREDIËNTEN

guacamole zonder tomaat (pag. 230)
korianderolie (pag. 254)
4 plakken biologische pancetta
(iets dikker gesneden)
12 verse coquilles

BEREIDINGSWIJZE

1. Begin met het maken van de guacamole, dek luchtdicht af en zet in de koelkast
2. Maak vervolgens de korianderolie en zet ook apart
3. Haal de coquilles een uur vóór bereiding uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen
4. Bak de pancetta in een droge koekenpan (zonder olie of boter) aan beide kanten op middelhoog tot hoog vuur knapperig en bruin in ongeveer 3 minuten. Laat uitlekken op een vel keukenpapier
5. Dep de coquilles met keukenpapier droog
6. Verwarm een scheut (olijf)olie en boter in een pan en bak hierin de coquilles op middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin aan. De lekkerste coquilles zijn mooi zacht en een beetje rauw van binnen, dus bak ze niet langer dan 1 à 1,5 minuut per kant
7. Breng op smaak met versgemalen peper en weinig zout, de pancetta is namelijk ook al zout
8. Tip je bord in het midden aan met een puntje guacamole en leg hierop een plak pancetta (dit voorkomt wegglijden)
9. Maak een quenelle (een lepelvormig balletje gevormd tussen 2 eetlepels) van de guacamole en leg deze in het midden van de pancetta
10. Leg op de quenelle van guacamole voorzichtig 3 coquilles tegen elkaar aan
11. Dresseer rondom de pancetta, op het bord een klein beetje korianderolie
12. En garneer met een takje koriander in het midden van de coquilles

recept voor 4 personen

30 minuten bereidingstijd

30

Koken met Dazure

Coördinator Servicedesk
Dominique

Suddervlees & Hemelse kip



NODIG VOOR HEMELSE KIP

- 3 eetlepels boter
- 2 el olijfolie
- 3 teentjes geperste knoflook
- snufje gedroogde chilipeper
- 600 gram kipfilet
- 1 glas witte wijn
- 200 gr crème fraîche
- 80 gram uitgelekte zongedroogde tomaten in olijfolie
- 25 gram vers Parmezaanse kaas,
- 1 tl verse tijm, 1 tl verse oregano,
- 1 tl verse rozemarijn
- handje basilicumblaadjes
- zout en zwarte peper naar smaak.

VERRUKKELIJKE

HEMELSE KIP

UIT DE OVEN 4-6 PERSONEN

Dit is een makkelijk recept maakt niet uit of je het voor 2 of 20 personen moet maken. Schuif maar aan en smul maar lekker mee....

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Wrijf de kip in met peper en zout.
3. Smelt 2 eetlepels boter, 1 el olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur.
Voeg kip toe en schroei beide kanten goudbruin, ongeveer 2-3 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en leg op een bord.
4. Smelt eetlepel boter in een braadpan.
Voeg knoflook, kruiden en rode chilipeper toe en bak ongeveer 1-2 minuten.
Roer de wijn, crème fraîche, zongedroogde tomaten (fijn gesneden) en Parmezaanse kaas erdoor. Breng aan de kook en zet het vuur lager en laat sudderen totdat de saus dikker wordt.
5. Doe de kip en de saus in een ovenschaal en zet ongeveer 25-30 minuten in de oven. En als laatste Garneer met verse basilicum

Suddervlees

*"Geduld en nog eens geduld omdat het zo'n 5 uur staat te pruttelen op het vuur.
Eén van de favorieten van mijn man!"*

INGREDIËNTEN

1250 g biologische sukade of runderbraadlappen
400 g tomaten
3 uien
4 à 5 tenen knoflook
1 flinke tak rozemarijn
3 takjes tijm
25 g tomatenpuree
3 blaadjes laurier
3 kruidnagels
350 ml rode wijn (bijvoorbeeld Côtes du Rhône)
350 ml warm water
1/2 à 1 rundvleesbouillonblokje
zout en versgemalen peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal het rundvlees ruim van tevoren uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen
2. Was de tomaten, verwijder de kroontjes en snijd in blokjes
3. Maak de uien en knoflook schoon
4. Snijd de uien fijn en pers de knoflook uit
5. Verwarm een scheut (olijf)olie en een klont boter in een braadpan en bak hierin het rundvlees op middelhoog tot hoog vuur mooi bruin
6. Breng op smaak met zout en versgemalen peper, haal uit de braadpan en leg op een bord
7. Bak in het overgebleven braadvet de uien, knoflook, rozemarijn en tijm ongeveer 2 minuten aan op middelhoog vuur
8. Voeg de tomatenpuree toe en bak een minuut mee
9. Voeg dan de tomatenblokjes, de laurier en kruidnagel toe en roer goed door
10. Voeg vervolgens de wijn, het warme water en het bouillonblokje (verkruid) toe
11. Voeg als laatste het vlees, samen met het vleesvocht terug in de pan en breng het geheel tegen de kook
12. Zet daarna het vuur laag (op de kleinste pit) met een deksel, net niet gesloten, op de pan
13. Laat het vlees in zo'n 5 uur rustig gaar sudderen en roer af en toe door
14. Het vocht zal iets verdampen, dus voeg, zo nodig, een klein beetje wijn of water toe
15. Zodra het vlees uit elkaar valt is het gaar
16. Haal het vlees uit de pan en verwijder vet en vetrandjes zodra het vlees wat is afgekoeld
17. Haal de rozemarijn, tijm, laurier en kruidnagel uit de jus
18. Is de saus aan de dunne kant, kook dan nog voor een deel in tot gewenste dikte. Hoe langer je hem laat inkoken, des te krachtiger de smaak en dikker de saus
19. Pureer eventueel een deel van de jus met een staafmixer, maar behoud een enigszins robuuste structuur
20. Voeg het vlees bij de saus en breng op smaak met zout en versgemalen peper
21. Serveer met een stamppot (pag. 110 of 218) of frietjes en een salade

