

Recepten Ferm Kookles Vlimmeren Bresseleers Leen

SCAMPI'S MET APPEL

Voor 10 hapjes:

10 scampi's, ½ appel, ½ witloofstronkje, 1 sjalot, 1 el citroensap, 1 tl marjolein, mespuntje cayennepeper, mespuntje kaneel, 1 tl fijne suiker, 2 el arachideolie, 60 g eiernoedels, peper, zout

Voor de afwerking:

1 el fijngesnipperde bieslook

Kook de noedels in licht gezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Snipper de sjalot fijn. Schil de appel en snijd in kleine dobbelsteentjes.

Was het witloof, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.

Meng het citroensap met het kaneel, de marjolein en de cayennepeper.

Verhit 1 el arachideolie in de wok en bak de scampi's gaar. Kruid met peper en zout.

Neem ze uit de wok en houd warm.

Verhit de rest van de olie in de wok. Voeg de appel, het witloof en de sjalot toe. Strooi er de fijne suiker over en roerbak 3 min. Voeg het citroensap met de kruiden en de noedels toe en laat nog 2 minuten verder bakken. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de noedels in nestjes over 10 kleine aperitiefschaaltjes en leg er een scampi bovenop. Of je draait de noedels rond een aperitiefvorkje.

Werk af met fijngesnipperde bieslook.

KIPPENSOEP MET KOKOSMELK

300 g kipfilet, 125 g oesterzwammen, 1 wortel, 3 cm verse gember, 1 rode chilipeper, 2 lente-uitjes, 100 g babymais, 2 stengels citroengras, sap van ½ limoen, 4 dl kokosmelk, 6 dl kippenbouillon, 2 el sojasaus, 1 el sweet chilisaus

Voor de afwerking:

1 bosje verse koriander

Plet de stengels citroengras en snijd in grote stukken. Schil de gember en snijd in plakjes. Scheur de oesterzwammen in grove stukken, Verwijder de zaadjes van de chilipeper en hak fijn.

Halveer de babymais in de lengte. Schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Snijd de kipfilet in dunne repen. Snijd de lente-ui in ringetjes.

Breng de kippenbouillon samen met de kokosmelk aan de kook. Voeg het citroengras en de gember toe en laat 10 minuten zachtjes afgedekt sudderen. Giet door een zeef in de wok.

Breng opnieuw aan de kook en voeg 1 el sojasaus, de wortelen, de babymais en de kip toe. Laat 2 minuten koken. Doe er dan de lente-uien, oesterzwammen en de chilipeper bij. Laat 6 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met de rest van de sojasaus, het limoensap en de sweet chilisaus.

Bestrooi met verse korianderblaadjes en serveer.

GEMARINEERDE ZALM MET SPITSKOOI, WORTELEN, LENTE-UITJES EN ZOETE CHILISAUS

4 zalmfilets van elk 100 g, 3 wortelen, ½ bussel lente-uitjes, ½ spitskool, 2 el arachideolie, 4 el kant- en klare zoete chilisaus, basmatirijst

Voor de marinade:

sap van ½ citroen, 4 el sojasaus, stukje verse gember van 1 cm geraspt, 1 teentje knoflook geperst, 3 el zonnebloemolie

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Leg de zalmfilets hierin en laat een uur marineren in de koelkast. Was en snijd de wortelen in schijfjes, de lente-uitjes in ringen en de spitskool in reepjes.

Verhit de arachideolie in de wok en roerbak de wortelschijfjes en de spitskool op een hoog vuur.

Voeg de lente-uitjes en de chilisaus toe en roerbak beetgaar. Houd warm

Maak de rijst klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Haal de zalm uit de marinade (die wordt niet gebruikt) en bak langs beide kanten in een grillpan.

De zalm mag nog rosé zijn vanbinnen.

Schep wat rijst op een bord, leg er de zalm op en schep er wat van de gewokte groenten bij.

WOK VAN WINTERGROENTEN

4 witloofstronkjes, 2 wortelen, 2 pastinaken, 2 Jonagold appels, 1 rode ui, 1 teentje knoflook, 3 cm verse gember, 150 g kruidenkaas, 2 eetlepels arachideolie, peper, zout

Voor de afwerking:

75 g ongezouten cashewnoten, verse bieslook

Was de witloofstronkjes, halveer en verwijder de harde kern. Snijd in halve ringen van ½ cm. Pel de ui en de knoflook en snipper fijn. Schil en rasp de gember. Schil de wortelen en de pastinaken en snijd in reepjes. Was de appel en snijd ongeschild in reepjes. Snijd de bieslook fijn.

Rooster de cashewnoten in een wok zonder vetstof. Neem ze uit de wok en hak ze grof. Verhit 2 el arachideolie en bak hierin de knoflook en de ui glazig. Voeg de gember en de wortelreepjes toe en roerbak 5 minuten. Voeg de pastinaakreepjes toe en roerbak nog 4 minuten. Doe er vervolgens het witloof bij en laat beetgaar worden. Voeg de appelreepjes en de kruidenkaas toe en schep alles goed om. Kruid met peper en zout. Werk af met de cashewnoten en bieslook.

PEREN UIT DE WOK

4 conference peren, 2 el rietsuiker, het sap van ½ citroen, 4 el appelsap, 1 kl kaneelpoeder, 3 el rozijnen, 50 g walnoten, nootmuskaat, boter

Schil de peren en snijd in vier. Verwijder het klokhuis en snijd in schijfjes. Besprenkel met het citroensap.

Verhit de boter in een wok en roerbak het fruit 1 minuut op een halfhoog vuur. Strooi er de suiker over en laat lichtjes karamelliseren. Blus met het appelsap en voeg de rozijnen toe. Breng verder op smaak met kaneelpoeder en nootmuskaat. Laat nog 2 minuten zachtjes sudderen.

Haal van het vuur en meng er de walnoten onder.

Lekker bij een Brusselse wafel met wat slagroom of bij een stukje harde kaas.