

Zomerkeuken 2021: boodschappenlijstje



Dag 1

Ceasar salade van andijvie en geroosterde broccoli (4 pers)

- 500 g andijvie
- 300 g broccoli
- 300 g geroosterde tempeh
- 400 g jonge aardappelen
- 1 el mosterd
- 100 ml veganaise/mayonaise
- 100 ml yoghurt
- 2 el gehakte appelkappertjes
- 2 el gehakte peterselie
- olijfolie
- peper en zout

Dag 2

Verse artisjok met kruidige dipsaus

- 2 verse artisjokken
- 2 hardgekookte eidooiers
- 1 rauwe eidooier
- 4 el olijfolie
- 3 el appelazijn
- 1 el gehakte kervel
- 1 el gehakte bieslook
- 1 el gehakte peterselie
- 1 el gezouten kappertjes
- 1 el mosterd
- peper

Pasta met geroosterde tomaten, aubergines en pruimen uit de oven (4 pers)

- 250 g aubergine
- 150 g blauwe pruimen
- 200 g tomaten
- 3 sjalotjes
- 3 blaadjes laurier
- 4 tenen look
- paar takjes oregano of 1 tl gedroogde
- 2 el worcestersaus
- 2 el balsamicoazijn
- 1 el sojasaus
- 1 tl bbqkruiden (of paprikapoeder)
- 1 tl chilipoeder
- 2 el olijfolie
- peper en zout

Dag 3

Oosterse wok met radijs, seitan, koolrabi en spinazie

- 12 radijzen (een bosje)
- 400g seitan
- 1 koolrabi
- 200 g spinazie
- 2 teentjes look
- 1 tl nootmuskaat
- 100 ml bouillon
- 0,5 el sojasaus
- peper en zout
- olijfolie

Couscous met rozijnen, nootjes en geroosterde bloemkool

- 300 g volkoren couscous
- 100 g rozijnen
- 1 el citroensap
- 100 g hazelnoten

- 1 tl kerrievoeder
- 1 tl nootmuskaat
- 300 g bloemkool
- 0,5 l bouillon
- 4 takjes platte peterselie
- olijfolie
- peper en zout

Wortelchutney (500 ml)

- 4 wortels
- 120 ml appelazijn
- 80 g rietsuiker
- 1 duim geraspte gember
- 1 ui
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kerrievoeder
- 1 tl kaneel
- 0,5 tl kardemom
- arachideolie
- snuifje zout

Dag 4

Gegrilde aardappelspiesjes

- 20 nieuwe aardappeltjes van gelijke grootte
- 1 teentje look
- ca. 3 dl olijfolie
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 1 takje verse dragon
- peper en zout

Prinsessenbonen op z'n Italiaans

- 400 g dunne prinsessenboontjes
- 2 sjalotjes
- 6 gedroogde tomaten
- 16 zwarte olijven
- 200 g mozzarella
- 4 takjes verse oregano
- 2 takjes bonenkruid
- ca. 2 el vinaigrette
- 1 el olijfolie

Dag 5

Involtini van aubergine met drie kazen

- 2 aubergines
- 1 kg tomatenpassata
- 1 bol mozzarella

Voor de vulling:

- 75 g feta
- 1 bol mozzarella
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas
- 50 g gehakte cashewnoten
- 50 g geweekte rozijnen
- 4 el olijfolie
- 2 el paneermeel
- 1 teentje look
- de geraspte schil van een halve citroen
- 1 takje verse munt
- half bosje bladpeterselie
- 1 ei

Zelfgemaakte pasta

- 250 g meel van harde tarwe (durum)
- 2 eieren
- 1 el water
- olijfolie

Salade (2 pers)

- 200 g groente 1: rauwe bladgroenten zoals rucola, jonge spinazie, slasoorten, groene kruiden
- 200 g groente 2 of fruit: geraspte of fijngesneden groente zoals rode biet, wortel, radijsjes, koolrabi, witte of rode kool, ajuintje, aardbeien, frambozen
- 200 g groente 3: gestoomde, gekookte, gegrilde of geroosterde groenten (zoals broccoli, bloemkool romanesco, paprika, courgette, aubergines, boontjes, asperges, venkel, ...)
- 160 g peulvruchten, tempeh, seitan, tofu, kaas of een stukje vlees of vis
- 60 g geroosterde pitten, zaden of noten
- dressing of vinaigrette naar keuze

Dag 6

Geroosterde tomatensoep met feta, geroosterde pijnboompitten en pittige courgette (4 pers)

- 500 g tomaten
- 4 sjalotjes
- 3 tenen knoflook
- paar takjes tijm
- paar takjes oregano
- handje basilicumblaadjes
- 2 el balsamicoazijn
- 1 liter bouillon
- olijfolie
- 250 g courgette
- 1 tl currypoeder
- 1 tl lookpoeder
- worcestersaus
- 1/1 tl chilipoeder
- 200 g feta
- 80 g pijnboompitten

