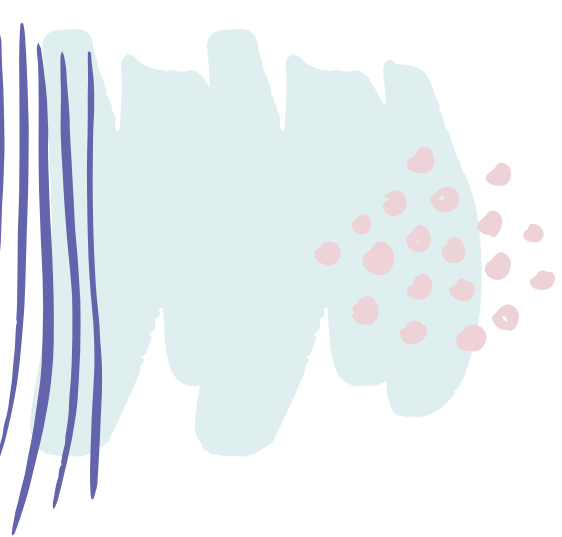




LUSTRUM RECEPTEN

IVE LUSTRUM DER SV CONTACT



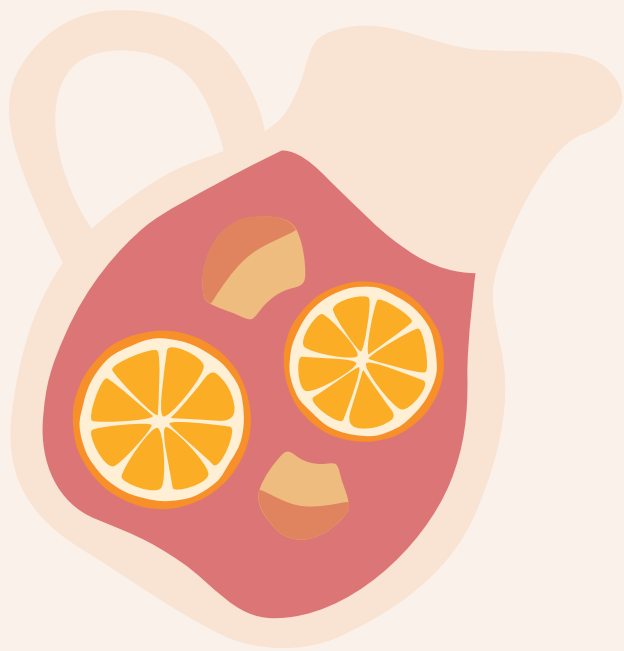


DOOR HOUT IN

3	SANGRIA
4	TAPAS
12	BURGERS
15	MILKSHAKES
16	PUNCH
17	SUSHI

Tijdens de Lustrumweek zijn er allerlei activiteiten en goodiebags voor jullie samengesteld! In dit receptenboek vinden jullie alles wat je moet weten over de hapjes en drankjes tijdens onze Wereldsteden Lustrumweek!





Sangria

ZO MAAK JE 'M

1. Snijd het fruit in partjes en doe het in de kan
2. Pers de sinaasappel in een apart glas
3. Voeg de suiker en rode wijn toe aan de kan
4. Voeg het sinaasappelsap toe
5. Voeg ten slotte de cava toe
6. Roer alles goed door
7. Geniet!

INGREDIËNTEN

- 600 ml Rode wijn
- 200 ml Cava
- Sap van 1 sinaasappel
- Fruit, bijv. appel, citroen, perzik of peer

TIPS

- Gebruik limoensap in plaats van sinaasappel voor een friszure smaak
- Maak het fruit eerder klaar
- Serveer met ijsklontjes voor het optimale vakantiegevoel!

