

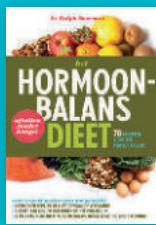
Gratis recepten VAN Ralph



39
gratis
recepten

De mooiste foto van een gerecht uit dit kooktijdschrift
wint een boek of blad van Ralph naar keuze

Win!





Gezonde **Groet** VAN **Ralph Moorman**

WELKE GERECHTEN ZIJN GEMAKKELIJK TE BEREIDEN EN HELEMAAL HORMOONFACTOR-PROOF? BLIJF IN BALANS MET DEZE GRATIS RECEPTEN!

Alle recepten zijn afkomstig van het Hormoonfactor forum (www.dehormoonfactor.nl) en zijn geplaatst door forumleden en verzameld door Gerda Tol-van Dijk (www.primabalans.nl) en Ester Wiemer (www.lijfenlijninbalans.nl).



Win!

KOOK & WIN!

Ben je geïnspireerd geraakt door alle recepten? Maak dan een foto in een hoge resolutie van het resultaat van je kookkunsten en mail deze door naar info@dehormoonfactor.nl De mooiste foto van een gerecht uit dit kooktijdschrift wint een boek of blad van Ralph naar keuze.



Inhoud

ONTBIJT

Havermoutpap
Ontbijtsmoothie met havermout

BELEG

Paprikapuree
Filet americain
Avocado met dressing

CRACKERS EN 'BROOD'

Broodcrackers
Italiaanse crackertjes

GEBAK

Havermout-kokoscakejes
Kruidkoek
Zoete cakejes
Havermoutkoeken

MAALTIJDEN

Zoete aardappel uit de oven
Indonesisch rundvlees (rendang)
Tomaten-notentaart
Pittige groenten met garnalen
Curry met pandanrijst
Sushi zonder rijst
Lasagne van courgette met buffelmozzarella
Pasta bolognese
Gepaneerde kipstukjes
Mexicaanse wraps
Nasi
Viscurry
Groentelasagne
Linzensalade
Zuid-Afrikaanse gehaktshotel
Pastinaak/bataat/koolrabichips

TUSSENDOORTJES

Superchocolaatjes
Feestelijke hapjes
Borrelnootjes

SOEPEN

Mosterdsoep
Courgettesoep
Broccolisoup of een andere groentesoep
Linzensoep
Minestrone-soep
Pittige Thai Soep

DESSERTS

Zelfmaakijsjes

Colofon

Coverfoto William Rutten
Hoofd- en eindredactie Martijn van Stuyvenberg
Artdirection en vormgeving Evelyne Dielen
Medewerkers Ralph Moorman, Gerda Tol-van Dijk, Ester Wiemer
Distributie Moorman B.V.
Uitgave en copyright Moorman B.V.

HAVERMOUTPAP

• 1 persoon

Ingrediënten

kokosolie (extra vierge) of geklaarde boter *
 alle soorten rauwe noten *
 hennepzaad *
 gojibessen
 bijenpollen
 rauwe cacaopoeder of cacao nibs
 kaneel
 kokosrasp *
 chiazaad *
 zure appel
 blauwe bessen
 weipoeder, macapoeder

Bereidingswijze

Maak een havermoutpap van havermout met water/havermelk/amandelmelk/kokosmelk/kokoswater/rijstmelk en voeg naar keuze de bovenstaande ingrediënten toe, waarbij je in elk geval een of meerdere vetbronnen (zie *) toevoegt.

ONTBIJTSMOOTHIE MET HAVERMOUT

• 1 persoon

Ingrediënten

3 el havermout
 200 ml kokoswater
 1/3 banaan (mag je ook weglaten)
 1 el gojibessen
 2 tl kaneel
 2 tl chiazaad
 2 tl hennepzaad
 1 tl macapoeder en/of 1 tl rauwe cacaopoeder. Hier kun je eventueel nog colostrum of eiwitpoeder aan toevoegen.
 scheut olijfolie

Bereidingswijze

Alles in de blender, klaar!

PAPRIKAPUREE

• 1 persoon

Ingrediënten

1 paprika
2 kerstomaatjes of bio tomatenpuree
1 el olijfolie
gemalen pijnboompitten
kruiden (suggestie: Italiaanse tuinkruiden)
zout en peper
flink wat cayennepeper (of klein stukje Spaanse peper)
klein uitje
½ teentje knoflook

Bereidingswijze

Alle ingrediënten pureren. Als het te dun blijft, kun je wat boekweitmeel toevoegen.

FILET AMERICAIN

• 1 persoon

Ingrediënten

200 gr tartaar (biologisch)
1 el zelfgemaakte mayonaise
1 el biologische ketchup
1 el extra vergine olijfolie
1 el citroensap
1 tl mosterd
2 tl paprikapoeder
1 tl chilipoeder

Bereidingswijze

Alles mengen en op smaak brengen met peper en zout. Je kunt eventueel een fijngehakt uitje toevoegen, of kappertjes.

AVOCADO MET DRESSING

• 1 persoon •

Ingrediënten

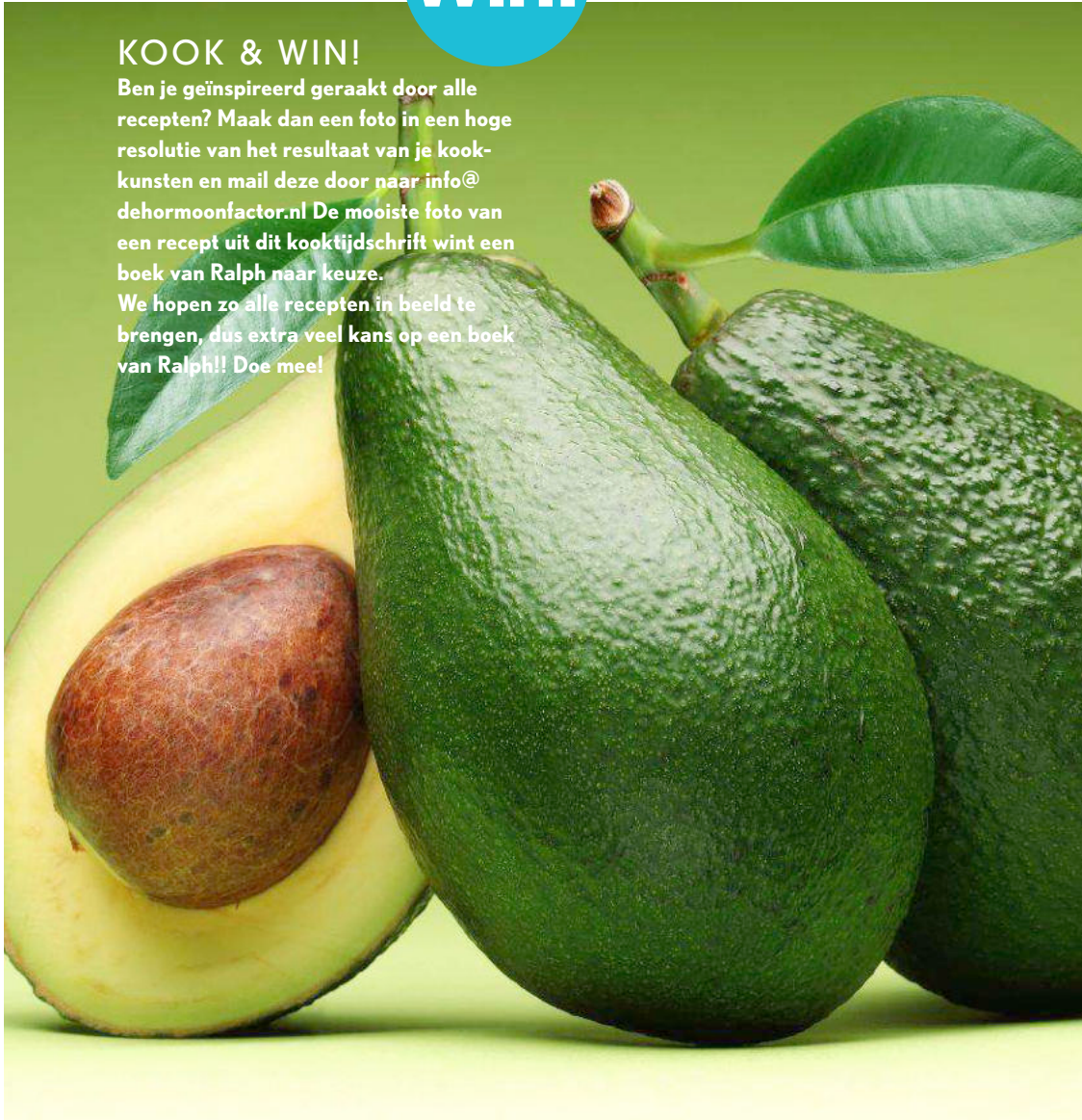
1 avocado
1 el olijfolie
2 tl mosterd
peper
zout

Bereidingswijze

Verdeel een avocado in plakjes over vier rijstwafels. Meng de olijfolie en de mosterd en voeg peper en zout toe. Verdeel dit over de avocado op de vier wafels.

Variatietips

- ✓ Salade van eieren, mayonaise, avocado en/of garnalen
- ✓ Salade van eieren, mayonaise, kurkuma en kerrie
- ✓ Mayonaise met halve biologische cherrytomaatjes
- ✓ Witte amandelpasta, met ongebrand sesamzaad en Himalayazout



Win!

KOOK & WIN!

Ben je geïnspireerd geraakt door alle recepten? Maak dan een foto in een hoge resolutie van het resultaat van je kookkunsten en mail deze door naar info@dehormoonfactor.nl De mooiste foto van een recept uit dit kooktijdschrift wint een boek van Ralph naar keuze.

We hopen zo alle recepten in beeld te brengen, dus extra veel kans op een boek van Ralph!! Doe mee!

BROOD

• 1 persoon

Ingrediënten

150 gr wit of bruin teffmeel
 120 gr boekweitmeel
 30 gr boekweitgrutten
 175 gr rijstmeel
 20 gr Fibrex voedingsvezel
 40 gr roomboter
 4 eieren
 2 eetlepels wijsteenzuur bakpoeder
 water of Spa rood naar behoefte

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 75 graden en vet alvast een bakblik in. Mix alles (of doe het in de keukenmachine) en meng tot er een lekker klef deeg ontstaat. Bak het brood eerst een half uur op 75 graden en daarna nog 50 minuten op 175 graden.

CRACKERS

• 30 stuks

Ingrediënten

1 dl pompoenpitten
 2½ dl zonnebloempitten
 2 dl sesamzaadjes
 2 dl zelfgemaakt amandelmeel
 2 eetlepels vezels
 ½ tl zout
 kruiden naar smaak (suggestie: oregano)
 5 dl water

Bereidingswijze

Meng eerst alle droge ingrediënten en roer dan het water erdoor. Spreid het deeg op twee bakplaten op bakpapier uit. Gebruik je handen om het deeg uit te drukken tot een rechthoek. Probeer zo dun mogelijk uit te duwen, maar zorg wel dat het deeg overal even dik is. Bak ongeveer 65 tot 70 minuten op 160 graden, ongeveer 65 tot 70 minuten op twee bakplaten tegelijk. Wissel de platen halverwege, snijd de crackers met een pizzasnijder en doe ze nog even terug in de oven.

HAVERMOUT-KOKOSCAKEJES

• 1 persoon

Ingrediënten

100 gr havermout
2 dl water
kaneel
2 eieren
1 flinke el kokosolie
handje gojibessen
gemalen kokos

Bereidingswijze

Kook het water. Doe havermout en de gojibessen in een grote kom en schenk er kokend water erover heen. Laat 20 minuten staan. Verwarm de oven ondertussen voor op 190 graden. Doe dan de kaneel, kokosolie en eieren bij de havermout en gojibessen en meng het goed. Vervolgens schep je het mengsel in muffinvormen. Zet het ongeveer 25 minuten in de oven.

KRUIDKOEK

• 1 persoon

Ingrediënten

500 gr amandelmeel
125 gr (biologische) roomboter op kamertemperatuur
4 eieren
1 el cacaopoeder
1½ tl kaneel
½ tl nootmuskaat
mespuntje gemalen kruidnagel
eventueel Stevia naar smaak
½ tl zout
2 tl wijnsteenzuur bakpoeder
180 ml (bio decafé) koffie op kamertemperatuur

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een bakvorm in met boter of bekleed met bakpapier. Klop de roomboter totdat deze licht en luchtig is. Voeg de kruiden, Stevia, cacao en zout toe en meng alles goed door elkaar. Roer vervolgens de eieren er doorheen. Voeg als laatste het amandelmeel, het bakpoeder en de koffie toe. Giet het beslag in de bakvorm. De baktijd is ongeveer 30 minuten.

ZOETE CAKEJES

• 9 stuks

Ingrediënten

2 eieren
handje havermout
handje gemengde noten
2 flinke el kokosolie
1 kleine appel
kaneelpoeder
zout naar smaak
vier eetlepels kokosmeel

Bereidingswijze

Gooi alle ingrediënten (behalve het kokosmeel) in de blender en wacht tot alles fijn gemalen is. Giet de inhoud over in een beslagkom en voeg het kokosmeel toe (zodat het niet meer zo vloeibaar is). Verdeel het beslag over muffinvormpjes. De baktijd is ongeveer 25 minuten op 180 graden.

HAVERMOUTKOEKEN

• 12 grote koeken?

Ingrediënten

300 gr havermout
200 gr bruine rijstmeel of boekweitmeel
250 gr (biologische) roomboter
2 losgeklopte eieren
sap van een halve citroen
een beetje vanille uit een vanillestokje
eventueel een reep pure (min. 72%) chocola in kleine stukjes
eventueel 1 à 2 tl groene Steviapoeder

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng/kneed alles krachtig tot er een stevig deeg ontstaat. Vorm hier 12 grote koeken van. Leg de koeken op een met bakpapier beklede bakplaat en zet deze in het midden van een voorverwarmde oven op 150 graden. Bak ze in ongeveer 35 minuten af. De koeken zijn nog een klein beetje zacht als ze uit de oven komen. Ze worden vanzelf hard als ze afgekoeld zijn.

TURKSE PIZZA

BOEKWEITPANNENKOEKJES BAKKEN VOLGENS RECEPT UIT HET BOEK HET HORMOONBALANSDIEET.

• 1 persoon

Ingrediënten en bereidingswijze

Voor de vulling:

Bak 300 gr gehakt rul met:

1 gesnipperde ui

1 à 2 tenen knoflook

peper en zout

komijnzaad (djinten)

korianderzaad (ketoembar)

kaneel

tijm en paprikapoeder

Voor de knoflooksaus:

Mayonaise maken volgens recept. Neem een paar eetlepels mayo en voeg een teentje knoflook toe.

Verdunnen met water en goed roeren. Voeg er eventueel fijngehakte peterselie aan toe. Pannenkoekjes

beleggen met ijsbergsla, gehakt erbij en eventueel nog een andere groentesoort naar keuze.

VARIATIE TIP

In plaats van gehakt kun je natuurlijk ook lamsvlees, kip of biefstuk(reepjes) gebruiken.

ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

• 1 persoon

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie

1/2 theelepel paprikapoeder

6-8 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

Bereidingswijze

De oven voorverwarmen op 200 graden. Een bakplaat licht invetten of met bakpapier beleggen. In een grote schaal olijfolie en paprikapoeder mengen. De aardappelschijfjes toevoegen en omscheppend een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen en 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. De friet is het lekkerst op kamertemperatuur.

INDONESISCH RUNDVLEES

• 4 personen

Ingrediënten

1-2 uien
 2-3 tenen knoflook
 3 kemirienoten (verkrijgbaar bij de toko)
 2 salamblaadjes (verkrijgbaar in het vriesvak bij de toko)
 1 stuk verse sereh (citroengras)
 3 purutblaadjes (verkrijgbaar in het vriesvak bij de toko)
 1 schijfje laos
 2 tl kurkuma
 2 tl ketoembar (gemalen koriander)
 1 tl djinten (gemalen komijn)
 2 el sambal (check de E-nummers)
 1 el kokosolie
 500 gr rundvlees (bijv. riblappen) in dobbelsteentjes
 50 gram santen (blok, check ook hier op E-nummers)
 250 ml water
 1 bouillonblokje (zonder gist)

Bereidingswijze

Maal ui, knoflook, en kemirienoten in de keukenmachine of vijzel fijn. Verwarm de kokosolie in de wok en fruit het ui-knoflook-kemirie-mengsel samen met de salamblaadjes, sereh, purutblaadjes, laos, kurkuma, ketoembar, djinten en sambal. Voeg vervolgens het vlees toe en fruit dit ook even mee. Daarna water, bouillonblokje en de santen toevoegen en laat het geheel een paar uur sudderen, tot het vlees gaar is.

TIP!

De meeste ingrediënten zijn goed houdbaar in de vriezer (zoals laos en de verschillende blaadjes).

TOMATENNOTENTAART

• 1 persoon

Ingrediënten

250 gr cherrytomaatjes
 100 gr gemalen (ongebrande en ongezoeten) gemengde noten
 100 gr boekweitmeel
 ½ ui
 2 losgeklopte eieren
 2 el fijngesneden peterselie
 zwarte peper
 Himalayazout
 nootmuskaat
 roomboter (biologisch)

Bereidingswijze

De tomaten en ui in kleine stukjes snijden. Doe de losgeklopte eieren erbij en voeg de gemalen gemengde noten, het boekweitmeel, de gesneden peterselie en de kruiden toe. Bekleed een kleine, lage en ronde ovenschaal/taartvorm (doorsnede 20 centimeter) met bakpapier en vul de vorm met het mengsel. Als laatste hier en daar een klontje roomboter erop leggen. Bak de taart 30 minuten in de oven op 180 graden. Dit gerecht kan zowel warm als koud worden gegeten.

PITTIGE GROENTEN MET GARNALEN

• 4 personen

Ingrediënten

1 courgette
1 aubergine
1 rode paprika
1 gesnipperde ui
1 glas water
2 grote tenen knoflook
handje verse koriander
tomatenpuree
1 tl garam masala
zout
peter
½ tl chilipoeder
geschaafde kokos
amandelschaafsel
400 gr garnalen

Bereidingswijze

De ui met knoflook fruiten. In blokjes gesneden paprika en courgette toevoegen en op hoog vuur bakken. Bak de in blokjes gesneden aubergine kort mee. Daarna tomatenpuree en water toevoegen, roeren en op smaak brengen met alle kruiden. Deksel op de pan en op een laag vuurtje laten pruttelen. Tot slot de garnalen apart garen en toevoegen aan het tomatenmengsel. Op het laatst het geschaafde kokos naar smaak toevoegen en opdienen met wat amandelschaafsel.

CURRY MET PANDANRIJST

• 4 personen

Ingrediënten

4 kopjes fairtrade pandan zilvervliesrijst
paksoi, Chinese kool of spitskool
1 grote ui
3 tenen knoflook
2 eetlepels kerriepoeder
½ eetlepel kurkuma of stukje verse kurkuma
1 tl citroengras
klein stukje gember of wat gemberpoeder
eventueel korianderpoeder
eventueel cayennepeper
peper
zout
blik kokosmelk (let op E-nummers)
bouillonblokje (zonder gistextract/E621)

Bereidingswijze

Je kunt dit maken met kipfilet, gehakt, of met garnalen of vis. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Bak het in stukjes gesneden vlees of vis in kokosolie. Voeg de knoflook en kruiden eraan toe. Snijd de groenten klein en doe deze erbij. Laat het even meebakken, doe dan de kokosmelk en het bouillonblokje erbij en laat het stoven tot de groenten goed gaar zijn. Eventueel kun je er nog wat geraspte kokos overheen strooien.

SUSHI ZONDER RIJST

Ingrediënten

2 eiwitten
handvol garnalen
noriblad
rolmatje
komkommer
surimi
gerookte zalm
avocado
zelfgemaakte mayonaise

Bereidingswijze

Bak de eiwitten in kokosolie en schep ze eruit om te koelen. In dezelfde pan de garnalen bakken (droogbakken zodat het vocht eruit is) en deze ook eruit scheppen om af te laten koelen. Doe de eiwitten en garnalen kort in de blender tot ze net zo klein zijn als sushirijst, daarna lepel mayonaise erdoor roeren en voilà: een sushi plakstructuur! Leg het rolmatje klaar met daarop het noriblad (glaskant naar beneden), verdeel het eiwitmengsel horizontaal op de onderste helft. In het midden van het mengsel reepjes komkommer (zonder vruchtvlees) leggen en surimi of bijvoorbeeld gerookte zalm in reepjes. Ook een paar reepjes avocado hierin zijn erg lekker. Daarna lekker strak oprollen en in de koelkast leggen. Ondertussen desgewenst bakje gember, mayonaise, sojasaus en eventueel wasabi klaarzetten. De sushi rol uit de koelkast halen en in plakken snijden. Let op: het mes moet bij elke snede schoon zijn.

LASAGNE VAN COURGETTE MET BUFFELMOZZARELLA

• 1 persoon

Ingrediënten

ruime hoeveelheid pastasaus (zie pasta Bolognese)
2 courgettes
2 bollen buffelmozzarella
verse basilicum
bakje geiten crème fraîche

Bereidingswijze

Snijd de courgettes met een kaasschaaf in plakken. Rul het gehakt met knoflook en ui. voeg de tomatensaus erbij. Maak in een ovenbestendige schaal een lasagne door om en om laagjes te maken van de courgette, de saus met gehakt, de buffelmozzarella, de crème fraîche en het basilicum. Zet het geheel in een hete oven tot de mozzarella is gesmolten.

Dit gerecht kan uiteraard ook met lasagnevellen van bruine rijst worden gemaakt.

PASTA BOLOGNESE

Ingrediënten

bruine rijstpasta, boekweitpasta of maïspasta
rundergehakt
2 uien
3 tenen knoflook
1 fles tomatensaus
1 aubergine
1 courgette
1 paprika
flink wat basilicum
1 bouillonblokje (zonder gistextract/E621)

Bereidingswijze

Uien en knoflook fruiten in olijfolie, daarna gehakt toevoegen. Als het gehakt rul is, voeg je de gesneden groenten toe. Dan kan de tomatensaus, het basilicum en het bouillonblokje erbij. Laat het een flinke tijd sudderen en breng het op smaak met peper en zout.

TIP!

Heb je kinderen die niet van stukjes houden, maak dan de saus zonder gehakt en zet daar de staafmixer in. Als de saus klaar is, rul je apart het gehakt en voegt dit later toe aan de saus. Geen stukjes, wél veel groenten!

GEPANEERDE KIPSTUKJES

Ingrediënten

Kipfilet
gierstvllokken
1 ei
kruiden naar smaak

Bereidingswijze

Kip in stukjes snijden, het ei klutsen en de kip er doorheen rollen. Kruid vervolgens de kip. Rol de kipstukjes door wat gierstvllokken en bak deze. Doet een beetje denken aan kipnuggets, maar deze zijn verantwoord!

MEXICAANSE WRAPS

• 4 personen

Ingrediënten

8 eieren
 restje tomatensaus (zie bolognesesaus)
 300 gr rundergehakt
 2 avocado's
 1 teen knoflook
 Mexicaanse kruiden (uit de natuurwinkel)
 peper
 zout
 1 tomaat
 eventueel: tacochips, mais, geraspte geitenkaas

Het recept bestaat uit drie delen: wraps, gehaktsaus en guacemole.

Bereidingswijze wraps

Doe de eieren in een staafmixer, garde of blender en klop ze goed. Klontje roomboter of kokosolie in de pan en bak er zo dun mogelijke omeletjes van. Voor 4 personen maak je er 8.

Bereidingswijze gehaktsaus

Rul het gehakt in een pan, voeg tomatensaus toe en 1 theelepel van de Mexicaanse kruiden.

Bereidingswijze guacemole

Doe twee avocado's in een kom, voeg een teen knoflook, een tomaat en het restje van de Mexicaanse kruiden toe en mix door elkaar.

Doe wat gehaktsaus, wat sla, wat guacemole en eventueel wat geraspte geitenkaas op je omeletje. Serveren met tortillachips en maïs.

NASI

• 4 personen

Ingrediënten

500 gr rijst
 300 gr kipfilet
 2 tl ketoembar
 ½ tl djinten
 1 tl koenjit
 2 tl djahé of 2 cm geraspte gember
 2 tl laos
 klein stukje (niet teveel) trassi
 3 teentjes knoflook
 1 rode peper
 groentepakket
 4 eieren

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en voeg alle ingrediënten een voor een toe. Bak een groot ei van de 4 eieren. Meng de gekookte rijst door de andere ingrediënten en serveer met het gebakken ei erop.

VISCURRY

• 2 personen

Ingrediënten

2 moten kabeljauw
currypasta of poeder
½ blikje kokosmelk
kopje water
1 prei
1 bakje zeekraal

Voor de currypasta doe je in een vijzel:

1 tl komijnzaad
1 tl venkelzaad
1 tl kurkuma
1 tl korianderzaad
cayennepeper naar smaak
een klein teentje knoflook
eventueel wat vissaus

Bereidingswijze

Bak de currypasta in een klein beetje kokosolie tot het lekker ruikt. Doe er een klein beetje water bij en voeg de kokosmelk toe. Doe vervolgens de prei erbij. Draai het vuur laag en voeg de rest van het water toe en schuif de prei naar 1 kant van de pan. Leg voorzichtig 1 kabeljauwmoot in de pan en bedek met de prei, als een soort dekentje. Doe dit ook voor de andere kabeljauwmoot. Leg hier bovenop de zeekraal, zodat deze als het ware gaar kan stomen. Doe het deksel op de pan, of bedek het met aluminiumfolie (glimmende kant naar beneden). Laat de vis nu rustig pocheren op een laag vuur.

GROENTELASAGNE

• 2 personen

Ingrediënten

1 aubergine
1 prei
250 gr rundergehakt
olijfolie van eerste persing (extra vergine)
zeezout
ghee (geklaarde boter) of roomboter
kaneel
cayennepeper
komijnzaadjes
1 grote tomaat
een handje amandelen

Bereidingswijze

Snijd een aubergine in dunne plakjes en smeer een beetje in met olijfolie. Gril de plakjes kort. Rul het gehakt met de specerijen in de ghee totdat het bruin is. Snijd de prei en de tomaat en voeg toe aan het gehakt. Laat even rustig garen en strooi er wat zeezout over. Hak intussen de amandelen grof. Maak het bord op door eerst een basis van het gehaktmengsel in het midden te leggen (ongeveer 1 eetlepel), druk dit een beetje plat en leg hier een plakje aubergine op. Stapel zo op tot een mooi torentje en strooi er wat amandelen over.

SPINAZIETAART

• 3 à 4 personen

Ingrediënten

400 gr verse spinazie

500 gr ricotta van schapenmelk

3 eieren

2 el verse dille of oregano met basilicum

zeezout

zwarte peper

250 gr kerstomaatjes

100 gr feta van geitenmelk

Bereidingswijze

Was de spinazie, doe deze in een kom en giet er kokend water over. Laat 30 seconden staan en giet dan af. Verwarm de oven voor op 160 graden. Knijp het vocht uit de spinazie en meng ze met de ricotta, de eieren, de dille, het zout en de peper. Schep dit mengsel in een ovenschaal met 1,5 liter inhoud. Leg dan de tomaatjes erop, met de snijkant naar boven. Bestrooi tenslotte met de feta. Bak 1 uur tot de taart stevig is en licht goudbruin.

LINZENSALADE

• 2 personen

Ingrediënten

linzen

1 tl gemberpoeder

½ tl knoflookpoeder

1½ tl kurkuma

½ tl chilipoeder

1 tl korianderzaad

1 tl garam massala (of kerriepoeder)

1 el water

2 el azijn

olijfolie

beetje citroensap

Bereidingswijze

Bereid eerst de linzen zoals op de verpakking staat. Let op: dit kan even duren (soms zelfs 8 uur). Maak een dressing van alle bovenstaande ingrediënten (behalve de linzen). Voeg als laatste de olijfolie toe, tot het een mooie dressing is. Doe een gesnipperde rode ui door de linzen en schep de dressing er goed door. Deze salade kun je een paar dagen in de koelkast bewaren.

ZUID-AFRIKAANSE GEHAKTSCHOTEL

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

2 eetlepels kokosvezels
 1 blikje kokosmelk
 200 ml amandelmelk
 10 ml boter
 2 fijngehakte uien
 2 tenen knoflook
 25 ml kerriepoeder
 10 ml zout
 1 eetlepel sojasaus
 1 chilipeper (ontpit)
 5 ml kurkuma
 25 ml azijn
 1 kg gehakt
 wat gojibessen
 3 eieren
 snufje zout en kurkuma
 laurierblad
 en eventueel een beetje gember

Bereidingswijze

Verhit de boter in een pan en bak de uien en de knoflook. Voeg kerriepoeder, zout, sojasaus, chilipeper (en gember), kurkuma, azijn en de kokosmelk toe. Rul het gehakt en voeg het kokosmelkmengsel, een losgeklopt ei en wat gojibessen toe en doe dit vervolgens in een ovenschaal. Zet dit 15 minuten in de oven op 180 graden. Klop de andere 2 eieren los met de amandelmelk, zout en kurkuma. Giet dit over het gehakt heen, bovenop een paar laurierbladen. Dit nog zo'n 25 minuten in de oven doen, wederom op 180 graden. Serveer met rijst, kokossnippers/noten en eventueel banaan.

PASTINAAK/BATAAT/KOOLRABI CHIPS

• 2 personen

Ingrediënten

pastinaak, bataat of koolrabi
 olijfolie
 zout
 paprikapoeder
 chilipoeder

Bereidingswijze

Snijd de gekozen groente in dunne plakjes of gebruik hiervoor een kaasschaaf. Giet er olijfolie overheen en bestrooi met kruiden. Leg de plakjes op een bakplaat en bak ze 25 minuten in de oven op 160 graden. Heerlijk als bijgerecht of om 's avonds als snack te serveren.

SUPERCHOCOLAATJES

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

1 reep Tony Chocolonely (de blauwe)
 2 à 3 el kokosolie
 2 à 3 el hennepzaad
 2 à 3 el rauwe cacao of cacao nibs (of beide als je helemaal los wilt gaan)
 2 à 3 el kaneel
 2 à 3 el kokosrasp
 2 handjes gojibessen
 2 handjes amandelen
 2 handjes pompoenpitten
 2 handjes zonnebloempitten
 Eventueel nog een paar extra handjes van noten die voorhanden zijn.

Bereidingswijze

Smelt in een bak het kokosvet en de chocolade au bain-marie. Maal ondertussen met een vijzel de hennepzaadjes fijn en hak de amandelen. Meng de chocolade en de kokosolie als deze goed gesmolten zijn. Zet het vuur uit en laat het kokos-choco mengsel even afkoelen door het goed te roeren. Als de substantie zo is afgekoeld dat je je vinger er in kunt steken, kun je de kaneel er doorheen roeren. Laat het mengsel nog meer afkoelen en blijf roeren. Vervolgens kan de cacao er doorheen. Blijf weer roeren totdat alles is opgelost. Nu kan het hennepzaad erbij en daarna de rest van de ingrediënten. Pak nu een bakplaat en leg hierop een vel bakpapier. Stort het chocolademengsel uit op de bakplaat en laat het rustig afkoelen. Omdat de extra vetten een lagere smelttemperatuur hebben, zal het niet zo snel stollen als normale chocolade. Als het op kamertemperatuur is, kan je het in de koelkast zetten. Doe dat niet eerder, want dan komt er teveel condens op. Als je echt voor een smaakexplosie wil gaan, kan je er ook nog wat grof zeezout (of roze Himalayazout) overheen strooien. Als het deels is gestold, kan je er eventueel met een mes nog blokjes in snijden zodat het makkelijker te breken is. Bewaar in de koelkast en het blijft zeker twee weken goed.

TIPS VOOR FEESTELIJKE HAPJES

Zelfgemaakte eiersalade en zalmzalade

Stukjes tomaat met rosbief en avocado

Schaal met stukjes wortel, komkommer, bleekselderij, tomaatjes. Zet daar zelfgemaakte humus en guacamole bij

Dikke plak komkommer met eventueel een beetje smeerbare geitenkaas en een beetje zalm gearneerd met een plukje dille

Albondigas (gehaktballetjes in tomatenpaprikasaus)

Tortilla (omelet met aardappelen, paprika en ui)

Garnalen in knoflook

Champignons in knoflook

Garnalen in schil met knoflooksaus

BORRELNOOTJES

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

kikkererwten
olijfolie
kruiden naar keuze

Bereidingswijze

Week gedroogde biologische kikkererwten een nacht in een pan water. Kook ze vervolgens een uur en een kwartier. Giet ze daarna af en doe ze in een bakje. Giet er olijfolie en kruiden naar smaak overheen en roer alles goed door elkaar, zodat alle kikkererwten worden voorzien van olie en kruiden. Leg de kikkererwten op de bakplaat en schuif deze in de voorverwarmde oven. Af en toe rol je de kikkererwten om en proef je of ze al knapperig worden. Dat zijn pas heerlijke borrelnootjes!

Win!

KOOK & WIN!

Ben je geïnspireerd geraakt door alle recepten? Maak dan een foto in een hoge resolutie van het resultaat van je kookkunsten en mail deze door naar info@dehormoonfactor.nl De mooiste foto van een recept uit dit kooktijdschrift wint een boek van Ralph naar keuze. We hopen zo alle recepten in beeld te brengen, dus extra veel kans op een boek van Ralph!! Doe mee!



POMPOENSOEP

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
pompoen
biologisch soepvlees
2 bouillonblokjes zonder gist
1 laurierblaadje
verse koriander
zachte geitenkaas
beetje olijfolie extra vierge
peper, zout en gemalen chilipepers naar smaak

Bereidingswijze

Zet biologisch soepvlees op met voldoende water (ongeveer 1,5 liter) en de bouillonblokjes en het laurierblaadje. Laat minstens twee uur zachtjes pruttelen, tot het vlees zacht is. Hak de ui en het knoflook en bak dit op laag vuur tot het zacht is. Schil ondertussen de pompoen en snijd het in blokjes. De pulp en pitten eruit halen. Het pompoenvlees ook in blokjes snijden. Als het soepvlees zacht is mag het uit de pan. Daarna de pompoenblokjes in de pan doen en zachtjes koken tot het zacht is. Voeg de ui en knoflook toe en pureer het geheel tot een gladde soep. Als de soep te dik is, kun je het verdunnen met water. Het soepvlees weer toevoegen, met peper, zout en chilipeper.
Als je de soep opdient, doe je er een scheutje olijfolie in, een blokje geitenkaas erbij en bestrooi je het met een eetlepel verse korianderblaadjes.

MOSTERDSOEP

• 2 personen

Ingrediënten

100 gr biologische roomboter
2 preien in reepjes
3 aardappelen, geschild en in blokjes
1 liter water
2 bio kipbouillontabletten (zonder gist)
100 gr grove mosterd

Bereidingswijze

Smelt de roomboter in een pan en smoor de prei daar zachtjes in. Voeg de helft van de mosterd toe en 1 liter water met de 2 kipbouillontabletten. Verwarm het geheel en voeg de aardappelblokjes en de resterende mosterd toe. Laat het een uur zachtjes pruttelen. Daarna pureren met de staafmixer.

COURGETTESOEP

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

2 courgettes in blokjes

2 uien

2 teentjes knoflook

½ el mosterd

beetje roomboter

1 tl kerriepoeder

1 tl paprikapoeder

1,5 liter kippenbouillon (kan ook groentebouillon zijn)

Bereidingswijze

Snijd de courgette in blokjes, de uien in reepjes en pers de knoflook uit. Stoof de groente in boter. Voeg mosterd, kerrie en paprikapoeder toe en laat eventjes bakken. Giet de bouillon erbij, kook groente gaar in circa 10-15 minuten. Mix de soep met een staafmixer. Maak er een maaltijdsoep van door een zalm-moot rauw in stukjes te snijden en deze na het pureren een minuutje mee te blancheren. Eventueel kun je ook nog 1 aardappel toevoegen.

BROCCOLISOEP OF EEN ANDERE GROENTESOEP

• 2 personen

Ingrediënten

700 tot 900 gr broccoli (of bloemkool, pompoen, paprika, venkel)

2 uien

2 teentjes knoflook

1 el olie

bouillonpoeder (zonder gist)

Bereidingswijze

Ui en knoflook samen met de steeltjes van de broccoli fruiten in roomboter, dan water erbij en de rest van de broccoli met bouillon. Voor extra binding kun je een aardappel of zoete bataat toevoegen. Dan laten koken en pureren en daarna eventueel zuivelvrije room of kokosmelk toevoegen. Op smaak brengen met peper en andere kruiden.

VARIATIE TIPS

Broccolisoepp is lekker met geitenkaas, wat chilisaus en geroosterde walnoten, of met room en zalmsnip-pers. Ook lekker met doperwtjes erbij en op het laatst wat pijnboompitjes erover. Als je geen room wilt gebruiken, kun je ook kiezen voor een halve aardappel als bindmiddel. Courgettesoep is heel lekker met garnaaltjes en paprikasoep is heerlijk met in veel knoflook gebakken grote garnalen en wat sojasaus, maar ook bijvoorbeeld met wat geiten- of schapenfeta of een stuk witvis ernaast.

LINZENSOEP

• 4 à 6 personen

Ingrediënten

roomboter
2 grote uien
1 groot blik tomatenpuree of 3 kleintjes
1 grote mok rode linzen
1 tl komijnpoeder
4 bouillonblokjes (zonder gist)
2 liter water
2 el gedroogde munt

Bereidingswijze

Fruit de uien in de boter en doe de tomatenpuree en de komijn erbij. Even blijven roeren en dan de linzen en bouillon en het water toevoegen. Zachtjes laten koken tot de linzen gaar zijn (10-20 minuten). Met de staafmixer de soep pureren en als laatste de mint toevoegen.

MINESTRONE

• 2 personen

Ingrediënten

1 grote ui
4 tenen knoflook
1 grote winterwortel in blokjes
2 prei
4 ½ blokje runderbouillon (zonder gist)
handvol verse tijm, oregano, selderij en peterselie
2 stengels bleekselderij
klein potje witte bonen
2 blikjes tomaat of 4 verse tomaten
1 ½ liter water
2 aardappels
eventueel biologische spekblokjes

Bereidingswijze

Fruit de ui glazig. Voeg de knoflook, de in blokjes gesneden wortel en de gesneden prei eraan toe. Vervolgens de bouillonblokjes erbij en de kruiden. Dan de selderij, de tomaat, het water en de aardappels toevoegen. Laten doorsudderen en uiteindelijk de spekblokjes erdoor.

PITTIGE THAI SOEP

• 4 personen

Ingrediënten

1 ui
 ½ potje rode currypasta (sinwah van de toko)
 2 paksoi
 oesterzwammen
 4 tomaten
 1 paprika
 eventueel nog broccoli, aubergine of taugé
 1 blok gerookte biologische (niet gemanipuleerde) tofu of vlees of vis
 4-6 gedroogde rode pepers
 2 blikken kokosmelk (let op E-nummers)
 glas water
 1 bouillonblokje (zonder gist)
 4 tot 6 knoflooktenen
 handje verse koriander voor garnering

Bereidingswijze

Tofu (of vlees) in gefruite ui en knoflook en paar pepertjes meebakken. Dan de currypasta erbij en veel omscheppen. Daarna eventueel wat groente meebakken en de rest van de pepers erbij doen. Voeg de kokosmelk en het water en de bouillon toe. Laat het een flinke tijd zachtjes pruttelen. Serveren op een bedje van rijst of als soep, strooi er op het laatst wat verse koriander over.

VARIATIE TIP

Dit recept kan ook met groene curry gemaakt worden. Dan doe je er op het laatst limoen overheen en kook je lemongrass mee. Als hoofdmaaltijd giet je de soep over wat zilvervliesrijst of rijstnoodles.

ZELFMAAKIJSJES

• 2 personen

Ingrediënten

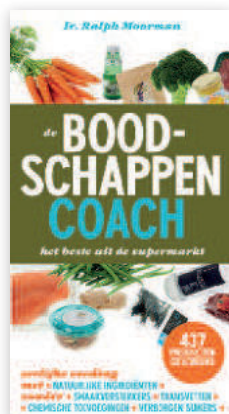
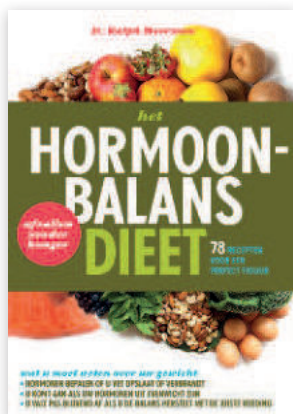
blauwe bessen
 meloen
 framboos
 1 blikje kokosmelk

Bereidingswijze

Mix alles in de blender en vul een ijsmakersetje ermee. Paar uurtjes in de vriezer zetten en genieten. De kokosmelk zorgt voor het vet en maakt dat de suikers wat trager opgenomen worden. Je kunt uiteraard variëren met allerlei soorten fruit.

Meer informatie?

KIJK OP WWW.DEHORMOONFACTOR.NL



Of lees de boeken van Ralph Moorman

WWW.RALPHMOORMAN.COM



ken je
het nieuwe
blad af?



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756