



Certificaat

_____, uit groep ____
heeft met succes deelgenomen aan
het Kok in de Klas event op
maandag 8 april 2019.

Naam en handtekening chef-kok



Bloempotjes met rauwkost en avocadosaus

Een recept van Albert Kooy



Ingrediënten voor 4 personen

- Avocado 1 stuk
- Tomaat 1/2 stuk
- Sambal oelek 0.5 theelepel
- Verse koriander (fijn gesneden) 1 takje
- Knoflook, een halve teen
- Olijfolie 20 - 50 mL (naar smaak toevoegen)
- Zeezout
- Witlof blaadjes
- Bietenblaadjes
- Bleekselderij

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kom
- Vork
- Bloempotjes
- Knoflookpers

Bereiding

1) Snijd de avocado in tweeën en schep met een lepel de inhoud uit de schil en snij het in blokjes.

2) Snijd de tomaat in kleine stukjes.

Prak met een vork de avocado en de tomaat fijn, knijp met een knoflookknijper de knoflook fijn en meng met de avocadopuree. Maak op smaak met sambal, de koriander, olijfolie en zeezout.

3) Snijd de witlof in blaadjes, maak de bleekselderij schoon en snij in repen.

4) Vul de bloempotjes met de avocadosaus en steek de groente in de saus.



Pakketje van groenten met een dip van sesam en krokante pinda

Een recept van Jermain de Rozario



Ingrediënten voor 4 personen

- Paksoi 1 stuk
- Taugé 100 gram
- Komkommer 1/2 stuk
- Gezouten pinda's 50 gram
- Limoen 1 stuk
- Puntpaprika 1 stuk
- Bieslook 2 stengels

Voor de dip

- 200 mL zonnebloemolie
- 100 mL sesamololie
- 80 mL eiwit (gepasteuriseerd)
- 20 mL sushi azijn
- 100 mL griekse yoghurt

Benodigdheden

- Litermaat
- Staafmixer
- Lepel om te proeven

Bereiding

1) Snijd de paksoi, komkommer en puntpaprika in batonets (dit zijn gelijk gesneden staafjes) en verwijder de puntjes (rechts en links) van de taugé.

2) Leg de bieslook voor 20 tellen in heet water en daarna meteen in koud water, het liefst met wat ijsklontjes erin.

3) Leg de pinda's op een snijplank en plet ze met behulp van een pannetje.

4) Plaats de bieslook op de werkbank, leg de bieslook naast elkaar maar houd 3 cm afstand tussen de twee bieslookstengels. Leg naar wens de groentenreepjes op de bieslook. Knoop het pakketje dicht met de bieslook.

5) Voeg alle ingrediënten voor de dip in de staafmixer en begin te mixen. Ga af en toe met de staafmixer op en neer zodat de massa goed mengt. Na ongeveer 2 minuten wordt de massa dik en is het klaar. Je kunt eventueel nog een beetje zout toevoegen.



Oesterzwam/bloemkool/broccoli/dille/pecannoot

Een recept van Tamara de Borst



Ingrediënten voor 4 personen

- Kruidenzwam 200 gram
- Broccoli 150 gram
- Bloemkool 150 gram
- Pecannoot (gebrand, ongezouten) 30 gram
- Dille 10 gram
- Olijfolie 40 ml
- Balsamicoazijn 12 ml

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Inductieplaatje
- Inductie bakpan

Bereiding

1) Halveer en besprenkel de kruidenzwam met olie en aceto azijn. Bak deze in een pan aan tot het goudbruin en iets krokant bovenop is.

2) Schil de steel van de broccoli. Kook de gehele broccoli 4 minuten. Snijd de broccoli fijn.

3) Hak de dille fijn en meng door de broccoli.

4) Snijd de bloemkool in dunne stukjes en bak in een pan met een klein scheutje olie tot het gaar is.

5) Meng de olijfolie en balsamicoazijn samen in een kommetje. (De dressing hoeft niet te binden)

6) Breek de pecannoten in stukjes.

7) Leg alle ingrediënten samen op het bord en besprenkel de dressing met de gebroken nootjes over het gerechtje.



EET SMAKELIJK!

