

# FOOD PREP RECEPTEN



## VERSE SPRINGROLLS

### Garnalenrolletjes

16 voorgekookte garnalen  
2 tenen knoflook  
8 rijstvellen  
1 komkommer  
1 bakje taugé  
1 bakje koriander

- Snijd de garnalen in stukjes.
- Pak 1 rond rijstvel, leg deze in een diep bord met warm water totdat hij zacht wordt.
- Leg nu het vel voor je neer en vouw bovenaan en onderaan 1 cm van het vel naar binnen. Leg wat van de garnalenstukjes in een strook in het midden.
- Maak af met reepjes komkommer, enkele blaadjes koriander en wat taugé.
- Rollen maar! Herhaal voor de overige rijstvellen.
- Snijd de rollen in twee stukken zodat er 16 halve springrolls zijn.

### Tofurolletjes

150 g tofu  
sojasaus  
8 rijstvellen  
1 bakje sesamzaad  
2 rode pepers  
1 Chinese kool

- Snijd de tofu in kleinere stukjes.
- Week een rijstvel zoals bij de garnalenrolletjes beschreven en schep wat van de tofustukjes op een geweekt rijstvel in een strook in het midden.
- Maak af met wat sesamzaad, enkele dunne ringetjes rode

peper en wat reepjes Chinese kool.

- Rol op zoals staat beschreven bij de garnalenrolletjes en herhaal voor de overige rijstvellen. Halveer de rolletjes.

### Groenterolletjes

2 handen peultjes  
8 rijstvellen  
1 bosje radijsjes  
1 bakje gezouten cashewnoten  
1 bos wortels  
1 bakje munt

- Snijd de peultjes in reepjes en de radijsjes in dunne plakjes.
- Verdeel wat over het zachte rijstvel.
- Maak af met gehakte cashewnoten, wortelreepjes en blaadjes munt.
- Herhaal met de overige 7 rijstvellen en rol op. Snijd de springrolls in twee stukken.

## MIHOENSALADE MET GARNALEN

3 bakjes voorgekookte garnalen  
400 g groene aspergetips  
500 g mihoen  
2 mango's  
sojasaus

- Schil de mango's en snijd in reepjes
- Meng de mihoen met de garnalen, aspergetips en de mangoreepjes.
- Meng 12 eetlepels sojasaus met een flinke snuf zwarte peper en 5 eetlepels zonnebloemolie en roer dit door de salade.

# FOOD PREP RECEPTEN



## CASHEW-LIMOENPASTA

340 g ongezouten cashewnoten  
80 ml kokosmelk  
1 limoen  
zout

- Meng de noten, kokosmelk, limoen en een snuffe zout.
- Laat de keukenmachine net zolang draaien tot er een smeuïge massa ontstaat.

## SANDWICHSPREAD

4 augurken  
2 rode paprika's  
2 handen bladpeterselie  
3 wortels  
1 limoen  
100 ml dikke Griekse yoghurt  
peper

- Snijd 4 augurken, 2 rode paprika's en 3 wortels in grove stukken en doe deze in een keukenmachine.
- Voeg het sap van een limoen, 2 handen bladpeterselie en een snuf peper en zout toe.
- Hak tot een grove massa.
- Doe dit in een zeef en druk er met de achterkant van een lepel wat vocht uit.
- Meng met 100 ml Griekse yoghurt. Breng op smaak met zout of peper.

## MEXICAANSE BONENSPREAD

350 g kidneybonen  
(uitlekgewicht zo'n 250 g)  
2 el tahin  
2 el verse korianderblaadjes

1 limoen  
2 tenen knoflook  
extra vierge olijfolie  
peper  
zout

- Doe 250 gram uitgelekte kidneybonen, 2 eetlepels tahin, 1 hand verse koriander, het sap van 1 limoen, 2 tenen knoflook, een scheut extra vierge olijfolie en een flinke snuf peper en zout in een keukenmachine.
- Meng tot een gladde substantie.

