



Mousse van **COURGETTE**



WORTELPASTA met noten en zongedroogde tomaten



Tartaar van **COURGETTE** met pijnboompitten en basilicum



Garnituur van **LINZEN,** wortelen en komijn



WORTELPASTA

met noten en zongedroogde
tomaten

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 300 g wortelen
- 90 g zongedroogde tomaten
- 60 g walnoten (gepeld)
- 2 eetlepels koolzaadolie
- 2 koffielepels venkelzaadjes
- Peper, zout

- Was en schil de wortelen. Snij ze grof en laat ze 20 minuten stomen
- Hydrateer de zongedroogde tomaten door ze 5 minuten te stomen
- Hak de noten, wortelen en tomaten zeer fijn in de keukenrobot
- Meng de gehakte ingrediënten met de olie, de geplette venkelzaadjes en peper en zout
- Serveer koud

www.viasano.be

Mousse van COURGETTE

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN:

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 klein sjalotje
- 1 eetlepel griesmeel
- 1 eetlepel gehakte peterselie (diepgevroren)
- 10 blaadjes basilicum, fijngehakt
- 1 mespuntje currypoeder
- Peper, zout

- Was de courgette en de tomaten
- Snij de courgette en de tomaten in blokjes en snipper de sjalot
- Verhit de olijfolie in een pan en stook de sjalot glazig
- Voeg de courgette en de tomaten toe
- Kruid met curry en peper
- Laat koken zonder deksel, tot het kookvocht van de groenten verdampt is
- Meng het griesmeel met een soeplepel kokend water
- Voeg toe aan de groenten en mix
- Voeg de gehakte peterselie en basilicum toe
- Kruid met zout naar smaak
- Serveer koud

www.viasano.be

Garnituur van LINZEN,

wortelen en komijn

BEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 50 g groene linzen
- 1 l + 50 ml Water
- 1 groentebouillonblokje
- 200 g verse wortelen
- 1 eetlepel olijfolie
- 25 g sjalotten (diepgevroren)
- 1 mokkalepel komijnzaadjes
- Peper, zout

- Spoel de linzen en kook ze in 1 liter water met het bouillonblokje gedurende 40 minuten, of tot ze zacht zijn, en laat uitlekken
- Was, schil en rasp ondertussen de wortelen
- Verhit de olijfolie in een kookpot en stook de sjalotten en de geraspte wortelen gedurende 5 minuten
- Voeg de komijnzaadjes, linzen en 50 ml water toe
- Laat ongeveer 10 minuten doorkoken zonder deksel tot het water verdampt is
- Mix en voeg peper en zout naar smaak toe
- Serveer koud

Opmerking: je kan ook 150 g linzen uit blik gebruiken

www.viasano.be

Tartaar van COURGETTE

met pijnboompitten en basilicum

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 1 courgette
- 30 g pijnboompitten
- 1 eetlepel olijfolie
- 10 blaadjes basilicum, fijngehakt
- Peper, zout

- Was en rasp de courgette
- Gril de pijnboompitten kort in een pan zonder vetstof
- Van zodra de pijnboompitten beginnen te kleuren, haal ze uit de pan en laat ze afkoelen
- Verhit in de pan de olijfolie en stook de geraspte courgette
- Kruid met peper en zout
- Laat zonder deksel 5 tot 10 minuten stoven
- Hak de pijnboompitten grof
- Meng de pijnboompitten, gestoofde courgette en basilicum

www.viasano.be



HUMMUS



Mousse van ARTISJOK



GUACAMOLE



Kaviaar van AUBERGINE



Mousse van ARTISJOK

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 180 g artisjokharten uit blik, uitgelekt
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepels tahin (sesampasta)
- 1 koffielepel Worcestershire saus
- 1 eetlepel gehakte peterselie, (diepgevroren)
- 1 mespuntje lookpasta
- 10 draaien van de molen peper

- Giet de artisjokharten af
- Mix alle ingrediënten
- Kruid bij naar smaak
- Serveer koud

www.viasano.be

HUMMUS

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 1 klein blik kikkererwten
- Sap van 1/2 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- 4 eetlepels water
- 1 eetlepel gehakte koriander
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1/2 koffielepel komijn
- 1 mespuntje look (vers, gedroogd of pasta)
- Peper, zout

- Giet de kikkererwten af en laat uitlekken
- Vermaal de sesamzaadjes in een vijzel
- Mix alle ingrediënten
- Serveer koud

Opmerking: kruid de hummus naar jouw smaak : met of zonder look, met cayennepeper of curry. Je kan ook paprika's, olijven of tomaten toevoegen.

www.viasano.be

Kaviaar van AUBERGINE

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN:

- 2 aubergines
- 2 verse tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje look
- 50 g fetakaas
- 1/2 groentebouillonblokje
- 20 draaien van de molen peper
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden
- 1 mokkalepel Cajunkruiden
- 10 blaadjes verse basilicum

- Verwarm de oven voor op 200°
- Was de aubergines
- Verwijder het steeltje en de groene basis en snij overlans door
- Bekleed een ovenschaal met bakpapier en plaats de aubergines erop
- Bak in de oven gedurende 25 minuten
- Haal het vruchtvlies van de aubergines met een eetlepel uit de schil en gooi de schil weg
- Mix het auberginevruchtvlies met de tomaten en olijfolie, geperste look, feta, het verbrokkelde bouillonblokje en de kruiden
- Bewaar in de koelkast
- Werk af met fijngesnipperde basilicum vlak voor het opdienen

www.viasano.be

GUACAMOLE

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN:

- 2 tomaten
- 1/2 teentje look
- 2 avocado's, goed rijp
- Sap van 1/2 limoen
- 1 koffielepel currypoeder
- 1/2 koffielepel komijn
- 1 mespuntje cayennepeper
- 2 eetlepels verse, gehakte koriander
- Peper, zout

- Snij de tomaten in kleine blokjes
- Voeg de geperste look toe
- Halveer de avocado's, haal de pit eruit
- Haal het vruchtvlies uit de avocado en mix met het limoensap en de kruiden
- Meng met de tomaten en gehakte koriander
- Kruid naar smaak met peper en zout

www.viasano.be