

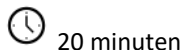
Zomer menu

2 personen

Haal de zomer in huis met dit feestelijke zomermenu. Een lekker licht menu vol fruit en groenten, voor relaxte weekenden of lange doordeweekse zomeravonden. Typisch zomers fruit is de watermeloen, lekker kleurrijk, dorstlessend en super smakelijk! De watermeloen zit dan ook verwerkt in het voorgerecht: carpaccio van meloen. Met mooi weer heb je geen zin in warme soep, dus dan is het koude komkommersoepje ideaal voor op een zwoele zomeravond.

Komkommersoep met radijs en munt

Voorgerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 komkommer
-  ½ bosje radijsjes, schoongemaakt
-  150 g Griekse yoghurt
-  ½ el geraspte mierikswortel, potje
-  1 el muntblaadjes

Materiaal: blender of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer en snijd ze in stukken.
2. Snijd 8 radijsjes in dunne plakjes en houd apart.
3. Pureer de rest van de radijsjes met de komkommer, yoghurt, mierikswortel en ½ eetlepel muntblaadjes in een blender of met een staafmixer tot een gladde soep.
4. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schenk de soep in glazen en zet eventueel in de koelkast.
6. Garneer de komkommersoep met radijs en munt.

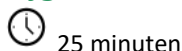
TIP: Voeg een handje garnalen toe aan de soep.

TIP: Pureer een paar ijsblokjes mee zodat de soep sneller koud is.



Meloencarpaccio met asperges en avocadosaus

Bijgerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g witte asperges, geschild
-  olijfolie
-  250 g watermeloenen
-  ½ citroen, uitgeperst
-  Basilicum, om te garneren

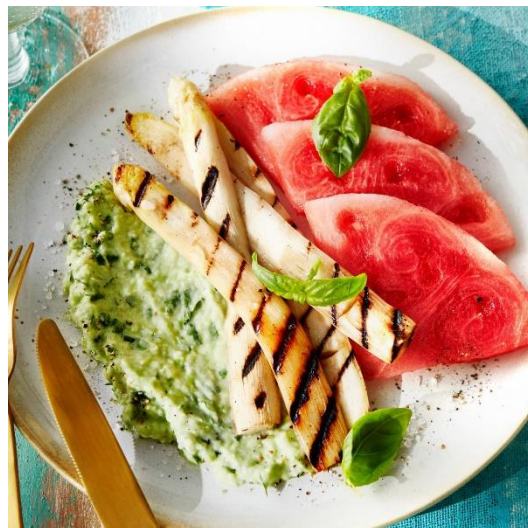
voor de saus

-  ½ avocado, geschild
-  ½ teentje knoflook, gehalveerd
-  ½ eetlepel platte peterselie, fijngehakt
-  scheutje melk

Materiaal: grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de onderkant van de asperges en halveer ze in de lengte.
2. Bestrijk ze met olijfolie en bestrooi met zout en peper.
3. Verhit een grillpan en rooster hierin de asperges 3-4 minuten per kant.
4. Keer ze om als ze loslaten van de pan, als de kern glazig is zijn ze klaar.
5. Snijd de watermeloen in dunne plakken van ½ cm dik.
6. Verwijder de schil en de pitten en verdeel de meloen over borden.
7. Besprenkel met de helft van het citroensap.
8. Pureer de ingrediënten voor de avocadosaus met de rest van het citroensap en breng op smaak met zout en peper.
9. Schep de saus naast de meloen en leg de asperges erbij.
10. Garneer de meloencarpaccio met basilicumblaadjes.



TIP: Breid het gerecht uit met mozzarella.

TIP: Vervang in dit recept de watermeloen ook eens door cantaloupe- of galiameloen.

TIP: Dit gerecht vraagt om een Grüner Veltliner.

Biefstukspies met gegrilde tomaatjes en little gem

Hoofdgerecht

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g biefstuk, in blokjes)
-  olijfolie
-  1 kropje little gem
-  250 g cherry-/kerstomaatjes
-  2 teentjes knoflook, gepeld
-  ½ tl tijm
-  ½ bosje peterselie
-  basilicumblaadjes
-  1 el kappertjes
-  25 g ansjovisfilets

Materiaal: 2 houten spiesen, grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Rijg de biefstuk aan spiesen en bestrijk het vlees met olie.
2. Halveer het slakropje in de lengte, besprenkel de snijzijde met olijfolie en bestrooi met zout en peper.
3. Laat de tomaatjes aan de tak zitten en kruis ze in.
4. Pers 1 teentje knoflook, meng met olijfolie en de tijm en besprenkel de tomaatjes hiermee.
5. Pureer de peterselie met de basilicum, kappertjes, ansjovis en de rest van de knoflook.
6. Giet er een straaltje olijfolie bij tot de salsa de gewenste dikte heeft.
7. Rooster de tomaatjes en de little gem (eerst op de snijzijde en daarna op de andere kant).
8. Dit kan op een barbecue, in een grillpan, onder de ovengrill.
9. Bestrooi de biefstukspiesen met zout en peper en rooster het vlees circa 5 minuten.
10. Keer de spiesen regelmatig.
11. Serveer de biefstuk met gegrilde tomaatjes, little gem en salsa.

TIP: Rooster (voorgekookte) krieltjes in de schil erbij.

TIP: Serveer bij de little gem eventueel een dressing van yoghurt, knoflook en bieslook.

TIP: Schenk bij dit recept gerust eens een witte wijn zoals Chardonnay, helemaal als daar zo'n groene salsa bij zit.

Yoghurt-semifreddo met aardbeien, bessensaus en pistachenootjes

Nagerecht

 20 minuten + 3 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  50 g ongezouten pistachenoten (gepeld)
-  125 ml slagroom
-  125 ml Griekse yoghurt
-  1 el honing
-  100 g aardbeien, gehalveerd
-  125 g blauwe bessen en
-  1 el blauwe bes, om te garneren
-  1 el crème de cassis of bessenlikeur of rode bessensap

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Rooster de pistachenoten in een droge, hete koekenpan.
2. Hak ze grof. Klop de slagroom stijf en meng met de yoghurt en honing.
3. Spatel de helft van de nootjes en alle aardbeien erdoor.



4. Schep dit mengsel in glazen en zet 2-3 uur in de diepvries.

BEREIDEN

5. Neem het dessert circa 10 minuten voor het serveren uit de diepvries.
6. Pureer de bessen met de likeur tot een dikke saus en verwarm tot lauwwarm.
7. Schep deze saus op de yoghurt-semifreddo en bestrooi met wat bessen en de rest van de pistachenootjes.

TIP: Bekleed timbaaltjes of kommetjes met vershoudfolie en laat wat folie over de rand hangen. Schep het yoghurtmengsel erin, dek af en laat bevriezen. Stort de semifreddo uit de vormpjes op bordjes en verdeel de saus eromheen.

TIP: Bij dit recept smaakt een Moscato d'Asti erg lekker of kies voor Frizzante Rosé.