## SLAWRAPS

2 aubergines  
2 kroppen ijsbergsla  
2 tenen knoflook  
1 rode paprika  
2 avocado's  
3 el dikke Griekse yoghurt  
extra vierge olijfolie  
peper  
zout

- Prak 2 avocado's en meng met 4 el dikke yoghurt, 2 tenen geperste knoflook, een snuf peper, een snuf zout en een scheut olijfolie.
- Trek voorzichtig 8 grote slabladeren los, en besmeer ze met het avocadomengsel.
- Snijd de gegrilde aubergines en paprika in reepjes.
- Leg op de slabladeren.
- Rol de bladeren op en halveer ze, zodat er 16 kleine rolletjes zijn.

# FOOD PREP RECEPTEN



## GAZPACHO TOMAAT

1,5 kilo verse tomaten  
2 komkommers  
2 rode zoete puntpaprikas  
2 witte uien  
6 teentjes knoflook  
2 limoenen  
2 blikjes tomatenpuree  
6 eetlepels extra vierge olijfolie  
1 bakje verse bladpeterselie  
peper  
zout

- Schil de komkommers en snijd ze in kleine stukjes. Doe driekwart in de blender, houd een hand even apart.
- Snijd de zoete puntpaprika's in kleine stukjes.
- Doe driekwart bij de komkommer, houd een hand apart.
- Snijd de tomaten, uien en knoflooktenen in stukjes en doe erbij.
- Voeg de blikjes tomatenpuree, het sap van de limoenen, 12 eetlepels olijfolie, 800 ml water en flink wat zwarte peper en zout toe.
- Mengen maar! Proef! Te heftig van smaak? Dan kan er wat water bij. Of wil je wat meer smaak? Dan voeg je zout en/of peper toe.
- Schenk in glaasjes en maak af met de achtergehouden komkommer, paprika en bladpeterselie

## QUINOASALADE MET ROSBIEF

450 g quinoa  
2 bakjes pecannoten  
3 rode uien

1 flesje balsamico-azijn  
500 g gesneden rosbief  
1 grote zak verse spinazie  
peper  
zout  
extra vierge olijfolie

- Meng de quinoa met de spinazie, uienringen, pecannoten en rosbief.
- Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout.
- Meng 8 eetlepels balsamicoazijn met 8 eetlepels extra vierge olijfolie met wat peper en zout en sprenkel over de salade.

## COUSCOUSSALADE MET VENKEL

4 venkelknollen  
120 g couscous  
4 limoenen  
3 appels  
250 g feta  
peper  
zout  
extra vierge olijfolie

- Wel de couscous in een bak met een laagje heet water.
- Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout.
- Snijd de appel in kleine partjes.
- Rasp de schil van de limoenen en pers de limoenen uit. Vang het sap even op.
- Meng de couscous met appelpartjes, limoenrasp, limoensap, gekruimelde feta, gegrilde venkel, peper, zout en voeg een scheut extra vierge olijfolie toe.



## CHOCOLATE CHIP TIRAMISU

1 liter slagroom  
8 el suiker  
1 liter mascarpone  
6 pakken met zo'n 12 chocolate  
chip cookies  
150 ml sterke koffie

- Klop 1 liter slagroom samen met 8 el suiker op.
- Spatel hier voorzichtig een liter mascarpone door.
- Pak 2 schalen en leg op de bodem van iedere schaal 12 koekjes.
- Schenk hier per schaal 40 ml koffie over.
- Verdeel hierover de helft van het mascarponemengsel.
- Bedek deze laag weer in beide schalen met een laag chocolate chip cookies en schenk er de overgebleven koffie over.
- Maak af met het overige mascarponemengsel en maak glad.
- Breek per schaal nog zo'n 12 koekjes in stukjes en verdeel over de schalen.
- Zet in de koelkast en laat 20 minuten opstijven.

## VANILLEKWARK MET AARDBEIEN

2 bakjes gemengde ongezouten  
noten  
4 el olie  
1 knijpfles honing  
1200 ml magere kwark  
1600 g aardbeien  
6 vanillestokjes

- Meng 400 ml magere kwark met 4 el honing en het merg uit 4 vanillestokjes. Roer door.
- Snijd 1600 gram aardbeien in stukjes.
- Verdeel de vanillekwark, aardbeien en gekarameliseerde noten over de verschillende vakjes in de yoghurtboxjes.