TAPAS: QUICK FIX

Een paar hapjes met minimale voorbereiding



STOKBROODJE



KRUIDENBOTER



TRUFFEL MAYONAISE



CHERRYTOMAAATJES



SERRANO HAM



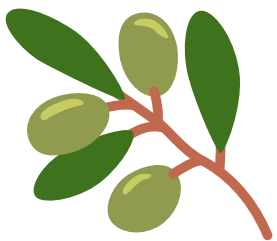
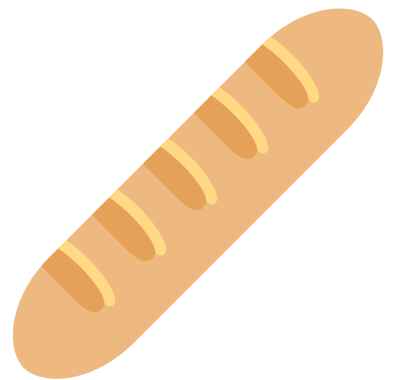
LEKKER KAASJE ZOALS
MANCHEGO



OLIJVEN



GEDROOGDE WORST



Dips

Guacamole

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 halve
- 1 halve rode peper, fijn gesneden
- 2 el citroensap
- Peper en zout naar smaak

HOW TO

- Schil de avocado en haal de pit eruit
- Prak de avocado met een vork
- Voeg de overige ingrediënten toe
- Roer goed door

Je kunt ook een staafmixer/blender/keukenmachine gebruiken

Salsa

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe (tros)tomaten
- 1 halve rode ui, gesnipperd
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 el gesneden koriander
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

HOW TO

- Verwijder de zaadjes uit de tomaten
- Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes
- Meng de tomatenblokjes met de andere ingrediënten



Dips

Tonijnpaté

INGREDIËNTEN

- 100 gr gesmolten boter
- 2 teentjes geperste knoflook
- 400 gram tonijn
- 30 ml olijfolie
- 15 ml citroensap
- Peper en zout naar smaak

- Blender of staafmixer

TIME TO PREPARE

- Meng de boter en de knoflook
- Blend de tonijn, boter en olijfolie (eventueel in twee keer als het niet past)
- Roer het limoensap, peper en zout er doorheen

TIPS

- Roer er wat peterselie of koriander doorheen voor een frisse bite
- Voeg wat chilipoeder of paprika toe voor een pittige kick

Baba Ganoush

INGREDIËNTEN

- 100 gr aubergine
- 1 teentje geperste knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroen
- 1/2 el fijngehakte koriander
- 10 gr sesamzaad
- 10 gr tahini

- Verwarm de oven op 200
- Snij de aubergine in de lengte in tweeën
- Bak de aubergine in 30 minuten gaar
- Schep het vruchtvlees uit de schil
- Prak het fijn en laat het uitdampen in een zeef
- Meng met knoflook, olie, citroensap, koriander en tahini. Garneer met sesamzaad.

COXINHAS

BRAZILIAANSE KIPKROKETJES

INGREDIËNTEN

Voor vier personen

Deeg

- 350 ml water
- 1 kippenbouillonblokje
- 200 gr bloem

Korst

- 1 ei
- paneermeel

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

Vulling

- 300 gr kipfilet of kippendij
- 40 ml olijfolie
- 50 gr gele ui
- 65 gr rode ui
- 15 gr verse koriander
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout naar smaak
- Komijn
- Paprikapoeder
- Ketchup

INSTRUCTIES

Het deeg

- Breng het water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe
- Voeg de bloem al roerend toe tot er een deegachtige substantie ontstaat
- Zet het vuur uit
- Leg het deeg op een stuk plastic folie
- Druk het een beetje plat en vouw het folie dicht
- Leg het deeg in de koelkast

De vulling

- Kook de kip ongeveer 15 tot 20 minuten (tot het gaar is)
- Giet de kip af en trek het uit elkaar (het vlees moet in draadjes uiteenvallen)
- Snij de ui, koriander en knoflook

- Bak 6 à 7 minuten de ui, koriander en knoflook in olijfolie
- Voeg de kip, peper, komijn, paprikapoeder en ketchup toe
- Bak voor vier minuten
- Laat de vulling afkoelen

De balletjes maken

- Pak een bolletje deeg van ongeveer 35 gr en maak er een bol van
- Druk er een gat in
- Vul het gat met ongeveer 20 gr vulling
- Maak het gat dicht en maak een ei/druppel van het balletje
- Dompel het onder in het ei en rol het daarna door paneermeel
- Herhaal de vorige stap
- Frituur op 170 graden 4-5 minuten tot ze goudbruin zijn



RECEPT VOOR

Gevulde Avocado

INGREDIËNTEN VIS

- 2 avocado's
- 25 gepelde garnalen
- 2 hardgekookte eieren
- 1 stengel bleekselderij
- 4 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel citroensap
- Peper en zout

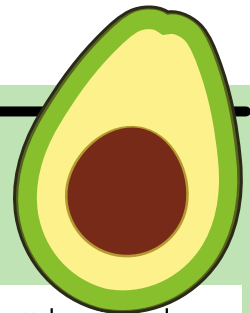
INGREDIËNTEN VEGA(N)

- 2 avocado's
- Een paar blaadjes sla
- 2 gekookte aardappelen, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika
- komkommer
- 4 eetlepels mayonaise/mayoliijn
- Peper en zout

INSTRUCTIES

- Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise.
- Schep alles goed dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
- Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pitten.
- Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
- Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenmengsel.
- Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

- Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden. Verwijder de pitten. Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
- Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
- Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
- Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.



COURGETTE CARPACCIO

2-3 PORTIES

INGREDIËNTEN

Tofu feta

- 100 gr tofu
- 2 el citroensap
- 3 el appelazijn
- 0,5 el gedroogde oregano
- Peper en zout

Dressing

- 10 blaadjes basilicum
- Handje verse peterselie
- 3 el olijfolie
- Sap van 1/2 citroen
- 1 teentje knoflook
- Scheutje agave of mayple syrup
- Peper en zout

Verder...

- 1 grote courgette
- Pijnboompitten
- granaatappelpitjes

Tips:

- *Hou je niet van rauwe courgette? Bak het dan even heel kort*
- *Je kunt de courgette ook door bieten vervangen*

INGREDIENTS

- Verkruimel de tofu met je handen
- Mix de tofu met citroensap, azijn, oregano, peper en zout
- Zet het aan de kant. Hoe langer de tofu in de marinade staat, hoe beter de smaak
- Mix de dressingingredienten in de blender/keukenmachine /met een staafmixer
- Snijd de courgette in heel dunne plakjes

(Hoe dunner, hoe lekkerder. Je kunt hier eventueel een kaasschaaf voor gebruiken)

- Verdeel de plakjes over de borden
- Serveer met de dressing, tofu feta, pijnboompitjes en granaatappelpitjes



Kerriegehaakt in bladerdeeg

Ingrediënten

voor 48 stuks

375 gr bladerdeeg

375 gr gehakt

1 kleine wortel, geraspt

2 lente-uitjes, klein
gesneden

1 el vruchtenchutney

1 tl kerrie

Peper

- Meng gehakt, wortel, lente-ui, chutney en kerrie. Breng het mengsel op smaak met peper.
- Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer 3 mm dik en snijd er twee lappen van 15x30 cm
- Verdeel de vulling in twee porties. Rol van elk deel een worst van 30 cm
- Leg de worsten in de lengte op het deeg en rol het op
- Bestrijk de randen met water en stop de zijkanten van de rolletjes dicht
- Snij de rol in plakken van ongeveer 1cm en leg ze op een ingevette bakplaat
- Bak af volgens de instructies op de verpakking van het bladerdeeg



Recipe for

GEVULDE EITJES

FROM THE KITCHEN OF

INGREDIENTS

SERVES 8 porties

PREP TIME 10 minuten

TOTAL TIME 20 minuten

4 eieren

1 el mayonaise

1 el yoghurt

1 tl mosterd

Paprika- en kerriepoeder

Verse bieslook



DIRECTIONS

Kook de eieren 10 minuten

Laat ze schrikken

Pel de eieren en snij ze in de lengte in tweeën

Haal het eigeel eruit en doe dit in een apart bakje

Prak het eigeel zo fijn mogelijk

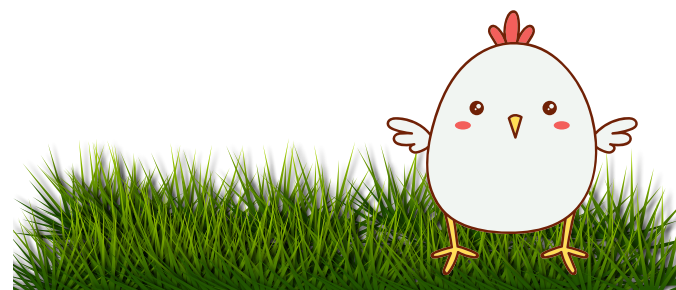
Voeg de mayonaise, yoghurt, paprika- en kerriepoeder toe

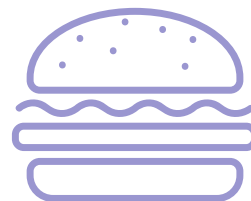
Meng het geheel goed door

Doe het in een spuitzak en maak toefjes in de eiwitten

Als je geen spuitzak hebt, kun je het ook gewoon erin scheppen of een punt van een boterhamzakje knippen en dat gebruiken

Bestooi met bieslook





Runderburger

BEREIDINGSTIJD

ca. 30-45 min

PORTIES:

1

ingrediënten

125 gram rundergehakt

1/2 tl uienpoeder

1/2 tl tabasco chipotlepepper sauce

1 hamburgerbroodje

1/4 tomaat

1 blaadje kropsla

2 plakken augurken

1/2 el mayonaisse

1/4 el ketchup

1/4 el mosterd



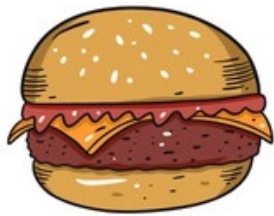
bereiding

Doe het gehakt in een kom en voeg de uienpoeder, tabasco en zout toe. Kneed door elkaar

en vorm een bal van het gehakt. Duw de gehaktballen plat tot burgers van 1 cm dik. Grill de burgers

in ca. 8 min gaar. Verhit een koekenpan en rooster de hamburgerbroodjes ca 2 min per kant.

Beleg de broodjes met sla, burger, 2 plakjes augurk en plakjes tomaat. Voeg de sauzen toe en voilà!



FALAFEL BURGER

- 1 pot kikkererwten uitlekgewicht 220 gr
- bosje peterselie à 15 gram, grof gehakt
- 4 teentjes knoflook uitgeperst
- 1 kleine rode ui grof gesnipperd
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl zout
- 1,5 tl korianderpoeder
- versgemalen zwarte peper
- 1 tl pul biber óf ½ tl cayennepeper
- ½ tl baksoda
- 1 el citroensap
- 2 el bloem
- zonnebloemolie om te bakken
- Hamburgerbroodjes (tip: de broodjes van Schär zijn volledig vegan!)
- Rode bietjes
- Ijsbergsla

PORTIEGROOTTE

2 personen

BEREIDINGSTIJD

ca. 30 tot 45 minuten

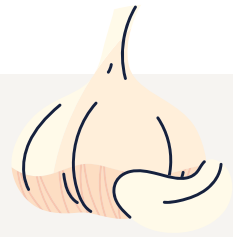
OVERIGE BENODIGDHEDEN

- Keukenpapier
- Keukenmachine (staafmixer kan ook)

PROCEDURE

- Giet de kikkererwten af in een vergiet, spoel ze om met water en droog ze goed na met een theedoek of met keukenpapier.
- Doe de kikkererwten samen met alle andere ingrediënten in de keukenmachine. Gebruik de pulseerstand en blend met korte stoten totdat je een samenhangende massa hebt. Stop dan direct! Het is belangrijk dat het mengsel nog enigszins grof is. Als het mengsel wat nattig lijkt, voeg je nog een eetlepel bloem toe (bij mij is dit eigenlijk nooit nodig).
- Vorm stevige ballen van het falafelmengsel ter grootte van een tennisbal en druk ze iets plat (tot een burger).
- Zet een koekenpan op het vuur en verhit hierin een laag van ongeveer 2 cm zonnebloemolie. Test even of de olie heet genoeg is door er een klein stukje brood in te doen. Als het stukje brood begint te bruisen en langzaam bruin kleurt, is de temperatuur goed.
- Leg met een metalen tang de falafels in de hete olie. Bak ze aan één kant bruin en keer ze dan voorzichtig om. Als beide kanten goudbruin en knapperig zijn, haal je de burgers uit de pan en laat je ze uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de overige falafels.
- Rooster de hamburgerbroodjes ca. 2 minuten in een droge pan.
- Beleg de broodjes met de falafel, rode bietjes, ijsbergsla en je (zelfgemaakte) knoflooksaus. Het recept hiervoor vind je op de volgende pagina. Eet smakelijk!

KNOFLOOKSAUS



- 6 el (vegan) mayonaisse
- 1 el mosterd
- 2 tenen knoflook
- 1 el water
- Peterselie
- Peper en zout
- Italiaanse kruiden

PORTIEGROOTTE

2 personen

BEREIDINGSTIJD

ca. 5-10 minuten

PROCEDURE

1. Doe de mayonaisse in een bakje, en meng deze samen met de mosterd en een eetlepel water. Als de saus er nog wat te dik uit ziet, kan je er nog wat meer water bijdoen.
2. Pers twee tenen knoflook fijn en roer deze er doorheen.
3. Voeg kruiden toe. Wij raden aan om zout, peper en italiaanse kruiden naar smaak toe te voegen. Proef de saus. Voeg eventueel nog wat extra knoflook toe naar smaak. Maak je saus af met wat verse peterselie.

GEEN ZIN OM TE KOKEN? PROBEER OOK:

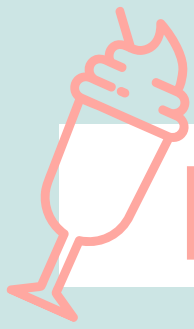


JUMBO KNOFLOOKSAUS



Kosten: €0,71 per 250 ml

"De meest gebalanceerde saus: zoet, zuur en kruiden houden elkaar uitstekend in evenwicht. Je proeft duidelijk knoflook, al mag die nog best een tikkie meer pit hebben. Lekker lobbijg."



MILKSHAKES

BASISBENODIGDHEDEN

- 150 ml melk
- 2-3 bolletjes roomijs of vanille-ijs
- eventueel een beetje suiker
- Blender

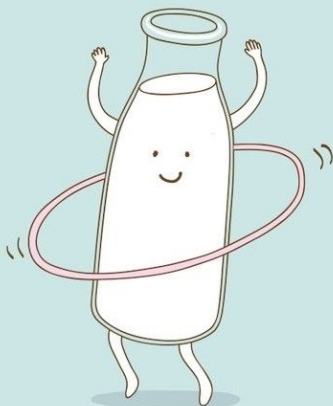
Aanvullende ingrediënten kunnen per recept verschillen!

PORTIEGROOTTE

1

BEREIDINGSTIJD

5 minuten



milk shake

VARIANTEN

Aardbeienmilkshake

Doe 150 ml melk, 2-3 bolletjes ijs, 100 gr aardbeien en 2 theelepels suiker in een blender. Even mixen en klaar!

Bananenmilkshake

Doe 150 ml melk, 2-3 bolletjes ijs, 1 rijpe banaan en eventueel nog een beetje suiker in een blender. Even mixen en klaar!

Chocolademilkshake

Doe 150 ml melk en 2 bolletjes chocolade-ijs, eventueel nog een beetje chocoladesiroop in een blender. Even mixen en klaar!

Oreo-milkshake

Doe 150 ml melk, 2-3 bolletjes vanille-ijs, 3-4 oreo's in stukjes en een beetje chocoladesiroop in een blender. Even mixen en klaar!

Nutella-milkshake

Doe 150 ml melk, 1-2 eetlepels Nutella en 2 bolletjes ijs in een blender. Even mixen en klaar!

PUNCH

BEREIDINGSTIJD

5-10 min
(excl tijd in de vriezer)

MOEILIJKHEIDSGRAAD



PORTIEGROOTTE

INGREDIËNTEN

- Een hoop rozemarijntakjes
- 1 fles goedkope whiskey
- 1 liter appelscider
- 1 sinaasappel, in partjes
- ijsblokjes

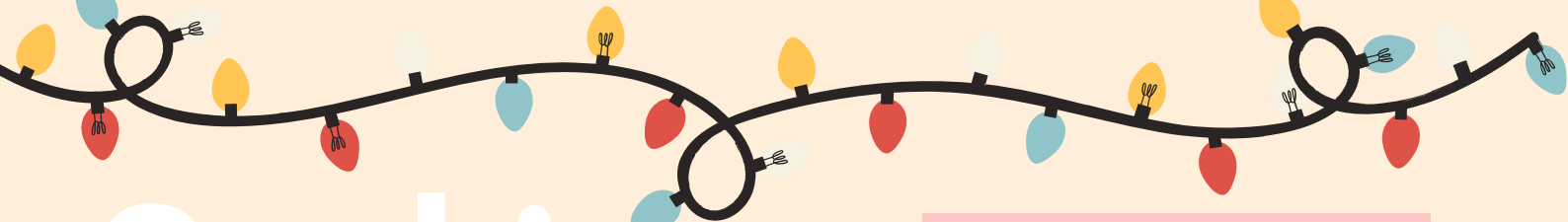


BEREIDING

1. Vul de **avond vantevoren** een tupperwarebak voor de helft met water. Voeg daar de takjes rozemarijn aan toe en plaats het in de vriezer. Eens het water bevroren is, vul de bak tot aan de rand met water.

2. Voeg net voordat de gasten aankomen de ijsblokjes, whiskey, cider en sinaasappelpartjes toe. Roer en garneer met wat rozemarijn.





Sushi

Het recept voor twee personen

De rijst

Nodig:

- 250 gram Rijst
- Snufje zout

Spoel de rijst (250 gram) onder koud water in een vergiet een paar minuten af, tot het water niet meer troebel is. Laat het vijf minuten lang in een pan rusten en voeg vervolgens 300 milliliter koud water en een snuf zout toe. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, ongeveer 15 minuten.

Schep nu de rijst in een schaal en laat het helemaal afkoelen. Je kan ondertussen alvast je matje klaarleggen met het eerste zeewiervel erop, met de glanzende kant naar beneden. Zet ook alvast een bakje water klaar, hier kan je je vingers in dopen zodat de rijst niet blijft pakken.

Als het goed is heb je van ons het volgende gekregen:

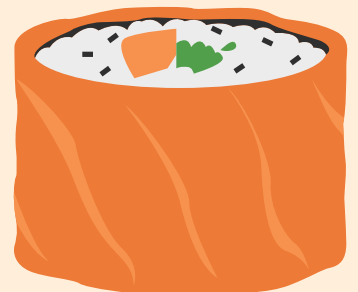
- Sushirijst
- Rijstazijn
- Sojasaus
- Zeewiervellen
- Sushi gember
- Wasabi
- Bamboe rolmatje
- Eetstokjes

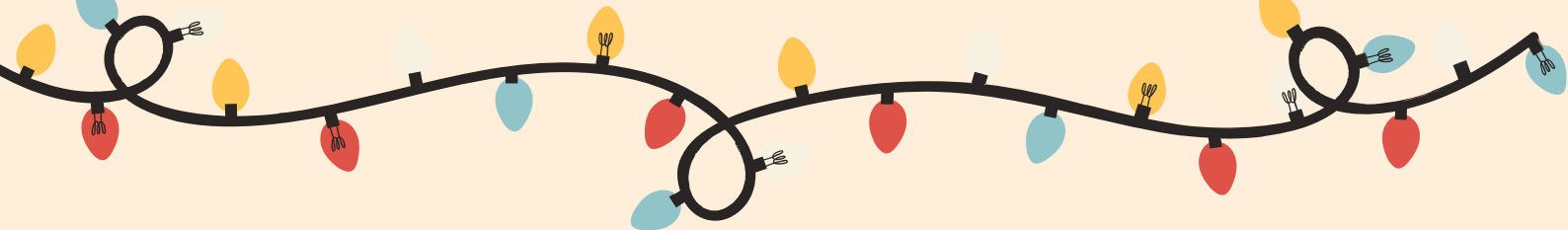
Deze stap is optioneel maar maakt het wel extra lekker

Nodig:

- 3 eetlepels rijstazijn
- 2 theelepels suiker
- 1 theelepel zout

Verwarm de rijstazijn met de suiker en zout zodat de 'droge' ingrediënten oplossen. Laat dit afkoelen tot kamertemperatuur en meng door de rijst. Proef en breng eventueel meer op smaak met zout, suiker of een beetje van de azijn.





Sushi

Welke ingrediënten zijn jouw basis?

Maak gebruik van dit boodschappenlijstje voor
jouw ingrediënten, wij hebben voor het
voorbeeld recept gebruik gemaakt van de
producten met een vinkje ervoor

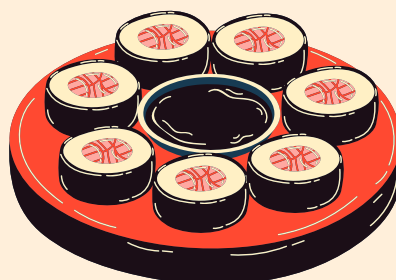


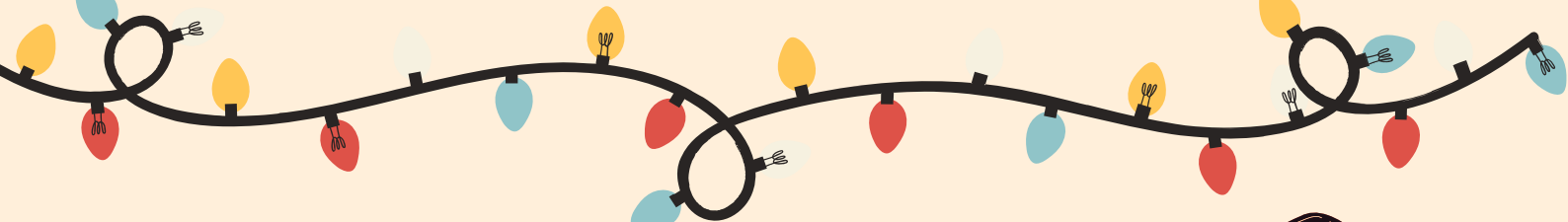
Opties voor toppings:

- ☒ Zalm
- ☐ Krab
- ☒ Tonijn
- ☐ Garnalen
- ☐ Kip
- ☐ Ei
- ☐ Tofu
- ☒ Komkommer
- ☒ Avocado

Benodigdheden:

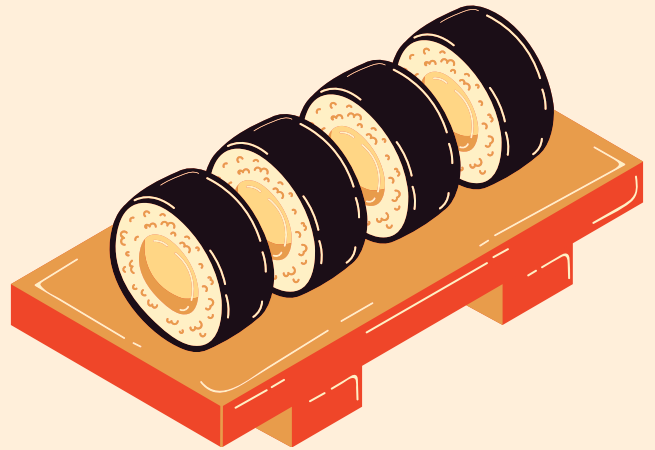
- ☐ Sesamzaad
- ☐ Sojasaus
- ☐ Gember
- ☐ Wasabi





Rollen maar

Leg een laagje rijst op het heel het zeewiervel, maar laat het bovenste kwart vrij. Leg nu in het midden een streep van zalm en avocado, of tonijn en komkommer. Maak het vrije stukje nat. Zorg dat je zeewiervel op gelijke hoogte ligt met je matje en begin met rollen. Rol het onderste deel over de rijst en vulling heen. Duw het een beetje aan, haal het matje terug en rol het nu verder op. Met een mes kan je de rol in zes stukjes snijden.



Voor de sushi met zalm en avocado

- Stukje zalmfilet zonder huid, in reepjes van maximaal 1 centimeter
- 1/2 avocado in dunne reepjes, van maximaal 1 centimeter

Voor de sushi met tonijn en komkommer

- Stukje tonijnfilet, in reepjes van maximaal 1 centimeter
- 1/4 komkommer zonder zaadlijsten, in reepjes van maximaal een halve centimeter

