

Vega menu 2

2 personen

Meloen-gazpacho

Voorgerecht

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  ¼ Cantaloupe meloen
-  ½ komkommer
-  ½ gele paprika
-  ¼ ui
-  ½ teentje knoflook
-  ½ tl paprikapoeder
-  1 el witte wijnazijn
-  1½ el olijfolie
-  ½ el bieslook, fijngehakt
-  2 sneeën brood, geroosterd

Materiaal: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de meloen met de komkommer, paprika, ui, knoflook, paprikapoeder en azijn glad.
2. Giet al malend de olijfolie erbij.
3. Giet de gazpacho in kommen en garneer met het bieslook.
4. Maak met olijfolie een swirl in de soep en serveer met geroosterd brood.



Gallo pinto

Bijgerecht

 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  ½ blik zwarte bonen, uitgelekt
-  1 teentje knoflook, gekneusd
-  2½ el zonnebloemolie
-  2 kleine uien, gesnipperd
-  100 g rijst
-  175 ml groentebouillon
-  1 groene paprika, in blokjes
-  ½ limoen, in partjes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de bonen met de knoflook in 250 ml water circa 15 minuten op een hoge stand.
2. Verwijder de knoflook en laat de bonen uitlekken.
3. Verhit 1 eetlepel olie en bak hierin de helft van de ui circa 2 minuten.
4. Voeg de rijst toe en bak al roerend 2 minuten op een lage tot middelhoge stand.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Leg de paprika erop, zonder te roeren, en kook alles op middelhoge stand tot de bouillon bijna volledig is opgenomen door de rijst.
7. Zet de warmtebron op een lage stand en kook nog 5 minuten.
8. Verhit de rest van de olie op een hoge stand en bak hierin de overige ui circa 2 minuten.
9. Voeg de rijst en bonen toe en bak al roerend circa 10 minuten tot de rijst een beetje krokant wordt.
10. Garneer met partjes limoen.

TIP: Lekker met een tomatensalade.



Zoete-aardappelburger met balsamico-ui en geitenkaas

Hoofdgerecht

 35 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g zoete aardappels, geschild, geraspt)
-  1 teentje knoflook, geperst
-  ½ el oregano
-  1 tl komijnpoeder, djinten
-  1 ei, losgeklopt)
-  100 g zachte geitenkaas
-  1 el paneermeel
-  2 el zonnebloemolie
-  ½ rode ui, in ringen
-  1 el balsamicoazijn
-  2 hamburgerbroodjes
-  35 g rucola

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDING

1. Meng de zoete aardappel, knoflook, oregano en komijn in een keukenmachine.
2. Roer het ei, de helft van de geitenkaas en het paneermeel erdoor en breng op smaak met zout en peper.
3. Maak er met vochtige handen 2 grote of 4 kleine burgers van en zet 1 uur afgedekt in de koelkast.

BEREIDEN

4. Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie op middelhoge stand en bak hierin de burgers in 7-8 minuten rondom goudbruin en gaar.
5. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin rode ui met de balsamicoazijn in 9-10 minuten zacht.
6. Gril de hamburgerbroodjes op de snijkant.
7. Beleg de broodjes met de rucola, de zoete-aardappelburgers, balsamico-uien en de rest van de geitenkaas.



Frozen pistache-tiramisu

Nagerecht

 30 minuten + 4 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  30 g ongezouten pistachenoten, gepeld
-  20 g suiker
-  ½ tl zonnebloemolie
-  125 ml slagroom
-  125 g mascarpone
-  1 tl poedersuiker
-  ½ pak lange vingers
-  Likeur, koffie of chocolademelk
-  5 g extra pure chocolade, geraspt
-  ½ tl cacaopoeder

Materiaal: bakplaat met bakpapier, cakevorm (van 500 ml), vershoudfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Spreid de pistachenoten uit over de bakplaat en rooster circa 10 minuten in de oven.
3. Laat afkoelen tot lauwwarm.
4. Houd een paar nootjes apart.
5. Maal de rest van de nootjes met de suiker en een snufje zout tot een fijne, smeuge pasta.
6. Voeg een paar druppels tot 1 theelepel olie toe om de pasta eventueel iets smeuer te maken.
7. Klop de pistachepasta met de room en mascarpone in een grote kom door elkaar.
8. Proef en breng op smaak met poedersuiker.
9. Bekleed de cakevorm met folie.
10. Giet een laagje likeur in een diep bord en doop hierin één voor één de lange vingers.
11. Bekleed de bodem van de vorm met een laag lange vingers en giet de helft van de pistacheroom erop.
12. Leg hierop weer een laag lange vingers met likeur en een paar eetlepels chocoladerasp.



13. Verdeel de rest van de pistacheroom erover en dek af met folie.
14. Laat de tiramisu minimaal 4 uur opstijven in de diepvries.
15. Keer de vorm om op een schaal en garneer met de overige fijnggehakte pistachenootjes en de overige chocoladerasp.
16. Bestuif met een beetje cacao.