Smullen van glutenvrije gerechten

Receptengids



plus online

ZonderMeer magazine

Zelfs als u alles mag eten, kan het lastig zijn om iedere dag weer een lekkere maaltijd op tafel te zetten. Laat staan als u te maken heeft met een allergie. Daarom de komende maanden een aantal speciale receptenboekjes voor mensen met een voedseluitdaging, in samenwerking met Zonder Meer Magazine. Een tijdschrift voor iedereen met een voedseluitdaging.

Deze maand: een boekje vol glutenvrije recepten! Wat dacht u bijvoorbeeld van gefrituurde sardines? Of een overheerlijke paddenstoelenlasagne? En een heerlijk stuk hartige appeltaart? Dat wordt genieten!

Wij wensen u veel plezier met het maken van deze gerechten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

Samengesteld in samenwerking met Zonder Meer Magazine

© PlusOnline/Zonder Meer Magazine



plus online

ZonderMeer magazine

Inhoudsopgave

Glutenvrije tuinkruidenpasta 5
Kipcorn met zelfgemaakte mayonnaise 6
Abrikozentaartje 7
Hartige appeltaart 8
Duivenborst met paddenstoelenrisotto 9
Open ravioli met bospaddenstoelen 10
Bouillabaisse met rouille 11
Kastanjesoep 13
Boomstam 14
Paddenstoelenlasagna 16
Salade met rabarber 17
Gefrituurde sardines 18
Paella 19
Rijsttaart 20
Fruitige profiterol 21
Gnocchi met tomatensaus 22



plus online

ZonderMeer magazine

Legenda



Glutenvrij
Gemaakt van meel waar de gluten uitgehaald zijn, of glutenarm gemaakt of vrij van graansoorten als tarwe, rogge, spelt of kamut. Haver is van nature glutenvrij, maar vaak "verontreinigd" met gluten.



Schelp- en schaaldiervrij
Het recept is vrij van schelpdier en/of schaaldier.



Visvrij
Het recept is vrij van vis.



Sojavrij
Het recept is sojavrij maar pas op met vegetarische varianten van het gerecht! Soja is een peulvrucht die veel verwerkt wordt in vegetarische vleesvervangers.



Eivrij
Zonder ei, maar in recepten waar het wel inzit en die je graag wil maken, kun je het vaak goed vervangen door eivervanger. In de patisserie is een geprakte banaan een mooi alternatief.



Lactosevrij
Hier kunnen wel koemelkeiwitten in zitten, omdat er ook lactosevrije melk te koop is. Meestal is echter de koemelk door sojaproducten vervangen of de boter door plantaardige margarine. Let op: niet 100% plantaardige margarines kunnen melk bevatten.



Pindavrij
Pinda is een peulvrucht ie onder de grond groeit: arachideolieolie is ook gemaakt van pinda's.



Koemelkvrij
Hier zit geen lactose of melk in dus is geschikt voor als je geen lactose kunt verdragen of allergisch bent voor de melkeiwitten. Let op: niet 100% plantaardige margarines kunnen melk bevatten.



Notenvrij
Hiermee worden 'echte noten' bedoeld zoals: amandel, cashewnoot, hazelnoot, paranoot, macadamianoot, pecannoot, pistache en walnoot. Hoe verwarrend ook, een pinda hoort niet tot deze groep omdat hij op een andere wijze groeit en tot een andere soort gerekend wordt.



Suikervrij
Zonder sacharose (tafelsuiker, kristalsuiker, bietsuiker, rietsuiker). Gebruikte ingrediënten kunnen van nature aanwezige fructose en glucose bevatten.



Vegetarisch
Zonder vlees, vis, gevogelte, schelp- of schaaldieren.



Let op:
Bouillon(blokjes), ketjap of sojasaus bevat vaak tarwe/gluten.



Let op:
Geitenmelk kan een kruisreactie geven bij mensen met een koemelkallergie.



Let op:
Plantaardige margarine kan soja bevatten.

Glutenvrije tuinkruidenpasta

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 100 gr. glutenvrije bloem
- 1 ei
- 1 eidooier
- 1 el. olijfolie
- 50 gr. groene kruiden
- Snufje zout



BEREIDING

Benodigdheden: Pastamachine en keukenmachine

Hak de kruiden zeer fijn en meng deze door de olie. Bij reguliere pasta moet je het hebben van de elasticiteit van de bloem. Bij deze kruidenpasta vervang je dit door het extra ei: je deeg wordt hierdoor wel wat kleveriger. Doe de bloem in een kom, doe het ei en de dooier in het midden en meng bij het ei steeds een beetje meer bloem.

Meng van het midden van de kom langzaam richting buitenrand tot alles is opgenomen, roer dan de kruidenolie erdoor. Dit kan met de hand, maar natuurlijk ook met een keukenmachine met menghaak (voeg een paar druppels water toe als het deeg te droog of brokkelig is). Kneed het tot een glad deeg. Duw het deeg plat, verpak het in plastic folie en laat het een uurtje in koelkast opstijven.

Rol het deeg met de pastamachine in stappen uit van dik naar dunner tot de dikte van je voorkeur. Kook het meteen gaar in een pan met bouillon of water met zout en scheutje olie. Je kunt het gelijk serveren of na het garen goed afkoelen met koud water en met beetje olie erover in koelkast bewaren.

Kipcorn met zelfgemaakte mayonnaise

Porties: *4 personen*



INGREDIËNTEN

Voor de kipcorn:
- 1/2 kg. scharrelkipfilet
- Glutenvrije cornflakes
- 1 eiwit

Voor de mayonaise:
- 3 eidooiers
- 1/2 dl. azijn
- 1 el. mosterd
- 10 gr. zout
- 3 dl. zonnebloem olie



BEREIDING

Benodigdheden: Frituurpan of pan met voldoende olie om in te 'frituren'. Staafmixer of keukenmachine.

Verwarm de frituurolie. Snijd de kipfilet in de lengte in 4 delen. Scheid het ei en klop het eiwit los. Spreid de cornflakes over een stuk vetvrij papier. Haal de kip eerst door het eiwit en druk de filet dan in de cornflakes tot hij rondom volledig is bedekt. Voeg de 3 eidooiers, zout, azijn en mosterd samen in een maatbeker of kom. Meng met de staafmixer en giet er, terwijl de staafmixer aanstaat, de olie er in een klein straaltje bij. Blijf doormixen tot de mayonaise stevig is. Voeg eventueel naar smaak nog mosterd en zout toe.

Frituur de kipcorns in de frituurolie en laat ze goed uitlekken in het mandje van de frituurpan of op keukenpapier. Bestrooi ze met zout. Serveer ze samen met een frisse fruitsalade.

Abrikozentaartje

Porties: *4 stuks*



INGREDIËNTEN

- 100 gr. 100% plantaardige margarine
- 80 gr. basterdsuiker
- Sap van 1/4 citroen
- Snufje zout
- 100 gr. glutenvrije bloem
- 5 gr. glutenvrije bakpoeder
- 100 gr. amandelspijs met wat water om het wat beter te verwerken
- 4 abrikozen



BEREIDING

Benodigdheden: Ringetjes om deegplakjes in te bakken van ongeveer 7-8 cm doorsnede. Dit kan ook een siliconen vormpje zijn. Heb je deze niet, maar wel een springvorm, dan kun je die ook gebruiken, volg het gehele recept. Bij het afwerken moet je alleen de abrikozen dan op de grote taart verdelen in plaats van op de aparte bodempjes en na het serveren van de grote taart moet je deze in stukjes snijden.

De oven voorverwarmen op 210°C. Margarine, basterd suiker, citroensap en zout mengen. Bakpoeder door de bloem mengen en vervolgens het meel zeven. Dit toevoegen aan suiker-margarine mengsel en mengen tot een homogeen deeg. Uitrollen op een krappe centimeter dikte en in de vormpjes of grote bakvorm doen. Spijs met wat water afslappen, zodat het spuitbaar wordt. Spijsmengsel in een spuitzak doen. De deegbodem(pjes) voorzien van spijs. Ongeveer 9 min. bakken.

Afwerking/serveren: Na het bakken even laten afkoelen. Dan decoreren met abrikozen die in schijfjes gesneden zijn of in kwartjes. Afwerken met slagroom, sojaroom of eiwit.

Hartige appeltaart

Porties: *1 taart*

INGREDIËNTEN

- 2 uien in ringen
- 4 appels, geschild en geraspt
- 2 eieren
- 2 el. verse basilicum
- 2 el. peterselie
- 225 gr. bloem
- 100 gr. 100% plantaardige margarine
- 75 gr. geraspte Parmezaanse kaas
- 150 gr. overjarige harde geitenkaas
- 250 ml. room
- Zout en peper
- Snufje nootmuskaat



BEREIDING

Benodigdheden: Bakvorm 20 cm. doorsnede, blinde vulling

Zeef de bloem met een snufje zout en de nootmuskaat boven een kom. Wrijf er 75 gr. van de zachte boter en de Parmezaanse kaas doorheen. Voeg 2 el. koud water toe en vorm hiervan een bal. Zet het deeg in de koelkast. Smelt 25 gr. boter en fruit de ui hierin gaar, ca. 10 min. Schep er de appel door en bak het geheel 2 à 3 min. Laat het afkoelen. Rol het deeg uit en doe in vorm. Zet 20 min. in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200C. Leg een vel vetvrij papier op het deeg en daarop de blinde vulling.

Zet het deeg 20 min. in de oven. Klop de eieren los met de room, basilicum, peterselie, zout en peper. Rasp driekwart van de harde geitenkaas en schep dit door het eimengsel. Snijd de rest van de kaas in plakken. Haal het papier en de blinde vulling van het deeg en schep er het uimengsel op. Giet het eimengsel eroverheen en schik de plakken kaas erover. Zet de taart 20 min. in de voorverwarmde oven tot hij goudbruin is.

Tip: Neem een mix van 160 gr. witte rijstebloem, 45 gr. aardappelmeel, 22,5 gr. tapiocameel en 1 tl. xanthaangom.

Duivenborst met paddenstoelenrisotto

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 250 gr. prei
- 250 gr. kastanjechampignons, schoongeboend en in plakjes
- 2 el. olijfolie
- 3 teentjes knoflook fijngehakt
- 6 el. boter
- 4 duivenborsten schoongemaakt
- 1 grote ui, in ringen gesneden
- 350 gr. arboriorijst
- 1,25 l. groentebouillon
- Sap en geraspte schil van 1 citroen
- 50 gr. versgeraspte Parmezaanse kaas
- 4 el. fijngehakte peterselie
- 4 el. fijngehakte bieslook
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 1 citroen, in partjes
- Peterselie



BEREIDING

Was de prei en snijd deze in de lengte doormidden en vervolgens in halve ringen. Verhit de olie in een grote pan en roerbak de knoflook 1 min. Voeg de prei, champignons en royaal zout en peper toe en roerbak het mengsel ongeveer 10 min. tot het zacht is en bruin kleurt. Haal het mengsel uit de pan en zet opzij. Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt 2 el. boter in de pan en fruit de ui ca. 5 min. op middelhoog vuur. Vervolgens roer je de rijst erdoor en bakt deze 1 min. mee. Voeg een scheutje bouillon toe en verhit deze al roerend, tot deze is geabsorbeerd. Voeg steeds een scheutje bouillon toe zodra de eerder toegevoegde bouillon is geabsorbeerd. Na ca. 20-25 min. zal de risotto dik en romig zijn. En de rijst gaar maar niet papperig. Bak de duivenborsten om en om in een koekenpan. Zet de duivenborsten in de oven voor ongeveer 4 min.

Afwerking/Serveren: Roer vlak voor het serveren de prei, champignons, rest van de boter, citroenrasp, 3 e.l citroensap, helft van de Parmezaanse kaas en de kruiden door de risotto. Breng op smaak met zout en peper. Garneer met gehakte peterselie en de rest van de kaas.

Tip:G ebruik een plantaardige margarine. Parmezaanse kaas kan gebruikt worden bij een lactoseintolerantie, gebruik voor een koemelkvrije variant een geitenkaas als je hiertegen kunt (vanwege de pittige smaak).

Open ravioli met bospaddenstoelen

Porties: *1 persoon*

INGREDIËNTEN

- 2 glutenvrije/eivrije lasagnevellen
- 100 gr. diverse bospaddenstoelen, schoongeborsteld
- 1/2 sjalot, gesnipperd
- Diverse tuinkruiden naar smaak
- Zout en peper



BEREIDING

Bereidingswijze: Kook de lasagnevellen beetgaar. Smeer in de tussentijd plastic folie in met olie. Laat de gekookte lasagnevellen hierop afkoelen. Fruit de sjalot in weinig olie, laat de sjalot niet kleuren. Voeg de bospaddenstoelen toe en bak deze gaar.

Afwerking/serveren: Leg een lasagnevel op het bord en bestrooi met zout en peper. Schep hierop de paddenstoelen. Kruis het tweede velletje in het midden in, vouw open en leg deze op de paddenstoelen. Steek de tuinkruiden erbij.

Bouillabaisse met rouille (1)

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

Voor de bouillabaisse:

- 2 rode ponen
- 1 kg. visgraten (visboer)
- 1 venkel
- 1 gele paprika
- 3 tomaten
- 2 uien
- Snufje saffraandraadjes
- Scheut olijfolie
- Scheut witte wijn
- 5 zwarte peperkorrels (gekneusd)
- 1 takje tijm



BEREIDING

Voor de vulling: Je kunt de bouillabaisse naar eigen smaak vullen. Lekker is zeekraal en lamsoor. Als je schaal- en schelpdieren mag kun je garnaaltjes toevoegen, coquille, langoustine, kreeft, maar ook gewoon een stukje witvis zoals kabeljauw of schol. Beter geen tonijn of zalm; vette vissen worden snel droog in een hete soep.

Voor de bouillabaisse: Hak de rode poon in z'n geheel in stukken en snijd alle groenten fijn. Doe alles in een grote ovenschaal en voeg alle andere ingrediënten toe. Doe er huishoudfolie op en zet er iets van gewicht op. Laat 24 uur onder druk marineren.

Scheid na 24 uur het vocht van de ingrediënten door een zeef; bewaar alles! Doe een scheutje olie in een kookpan en zet daarin de ingrediënten aan. Blus af met de marinade en voeg koud water toe tot alles onder staat. Breng het geheel op middelhoog vuur rustig aan de kook. Laat maximaal een half uur koken. Als je langer kookt, wordt de smaak een beetje bitter. Tijdens het koken komt er een schuimlaag op, schep deze er regelmatig af. Zeef de soep na een half uur koken. Laat inkoken tot er ca. een derde overblijft (naar smaak).

Bouillabaisse met rouille (2)

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

Voor de rouille:

- 1 dl. witte wijnazijn
- 1 teentje knoflook
- Saffraandraadjes
- 2 eidooiers
- 3 dl. zonnebloemolie
- Zout
- 2 grote kruimige aardappelen



BEREIDING

Bereidingswijze voor de rouille: Laat de witte wijnazijn met een geperst teentje knoflook en de saffraan 24 uur trekken voor kleur en smaak. Kook de aardappels gaar en stoom ze droog. Knijp ze door een pureeknijper of wrijf door een zeef. Doe de azijn in een kom. Voeg de eidooiers toe en maak met behulp van een staafmixer of een keukenmachine een mayonaise door druppelsgewijs de zonnebloemolie toe te voegen. Als je een dunne mayonaise hebt, zet je de keukenmachine uit. Giet het geheel in een kom en doe voorzichtig de aardappelpuree erbij zodat je een stevige massa krijgt. Pas goed op met de aardappelen want je krijgt snel een lijmachtige substantie en je loopt het risico op schiften. Tip: meng kort en met een spatel.

Bak voor het opdienen de gekozen vissen voor de vulling even in een pan. Garnalen kunnen er wel rechtstreeks in worden gedaan. Zorg dat de vis niet te gaar is, want door de hete soep gaart alles nog verder. De rouille kan er los bij geserveerd worden op (glutenvrij) toast of stokbrood.

Kastanjesoep

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 700 gr. tamme kastanjes
- 1 ui, in stukken gesneden
- 3 stengels bleekselderij, in stukken gesneden
- 1 prei, in stukken gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 sinaasappel, sap en rasp
- 1 1/2 l. water
- Slagroom
- Kruiden- of groentebouillonblokje
- Olijfolie
- Zout en peper



BEREIDING

Bereidingswijze: Kerf de kastanjes in met een mes en pof ze in een oven op 200 °C voor ca. 15 min. Haal ze uit de oven en pel ze. Je kunt evt. ook een pot gepelde kastanjes gebruiken.

Snijd de ui in stukjes en bak deze iets aan in olie. Doe er dan de bleekselderij, prei en knoflook bij. Voeg het water met het bouillionblokje en de kastanjes toe en breng aan de kook. Laat ongeveer 8 min. koken en als alles gaar is pureer je het met een staafmixer. Voeg zout en peper en de sinaasappelsap en -rasp naar smaak toe.

Afwerking/serveren: Roer er de slagroom of roomvervanger erdoor

Tip: Gebruik een rijst-, amandel- of haverroom naar keuze in plaats van slagroom.

Boomstam (1)

Porties: *1 boomstam*

INGREDIËNTEN

Voor het beslag
- 5 eiwitten
- 110 gr. suiker
- 5 eidooiers
- 90 gr. glutenvrije bloem
- 20 gr. cacaopoeder

Voor de custard
- 1 eidooier
- 10 gr. maizena
- 10 gr. suiker
- 200 gr. melk



BEREIDING

Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 210°C. Klop voor het beslag het eiwit op met de suiker. Zodra dat stevig is eidooier toevoegen. Stoppen met mixen. Zeef de bloem en het cacaopoeder en spatel dit erdoor. Uitstrijken op het bakpapier op de bakplaat en bakken in de oven gedurende 8-9 min. Direct hierna van de plaat halen (anders bakt het door en heb je beschuit). Maak voor de custard een papje van de eidooier, de maïzena en een beetje melk. Kook de rest van de melk met de suiker.

Als het kookt bij het papje gieten. Goed mengen, terug doen in het pannetje op het vuur en als het kookt, uitstorten op groot bord en zorgen dat het afkoelt (afdekken met huishoudfolie tot gebruik om velvorming te voorkomen). Klop voor de botercrème, de boter op met de afgekoelde custard en basterdsuiker. Als dat luchtig geklopt is, de gesmolten chocolade erdoor spatelen.

Boomstam (2)

Porties: *1 boomstam*

INGREDIËNTEN

Voor de botercrème:
- 200 gr. roomboter op kamertemperatuur
- 60 gr. basterdsuiker
- 50 gr. gesmolten chocolade (voor chocoholics: neem 100 gr.)
- Naar smaak (hoeft niet) amarene kersen



BEREIDING

Afwerking/serveren
Smeer de biscuitplak dun in aan de kant die op de bakplaat lag met crème (houd nog een klein beetje over). En strooi er evt. amarene kersen op. Rol de biscuitplak strak op. Smeer het restant van de crème er ruwig op (hier moet het op schors gaan lijken, dus vooral niet te netjes!). Evt. met een vorm ribbels van de bast aanbrengen. Afwerken naar keuze: met cacaopoeder, chocoladeschaafsel en eventueel poedersuiker. Zijkanten netjes bijsnijden en als hele stam op tafel zetten.

Tip: Gebruik een plantaardige margarine. Vervang de melk voor een rijst- of havervariant naar keuze. Vervang de chocolade voor een rijst chocolade.



Tip: 110 gr. suiker in beslag vervangen door 60 gr. Sukrin+. 10 gr. suiker te vervangen door 1 druppel Stevia. 60 gr. basterdsuiker vervangen door 30 gr. Sukrin+.



Paddenstoelenlasagna

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 250 gr. beetgaar gekookte lasagnevellen, glutenvrij/eivrij
- 500 gr. gemengde paddenstoelen (champignons, oesterzwammen, cantharellen enz.), in plakjes gesneden
- 2 fijngesneden sjalotjes
- 150 gr. geraspte belegen kaas
- 10 gr. roomboter
- Bosje fijngehakte verse basilicum
- Paar lepels oregano
- 1 tl. glutenvrije bloem of aardappelzetmeel
- 5 el. crème fraîche
- 250 ml. slagroom
- 5 el. witte wijn
- Peper en zout



BEREIDING

Bereidingswijze: Fruit de paddenstoelen en sjalotjes in de boter en voeg de fijngehakte basilicum en de oregano toe. Laat dit even een paar min. mee fruiten. Doe de bloem erbij en roer dit nog een paar min. door. Voeg 1 el. crème fraîche en de helft van de kaas toe, zout en peper naar smaak. Doe in een beboterde lasagneschaal een laagje van de paddenstoelensaus en dan een laagje lasagnevellen. Herhaal om en om totdat de saus op is. Zorg dat de laatste laag gemaakt wordt met de lasagnevellen. Verwarm de slagroom en voeg 2 el. crème fraîche, de wijn en de andere helft van de kaas toe. Breng op smaak met zout en peper. Giet dit mengsel over de lasagne en zet het in de voorverwarmde oven (180°C). Bak de lasagne in 20 min. gaar en goudbruin.

Afwerking/serveren: Serveer met geraspte Parmezaanse kaas en frisse salade van tomaat en mozzarella met Balsamico dressing.

Tip: Neem 100% plantaardige boter, tapenade i.p.v. kaas (lees goed het etiket!), plantaardige room i.p.v. slagroom en Alpro Mild & Creamy i.p.v. crème fraîche.

Salade met rabarber

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 450 gr. rabarber, gewassen en schoongemaakt, in stukjes van 2 cm.
- 1,5 dl. rode wijnazijn
- 2 el. anijslikeur
- 6 el. honing
- Frisee sla en lollo rosso, schoongemaakt en gewassen
- 1 tl. mosterd
- 3 el. olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Naar smaak pijnboompitten (geroosterd)



BEREIDING

Bereidingswijze: In een pan honig, anijslikeur en azijn aan de kook brengen en laten oplossen. Rabarber toevoegen en vijf min. tegen de kook aan verwarmen tot ze zacht zijn. Laat ze niet uit elkaar vallen.

Met schuimspaan rabarber uit de pan scheppen; bewaar 5 el. van het kookvocht. Dressing kloppen van mosterd, kookvocht, olie, zout en peper. Sla op borden verdelen of in de slakom doen, dressing erover en de rabarber verdelen. Eventueel pijnboompitten erover strooien.

Gefrituurde sardines

Porties: *6 personen*



INGREDIËNTEN

- 12 sardines, circa 400 gr.
- 40 gr. oude kaas, geraspt
- 1 el. verse koriander, fijngesneden
- 2 tl. paprikapoeder
- 50 gr. vers glutenvrij broodkruim
- 2 eieren
- 50 gr. glutenvrije bloem
- Olie om te frituren
- Zout en paper, versgemalen
- 1 citroen, in partjes



BEREIDING

Bereidingswijze: Schraap met de botte kant van een mes van staart naar kop de schubben weg van de sardines. Knip en snijd de vinnen en koppen eraf. Snijd de visjes over de buik diep in en verwijder de ingewanden. Spoel de sardines schoon en dep ze droog. Leg ze opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad en druk ze goed plat. Draai de visjes om en haal voorzichtig de graat los, knip die vlakbij het staartje af en verwijder zoveel mogelijk kleine graatjes. Bestrooi de sardines aan beide kanten met zout en peper. Verhit de olie in een (frituur)pan tot 180oC. Meng in een diep bord de kaas, koriander, paprikapoeder en het glutenvrije broodkruim. Klop de eieren los in een ander diep bord en strooi de glutenvrije bloem op een plat bord. Haal de opengeklapte sardines door de bloem, dan door het ei en tot slot door het kaasmengsel. Frituur ze (niet teveel tegelijk) in 3 min. goudbruin en gaar. Keer ze halverwege. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveren: Serveer de sardines op een schaal en garneer ze met de partjes citroen.

Tip: Vervang de oude kaas door een oude pittige geitenkaas. Als gluten geen probleem zijn, kun je gewoon brood en tarwebloem gebruiken. Tijdbesparend: je kunt de sardines ook schoon bij de visboer halen.

Paella

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 1 ui, gesnipperd
- 1 rode peper, zaad verwijderd, in kleine stukjes
- 1 vleestomaat ontveld en ontpit in kleine stukjes
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 30 gr. noten (bij voorkeur amandelen)
- 15 gr. peterselie
- 5 el. olijfolie
- 1,5 kruidenbouillon tablet
- 300 gr. risottorijst
- 1 dl. droge witte wijn
- 20 gr. groene asperges
- 1 envelopje saffraandraadjes
- 100 gr. peultjes
- 100 gr. worteltjes
- 100 gr. sugar snaps
- 100 gr. doperwten
- 4 eieren hardgekookt
- Zout en peper naar smaak



BEREIDING

Benodigdheden: Keukenmachine

Bereidingswijze: In keukenmachine noten, helft peterselie en knoflook pureren tot grof mengsel. In 750 ml. kokend water bouillon oplossen. In grote pan 3 el. olie verhitten, ui en peper 2 min. zachtjes bakken. Tomaat toevoegen en 3 min. op halfhoog vuur meebakken. 2 el. olie en rijst toevoegen en omscheppen tot korrels glanzen. Noten erdoor roeren. Wijn door bouillon roeren. Ongeveer 2 dl. bij rijst schenken en al roerend verwarmen tot vocht is opgenomen. Asperges wassen, 1,5 cm. van onderkant afsnijden en in schuine stukjes snijden. Saffraan en alle groenten door rijst scheppen en opnieuw 2 dl. toevoegen. Pas weer nieuwe vocht toevoegen als alles is opgenomen. Doorgaan tot alle vocht is gebruikt. Rest peterselie knippen. Paella van vuur nemen en nog 5 min. laten staan. Eieren in vieren snijden. Paella garneren met eieren en peterselie.

Tip: Vervang de noten door pijnboompitten.

Tip: De eieren zijn goed weg te laten. Wel graag vlees of vis erbij? Kies voor garnalen of kip.

Rijsttaart

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

- 175 gr. rijst (bij voorkeur zilvervliesrijst), gekookt en afgekoeld
- 3 preien, gewassen en in dunne ringetjes gesneden
- 1 pakje magere spekblokjes
- 2 dikke plakken kipfilet, in blokjes
- 150 gr. roomkaas
- 1 dl. droge witte wijn
- 2 eieren
- Peper en zout naar smaak



BEREIDING

Benodigdheden: Taartvorm of glazen schaal.

Bereidingswijze: Oven voorverwarmen op 200C. Spekblokjes uitbakken in pan en prei toevoegen. In kom roomkaas, ei en wijn loskloppen. Schep door de rijst: prei, kip, spek en 3/4 van het roomkaas mengsel. Op smaak brengen met peper en zout. Dit mengsel in de vorm scheppen en gladstrijken, rest van het roomkaasmengsel erover schenken. In 35 min. mooi goudbruin bakken.

Tip: Heerlijk met gerookte makreel.

Tip: Vervang de spekblokjes voor vegetarische spekblokjes en de kipfilet voor tofu.

Tip: De roomkaas kun ie vervangen door soja cream cheese.

Fruitige profiterol

Porties: *6 personen*

INGREDIËNTEN

- 200 ml. water
- 250 gr. 100% plantaardige margarine
- 80 gr. glutenvrije bloem
- 6 eieren (niet te klein)
- 100 gr. gepureerd fruit zonder pitjes
- 80 gr. suiker
- 100 gr. rijstemelk
- 75 gr. pure chocolade fijngehakt



BEREIDING

Bereidingswijze: Oven voorverwarmen op 220oC. Water en 100 gr. margarine koken, van vuur afhalen. Bloem erdoor roeren. Opnieuw op het vuur door en door verhitten. 4 eieren beetje bij beetje erdoor roeren, goed verhitten.
Op bakplaat bolletjes vormen met twee lepels of spuitzak ter grootte van een munt van € 2,00. Bakken op 220oC gedurende 20 min. Laten afkoelen.

Vulling maken: Gepureerd fruit met 80 gr. suiker koken. Van het vuur halen en hier gelijktijdig 2 eieren doorheen roeren, boter erdoor roeren en 60 min. in de koelkast wegzetten. Daarna glad roeren en in spuitzak doen. De soesjes hiermee vullen.

Afwerken: Chocoladeganache maken: 100 gr. melk koken en op fijngehakte chocolade schenken. Goed roeren. 3 soesjes tegen elkaar leggen per bordje. Ganache erover schenken, 1 soesje erboven leggen en nogmaals overgieten. Verder decoreren naar inzicht.

Tip: Vervang de suiker door ruim 100 ml. honing.

Tip: Vervang de pure chocolade voor een variant gemaakt op rijstbasis, bijv. Bonvita.

plus online

ZonderMeer magazine

Gnocchi met tomatensaus (1)

Porties: *4 personen*



INGREDIËNTEN

- 1 kg. ongeschilde aardappelen, schoongeboend
- Zout en vers gemalen peper
- 2 eidooiers los geroerd (of 3 als het nodig is)
- 50 gr. 100% plantaardige boter
- 275 gr. aardappelmeel
- 75 gr. geraspte harde Parmezaanse kaas



BEREIDING

Benodigdheden: Groentezeef of pureeknijper.

Aardappelen in koud water leggen en met zout aan de kook brengen. Als ze half gaar zijn (tussen de 15 en 20 min.), twee derde van het water afgieten. Deksel op de pan en de aardappelen verder gaar stomen op heel klein pitje. Trek de schilletjes eraf. Draai de aardappelen door de groentezeef (of pureeknijper) zodat er geen klontjes inzitten. Voeg eidooiers en boter toe en verse peper en zout toe. Goed roeren en in beetjes het aardappelmeel erdoor mengen. Breng opnieuw water aan de kook en voeg een grote mespunt zout toe.

Haal een beetje van het deeg van de grote bal af en doe dat in het kokende water. Na een paar minuten komt het bovendrijven als deze gnocchi gaar is. Proef en kijk of het deeg qua substantie goed is. Als het te hard is, is het deeg te droog. Als het tijdens het koken uit elkaar valt, is het te vochtig. Afhankelijk van deze ene gnocchi het deeg aanpassen met wat extra eidooier of aardappelmeel. Maak als het deeg goed is vier lange rollen van het deeg en snijd in stukjes van 2 tot 3 cm. lang. Zet weg in koelkast (15-20 min).

Gnocchi met tomatensaus (2)

Porties: *4 personen*

INGREDIËNTEN

Tomatensaus:
- 1 kg tomaten
- Verse kruiden naar smaak
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 1 kruidenbouillon tablet
- 2 tenen knoflook, heel fijn gesnipperd
- Zout en peper naar smaak



BEREIDING

Vervolg:

Maak ondertussen de saus: fruit de ui en knoflook, voeg de ontvelde tomaten toe, kruimel het bouillontablet erboven en breng aan de kook. Voeg wat water toe als het te dik blijft. Voeg de verse kruiden toe en breng op smaak met zout en peper. Houd warm. Maak de gnocchi af. Wil je de traditionele vorm, maak ze ovaal en maak met een vork streepjes erin. Kook per keer ongeveer 15 gnocchi tot ze boven komen drijven. Schep met schuimspaan uit het water en kook zo alle gnocchi. Schep in schaal, tomatensaus erover en garneren met de kaas.

Tip: Vervang de Parmezaanse kaas voor een sojakaas of harde pittige geitenkaas.

ZonderMeer
magazine

Eet, leef en geniet met iedere voedseluitdaging

VELE RECEPTEN
LIFESTYLE
FAVORIETE RESTAURANTS
HANDIGE TIPS

ZonderMeer magazine

de culinaire lifestyle glossy voor iedereen met een voedseluitdaging

ZonderMeer Magazine is een vernieuwende culinaire lifestyle glossy voor mensen met een voedseluitdaging, hetzij een voedselallergie of -intolerantie of een uitdaging zoals vegetarisch of suikervrij. Voor onze lezers is het elke dag weer een uitdaging om een lekkere, gezonde en gevarieerde maaltijd op tafel te zetten met de juiste ingrediënten. ZonderMeer magazine is het allereerste tijdschrift dat je niet vertelt wat er allemaal niet mag, maar juist wat je wél mag en hoe je, ondanks je voedseluitdaging, van elke maaltijd een feestje voor het hele gezin kunt maken!

ZonderMeer magazine verschijnt aan het begin van elk nieuw seizoen, en is het hele seizoen 'houdbaar'. Het blad staat vol met geweldige, gezonde en gevarieerde recepten voor elke gelegenheid. Door het duidelijke icoon-gebruik zie je in één oogopslag voor welke voedseluitdaging een gerecht geschikt is. Daarnaast boeiende reportages en interviews, allergievrije restips, leuke producten, tips en trics voor kinderen en volwassenen en nog veel meer om te eten, leven en genieten met een voedseluitdaging.

Eet, leef en geniet is het motto van deze culinaire glossy.

www.zondermeermagazine.nl



ZonderMeer magazine biedt voor alle **PlusOnline** lezers een voordeelabonnement aan voor een heel jaar (4 nummers)

voor slechts € 19,95

in plaats van € 27,50!

Aanmelden: www.zondermeermagazine.nl/abonneren, kies voor 'jaarabonnement' en vul in het lege vak het codewoord **GNGV2013** in.

Deze actie loopt tot en met 31 december 2013.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl