recepten
winter

Aardappelpuree
Pastinaaksoep
Palmkoolgnocchi
Seitan piccata
Feestelijke meatloafjes
Vegan rendang
Citruskwarktaart
Granaatappelcocktail

biologische foodcoop Odin

Winter in de keuken

De donkere dagen van onze winters bieden voor veel mensen ruimte voor reflectie en het overdenken van je eigen leven en intenties. Zijn er zaken die je anders wilt doen, is het tijd voor dappere keuzes? Maar het is ook de tijd om met vrienden en familie samen te zijn. Een gezonde wandeling door het bos met daarna een lekkere winterse soep. Of een feestelijk maal met een mooi gedekte tafel. In dit receptenboekje vind je ter inspiratie een paar heerlijke recepten gemaakt door collega's, met steeds een bijzondere twist. Zo maakt Lisa feestelijke meatloafjes en kiest Loes juist voor een vegan pastinaaksoep van het seizoen. We wensen je natuurlijk mooie feestdagen en vooral veel plezier in de keuken!

Fijne winter!
Sanne, Loes, Sarah, Claartje en Janneke

Colofon

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Marina de Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Loes Laheij, Sanne Verhoeven, Sarah Stolk en Claartje Salzmann (eindred.).
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Yildau ter Beek.
Recepten: Loes: p 2-5. Claartje: p 6, 7, 16. Sanne: p 8, 9. Lisa Fletcher: p 10, 11. Mirjam Westerveld: p 12, 13. Janneke: p 14, 15.
Foto's & illustraties: Getty: p 2 - 5, 14, 15. Claartje: p 6, 7, 16 Sanne: p 8, 9. Kaylee Sterkenburg: p 10-13.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl. Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Basisrecept aardappelpuree

door:
Loes Laheij

Porties:	*4 porties*
Voorbereiden:	*5 minuten*
Bereiden:	*30 minuten*
Totaal:	*35 minuten*

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
150 ml melk
30 g roomboter in klontjes
snufje zout, peper en nootmuskaat

Bereiding

1. Schil de aardappelen. Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar in een pan water met een snufje zout.
2. Giet de aardappelen af en stamp ze grof met een stamper.
3. Voeg beetje bij beetje de melk toe en stamp de aardappels nog eens goed door.
4. Schep de klontjes boter door de puree en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Tip: een aardappelpuree maken zonder melk? Dat kan! Vervang de melk door 100 ml haverbarista en de roomboter door 20 g margarine en je hebt een verrassend lekkere aardappelpuree zonder melk.

Pastinaaksoep

door:
Loes Laheij

Porties: *4 porties*
Voorbereiden: *15 minuten*
Bereiden: *45 minuten*
Totaal: *1 uur*

Ingrediënten
1 pastinaak
1 prei
1/2 ui
1 kleine gekookte aardappel
1 el tarwebloem
1/2 el bouillon
1/2 l water
optioneel: 1 peer

Bereiding
1. Snij de ui, prei, aardappel en pastinaak klein. Fruit de prei en ui ongeveer 5 minuutjes. Voeg de aardappel en pastinaak toe en breng het geheel met wat water en bouillon aan de kook.
2. Leng de bloem aan met wat water en roer door de soep.
3. Laat het geheel een kwartiertje koken.
4. Blend alles tot een romig geheel.

Tip: maak de soep extra feestelijk door deze te garneren met knapperige perenchips. Dit maak je makkelijk zelf door hele dunne plakjes peer ongeveer 2 uur op 90 ^{0}C te roosteren in de oven.

Tarwebloem
Deze tarwebloem is op molenstenen gemalen bij de Commandeursmolen in het Limburgse Mechelen. Ook verkrijgbaar in bulkverpakking.

Ricotta

Oh zo romig en oh zo lekker, deze ricotta van coöperatie Brimi uit Italië. Gemaakt van 'het witte goud' van koeien die grazen in de Zuid-Tiroolse bergen.

Palmkoolgnocchi

door:
Claartje Salzmann

Porties: *4 porties*
Voorbereiden: *20 minuten*
Bereiden: *1 uur*
Totaal: *1 uur en 20 minuten*