Relish van groene tomaat en peper, koolrabi, meloen en komkommer (4 pers)

- 2 groene tomaten
- 1 groen pepertje
- 1 ui
- 1 koolrabi
- 1/2 groene meloen
- 1 komkommer
- 2 el ahornsiroop
- 3 el wittewijnazijn
- pezo

Maïskolf met cajunkruiden

- 4 maïskolven
- 1 teentje look
- 3 el olijfolie
- 1 tl cajunkruiden
- eventueel zout

<p>Linzenmoussaka</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 g groene of bruine linzen <input type="checkbox"/> 8 middelgrote aardappelen <input type="checkbox"/> 3 aubergines <input type="checkbox"/> 4 tomaten <input type="checkbox"/> 2 dl tomaten-saus of 50 g tomatenpuree <input type="checkbox"/> 3 (afgestreken) el tarwebloem <input type="checkbox"/> 3 dl melk <input type="checkbox"/> 2 el olie of 25 g boter <input type="checkbox"/> nootmuskaat <input type="checkbox"/> 100 g gemalen kaas <input type="checkbox"/> 2 el olijfolie <input type="checkbox"/> 1 el Italiaanse kruiden <input type="checkbox"/> 1 laurierblad <input type="checkbox"/> 1 snuifje tijm <input type="checkbox"/> bonenkruid <input type="checkbox"/> peper en zout 	<p>Vlierbloesemdrank met komkommer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 l water <input type="checkbox"/> 100 ml vlierbloesemsiroop <input type="checkbox"/> schijfjes komkommer <input type="checkbox"/> blaadjes munt <input type="checkbox"/> schijfjes munt <p>Perzikkavarois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 rijpe perziken <input type="checkbox"/> 3 dl room <input type="checkbox"/> 3 g agaragarpoeder of 10 g agaragarvlokken <input type="checkbox"/> 3 dl sinaasappelsap <input type="checkbox"/> 1 tl vanillepoeder <input type="checkbox"/> vlierbloesem <input type="checkbox"/> eventueel wat esdoornsiroop of honing
---	---

Dag 7

<p>Romige koolrabisoep met groene olie (4 pers)</p> <p>Voor de groene olie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 ml olijfolie <input type="checkbox"/> 1 el gistvlokken <input type="checkbox"/> 1 el citroensap <input type="checkbox"/> 20 g koolrabiblad <p>Voor de soep:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 400 g koolrabi <input type="checkbox"/> 2 sjalotjes <input type="checkbox"/> een scheut olijfolie <input type="checkbox"/> 1/2 tl nootmuskaat <input type="checkbox"/> 500 ml groentebouillon <input type="checkbox"/> 100 ml room <input type="checkbox"/> rasp van een halve citroen <input type="checkbox"/> peper en zout <p>Sla met gemarineerde chiodgia bieten, witte rammenas en radijzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 rode bieten (+/ tennisbal vorm) <input type="checkbox"/> 1 krop sla <input type="checkbox"/> bussel radijzen <input type="checkbox"/> 1 rammenas <p>Voor de dressing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1/2 el azijn <input type="checkbox"/> 1/2 el mosterd <input type="checkbox"/> 1/2 el vers geperst citroensap <input type="checkbox"/> 1/2 el honing <input type="checkbox"/> 100 ml extra vergine olijfolie <input type="checkbox"/> versgemalen peper en zout <p>Gesmoorde venkel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 venkelknollen <input type="checkbox"/> 1 glas witte wijn <input type="checkbox"/> 2 el olijfolie <input type="checkbox"/> 1 takje tijm <input type="checkbox"/> 1 laurierblad <input type="checkbox"/> 5 takjes verse koriander <input type="checkbox"/> zout en peper 	<p>Gegrilde courgettes</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 courgettes <input type="checkbox"/> peper en zout <p>Gevulde paprika's met rijst-bonengehakt (4 pers)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 rode paprika's <input type="checkbox"/> 200g gekookte rode bonen <input type="checkbox"/> 200 g gekookte rijst <input type="checkbox"/> 1 versnipperde ui <input type="checkbox"/> 4 tenen geperste look <input type="checkbox"/> 1 el (geroosterd) paprikapoeder <input type="checkbox"/> 1 el komijn <input type="checkbox"/> 1 el groentebouillon <input type="checkbox"/> 1 tl kaneel <input type="checkbox"/> peper en zout <p>Bloemkoolsaus</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 kleine bloemkool <input type="checkbox"/> 150 ml melk <input type="checkbox"/> 2 tn geperste look <input type="checkbox"/> 15 gedopte tuinbonen <input type="checkbox"/> 1 el kurkuma, <input type="checkbox"/> zout en peper <p>Aquafabuleuze frambozensorbet</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 150 ml aquafaba <input type="checkbox"/> 2 eetlepels rietsuiker <input type="checkbox"/> 300g (diepvries)frambozen <input type="checkbox"/> sap en zeste van een halve citroen <input type="checkbox"/> 100 ml ahornsiroop
---	---