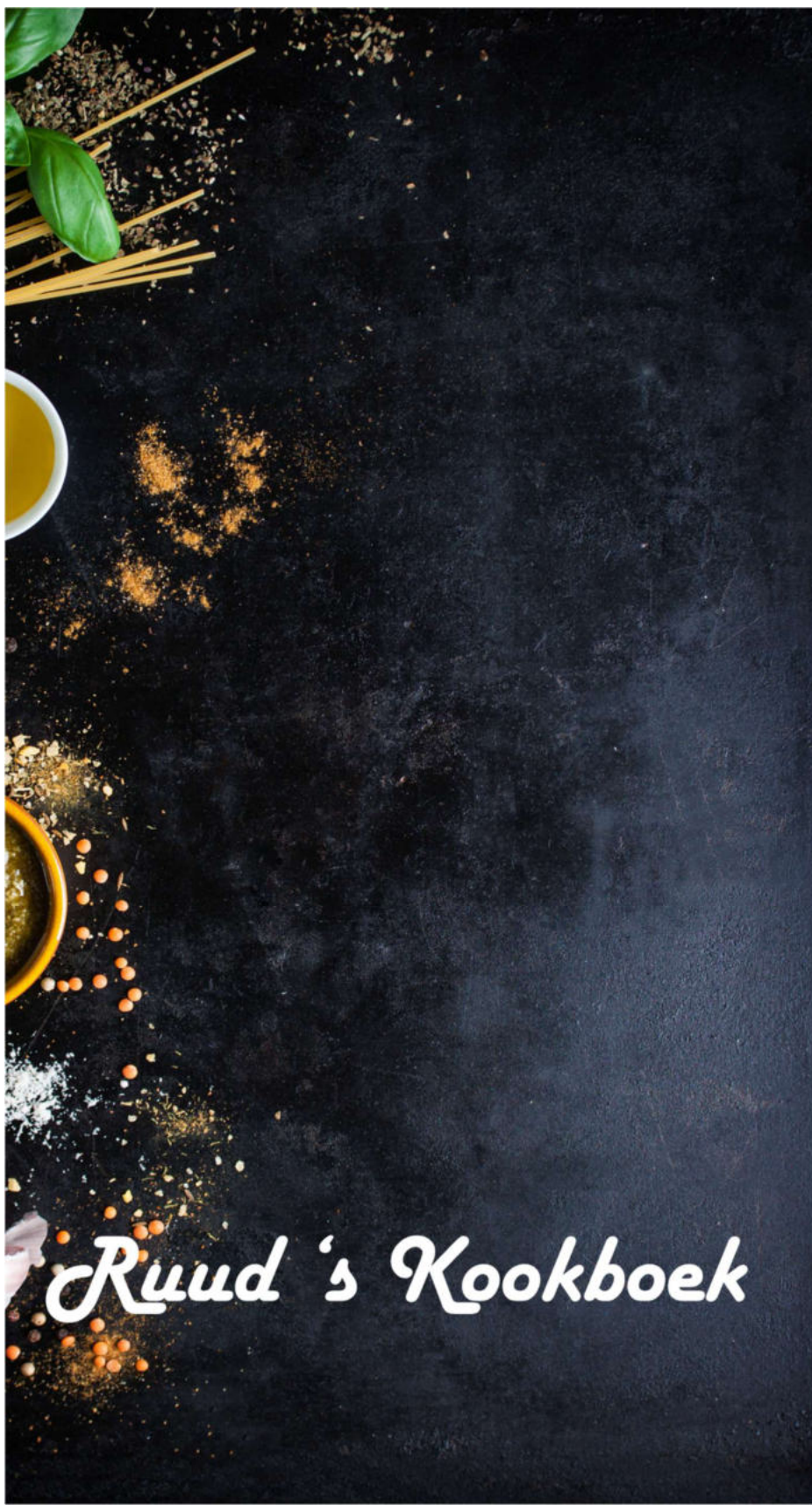




Avocadorecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Avocado met baharat en artisjok.	3
Avocadotoast met radijs.	5
Oesters met avocado en basilicum.....	6
Spaghetti avocara.....	7
Wrap met kip en avocado.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Avocado met baharat en artisjok.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Culinair Gilde
Zeeland

Ingrediënten

Avocado

3 avocado's
- ponzu

Court bouillon

1 citroen
- knoflook
¼ knolselderij
- laurier
- peperkorrels
1 prei
- rozemarijn
- tijm
1 ui
5 l water
1 wortel

Artisjokken

- bouillon, court-
6 artisjokken

Snijboonsap

500 g bonen, snij-
- azijn, sushi-
- peper, cayenne-
- xantana

Bereiding.

Avocado.

Snijd de avocado door de helft en verwijder de pit.
Snijd hem vervolgens nogmaals in vieren zodat je mooie parten krijgt.
Haal hier de schil van af en snijd dit netjes bij.
Strooi dan aan beide zijden zout en laat dit minimaal een half uur pekelen (dit doe je om het vocht te onttrekken aan het vruchtvlees van de avocado).
Bak de avocado vlak voor het serveren kort in hete olie en blus dit af met de ponzu.

Court bouillon.

Snijd alle ingrediënten fijn en was ze goed.
Maakt de court bouillon door alle ingrediënten op te koken.

Artisjokken.

Maak de artisjokken schoon.
Kook nu de artisjokken in de bouillon (laat het niet te hard koken, maar net tegen de kook aan).
Zorg ervoor dat de artisjokken goed onder blijven staan (afdekken met bakpapier en hier een bord op leggen).
Dit duurt ongeveer 25-35 min. afhankelijk van de grootte van de artisjok.
Maak de artisjokken verder schoon.
Snijd de artisjokken in zessen.

Snijboonsap.

Blancheer de snijbonen kort, gedurende 1 min. in kokend water met zout.
Spoel ze koud onder de kraan en pers ze vervolgens uit met een sapcentrifuge.
Breng dit sap op smaak met iets zout, sushi-azijn en cayennepeper.
Bind, indien nodig, het sap licht af met xantana en het vervolgens door een fijne zeef.

Baharatolie.

Meng de olie met de kruiden.
Laat dit minimaal een dag staan.
Zeef de olie daarna.

Baharatcrème.

Meng alle ingrediënten met elkaar behalve de olie (gebruik hiervoor een staafmixer).
Voeg vervolgens de olie in een dunne straal toe, terwijl de mixer draait.
Er ontstaat een dikke crème.
Bewaar de crème in de koelkast.

Hazelnoot.

Rooster de noten gedurende 15 min. in een oven van 150°C.

Ingrediënten (vervolg)

Baharat-olie

2 el Jonnie Boer original
spices baharat
3 dl olie, zonnebloem-

Baharat-crème

30 g azijn, sushi-
45 g eiwit
180 g olie, baharat-
40 g yoghurt

Hazelnoot

50 g hazelnoot

Geiten-hangop

½ citroen
200 g yoghurt, geiten-

Blauwe kaas

50 g kaas, blauw-
schimmel-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geiten-hangop.

Hang de yoghurt gedurende een uur op in een keukendoek, zodat dit wat steviger wordt. Rasp de schil van de citroen en meng dit door de hangop.

Breng de hangop op smaak met zout en peper.

Blauwe kaas.

Kruimel de kaas met je handen in kleine stukjes.

De opmaak.

Leg als eerste de avocado op het bord.

Maak hier een mooie salade op van de baharat-crème, de hangop, de noten, de artisjokken, en verschillende slasoorten. Schenk het snijboonsap hieromheen en druppel hier wat baharat olie in. Als laatste een paar brokjes blauwe kaas erbij serveren

Avocadotoast met radijs.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diabetes fonds

Ingrediënten

1/2 avocado
2 boterhammen,
volkoren
20 g feta
- peper, versgemalen
30 g radijs
- tuinkers

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 387
Eiwit: 13,4 g
Koolhydraten: 30,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4,6 g
Vezels: 8 g
Groente: 120 g
Zout: 1,38 g

Bereiding.

Rooster de boterhammen.
Halveer de avocado en schep het vruchtvlees op een bordje.
Prak de avocado met behulp van een vork.
Breng de avocado op smaak met versgemalen peper.
Was de radijs, verwijder de uiteinden en snijd ze in plakjes.
Verdeel de avocado over de geroosterde boterhammen.
Verdeel de radijs erover en verkruimel de feta erboven.
Maak het af met wat tuinkers.

Tip:

Vervang de feta bijvoorbeeld door zon-gedroogde tomaatjes voor een veganistische versie van dit recept.

Oesters met avocado en basilicum.



Menugang: Amuse, hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
ron: Libelle Lekker,
Visculinair,
SeaFarmersByNature.com

Ingrediënten

1 avocado
2 tk basilicum
1 citroen, uitgeperst
12 creuse oesters
4 el mayonaise
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème.
Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak.
Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit.
Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaghetti avocara.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp.nl, Dekamarkt,
Pinterest

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes
gescheurd
100 g chorizo, in kleine
stukjes
100 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Scheep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spaghetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Wrap met kip en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookmutsjes.com

Ingrediënten

Voor het kipmengsel:

325 g kippendijen
1 tn knoflook
 $\frac{2}{3}$ tl komijn
15 ml olie, olijf-
 $\frac{2}{3}$ tl paprikapoeder
 $\frac{2}{3}$ tl peper, zwarte
10 g peterselie, verse
100 g tomaatjes, snoep-
1 ui, gele (125 g)
 $1\frac{1}{3}$ tl uienpoeder
150 ml water
 $\frac{2}{3}$ tl zout

Voor de avocadosaus:

50 g avocado
75 g mayonaise
 $\frac{2}{3}$ tl uienpoeder

En verder:

- kaas, geraspte
4 wraps

Bereiding.

Snijd de kippendijen klein.
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de stukjes kippendijen, het zout, de komijn, zwarte peper, paprikapoeder en uienpoeder toe.
Bak het 4-5 min.
Voeg het water, de gele ui, een knoflookteentje en de peterselie toe.
Kook het enkele minuten mee (of tot de saus goed indikt).
Voeg de tomaten toe en kook die een halve minuut mee.
Doe de avocado samen met de mayonaise en uienpoeder in een hakmolen.
Mix deze glad.
Neem een wrap.
Beleg die met geraspte kaas, kip en avocadosaus.
Vouw de wrap dicht.
Verhit de pan met de overgebleven saus op een laag vuur.
Leg de wraps hierin en bak ze aan beide kanten goudbruin (enkele min.).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