Ingrediënten

voor de gnocchi
150 g palmkool
250 g ricotta, uitgelekt
50 g geraspte Parmezaanse kaas + extra ter garnering
1 ei
250 g bloem
+ extra om te bestuiven
1/2 tl nootmuskaat
500 g cherry-trostomaatjes
peper en zout naar smaak

voor de salieboter
100 g boter
4 knoflooktenen
10 blaadjes verse salie

Bereiding

1. Doe de tomaten (nog aan de tros) in een ovenschaal, smeer ze in met een scheutje olijfolie en rooster 30 à 40 minuten op 160 ^{0}C totdat ze zacht zijn en licht gekleurd. Houd warm in de oven.
2. Snijd de nerven uit de palmkool en hak de bladeren (en, indien je ze wilt gebruiken, de nerven ook) fijn. Verwarm wat olie in een pan en laat de palmkool in 10 à 20 minuten slinken.
3. Haal de palmkool van het vuur, laat iets afkoelen en hak dan goed fijn. Knijp het eventuele vocht uit de palmkool.
4. Meng in een kom de ricotta met een ei, geraspte kaas, palmkool en nootmuskaat door elkaar. Voeg daarna beetje bij beetje de bloem toe (terwijl je goed blijft kneden) totdat het mengsel een mooi soepel deeg wordt. Het moet niet te nat zijn, maar ook zeker niet kruimelig of droog.
5. Bestuif het aanrechtblad met wat bloem, pak een deel van het deegmengsel en rol in kleine bolletjes van 1 bij 2 cm. Rol eventueel over een vork om de gnocchi extra textuur te geven.
6. Kook de gnocchi in een paar minuten gaar. Zodra ze naar het oppervlak drijven laat je ze nog 1 minuut in het water en kun je ze er daarna uithalen.
7. Smelt de boter in de pan en snijd ondertussen de knoflook in fijne plakjes. Fruit de knoflook met de salie in de boter totdat het heerlijk geurt en de knoflook lichtbruin kleurt. Serveer de gnocchi met de tomaten en de salieboter.

Seitan piccata

door:
Sanne Verhoeven

Porties: *4 porties*
Voorbereiden: *10 minuten*
Bereiden: *15 minuten*
Totaal: *25 minuten*

Ingrediënten
4 seitan proteïnesteaks
80 gram bloem of paneermeel
250 g verse tagliatelle
4 teentjes fijngesneden knoflook
3 fijngesneden sjalotjes
2 el uitgelekte kappertjes
2 el pitloze olijven
100 ml droge witte wijn
sap van halve citroen
150 ml gistvrije groentebouillon
bosje verse peterselie
peper en zout naar smaak

Bereiding
1. Haal de seitan proteïnesteaks uit de verpakking en vang het sap op. Zet apart.
2. Haal de seitansteaks aan beide zijden door de bloem in een diep bord.
3. Verwarm een laagje olijfolie in een hete pan en bak hier de seitansteaks in tot ze knapperig en bruin zijn. Haal de seitan uit de pan en laat rusten op een bord.
4. Voeg aan de nog hete pan wat extra olijfolie toe. Fruit de sjalotjes en knoflook voor 1 à 2 minuutjes. Voeg daarna de kappertjes, olijven, witte wijn en citroensap toe. Roer regelmatig en laat nog zo'n 3 tot 5 minuutjes koken.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur weer wat lager en laat 1 minuut rustig borrelen om de smaken te mixen.
6. Kook ondertussen de tagliatelle volgens de instructie op de verpakking met wat zout.
7. Voeg tot slot de fijngesneden peterselie toe, plus wat zout en peper naar smaak.
8. Giet de pasta af en serveer de warme tagliatelle met daarover de saus en seitansteaks. Garneer eventueel met wat grote kappertjes en citroenschijfjes.

Tagliatelle

Tagliatelle van Bioverde, bereid volgens traditioneel Noord-Italiaans recept. Een pasta met een goudgele kleur en excellente smaak.

Half-om-half-gehakt

Tijd, aandacht, vakmanschap
en pure ingrediënten,
dat maakt het vlees van
Naturverbund eerlijk vlees.

Feestelijke meatloafjes

door:
Lisa Fletcher

Porties: *4 porties*
Voorbereiden: *25 minuten*
Bereiden: *20 minuten*
Totaal: *45 minuten*

Ingrediënten

1 el olie
450 gr half-om-half-gehakt
1 middelgrote ui
1 grote stengel groenselderij
1 bosje salie
16 dunne plakjes ontbijtspek
80 gr broodkruim
1 ei
8 halve walnoten, grof gesneden
8 gedroogde abrikozen, grof gesneden
3 tl dijonmosterd

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 ^{0}C.
2. Snipper de ui en groenselderij en fruit deze in de olie.
3. Doe het gehakt in een grote kom en meng goed met de ui, groenselderij, mosterd, gesnipperde salie, abrikozen, walnoten, ei en broodkruim. Breng op smaak met zout en peper.
4. Leg een salieblad onderin de bakvormen en daarover, in een kruisvorm, twee plakjes ontbijtspek.
5. Verdeel het gehaktmengsel over de bakvormen en vouw de losse stukken spek er overheen als een pakketje.
6. Plaats in de voorverwarmde oven en bak voor 20 minuten.
7. Haal de meatloafjes uit de vorm en serveer met het salieblad boven.

