

Buiten menu

2 personen

Warmere dagen, langere avonden, weer lekker eropuit: wij trappen de zomer af met dit vrolijke buitenmenu. En nu maar hopen dat je vier gangen lang in de tuin kunt blijven zitten! En mocht het nu regenen buiten, haal de zomer dan naar binnen met dit zomerse menu. Want, waarom zou je niet op ieder moment de zomer in je bol kunnen hebben? Eet smakelijk!

Gewokte garnalen met mango en paprikadressing

Voorgerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 gram wok garnalen, ontdooid
- 1½ teentje knoflook, fijngehakt
- ½ citroen, rasp en sap
- 1 el arachide of olijfolie
- 6 bladeren ijsbergsla
- ½ mango, geschild, in blokjes
- ½ rode paprika, in reepjes

voor de dressing

- 100 ml zure room
- 1 el koriander, gehakt
- mespuntje paprikapoeder
- snufje cayennepeper



ZO MAAK JE HET:

1. Meng de garnalen met de helft van de knoflook, citroenrasp, de helft van het citroensap, zout en peper.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing met de rest van de knoflook en het citroensap en houd apart.
3. Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak hierin de garnalen circa 2 minuten.
4. Vorm een kommetje door telkens 3 slabladeren op elkaar te leggen.
5. Verdeel daarover de mango, paprika en garnalen.
6. Schep de dressing erop en garneer eventueel nog met blaadjes koriander.

TIP: Vervang in het recept de garnalen door blokjes zalmfilet of gebruik gemengde zeevruchten.

TIP: Neem 1 eetlepel dille in plaats van koriander.

Wortelsoep met mierikswortel en jonge kaas

Tussengerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el arachideolie
- 1 sjalot, gesnipperd
- 200 g wortels, geraspt
- ½ el geraspte mierikswortel, potje
- 350 ml groentebouillon
- ½ citroen, schoongeboend
- 100 g jonge kaas, in miniblokjes
- 1 lente-/bosui, in ringetjes



ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en fruit hierin de sjalotjes.
2. Voeg de wortel toe en smoor afgedekt 3-4 minuten.
3. Roer de mierikswortel erdoor en giet de bouillon erbij.
4. Kook zachtjes 5-6 minuten.
5. Pureer met een staafmixer tot een lichtgebonden soep.
6. Pers de helft van de halve citroen uit en snijd de andere helft in 2 partjes.
7. Breng de soep op smaak met zout, peper en citroensap.
8. Schep de soep in kommetjes en verdeel de kaas en bosui erover.
9. Garneer met een partje citroen aan de rand van de kom.

TIP: Neem in dit recept mosterd- of komijnekaas in plaats van jonge kaas.

TIP: Je kunt deze soep ook heel goed gekoeld serveren.

Biefstuk met mosterd-muntsaus

Hoofdgerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 el olijfolie
- 250 g krieltjes, voorgekookt
- ½ blik artisjokharten
- 1 el zwarte olijf
- 2 biefstukken, ca. 125 g
- 1 courgette
- 1 teentje knoflook, fijngehakt

voor de saus

- ¼ bosje platte peterselie
- ½ bosje munt
- 1 el bieslook, gehakt
- 1 el kappertjes
- 1 teentje knoflook
- 1 tl dijonmosterd
- ½ sjalot (gesnipperd)

Materiaal: aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de ingrediënten voor de saus met 1 eetlepel olijfolie en houd apart.
2. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de krieltjes goudbruin.
3. Schep de artisjok en olijven erdoor.
4. Bestrooi de biefstukken met zout en peper.
5. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de biefstukken 1-2 minuten per kant.
6. Laat even rusten onder aluminiumfolie.
7. Snijd of schaaf intussen de courgettes in brede linten.
8. Verhit de overige olie en rooster hierin de courgettelinten en knoflook 2-3 minuten.
9. Serveer de biefstuk met de krieltjes, courgette en saus.



Fruitige kokosvla met hazelnoten-praliné

Nagerecht

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  175 g suiker
-  75 g hazelnoten, gehakt
-  200 ml slagroom
-  2 el kokoslikeur of kokos, gemalen
-  500 ml blanke vla
-  200 g witte druiven zonder pit
-  ½ Galia meloen, geschild, in blokjes
-  2 kiwi's, geschild, in blokjes

Materiaal: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de suiker met 2 eetlepels water in een steelpan op een lage stand.
2. Roer tot de suiker is opgelost.
3. Breng aan de kook zonder te roeren en bestrijk de binnenkant van de pan net boven de siroop met water zodat er geen suikerkristallen kunnen ontstaan.
4. Laat de siroop 2-3 minuten doorkoken tot een goudbruine karamel.
5. Voeg de hazelnoten toe.
6. Schenk de massa voorzichtig op de bakplaat en laat dun uitlopen.
7. Laat afkoelen en breek de praliné in stukjes.
8. Klop de slagroom lobbige en schep deze met de likeur door de vla.
9. Schep de vla in glazen, verdeel de vruchten erover en garneer met stukjes hazelnotenpraliné.

TIP: Vervang in het recept de hazelnoten door amandelschaafsel.

TIP: Neem vanillevla in plaats van blanke vla.

