

## **Kookclub 19 april : Vegetarisch koken olv Karen Merckx**

- \*Krielaardappeltjes met tamarinderoom
- \*Crostini met avocado en gedroogde tomaten
- \*Thaise salade in poppadumschelpen
- \*Strudel met aardappel en gerookte mozzarella
- \*Artisjoktaartjes
- \*Auberginetruffels
- \*Gecarameliseerde rode pruimen met roze peperbolletjes en matcha-ijs

### **Krielaardappeltjes met tamarinderoom**

#### Ingrediënten:-

1 kg krielaardappelen, schoongeborsteld

kruidenkorst: 1 tl zeezout, 1el korianderzaad, 1el komijnzaad, ½ tl kurkuma, ½ tl cayennepeper, 3 el olijfolie, 1 el wijnazijn

tamarinderoom: 100gr verse room of zure room, 1dl yoghurt, 2el tamarindepulp, eventueel verdund met een beetje water

#### Bereiding:

Kook of stoom de aardappeltjes ongeveer 5 min

Plet de kruiden in de vijzel en klop de azijn en de olie erdoor.

Doe de aardappeltjes in een braadslede en overgiet met de kruiden, roer mooi om en laat ongeveer 15-20 min bakken in de oven op 220°

Klop de room en yoghurt samen met het kruidenmengsel uit de braadslede en doe er de gezeefde tamarinde bij, serveren met de aardappeltjes en een prikker

### **Crostini met avocado en gedroogde tomaten**

#### Ingrediënten:

20 sneetjes ciabattabrood ongeveer 1 cm dik en olijfolie om ze te bestrijken

1 à 2 rijpe avocado's, geschild en ontpit, laat de pit erbij om het verkleuren tegen te gaan, sap van

1 limoen, 1 teentje knoflook, 1 tl komijnpoeder, ½ tl chilipoeder, zout en vers gemalen peper

20 stukken gedroogde tomaten

voor de versiering enkele sprietjes bieslook

### Bereiding:

Bak de sneetjes brood onder de grill of 10 min in de oven van 180°C

Meng de ingrediënten voor de puree en zet afgedekt weg tot je ze gaat serveren

Leg op elk sneetje brood, wat avocadopuree en een stuk tomaat met enkele sprietjes bieslook erover

### **Thaise salade in poppadumschelpen**

#### Ingrediënten:

dressing: 1dl golden syrup, 2 el limoensap, 3 el lichte sojasaus, 2 teentjes look, 2-3 rode chilipepers, 3 sprieten citroengras en 4 kaffeelimoenblaadjes

salade: 250gr fijngeschaafde rode kool, 1 rode paprika, zonder zaadjes en in fijne reepjes, 350gr sojascheuten, gekuist, 8 lente-uitjes, in schuine ringen, 400gr waterkastanjes, in fijne schijfjes, 4 palmharten uit blik, in schuine plakken gesneden, het blad van 4 takjes munt

#### poppadums:

*Pappadum is een heerlijke traditionale knapperige snack, geserveerd als hapje of samen met het hoofdgerecht. Mini Pappadums zijn de perfecte snack - ze zijn heerlijk zo uit de hand of om mee te dippen in chutney of raita. Ze zijn een super lekker en origineel alternatief voor chips.*

10 poppadums, olie om te frituren, 10 kropslabladeren, 3el sesamzaadjes, geroosterd en 2 limoenen in partjes gesneden

voor de versiering eventueel eetbare bloempjes

#### Bereiding:

Meng de ingrediënten voor de dressing in de blender tot een gladde saus

Meng de ingrediënten voor de salade zachtjes met elkaar en zet koel weg

Frituur de poppadums in de hete olie en druk een soeplepel in het midden, zodat je een mandje krijgt. Laat ze uitlekken op keukenpapier, doe dit op zijn kop.

Meng de salade met de dressing

Leg er een blaadje sla in en schep er een lepel van de gemengde salade in, bestrooi met sesamzaadjes en dresseer met een partje limoen en een eetbare bloem



## **Strudel met aardappel en gerookte mozzarella**

### **Ingrediënten:**

Knoflookpuree: 750gr bloemig, vastkokende aardappelen, 3 teentjes look en 1 tl grof zeezout  
400gr uitgerold bladerdeeg, 250 gr gerookte mozzarella, 4 el fijngehakte peterselie, versgemalen zwarte peper en 1 eigeel om te bestrijken

### **Bereiding:**

Kook de aardappelen en pureer. De look en het zeezout fijnwrijven in de vijzel en eronder roeren.

De mozzarella in kleine blokjes snijden en erbij doen alsook de peterselie.

Rol de vulling tot een worst en rol deze in het bladerdeeg, druk de naden goed dicht en bestrijk met eigeel. Bak de strudel ongeveer 30 à 40 min in de oven op 220°.

Je kan de strudel ongeveer 2 dagen op voorhand maken en in de koelkast bewaren

## **Artisjoktaartjes**

### **Ingrediënten:**

12 sneetjes toastbrood en zachte boter om ze te besmeren, 400 gr artisjokharten (uit blik),  
fijngehakt, 50gr versgeraspte parmezaanse kaas, 2 vlezige groen chilipepers, verwijder de zaadjes  
En hak fijn, 3 el mayonaise, snuf zout en versgemalen zwarte peper

### **Bereiding:**

Steek rondjes uit het toastbrood en besmeer ze met boter, leg ze in een lage muffinvorm. Doe al de ingrediënten bijeen en verdeel over de broodjes. Bak ze in de oven op 200°, 15 min en laat afkoelen, lekkerst zijn ze warm

## **Auberginetruffels**

### **Ingrediënten:**

1 grote aubergine, gehalveerd, ingestreken met olijfolie en 30 min in de oven op 220°, eraan het vruchtvlees eruit nemen en fijnprakken

50gr pijnboompitten, 20 kalamataolijven, ontpit en fijngehakt, 4el paneermeel, 6el versgeraspte parmezaanse kaas, 2el fijngehakte peterselie, 1 grote teen look, geperst, 1 ei losgeklopt

decoratie: 2el parmezaanse kaas, geraspt en peterselieblaadjes

### Bereiding:

Meng de ingrediënten goed door elkaar en laat 15min rusten

Een grote bakplaat royaal invetten of een siliconen matje gebruiken.

Rol balletjes en leg ze in de oven op 200° ongeveer 15-20 min, serveer ze warm , bestrooit met parmezaanse kaas en peterselieblaadjes.

### **Gecarameliseerde rode pruimen met roze peperbolletjes en matcha-ijs**

#### Ingrediënten:

Vanilleijs( best half zachte soort bv ijsboerke) en Matchapoeder(groene theepoeder), mengen terug in de diepvriezer doen

4 roze pruimen, 1el roze peperbolletjes, suiker en water, 2el limoensap,4el mirin,suiker

#### Bereiding:

Snijd de pruimen in 8 vierkante stukken en ontpit.

Breng water met suiker aan de kook, samen met mirin en de roze peperbotjes

Pocheer de pruimen halfzacht en serveer ze met een bolletje ijs