Tip: serveer 2 meatloafjes per persoon als maaltijd met appelcompote en een winterse stamppot of serveer het als hapje met mosterdmayonaise.

Over Foodcafé Almere
Sinds juni dit jaar is het foodcafé bij Odin Almere Vliervelden van start gegaan onder leiding van chef Lisa Fletcher. Kom langs voor een goede kop koffie met taart of een uitgebreide lunch met uitzicht op de koeien.

Seitan rendang

door:
Mirjam Westerveld

Porties: *4 porties*
Voorbereiden: *20 minuten*
Bereiden: *1 uur en 30 minuten*
Totaal: *1 uur en 50 minuten*

Ingrediënten

700 g seitan
1200 ml kokosmelk
2 uien
3 cm gember
3 knoflooktenen
1 chilipeper
1 citroengrasstengel
sap van 1/2 citroen
3 cm kurkuma
2 laurierblaadjes
1 tl rietsuiker
sojasaus

Bereiding

1. Snipper de ui, gember, knoflook, chilipeper en kurkuma fijn en bak glazig in wat olie.
2. Voeg de kokosmelk, het seitanvocht en de citroensap toe.
3. Snijd de seitan in stukjes van 1 cm en kneus de citroengrasstengel. Voeg de seitan, citroenstengel, laurierblaadjes, een scheut sojasaus en de suiker toe aan de pan. Laat 1 uur en 30 minuten zacht pruttelen.
4. Serveer met gemengde rijst, zoetzuur van komkommer en krupuk.

Over Foodcafé Velp
In het foodcafé van Odin Velp staat chef Mirjam Westerveld aan het roer. Zij maakt samen met haar team lekkere broodjes, warme soep en biologische taartjes.

Seitan

Seitan is een eiwitrijk vegetarisch product met een vlezige structuur. Heerlijk in de soep, bij de rijst of gebakken als vlees.

Magere kwark

Deze magere kwark van RauwPower wordt gemaakt van rauwe melk. Het lange fermentatieproces zorgt voor splitsing van bepaalde eiwitten, wat de verteerbaarheid verbetert.

Citruskwarktaart

door:
Janneke Meijer

Porties: *1 taartje voor 6 à 8 personen*
Voorbereiden: *20 minuten*
Bereiden: *oventijd 75 minuten*
Totaal: *1 uur en 35 minuten*

Ingrediënten
250 g speculaasjes
50 g boter
500 g magere kwark
125 ml crème fraîche
2 tl kardemompoeder
1 tl koekkruiden
3 eieren + 1 eidooier
snufje zout
2 mandarijnen

Bereiding
1. Maal de speculaasjes fijn in de keukenmachine of met een deegroller.
2. Smelt de boter in een pannetje en meng het speculaaskruim erdoor. Giet dit mengsel in de bakvorm en druk aan. Laat heel goed afkoelen.
3. Klop de kwark los met crème fraîche, eieren, specerijen en zout. Schep de kwark op de afgekoelde bodem. Pel de mandarijntjes en leg ze in een mooi patroon er bovenop.
4. Zet in de oven en bak de taart in ongeveer 75 minuten stevig en heel licht goudbruin aan de randjes. Als hij klaar is, laat je de taart afkoelen in de oven, met een pollepel tussen de ovendeur. De taart kan nog een beetje 'wiebelig' zijn, maar hij wordt vanzelf stevig als hij is afgekoeld.
5. Haal de taart uit de vorm, zet hem op je mooiste taartschaal en bestrooi met poedersuiker.

Tip: een cheesecake kan gemakkelijk scheuren bij het bakken, dit voorkom je door een (ovenvast) schaaltje water onderin de oven te zetten.

Granaatappelcocktail

door:
Claartje Salzmann

Porties: *1 cocktail*
Voorbereiden: *5 minuten*
Bereiden: *5 minuten*
Totaal: *10 minuten*

Ingrediënten

25 ml granaatappelsiroop
45 ml grapefruitsap
130 ml ginger beer
sap van 1/2 limoen
evt. scheutje tequila
granaatappelpitjes
ijsgruis
munt

Bereiding

1. Doop de glazen aan de bovenkant in een beetje water en vervolgens in kristalsuiker voor een feestelijk randje.
2. Mix de granaatappelsiroop, grapefruitsap, ginger beer en limoensap. Voeg eventueel een scheutje tequila toe of houd het alcoholvrij.
2. Garneer met granaatappelpitjes, ijsgruis en verse munt.

Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

8 718182 795578 >

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl