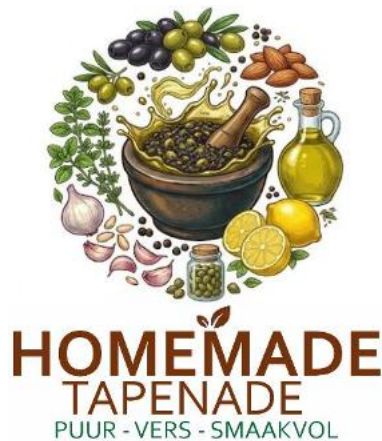




Je ziet het steeds vaker op tafel staan, bij een borrelplank of als topping op een cracker. Maar wat is het eigenlijk precies? En waar gebruik je het voor? Hieronder leggen we het gewoon duidelijk uit. Van de oorsprong tot de smaak, en van de gezondheidsvoordelen tot het verschil met pesto.

Wat is tapenade?

Tapenade is een dikke, smeulige pasta gemaakt van fijngehakte of gepureerde olijven. Het gerecht komt oorspronkelijk uit de Provence, een regio in het zuiden van Frankrijk. Van oorsprong is het een Provençaals product. De naam is afkomstig van tapéno, Provençaals voor kappertje. Geen toeval, want kappertjes zijn een van de klassieke ingrediënten.

Volgens Johannes van Dam dateert de vroegst bekende publicatie van het recept van rond 1895 (in Rebouls Cuisinière Provençale), waarbij als bedenker Meynier wordt genoemd, van La Maison Dorée in Marseille. In dat recept worden kappertjes, zwarte olijven, ansjovis, gemarineerde tonijn en mosterd fijngemalen en vermengd met olijfolie, cognac en Provençaalse kruiden. Inmiddels bestaan er vele varianten, die vaak weinig op het oorspronkelijke recept lijken.

Tapenade wordt ook vaak gebruikt in de keuken in andere Europese landen, onder andere als borrelhapje (op een toastje), broodbeleg, pastasaus en dressing.

De basis van tapenade bestaat uit zwarte of groene olijven, kappertjes, ansjovis en olijfolie. Die ingrediënten worden samen fijngemalen tot een smeulige pasta. Soms worden er extra smaakmakers toegevoegd, zoals knoflook, citroen of verse kruiden. Elke regio en elke kok heeft zo zijn eigen voorkeur.

Waar is tapenade voor bedoeld?

Tapenade is een veelzijdige spread. Je smeert het op toast of stokbrood, gebruikt het als dip bij groenten, of verwerkt het als saus door pasta. Het werkt ook goed als marinade voor vlees of vis. Kort gezegd: je kunt tapenade eigenlijk overal voor gebruiken waar je een krachtige, hartige smaak wilt toevoegen.

Op een borrelplank doet tapenade het altijd goed. Zet het naast wat olijven, kaas en crackers, en je hebt meteen een mooie tafel staan. Wil je het wat feestelijker maken? Gebruik tapenade dan als topping op een geroosterde snee brood met wat rucola erop. Simpel en heel lekker.

Klassieke Franse tapenade wordt gemaakt van gepureerde of fijngehakte olijven (groen of zwart), kappertjes en vaak ansjovis, die met olijfolie worden gemengd tot een pasta ontstaat. Optioneel kunnen er ook knoflook, verschillende kruiden, citroensap en, afhankelijk van de regio, zelfs cognac aan worden toegevoegd!

Italiaanse tapenade, daarentegen, wordt gemaakt van vrijwel dezelfde ingrediënten, op één subtiele – hoewel, gezien de

naam, niet zo subtiele – weglating na: kappertjes. Ja, echt waar! Italiaanse tapenade bevat meestal niet het ingrediënt waarnaar de spread is vernoemd – degene die de naam bedacht heeft, had beter moeten nadenken over de volgorde van de ingrediënten! In dit opzicht lijkt Italiaanse tapenade trouwens erg op de geliefde Giardiniera uit New Orleans, die je vaak in lokale sandwiches aantreft (het is trouwens verrukkelijk! Als je Homer Simpsons culinaire reis door New Orleans volgt, moet je deze decadente spread zeker aan je lijstje toevoegen!).

Tegenwoordig betekent tapenade echter niet alleen olijvenpasta – in de loop der jaren is het bijna een verzamelnaam geworden voor een breed scala aan patés, meestal gemaakt van verschillende soorten groenten. Van tomaten- tot champignons- en zelfs aubergine-tapenade, er is geen einde aan alle decadente pasta's die je kunt maken! Dus is tapenade altijd olijvenpasta? Niet meer!

Wat is het verschil tussen pesto en tapenade?

Dit is een vraag die veel mensen stellen. Pesto en tapenade lijken op elkaar, maar het zijn twee heel verschillende producten. Pesto is Italiaans en wordt gemaakt van verse basilicum, pijnboompitten, knoflook, Parmezaanse kaas en olijfolie. De smaak is fris, kruidig en licht nootachtig.

Tapenade is juist intenser en zouter van smaak. Dat komt door de combinatie van olijven, ansjovis en kappertjes. Pesto is milder en past goed bij pasta of als sausbasis. Tapenade heeft meer body en een uitgesproken smaak. Het één is niet beter dan het ander, ze vullen elkaar zelfs aan op een borrelplank.

	Tapenade	Pesto
Herkomst	Zuid-Frankrijk (Provence)	Italië (Genua)
Basis	Olijven, kappertjes, ansjovis	Basilicum, pijnboompitten, kaas
Smaak	Intens, zout, hartig	Fris, kruidig, licht nootachtig
Gebruik	Spread, dip, marinade	Pastasaus, spread, dressing

Wat is truffeltapenade?

Truffeltapenade is een luxere versie van de klassieke tapenade. Hierbij worden stukjes zwarte of witte truffel toegevoegd aan het basisrecept. Truffel heeft een aardse, bijna nootachtige smaak die heel goed combineert met de hartige olijvenbasis.

Truffeltapenade is wat duurder dan gewone tapenade, maar dat merk je direct in de smaak. Het is een populaire keuze voor feestelijke gelegenheden of als je iets extra bijzonders op tafel wilt zetten. Smeer het op een krokant geroosterd sneetje brood en je hebt meteen iets feestelijks in huis.



Hoe gezond is tapenade?

Tapenade is best gezond, als je er niet te veel van neemt. Olijven bevatten veel gezonde onverzadigde vetten. Die zijn goed voor je hart en bloedvaten. Olijfolie, ook een basis ingrediënt, heeft vergelijkbare voordelen. Kappertjes zijn rijk aan antioxidanten en bevatten weinig calorieën.

Het nadeel? Tapenade kan behoorlijk zout zijn, vooral door de ansjovis en kappertjes. Kies je voor een versie zonder ansjovis, dan maak je het meteen een stuk lichter. Let ook op de hoeveelheid die je gebruikt. Een klein beetje tapenade geeft al heel veel smaak, dus je hebt er niet veel van nodig.

Tapenade serveren op een borrelplank

Een borrelplank met tapenade is altijd een succes. Combineer het met verschillende soorten brood, zoals stokbrood, ciabatta of crackers. Voeg er wat verse groenten bij, zoals komkommer, paprika of bleekselderij. Zet er ook een schaalje olijven en wat kaas bij, en je borrelplank is compleet.

Weet je wat handig is? Een goede snijplank maakt het snijden van brood en groenten voor je borrelplank een stuk fijner. Zeker als je meerdere mensen ontvangt en alles snel en netjes wilt snijden.

Tapenade combineren met kruiden

Tapenade heeft van zichzelf al veel smaak, maar je kunt het gemakkelijk verder aanpassen. Voeg bijvoorbeeld een snufje gerookt paprikapoeder toe voor een rokerige toon. Of meng er wat verse tijm of rozemarijn door voor een Mediterrane twist.

Tapenade bewaren

Zelfgemaakte tapenade bewaar je in een schone, afgesloten pot in de koelkast. Ze blijft daar gemakkelijk vijf tot zeven dagen goed. Dek de bovenkant af met een laagje olijfolie. Dat houdt de tapenade vers en voorkomt uitdroging.

Gekochte tapenade heeft vaak een langere houdbaarheid door conserveringsmiddelen. Na het openen bewaar je die ook gewoon in de koelkast. Gebruik altijd een schone lepel om eruit te scheppen, zodat je tapenade zo lang mogelijk goed blijft.

Tapenade gebruiken in warme gerechten

Tapenade is niet alleen geschikt als koude spread. Je kunt het ook verwerken in warme gerechten. Roer een lepel tapenade door een pastasaus voor extra diepgang. Of smeer het op kipfilet voor het bakken, als een soort marinade. De hartige smaak trekt tijdens het bakken goed in het vlees. Ook lekker: tapenade als vulling in een bladerdeegrolletje. Vouw bladerdeeg om een laagje tapenade en bak het goudbruin in de oven. Ideaal als hapje voor een verjaardag of borrel. Snel klaar, altijd lekker.

Veelgestelde vragen over tapenade

Wat is het verschil tussen groene en zwarte tapenade?

Zwarte tapenade heeft een intensere, rijkere smaak. Groene tapenade smaakt frisser en iets milder. Beide zijn lekker, maar zwarte tapenade past beter bij hartige gerechten. Groene tapenade is iets toegankelijker voor wie houdt van een lichtere smaak.

Is tapenade geschikt voor vegetariërs?

Klassieke tapenade bevat ansjovis, en is dus niet vegetarisch. Maar er zijn ook versies zonder ansjovis. Die zijn prima geschikt voor vegetariërs. Zelf maken is dan de makkelijkste optie, want dan weet je precies wat erin gaat.

Kun je tapenade invriezen?

Ja, dat kan. Doe de tapenade in een vriezerzak of bakje en vries het in porties in. Zo heb je altijd iets bij de hand. Laat het voor gebruik langzaam ontdooien in de koelkast en roer het goed door voor je het serveert.

Hoeveel tapenade heb je nodig per persoon?

Voor een borrel reken je ongeveer één tot twee eetlepels per persoon. Als je het als saus of marinade gebruikt, hangt de

hoeveelheid af van het recept. Tapenade heeft een krachtige smaak, dus een klein beetje gaat al een heel eind.

Ga zelf aan de slag

Tapenade maken is leuk, makkelijk en heel lekker. Of je het nu serveert op een borrelplank of verwerkt in een warm gerecht, het is altijd een goed idee.

TAPENADE PAGINA'S

TAPENADE VAN ABRIKOZEN MET KRUIDEN	3
TAPENADE VAN ABRIKOZEN MET DIVERSE PITTEN	4
TAPENADE VAN ANSJOVIS	5
TAPENADE VAN ARTISJOK	6
TAPENADE VAN ARTISJOK MET CITROEN	7
TAPENADE VAN ARTISJOK MET KRUIDEN	8
TAPENADE VAN AUBERGINE MET OLIJVEN	9
TAPENADE VAN AUBERGINE MET PAPRIKA EN MUNT	10
TAPENADE VAN AUBERGINE ZONGEDROOGDE TOMAAT	11
TAPENADE VAN AUBERGINE OP Z'N MAROKKAANS	12
TAPENADE VAN BASILICUM	13
TAPENADE VAN BASILICUM MET GROENE OLIJVEN	14
TAPENADE VAN BASILICUM MET KNOFLOOK	15
TAPENADE VAN BASILICUM MET ZWARTE OLIJVEN	16
TAPENADE VAN BELEGEN KAAS MET WALNOTEN	17
TAPENADE VAN BLAUWE KAAS MET VIJGEN EN WALNOTEN	18
TAPENADE VAN CANNELLINI BONEN	19
TAPENADE MET CAPONATO SICILIANO	20
TAPENADE VAN DADELS EN NOTEN	21
TAPENADE VAN DOPERWTEN	22
TAPENADE VAN DOPERWTEN EN FETA	23
TAPENADE VAN FETA	24
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN	25
TAPENADE VAN GROENE EN ZWARTE OLIJVEN ZONDER ANSJOVIS	26
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET FETA	27
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET GEITENKAAS EN HONING	28
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET PAPRIKA EN FETA	29
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET SINAASAPPELRASP EN ROZEMARIJN	30
TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET WALNoot EN GRANAATAPPELMELASSE	31
TAPENADE VAN KIKKERERWTEN MET OREGANO EN MUNT	32
TAPENADE VAN KIKKERERWTEN OP Z'N MEDITERRAANS	33
TAPENADE VAN LINZEN EN FETA	34
TAPENADE VAN LINZEN EN KRUIDEN	35
TAPENADE VAN MAKREEL	36
TAPENADE VAN MANCHEGO DILLE	37
TAPENADE VAN MEDITERRAANSE PRODUCTEN	38
TAPENADE VAN PADDENSTOELEN	39
TAPENADE VAN PADDENSTOELEN MET KRUIDEN	40
TAPENADE VAN PADDENSTOELEN MET OLIJVEN EN PETERSELIE	41
TAPENADE VAN PAPRIKA GEROOSTERD	42
TAPENADE VAN PAPRIKA MET KORIANDER	43
TAPENADE VAN PAPRIKA MET PISTACHE	44
TAPENADE VAN PAPRIKA MET TOMATEN	45
TAPENADE VAN PEPPADEW MET FETA	46
TAPENADE VAN PISTACHE MET MUNT	47
TAPENADE VAN POMPOENPIT MET KORIANDER	48
TAPENADE VAN RODE BIETEN	49
TAPENADE VAN RODE BIETEN MET FETA	50
TAPENADE VAN RUCOLA	51
TAPENADE VAN SARDINES	52
TAPENADE VAN SPINAZIE	53
TAPENADE VAN TOMATEN MET AUBERGINE	54
TAPENADE VAN TOMATEN MET BOSUI	55
TAPENADE VAN TOMATEN MET FETA	56
TAPENADE VAN TOMATEN GEGRILD	57
TAPENADE VAN TOMATEN MET PAPRIKA	58
TAPENADE VAN TOMATEN MET RICOTTA	59
TAPENADE VAN TOMATEN MET RUCOLA	60
TAPENADE VAN TOMATEN ZONGEDROOGD	61
TAPENADE VAN TOMATILLO'S	62
TAPENADE VAN TONIJN MET OLIJVEN	63
TAPENADE VAN TRUFFEL MET PADDENSTOELEN EN OLIJVEN	64
TAPENADE VAN TUINBONEN	65
TAPENADE VAN VIJGEN MET OLIJVEN	66
TAPENADE VAN WALNOTEN MET BLAUWE KAAS	67
TAPENADE VAN WALNOTEN MET PETERSELIE	68
TAPENADE VAN WALNOTEN MET VIJGEN	69
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN	70
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ABRIKOZEN	71
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ANSJOVIS	72
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET PURE CHOCOLADE EN CHILI	73
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET SARDINES	74
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET VIJGEN EN BALSAMICO	75
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ZWARTE BONEN	76
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N FRANS	77
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N GRIEKS	78
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N ITALIAANS	79
TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N NOORD-AFRIKAANS	80

TAPENADE VAN ABRIKOZEN EN DIVERSE PITTEN

Een tapenade van gedroogde abrikozen en diverse pitten is een heerlijke, lichtzoete en nootachtige spread. Het is een fantastisch en origineel alternatief voor de klassieke, zoute olijventapenade.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 5-6 gedroogde abrikozen
- 🍯 25 g zonnebloempitten
- 🍯 25 g pijnboompitten
- 🍯 25 g pompoenpitten
- 🍯 2 teentjes knoflook (gepeld en geplet)
- 🍯 1 el citroensap
- 🍯 4 el walnotenolie (of extra vergine olijfolie)
- 🍯 1 el fijngehakte bladpeterselie
- 🍯 versgemalen peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een droge koekenpan (zonder olie of boter) op middelhoog vuur.
2. Rooster de zonnebloempitten, pijnboompitten en pompoenpitten achtereenvolgens (of samen als je goed oplet) tot ze goudbruin zijn en heerlijk beginnen te geuren.
3. Laat ze daarna even afkoelen op een bordje.
4. Snijd de gedroogde abrikozen in grove stukken.
5. Doe de abrikozen, de afgekoelde geroosterde pitten, de knoflook en het citroensap in een keukenmachine.
6. Mix het geheel kort tot een grove, korrelige structuur (maal het niet helemaal fijn tot een gladde pap; de tapenade hoort een lekkere 'crunch' te hebben).
7. Voeg de walnotenolie toe en meng nog eenmaal kort door.
8. Proef de tapenade en breng op smaak met versgemalen peper en een snuf zout.
9. Roer als laatste de fijngehakte bladpeterselie erdoorheen.

LEKKER BIJ:

De verrassende mix van het zoete van de abrikoos en het hartige, nootachtige van de pitten maakt deze spread ontzettend veelzijdig:

- 🍯 **Op een borrelplank:** Smeer de tapenade op een krokante cracker of toast, warm platbrood, focaccia of crostini's.
- 🍯 **Bij kaas:** Deze tapenade combineert waanzinnig goed met kazen. Het zoetje snijdt perfect door romige, zachte kazen zoals geitenkaas, brie of burrata, maar is net zo lekker naast een stuk pittige oude kaas.
- 🍯 **Bij de barbecue (BBQ):** Een heerlijke, frisse tegenhanger als bijgerecht naast gegrilde groenten, lamsvlees of gegrilde kip.
- 🍯 **Als sandwichspread:** Gebruik het op een sandwich met gerookte kip, rucola en een klein beetje extra citroenrasp



TAPENADE VAN ABRIKOZEN EN KRUIDEN

Een abrikozen-kruiden tapenade is een verrassende, luxe spread die de zoetheid van gedroogde abrikozen combineert met de hartige smaak van pitten en verse kruiden.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 100 g gedroogde abrikozen (in stukjes gesneden)
- 🍯 25 g zonnebloempitten
- 🍯 25 g pompoenpitten
- 🍯 25 g pijnboompitten (of walnoten)
- 🍯 1 tl venkelzaad (optioneel, voor extra kruidigheid)
- 🍯 2 teentjes knoflook (gepeld en fijngehakt)
- 🍯 1 el vers citroensap + een beetje citroenrasp
- 🍯 Aantal takjes verse kruiden naar smaak (bijv. bladpeterselie, basilicum en een beetje rozemarijn)
- 🍯 4 el goede olijfolie of walnotenolie
- 🍯 Peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de zonnebloempitten, pompoenpitten en pijnboompitten (en eventueel het venkelzaad) tot ze goudbruin kleuren en beginnen te geuren.
3. Laat ze kort afkoelen.
4. Doe de geroosterde pitten, de stukjes abrikoos, de knoflook en de verse kruiden in de kom van een keukenmachine
5. Voeg het citroensap, de citroenrasp en de olie toe.
6. Pulseer de machine een aantal keer kort tot er een grove, smeugige spread ontstaat.
7. Het hoeft geen gladde puree te worden; een grove structuur is juist lekker
8. Proef de tapenade en breng extra op smaak met peper, zout en eventueel nog een paar druppels citroensap

LEKKER BIJ:

Door de unieke combinatie van zoet, nootachtig en kruidig is deze tapenade enorm veelzijdig [puurmieke.nl]:

- 🍯 **Borrel & Lunch:** Perfect op een stuk warm platbrood, een knapperige cracker of een getoast stokbroodje.
- 🍯 **Kaasplank:** Smaakt fantastisch naast zachte geitenkaas, romige burrata of juist een stuk pittige oude kaas en rijpe cheddar.
- 🍯 **Barbecue & Vlees:** Een geweldige smaakmaker bij gegrilde kip, varkenshaas of kalkoen, en doet het heel goed als luxe bijgerecht tijdens een barbecue.



TAPENADE VAN ANSJOVIS

Een klassieke ansjovis tapenade (gebaseerd op de traditionele Zuid-Franse tapenade) brengt een rijke, ziltige smaak aan elke borrelplank.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g zwarte olijven (zonder pit)
- 🍴 1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (ca. 40-50 g)
- 🍴 2 el kappertjes
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 scheutje vers citroensap (voor de frisheid)
- 🍴 versgemalen zwarte peper
- 🍴 (zout toevoegen is meestal niet nodig vanwege de zoute ansjovis en kappertjes)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de olijven, kappertjes en ansjovis goed uitlekken.
2. **TIP:** vang de olie van de ansjovis op om later eventueel de tapenade extra smaak te geven.
3. Pel de knoflook en hak deze grof.
4. Doe de olijven, ansjovis, kappertjes en knoflook in een hakmolen of keukenmachine. Draai kort met de pulse knop tot een grove puree ontstaat. Het is het lekkerst als de tapenade nog een beetje structuur heeft.
5. Voeg de olijfolie en het citroensap toe. Meng nog heel even kort door elkaar.
6. Proef de tapenade en voeg naar smaak versgemalen zwarte peper toe.
7. Laat de tapenade voor het serveren het liefst een uurtje afgedekt rusten in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

LEKKER BIJ:

- 🍷 Door de krachtige, hartige (umami) smaak is deze tapenade zeer veelzijdig in gebruik:
- 🍷 **Op de borrelplank:** Traditioneel geserveerd op een warm stuk stokbrood of krokante toastjes. Het combineert ook perfect met soepstengels.
- 🍷 **Bij vis en vlees:** Smaakt fantastisch als smaakmaker op een gegrild stuk witvis (zoals kabeljauw) of als vulling in een opgerolde kipfilet.
- 🍷 **Door de pasta:** Roer een flinke lepel tapenade door een simpele spaghetti met wat verse cherrytomaatjes en rucola voor een snelle mediterrane maaltijd.
- 🍷 **Als groentedip:** Lekker om rauwe groenten in te dippen, zoals reepjes bleekselderij, komkommer of wortel.
- 🍷 **Bij eieren:** Historisch gezien werd tapenade in Marseille oorspronkelijk bedacht als garnering voor hardgekookte eieren – nog steeds een aanrader!



TAPENADE VAN ARTISJOKKEN

Een milde en romige artisjokken tapenade is een elegant alternatief voor de zwaardere olijven tapenades. Het heeft een verfijnde, licht nootachtige smaak en een prachtige lichte kleur.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik of pot artisjokhartten op water of olie (ca. 400 g, uitgelekt zo'n 240 gram)
- 2 el pijnboompitten (licht geroosterd)
- 1 teentje knoflook (grof gehakt)
- 30 g Parmezaanse kaas of Grana Padano (geraspt)
- 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- ½ bio citroen, sap
- paar blaadjes verse basilicum of peterselie
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
2. Laat de artisjokhartten goed uitlekken in een zeef en snijd ze in grove stukken.
3. Doe de artisjokken, pijnboompitten, knoflook, geraspte kaas en verse kruiden in een hakmolen of keukenmachine. Pulseer een aantal keer tot een grove spread.
4. *Houd je van structuur? Maak het dan niet te glad.*
5. Voeg de olijfolie en het citroensap toe.
6. Meng nog heel even kort mee tot de tapenade de gewenste dikte heeft.
7. Breng de tapenade op smaak met zout en flink wat versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door de zachte, frisse en romige smaak is deze tapenade een echte allemansvriend:

- ♦ **Op brood en toast:** Heerlijk op een gegrilde bruschetta, een stuk warm ciabattabrood of crackertjes.
- ♦ **Als sandwichspread:** Gebruik het in plaats van mayonaise of boter op een luxe sandwich met parmaham, rucola en tomaat.
- ♦ **Bij gegrild vlees en vis:** Smaakt fantastisch als zachte saus bij gegrilde kip, kalkoen of een stukje gebakken zalm.
- ♦ **Door de pasta of gnocchi:** Roer de tapenade rechtstreeks door warme pasta als een soort 'witte pesto'. Voeg eventueel wat extra kookvocht toe om het romig te maken.
- ♦ **Op een pizzabodem:** Gebruik de artisjokken tapenade als alternatieve (witte) basis voor een pizza, getopt met mozzarella en pancetta.



TAPENADE VAN ARTISJOKKEN MET CITROEN

Een artisjok-citroen tapenade is de ultieme frisse variant op de klassieke tapenade. Door extra citroenrasp en -sap toe te voegen, snijdt de frisse zuring perfect door het romige van de artisjok heen. Dit geeft de tapenade een heerlijk zomers en opwekkend karakter.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik of pot artisjokharten (ca. 400 g, goed uitgelekt)
- 1 bio citroen, rasp en sap (gebruik een rasp voor de schil)
- 2 el kappertjes (uitgelekt, voor een ziltig accent)
- 1 klein teentje knoflook (geperst of grof gehakt)
- 3 à 4 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- klein handje verse bladpeterselie of basilicum
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- Optioneel:** 2 el Parmezaanse kaas of blanke amandelen voor extra binding en body.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de artisjokharten heel goed uitlekken en dep ze eventueel droog met een stukje keukenpapier.
2. Dit voorkomt dat de tapenade te nat wordt.
3. Doe de artisjokken, citroenrasp, het citroensap, de kappertjes, knoflook en peterselie in een hakmolen of keukenmachine.
4. Pulseer een paar keer tot alles grof gehakt is.
5. Voeg terwijl de machine langzaam draait de olijfolie toe tot er een smeugige, maar nog steeds textuurrijke tapenade ontstaat.
6. Proef de tapenade zorgvuldig. V
7. oeg naar smaak versgemalen zwarte peper en een snufje zout toe.
8. **LET OP:** de kappertjes zijn al zout, dus doseer voorzichtig.

LEKKER BIJ:

Het hoge citroengehalte maakt deze tapenade een perfecte match voor lichtere, mediterrane gerechten:

- 🍷 **Vis en schaaldieren:** Dit is de absolute nummer één match. Smeer de tapenade over een gebakken witvis (zoals kabeljauw of zeebaars), serveer het naast gegrilde runder- of tiggergarnalen, of roer het door een lauwwarme salade met inktvis.
- 🥒 **Gegrilde groenten:** Smaakt fantastisch als topping op gegrilde groene asperges, courgette, aubergine of gepofte aardappels.
- 🍝 **Lichte zomerpasta:** Meng de tapenade door een verse linguine of spaghetti. Voeg een scheutje kookvocht, wat extra olijfolie en eventueel wat gerookte kip of garnalen toe voor een supersnelle maaltijd.
- 🍞 **Op een crostini met ricotta:** Besmeer een knapperig, warm stukje toast eerst met een laagje romige ricotta of geitenkaas en schep daar een flinke lepel van deze frisse tapenade bovenop.
- 🍖 **Bij de barbecue:** Een heerlijk frisse tegenhanger naast vette barbecuegerechten, zoals gegrilde varkenshaas, kipsaté of vegetarische halloumi-spiesen.



TAPENADE VAN ARTISJOKKEN MET KRUIDEN

Een artisjok-kruiden tapenade is een aromatische, groene variant waarin zachte artisjokharten samenkomen met een flinke dosis verse mediterrane kruiden. Het resultaat is een levendige, kruidige spread die doet denken aan een kruising tussen een tapenade en een salsa verde.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 blik of pot artisjokharten (ca. 400 g, goed uitgelekt)
- 🍴 2 el pijnboompitten of blanke amandelen (licht geroosterd)
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 3 à 4 el extra vierge olijfolie
- 🍴 ½ bio citroen, rasp en sap (voor een frisse touch)
- 🍴 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 flinke hand verse kruiden (mix van basilicum, bladpeterselie en een paar plukjes munt of bieslook)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten of amandelen kort in een droge koekenpan tot ze geuren.
2. Laat ze afkoelen.
3. Haal de grove steeltjes van de verse kruiden.
4. Doe de uitgelekte artisjokharten, de verse kruiden, de afgekoelde nootjes en de knoflook in een hakmolen of keukenmachine.
5. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt en goed gemengd is.
6. Giet de olijfolie en het citroensap erbij.
7. Meng nog heel even kort mee tot een smeeuige tapenade met nog een fijne structuur.
8. Breng de tapenade op smaak met een snuf zout en versgemalen zwarte peper

LEKKER BIJ:

Dankzij het rijke aroma van de verse kruiden is deze tapenade een fantastische smaakmaker bij zowel warme als koude gerechten:

- 💡 **Lamsvlees en kip:** De combinatie van kruiden (vooral als je een beetje munt gebruikt) en artisjok past perfect bij gegrild lamsvlees, lamskoteletjes of een sappige kipfilet van de grill.
- 💡 **Borrelplank & brood:** Heerlijk op een sneetje geroosterd zuurdesembrood, een stokbroodje of frisse crackers. Ook erg lekker in combinatie met een milde geitenkaas of feta.
- 💡 **Koude pastasalades:** Gebruik de tapenade als dressing voor een zomerse pastasalade met cherrytomaatjes, mozzarella en rucola.
- 💡 **Gegrilde groenten:** Schep een royale lepel over warme, gegrilde groenten zoals aubergine, courgette of bloemkool rechtstreeks uit de oven.
- 💡 **Vispakketjes:** Smeer een dikke laag van deze kruiden tapenade op een witvisfilet (zoals kabeljauw of schelvis), pak het in met wat aluminiumfolie of bakpapier en gaar het in de oven.



TAPENADE VAN AUBERGINE MET OLIJVEN

Een aubergine-olijventapenade combineert het beste van twee werelden: het zachte, romige en licht zoete van gegaarde aubergine met het krachtige, ziltige van zwarte olijven. Dit zorgt voor een mediterrane spread met een rijke, diepe smaak.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote aubergine
- 100 g zwarte olijven (bijvoorbeeld Kalamata, zonder pit)
- 1 teentje knoflook
- 2 el kappertjes (uitgelekt)
- 3 à 4 el extra vierge olijfolie
- ¼ bio citroen, sap
- een paar blaadjes verse basilicum of tijm
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Prik met een vork rondom gaatjes in de aubergine.

Leg hem in een ovenschaal en bak in 25 minuten zacht en rimpelig in de oven.

Laat de aubergine kort afkoelen.

Snijd hem in de lengte open en lepel het zachte vruchtvlees eruit.

Gooi de schil weg.

Doe het auberginevruchtvlees, de zwarte olijven, de kappertjes, de knoflook en de verse kruiden in een hakmolen of keukenmachine.

Pulseer een aantal keer tot een grove spread.

Voeg de olijfolie en het citroensap toe en meng nog heel even kort door elkaar tot de tapenade mooi bindt.

Proef de tapenade en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.

LET OP: de olijven en kappertjes zijn al erg zout van zichzelf

LEKKER BIJ:

Deze hartige, umami-rijke tapenade past uitstekend bij stevige en mediterrane gerechten:

- 🍷 **Op stevig brood:** Fantastisch op een dikke plak geroosterd zuurdesembrood, ciabatta of knapperige bruschetta.
- 🍷 **Bij gegrild vlees:** Een perfecte smaakmaker naast een gegrilde biefstuk, lamskoteletjes of sappige kipspiesen.
- 🍷 **Als pastasaus:** Roer de tapenade door warme penne of rigatoni en top het af met wat geraspte pecorino of Parmezaanse kaas.
- 🍷 **Op een kaasplank:** Combineer deze tapenade met harde, zoute kazen of juist een romige, milde geitenkaas.
- 🍷 **Als basis op een flatbread:** Smeer het op een flatbread of pizzabodem, beleg met wat rucola en zongedroogde tomaatjes en bak kort af.



TAPENADE VAN AUBERGINE MET PAPRIKA EN MUNT

Een heerlijke aubergine-paprika tapenade met munt (ook wel bekend als een rokerige mezze of dip) heeft een totale bereidingstijd van ongeveer 35 tot 45 minuten. De actieve bereidingstijd is slechts 10 tot 15 minuten; de rest van de tijd worden de groenten geroosterd in de oven of op de barbecue.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 1 grote aubergine
- 🍆 2 rode paprika's (of 1 grote)
- 🍆 2 el verse munt, fijngehakt
- 🍆 1 à 2 el extra vierge olijfolie
- 🍆 1 el citroensap
- 🍆 ½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón)
- 🍆 ½ tl komijnpoeder (optioneel, voor extra diepte)
- 🍆 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: vijzel

ZO MAAK JE HET:

Groenten roosteren (ca. 30-40 minuten):

In de oven:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Prik met een scherp mes rondom gaatjes in de aubergine.
3. Leg de hele aubergine en de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze zo'n 40 minuten.
4. Draai halverwege om.
5. De schil moet zwart blakeren en rimpelen, en de aubergine moet vanbinnen door en door zacht zijn.

Op de barbecue of gasvlam:

6. Dit geeft een extra lekkere, rokerige smaak.
7. Rooster de groenten rechtstreeks op de barbecue of boven de vlam tot de schil rondom volledig zwart en geblakerd is (ca. 15-20 minuten).
8. Haal de groenten uit de warmtebron en stop ze eventueel 5-10 minuten in een afgesloten kom of plastic zakje.
9. Door de stoom laat de schil straks gemakkelijker los.
10. Trek de zwarte schil van de paprika's, verwijder de steel en de zaadlijsten en snijd het zachte vruchtvlees in grove stukken.
11. Snijd de aubergine in de lengte doormidden en schraap het zachte vruchtvlees met een lepel uit de schil.
12. Doe het vruchtvlees van de aubergine en paprika in een vijzel of kom.
13. Pureer het met een stamper of vork tot een grove tapenade (gebruik liever geen staafmixer, want het is lekker als de tapenade nog wat textuur heeft).
14. Meng de olijfolie, het citroensap, de verse munt, het gerookte paprikapoeder en eventueel de komijn erdoor.
15. Breng royaal op smaak met peper en zout.

LEKKER BIJ:

Deze tapenade is ontzettend veelzijdig en combineert perfect als:

- 🍷 **Borrelhapje:** Serveer het op een mezze-platter met warm pitabrood, platbrood, naan of krokante crostini.
- 🍷 **Bijgerecht of saus:** Smaakt fantastisch naast gegrild (lams)vlees, kipspiesjes of gegrilde halloumi.
- 🍷 **Smaakmaker:** Lekker als spread op een sandwich met bijvoorbeeld gegrilde groenten en geitenkaas of feta.
- 🍷 **Mezze-plank:** Combineer het met andere mediterrane hapjes zoals hummus, olijven en falafel



TAPENADE VAN AUBERGINE MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

Een heerlijke aubergine-zongedroogde tomaten tapenade is een rijke, hartige spread boordevol umami.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 1 grote aubergine
- 🍆 75 g zongedroogde tomaten (op olie), fijngesneden
- 🍆 1 teentje knoflook, geperst
- 🍆 1 à 2 el olie (gebruik hiervoor de olie uit het potje van de zongedroogde tomaten)
- 🍆 1 el balsamico azijn of citroensap (voor een fris zuurtje)
- 🍆 klein handje verse basilicum, fijngesneden
- 🍆 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍆 1 eetlepel pijnboompitten (geroosterd en fijngehakt)
- 🍆 of 20 gram geraspte Parmezaanse kaas voor extra diepte.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

Aubergine roosteren (ca. 30-40 minuten):

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Prik met een scherp mes of vork rondom gaatjes in de aubergine (zo kan de stoom ontsnappen en barst hij niet open).
3. Leg de hele aubergine op een bakplaat en rooster hem zo'n 35 tot 40 minuten in de oven.
4. Draai hem halverwege een keertje om.
5. De aubergine is klaar als de schil rimpelig en donker is, en de binnenkant door en door zacht en ingezakt aanvoelt.
6. Haal de aubergine uit de oven en laat hem een paar minuten afkoelen zodat je je handen niet brandt.
7. Snijd hem in de lengte doormidden en schraap het zachte, romige vruchtvlees met een lepel uit de schil.
8. Gooi de schil weg.
9. Snijd het auberginevruchtvlees op een snijplank heel fijn, of doe het in een kom en prak het grof met een vork.
10. Voeg de fijngesneden zongedroogde tomaten, de geperste knoflook, de balsamico azijn en de olie van de tomaatjes toe.
11. Meng alles goed door elkaar.
12. Roer de verse basilicum (en eventueel de pijnboompitten of kaas) erdoor.
13. Breng de tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.
14. Laat de tapenade het liefst een uurtje afgedekt in de koelkast staan voordat je hem serveert.
15. De smaken trekken er dan extra lekker in.

LEKKER BIJ:

Door de diepe, hartige smaak van de zongedroogde tomaat past deze tapenade perfect bij:

- 🍷 **Italiaanse antipasti:** Serveer met knapperige bruschetta, grissini (soepstengels) of een ambachtelijk ciabattabrood.
- 🍷 **Borrelplank:** Smaakt fantastisch in combinatie met romige kazen zoals buffelmozzarella, burrata of een stuk oude kaas, en droge worsten zoals salami.
- 🍷 **Snelle pasta:** Roer een paar flinke lepels van deze tapenade door warme pasta (zoals penne of spaghetti) voor een supersnelle, smaakvolle saus. Top af met wat extra basilicum en rucola.
- 🍷 **Sandwiches:** Gebruik het als basis-spread op een broodje met gegrilde kip, rucola en pijnboompitten.



TAPENADE VAN AUBERGINE OP Z'N MAROKKAANS

Een Marokkaanse aubergine tapenade – in de Marokkaanse keuken ook wel bekend als Zaalouk – is een warme, rijke en kruidige spread. In tegenstelling tot de eerdere rauwe tapenades worden de aubergines voor dit recept eerst zacht gegaard, wat zorgt voor een diepe, rokerige en zoete umami-smaak.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 grote aubergines
- 3 grote tomaten (ontveld en in blokjes) of 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 3 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- ½ bosje verse koriander en bladpeterselie (fijnggehakt)
- 3 à 4 el extra vierge olijfolie
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl milde paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper of harissa (naar smaak, voor wat pittigheid)
- ½ bio citroen, sap
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Prik met een vork rondom gaatjes in de aubergines.
2. Bak ze in hun geheel in een voorverwarmde oven op 220°C (of direct op het gasfornuis/barbecue voor een extra rokerige smaak) in 20-30 minuten zacht, tot de schil rimpelt en de aubergine inklappt.
3. Laat de aubergines kort afkoelen.
4. Snijd ze open, lepel het zachte vruchtvlees eruit en hak dit op een snijplank helemaal fijn tot een grove puree.
5. Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
6. Voeg de knoflook, tomatenblokjes, komijn, paprikapoeder en cayennepeper toe.
7. Breng op smaak met zout en peper en laat dit zo'n 8 tot 10 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn en een dikke saus vormen.
8. Voeg het auberginevruchtvlees en ¾ van de verse kruiden toe aan de pan.
9. Gebruik een houten lepel of pureestamper om alles in de pan goed te prakken en te mengen.
10. Laat het geheel nog 5 tot 7 minuten zachtjes bakken tot het meeste vocht is verdampt en de tapenade dik en glanzend is.
11. Haal de pan van het vuur, roer het citroensap en de rest van de verse kruiden erdoor.
12. Breng eventueel extra op smaak met zout of komijn.

TIP: Deze tapenade smaakt traditioneel het lekkerst als hij lauwwarm of op kamertemperatuur wordt geserveerd!

LEKKER BIJ:

Zaalouk is ontzettend veelzijdig en brengt direct warmte aan je maaltijd:

- Met **Marokkaans brood:** Traditioneel serveer je dit in een schaal met stukken warm, vers gebakken Marokkaans platbrood (khobz) of pitabrood om mee te dippen.
- Bij **gegrild vlees en vis:** Een perfecte match met gegrilde lamsshoarma, kipsaté, merguez-worstjes of gegrilde sardines.
- Op een **mezze tafel:** Combineer het op een grote schaal met hummus, falafel, olijven, couscoussalade en feta.
- Op **bruschetta of toast:** Smeer een dikke laag op een gegrild sneetje brood en top het af met wat verkruimelde geitenkaas of granaatappelpitjes voor een moderne twist.
- Als **bijgerecht (tagine):** Serveer het als koude of lauwwarme salade naast een traditionele Marokkaanse tajine met rundvlees of kip.



TAPENADE VAN BASILICUM

Een klassieke basilicum tapenade (die erg lijkt op een traditionele pesto, maar vaak iets grover en frisser van structuur is) heeft een bereidingstijd van slechts 10 minuten. Omdat er geen oventijd nodig is, zet je deze smaakmaker supersnel op tafel.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 2 flinke bossen verse basilicum (alleen de blaadjes, ca. 30-40 gram)
- 🍯 30 g pijnboompitten, goudbruin geroosterd
- 🍯 30 g Parmezaanse kaas of Grana Padano, geraspt
- 🍯 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍯 4 à 5 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍯 1 tl citroensap (voor een frisse touch en het behoud van de groene kleur)
- 🍯 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes, vijzel

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de pijnboompitten in ca. 2 tot 3 minuten goudbruin.
3. Blijf erbij en schud de pan regelmatig, want ze verbranden snel.
4. Laat ze daarna even afkoelen op een bordje.

Met een vijzel (voor de beste structuur):

5. Stamp de knoflook met een snuf grof zout fijn.
6. Voeg de pijnboompitten en de basilicumblaadjes in delen toe en wrijf ze met een draaiende beweging tegen de wand van de vijzel tot een grove pasta.

Met een keukenmachine of hakmolentje (voor snelheid):

7. Doe de basilicum, afgekoelde pijnboompitten, knoflook en geraspte kaas in de machine.
8. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
9. Draai het niet te lang door, het moet geen gladde babyvoeding worden.
10. Roer de olijfolie en het citroensap erdoor tot er een smeulige tapenade ontstaat.
11. Breng de basilicum tapenade op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel nog een extra snufje zout.

LEKKER BIJ:

Basilicum tapenade is een echte allrounder in de mediterrane keuken en smaakt heerlijk bij:

- 🍷 **Brood en crackers:** Smeer het op een knapperig stuk stokbrood, ciabatta of toastjes tijdens de borrel.
- 🍷 **Caprese-stijl:** Perfect te combineren met rijpe tomaten en plakjes buffelmozzarella of burrata.
- 🍷 **Gegrild vlees en vis:** Heerlijk als frisse topping op een gegrilde kipfilet, een biefstukje of een stukje gebakken zalm of witvis.
- 🍷 **Groenten:** Schep een lepel over gegrilde courgette, aubergine of geroosterde cherrytomaatjes uit de oven.
- 🍷 **Pasta en salades:** Meng het door een koude pastasalade of gebruik het als snelle dressing door een groene salade.



TAPENADE VAN BASILICUM EN GROENE OLIJVEN

Een mediterrane basilicum-groene olijventapenade is een frisse, ziltige en hartige spread. Omdat er geen oventijd nodig is, zet je deze smaakmaker supersnel op tafel.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g grote groene olijven (zonder pit, zoals milde Gordal- of Manzanilla-olijven)
- 🍴 1 flinke bos verse basilicum (alleen de blaadjes, ca. 20 gram)
- 🍴 20 g pijnboompitten, goudbruin geroosterd (of amandelen voor een extra bite)
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap (voor de frisheid en kleur)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 zout is meestal niet nodig, omdat de olijven van zichzelf al ziltig genoeg zijn.



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de pijnboompitten in 2 tot 3 minuten goudbruin.
2. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
3. Laat ze afkoelen op een bord.
4. Laat de groene olijven goed uitlekken en dep ze eventueel droog met een stukje keukenpapier.
5. Dit voorkomt dat de tapenade te nat of waterig wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

6. Doe de olijven, basilicumblaadjes, afgekoelde pijnboompitten en de knoflook in de machine.
7. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
8. **Let op:** draai niet te lang door, de tapenade hoort een fijne maar herkenbare structuur te hebben en mag geen gladde puree worden.

Met de hand (traditioneel):

9. Snijd de olijven en basilicum handmatig met een scherp mes heel fijn en hak de pijnboompitten.
10. Meng alles in een kommetje.
11. Roer de olijfolie en het citroensap door het mengsel.
12. Breng de tapenade op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

De combinatie van het ziltige van de olijf en het aromatische van de basilicum past fantastisch bij:

- 🍷 **Crostiti en bruschetta:** Smeer een royale laag op geroosterd (knoflook)brood of ciabatta.
- 🍷 **Vis en zeebanket:** Een perfecte smaakmaker als topping op een stukje gebakken kabeljauw, zalm of gegrilde gamba's.
- 🍷 **Wit vlees en gevogelte:** Heerlijk bij gegrilde kipspiesjes of een varkenshaasje.
- 🍷 **Borrelplank:** Combineer het op een plank met harde kazen (zoals Manchego of Pecorino), zongedroogde tomaatjes en Serranoham.
- 🍷 **Sandwiches:** Gebruik het in plaats van mayonaise op een luxe sandwich met bijvoorbeeld gegrilde groenten, tomaat en mozzarella.

TAPENADE VAN BASILICUM MET KNOFLOOK

Een krachtige basilicum-knoflook tapenade is een aromatische spread met een heerlijke, pittige kick. De bereidingstijd is minimaal: je zet deze tapenade in 10 minuten op tafel.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 flinke bossen verse basilicum (alleen de blaadjes, ca. 35-40 gram)
- 2 à 3 teentjes knoflook (naar smaak, grof gehakt)
- 40 g walnoten of amandelen (voor een stevige textuur en diepe smaak)
- 30 g Parmezaanse kaas of Pecorino, geraspt
- 4 à 5 el extra vierge olijfolie
- 1 tl citroensap (om de smaak te balanceren en de tapenade mooi groen te houden)
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de walnoten of amandelen in ca. 3 minuten goudbruin en geurig.
3. Schud de pan regelmatig.
4. Laat ze daarna even afkoelen op een bord.
5. Houd je van een scherpe, rauwe knoflooksmak, sla deze stap dan over.
6. Wil je de knoflooksmak iets milder en zoeter?
7. Pof de teentjes dan heel even (in de schil) in de droge koekenpan tot ze zacht worden, en pel ze daarna.

Met een hakmolentje of keukenmachine:

8. Doe de basilicumblaadjes, de knoflook, de afgekoelde noten en de geraspte kaas in de machine.
9. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
10. Zorg ervoor dat het een tapenade blijft met structuur, dus *geen* gladde saus.

Met de hand:

11. Hak de basilicum en de noten met een groot koksmes heel fijn.
12. Meng ze in een kom met de geperste knoflook en de geraspte kaas.
13. Roer de olijfolie en het citroensap erdoor tot de tapenade mooi smeug is.
14. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.

LEKKER BIJ:

Door de uitgesproken knoflook- en basilicumsmak is deze tapenade perfect als:

- ♦ **Brooddip:** Onweerstaanbaar op warm, versgebakken plukbrood, focaccia of stokbrood rechtstreeks uit de oven.
- ♦ **Stevige vleesgerechten:** Een geweldige smaakmaker bij gegrilde biefstuk, lamskoteletten of een sappige runderburger.
- ♦ **Geroosterde groenten:** Schep een lepel over warme, geroosterde aardappeltjes uit de oven, of over gegrilde champignons en courgette.
- ♦ **Soep-topping:** Roer op het allerlaatste moment een flinke lepel van deze tapenade door een heldere tomatensoep of een Italiaanse minestrone-soep voor een enorme smaakboost.



TAPENADE VAN BASILICUM MET ZWARTE OLIJVEN

Een klassieke basilicum-zwarte olijven tapenade is een diepe, hartige spread met een heerlijk ziltig karakter. De totale bereidingstijd is slechts enkele minuten, aangezien je alle ingrediënten direct koud verwerkt.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zwarte olijven (bij voorkeur Kalamata of zwarte olijven in olie, zonder pit)
- 🍴 1 flinke bos verse basilicum (alleen de blaadjes, ca. 20 gram)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt (voor een extra frisse, ziltige kick)
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap of balsamico azijn
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 *extra zout toevoegen is meestal niet nodig, omdat de olijven en kappertjes al erg ziltig zijn.*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de zwarte olijven en de kappertjes goed uitlekken.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met keukenpapier om te voorkomen dat de tapenade te waterig wordt.
3. **Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):**
4. Doe de zwarte olijven, de basilicumblaadjes, de kappertjes en de knoflook in de machine.
5. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
6. Let op dat je niet te lang doordraait; de tapenade hoort een fijne, herkenbare structuur te hebben en mag *geen* gladde puree worden.
7. **Met de hand (traditioneel):**
8. Snijd de olijven, kappertjes en basilicum handmatig met een scherp koksmes heel fijn.
9. Meng alles daarna in een kommetje met de geperste knoflook.
10. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap (of de balsamico azijn) door het mengsel tot er een smeuijge tapenade ontstaat.
11. Breng de tapenade op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper

LEKKER BIJ:

Door de diepe en krachtige smaak van zwarte olijven is deze tapenade een uitstekende smaakmaker bij:

- 🍷 **Crostini en crackers:** Smeer een dunne laag op een krokante toastje of een stukje geroosterd stokbrood.
- 🍷 **Mediterrane visgerechten:** Smaakt fantastisch als topping op gegrilde tonijn, gebakken zalm of witvis uit de oven.
- 🍷 **Geitenkaas en feta:** De bittere, zoute tonen van de zwarte olijf contrasteren prachtig met het romige en frisse van zachte geitenkaas of verkruimelde feta.
- 🍷 **Luxe sandwiches:** Perfect als spread op een panini met gegrilde paprika, rucola en parmaham of salami.
- 🍷 **Stoofpotten:** Roer op het einde een lepel door een mediterrane tomaten- of groentestoofpot voor extra diepgang en umami.



TAPENADE VAN BELEGEN KAAS MET WALNOTEN

Een verrassende en oer-Hollandse twist op de mediterrane klassieker is deze belegen kaas tapenade. Het is een rijke, hartige spread met een heerlijke structuur.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 150 g belegen kaas, heel fijn geraspt of in piepkleine blokjes
- 🍳 40 g walnoten, goudbruin geroosterd
- 🍳 2 el zongedroogde tomaten (op olie), fijngesneden
- 🍳 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍳 3 à 4 el extra vierge olijfolie (of gebruik de olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍳 1 tl verse tijmblaadjes of een paar blaadjes basilicum, fijngesneden
- 🍳 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍳 *zout toevoegen is niet nodig, omdat de belegen kaas van zichzelf al zout genoeg is.*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de walnoten in ca. 3 minuten goudbruin en geurig.
3. Schud de pan regelmatig.
4. Laat ze daarna afkoelen op een bord en hak ze zeer fijn.
5. Rasp de belegen kaas zo fijn mogelijk (met een fijne blok rasp of in de keukenmachine).
6. Snijd de zongedroogde tomaten in hele kleine stukjes.

Met de hand (aanbevolen voor structuur):

7. Meng de fijngehakte walnoten, geraspte kaas en zongedroogde tomaatjes in een kom met de geperste knoflook en de tijmblaadjes.

Met een hakmolentje (snel):

8. Doe alle ingrediënten (behalve de olie) in de machine en pulseer een paar keer kort.
9. Let op dat het *geen* gladde pasta of bal wordt; de tapenade moet korrelig en grof blijven.
10. Roer de olijfolie (of de olie van de zongedroogde tomaten) erdoor totdat de tapenade mooi bindt en smeug is.
11. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze hartige kaas tapenade is een absolute hit op de borrelplank en past perfect bij:

- 🍷 **Plukbrood en stokbrood:** Smeer een dikke laag op warm, versgebakken (stok)brood of robuust vloerbrood.
- 🍷 **Borrelhapjes:** Heerlijk op een neutrale toastje, een zoute cracker of een stukje roggebrood.
- 🍷 **Soepgarnituur:** Serveer een schepje van deze tapenade op een crouton en leg deze in een kom dampende tomatensoep of uiensoep.
- 🍷 **Carpaccio:** Gebruik een klein beetje van deze tapenade als extra smaakmaker op een klassieke rundercarpaccio.
- 🍷 **Hartige bites:** Vul er uitgeholde snoeptomaatjes of mini-paprika's mee voor een verrassende amuse.

TAPENADE VAN BLAUWE KAAS MET VIJGEN EN WALNOTEN

Een karaktervolle en romige blauwe kaas tapenade is een absolute smaakbom voor liefhebbers van pittige kazen. Het ziltige van de kaas combineert fantastisch met het zoete van vijgen en het aardse van walnoten.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 125 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Roquefort, Gorgonzola piccante of Danablu), verkruimeld
- 🍯 40 g walnoten, goudbruin geroosterd
- 🍯 3 gedroogde vijgen (of dadels), in piepkleine blokjes gesneden (voor een zoet tegenwicht)
- 🍯 1 à 2 el vloeibare honing of ahornsiroop
- 🍯 2 el extra vierge olijfolie of walnotenolie
- 🍯 1 tl verse rozemarijn of tijm, heel fijngehakt
- 🍯 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍯 *voeg geen zout toe; blauwe kaas is van zichzelf al erg ziltig*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de walnoten in ongeveer 3 minuten goudbruin en geurig.
3. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
4. Laat ze afkoelen op een bord en hak ze daarna heel fijn.
5. Verkruimel de blauwe kaas met een vork in een kom.
6. Snijd de gedroogde vijgen in zo klein mogelijke blokjes.

Met de hand (aanbevolen):

7. Voeg de fijngehakte walnoten, stukjes vijg en de fijngesneden kruiden (rozemarijn of tijm) toe aan de kom met blauwe kaas.
8. Prak alles met een vork grof door elkaar.

Met een hakmolentje:

9. Wil je een iets homogener spread?
10. Doe dan alle ingrediënten in een hakmolentje en pulseer slechts twee of drie keer kort.
11. Zorg ervoor dat de tapenade zijn grove structuur behoudt en *geen* gladde saus wordt.
12. Roer de olijfolie (of walnotenolie) en de honing door het mengsel tot er een smeulige, grove tapenade ontstaat.
13. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door de intense balans tussen zilt, zoet en romig is deze tapenade perfect als:

- 💡 **Luxe borrelplank:** Serveer met knapperige crostini, robuust notenbrood, Franse dadel-vijgenbroodjes of zoute crackers.
- 💡 **Steak-topping:** Schep een lepel van de tapenade op een gloeiend hete, net gegrilde biefstuk of entrecote en laat het lichtjes smelten.
- 💡 **Witlofschuitjes:** Vul de blaadjes van rauwe witlof met een lepeltje van deze tapenade voor een frisse, knapperige en hartige bite.
- 💡 **Burgers:** Gebruik het als premium spread op een ambachtelijke runder- of wildburger met wat rucola.
- 💡 **Fruitcombinaties:** Smaakt hemels in combinatie met partjes verse peer of zoete rode druiven.



TAPENADE VAN CANNELLINIBONEN

Een zachte, romige cannellini-bonen tapenade (vaak een witte bonendip of spread genoemd) is een fantastisch, eiwitrijk alternatief voor traditionele tapenades.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 1 blik cannellini-bonen (ca. 400 g, netto uitgelekt ca. 240 g)
- 🍲 2 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍲 1 el citroensap + rasp van een halve (biologische) citroen
- 🍲 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍲 1 el verse rozemarijn of salie, heel fijngehakt (kies je favoriet)
- 🍲 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍲 1 el kappertjes
- 🍲 of 2 fijngesneden zongedroogde tomaatjes voor een extra zoute/hartige kick.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de cannellini-bonen in een zeef of vergiet.
2. Spoel ze grondig af met koud water tot het schuim verdwenen is en laat ze goed uitlekken.

Met de hand (voor een rustieke tapenade structuur):

3. Doe de bonen in een kom en prak ze met een vork of stamper grof.
4. Het is lekker als er nog wat textuur en hele stukjes boon in zitten.

Met de keukenmachine of hakmolen (voor een snelle structuur):

5. Doe de bonen samen met de knoflook, citroenrasp, het citroensap en de kruiden in de machine. Pulseer een paar keer kort tot een grove massa.
6. Draai niet te lang door, anders wordt het een gladde hummus.
7. Roer de extra vierge olijfolie, de fijngehakte kruiden (rozemarijn of salie) en eventueel de citroenrasp erdoor.
8. Breng de tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een goede snuf zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij de milde, romige basissmaak van de witte bonen past deze tapenade perfect bij:

- 🍷 **Toscaanse bruschetta:** Rooster dikke plakken landbrood of ciabatta, wrijf ze in met een teentje rauwe knoflook, besprenkel met olijfolie en schep er een royale laag van deze tapenade op.
- 🍷 **Gegrilde groenten:** Smaakt fantastisch naast of op warme gegrilde courgette, aubergine, paprika of groene asperges.
- 🍷 **Soepgarnituur:** Schep vlak voor het serveren een flinke lepel bonen tapenade in een Italiaanse minestrone- of tomatensoep voor extra binding en een romige smaak.
- 🍷 **Gezonde dip:** Serveer met rauwe groente dippertjes zoals wortel, bleekselderij, komkommer en radijs, of met krokante pitachips.



TAPENADE VAN CAPONATO SICILIANO

Een Caponata Siciliana tapenade is een heerlijke, grovere variant van het klassieke Siciliaanse zoetzure groentegerecht. De totale bereidingstijd is ongeveer 35 tot 45 minuten, waarvan zo'n 20 minuten actieve kooktijd om de groenten zacht te stoven en de kenmerkende *agrodolce* (zoetzure) smaak te ontwikkelen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 1 grote aubergine, in heel kleine blokjes (ca. ½ cm)
- 🍆 1 stengel bleekselderij, heel fijngehakt
- 🍆 1 kleine rode ui, fijngehakt
- 🍆 1 teentje knoflook, geperst
- 🍆 2 rijpe tomaten (of 3 eetlepels tomatenblokjes uit blik), fijngesneden
- 🍆 2 el groene olijven (zonder pit), fijngehakt
- 🍆 1 el kappertjes, uitgelekt en fijngehakt
- 🍆 1½ el witte wijnazijn of rode wijnazijn
- 🍆 1 ruime tl suiker (voor het zoetzure effect)
- 🍆 3 el olijfolie (om in te bakken)
- 🍆 paar blaadjes verse basilicum, fijngesneden
- 🍆 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍆 1 el pijnboompitten (geroosterd)
- 🍆 2 el rozijnen voor de traditionele Siciliaanse touch

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
2. Voeg de aubergineblokjes toe en bak ze tot ze zacht, goudbruin en gaar zijn.
3. Schep ze uit de pan en leg ze apart op een bord.
4. Voeg de resterende olijfolie toe aan dezelfde pan.
5. Fruit de ui, knoflook en bleekselderij op laag vuur tot de bleekselderij beetgaar is en de ui glazig.
6. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat het geheel een paar minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn en hun vocht loslaten.
7. Voeg de gebakken aubergineblokjes weer toe aan de pan, samen met de olijven, kappertjes (en eventueel rozijnen en pijnboompitten).
8. Strooi de suiker over het mengsel en giet de azijn erbij.
9. Laat dit op middelhoog vuur 2 tot 3 minuten zachtjes inkoken tot het vocht grotendeels is verdampt en de smaken volledig in de groenten zijn getrokken.
10. Haal de pan van het vuur en roer de verse basilicum erdoor.
11. Breng op smaak met peper en eventueel een snufje zout (pas op met zout, want de olijven en kappertjes zijn al ziltig).
12. Prak het mengsel met een vork of stamper nog heel lichtjes door voor een echte, smeuijge tapenade structuur.

TIP: Caponata is het allerlekkerst als het volledig is afgekoeld tot kamertemperatuur, omdat de zoetzure smaken dan pas echt goed tot hun recht komen.

LEKKER BIJ:

Dankzij de complexe, zoetzure en hartige smaak is deze tapenade perfect als:

- 💡 **Siciliaanse Bruschetta:** Schep een royale lepel op knapperig geroosterd plattelandsbrood dat is ingewreven met een teentje knoflook.
- 💡 **Zwaardvis of Tonijn:** Traditioneel past caponata perfect bij stevige mediterrane vissoorten, gegrild of gebakken.
- 💡 **Kaasplank:** Een waanzinnige tegenhanger voor harde, zoute kazen zoals Pecorino Siciliano, Parmezaanse kaas of milde jonge geitenkaas.
- 💡 **Vleesvervanger op sandwich:** Heerlijk op een dikke boterham met rucola en een dikke plak buffelmozzarella of burrata.



TAPENADE VAN DADELS MET NOTEN

Een verrassende, zoet-hartige dadel-noten tapenade combineert het rijke van zachte dadels met het aardse en krokante van geroosterde noten. De totale bereidingstijd bedraagt slechts enkele minuten, omdat je alle ingrediënten direct koud verwerkt.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 125 g zachte dadels (bij voorkeur Medjool-dadels, ontpit)
- 🍯 50 g gemengde ongezouten noten (mix van walnoten, amandelen en pecannoten)
- 🍯 2 el extra vierge olijfolie
- 🍯 1 el balsamico azijn of citroensap (voor een essentieel fris tegenwicht)
- 🍯 ½ tl verse tijmblaadjes of rozemarijn, heel fijngehakt
- 🍯 1 klein snufje zeezout (om de zoetheid op te halen)
- 🍯 versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍯 klein snufje chilivlokken voor een subtiele, pittige kick.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de notenmix in ca. 3 minuten goudbruin en geurig.
3. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
4. Laat ze daarna afkoelen op een bord.
5. Snijd de ontpitte dadels in grove stukken.
6. Als je Medjool-dadels gebruikt, zijn ze direct zacht genoeg.
7. Gebruik je wat drogere dadels, wel ze dan eerst 5 minuten in lauw water en dep ze daarna goed droog.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

8. Doe de stukken dadel, de afgekoelde noten en de fijngehakte kruiden (tijm of rozemarijn) in de machine.
9. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt en goed gemengd is.
10. Let op dat je niet te lang doordraait, want het moet een grove tapenade blijven en *geen* gladde dadelpasta worden.

Met de hand (rustiek):

11. Hak de dadels en de noten met een groot, scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
12. Meng ze daarna in een kommetje met de kruiden.
13. Roer de olijfolie en de balsamico azijn door het mengsel tot er een samenhangende, smeuijge tapenade ontstaat.
14. Breng op smaak met een snuf zeezout en versgemalen zwarte peper

LEKKER BIJ:

Door de unieke balans tussen zoet, hartig en kruidig is deze tapenade een fantastische begeleider van:

- 🍷 **Kaasplank:** De absolute nummer één bestemming voor deze tapenade. Smaakt hemels in combinatie met pittige blauwe kazen (zoals Roquefort of Gorgonzola), zachte geitenkaas, romige brie of een stuk oude kaas.
- 🍷 **Hartige toastjes:** Heerlijk op een crackertje, een stukje notenbrood, krentenbrood of krokante crostini.
- 🍷 **Wild en gevogelte:** Een geweldige smaakmaker naast een gebraden kalkoenborst, eendenborstfilet of varkenshaas.
- 🍷 **Borrelhapjes:** Rol eens een lepeltje van deze tapenade in een plakje parmaham of Serranoham voor een snelle, luxe amuse.



TAPENADE VAN DOPERWTEN

Een frisse, felgroene doperwten tapenade is een heerlijke, lichte en vitaminerijke variant op de traditionele tapenades. De totale bereidingstijd bedraagt slechts enkele minuten, omdat de doperwten maar heel kort gekookt hoeven te worden.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 200 g doperwten (diepvries)
- 🍷 aantal blaadjes verse munt (ca. 6-8 blaadjes) of verse basilicum
- 🍷 30 g pijnboompitten, goudbruin geroosterd
- 🍷 20 g Parmezaanse kaas of Pecorino, geraspt (laat weg voor vegan)
- 🍷 2 el extra vierge olijfolie
- 🍷 1 el citroensap + een beetje citroenrasp
- 🍷 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍷 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een kleine pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Voeg de diepvriesdoperwten toe en kook ze in slechts 3 minuten beetgaar.
3. Giet ze direct af en spoel ze in een zeef af met ijskoud water.
4. Dit stopt het kookproces en zorgt ervoor dat de tapenade zijn prachtige, felgroene kleur behoudt.
5. Laat ze goed uitlekken.
6. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de pijnboompitten in ca. 2 tot 3 minuten goudbruin.
7. Laat ze even afkoelen op een bord.

Met een keukenmachine of hakmolentje (snel):

8. Doe de doperwten, afgekoelde pijnboompitten, muntblaadjes, geraspte kaas, knoflook en het citroensap in de machine.
9. Pulseer een paar keer kort.
10. Het is het lekkerst als de structuur nog een beetje grof en 'pruimig' blijft, dus draai het niet helemaal glad.

Met de hand:

11. Prak de doperwten grof met een vork of pureestamper in een kom.
12. Hak de munt en pijnboompitten heel fijn met een mes en meng alles door elkaar.
13. Roer de olijfolie en een snufje citroenrasp door de tapenade.
14. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij het frisse en lichtzoete karakter van de doperwten past deze tapenade perfect bij:

- 🍷 **Lente- en zomer bruschetta:** Smeer een dikke laag op krokant geroosterd zuurdesembrood en top af met wat verkruimelde feta of zachte geitenkaas.
- 🍷 **Gegrilde vis en schaaldieren:** Een geweldige, frisse tegenhanger bij een stukje gebakken zalm, kabeljauw of gegrilde gamba's.
- 🍷 **Radijsjes en rauwkost:** Gebruik het als gezonde dip voor knapperige radijsjes, komkommerstengels of worteltjes.
- 🍷 **Pasta-upgrade:** Roer een paar flinke lepels door warme pasta (samen met wat extra olijfolie en eventueel knapperige pancetta) voor een supersnelle maaltijd.



TAPENADE VAN DOPERWTEN MET FETA

Een heerlijke doperwten-feta tapenade (ook wel een frisse erwtenspread genoemd) is een prachtige, felgroene smaakmaker. Het zoete van de doperwten balanceert perfect met het ziltige en romige van de feta.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 200 g doperwten (diepvries)
- 🍷 75 g feta, verkruimeld
- 🍷 6-8 verse muntblaadjes of verse basilicum
- 🍷 2 el extra vierge olijfolie
- 🍷 1 el citroensap + een snufje citroenrasp
- 🍷 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍷 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍷 *extra zout toevoegen is meestal niet nodig, omdat de feta al erg zout van zichzelf is.*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de diepvriesdoperwten 3 minuten in een pannetje met kokend water.
2. Giet ze direct af en spoel ze in een zeef grondig met ijskoud water.
3. Dit stopt het kookproces meteen, waardoor de tapenade zijn mooie, heldere groene kleur behoudt.
4. Laat goed uitlekken.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

5. Doe de goed uitgelekte doperwten, de verkruimelde feta, de muntblaadjes, de knoflook en het citroensap in de machine.
6. Pulseer een paar keer kort.
7. Zorg ervoor dat je niet te lang doordraait; het is het lekkerst als de tapenade een grove, rustieke structuur behoudt.

Met de hand:

8. Prak de doperwten en de feta samen grof met een vork of pureestamper in een kom.
9. Hak de muntblaadjes heel fijn met een scherp mes en meng alles goed door elkaar.
10. Roer de extra vierge olijfolie en een klein beetje citroenrasp door het mengsel.
11. Breng de tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze frisse, ziltige tapenade is ontzettend veelzijdig en smaakt heerlijk als:

- 🍷 **Bruschetta & toast:** Smeer een royale laag op knapperig geroosterd zuurdesembrood, stokbrood of ciabatta. Extra lekker met een paar druppels goede olijfolie erover.
- 🍷 **Gegrild lamsvlees of kip:** Munt en doperwten zijn een klassieke match met lamsvlees (zoals lamskoteletten) of gegrilde kipspiesjes.
- 🍷 **Gezonde groentedip:** Serveer de tapenade in een schaaltje met rauwkost, zoals reepjes komkommer, wortel en rode paprika, of met krokante pitachips.
- 🍷 **Luxe sandwich:** Gebruik het als spread op een wrap of sandwich met gerookte zalm, rucola en een beetje extra citroen.



TAPENADE VAN FETA

Een romige en ziltige feta tapenade (in Griekenland ook wel bekend als *Chtipiti* of *Tyrokafteri* wanneer hij pittig is) is een heerlijke mediterrane spread. De bereidingstijd is minimaal

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g feta (bij voorkeur van schapen- en geitenmelk voor de beste smaak)
- 🍴 2 el Griekse yoghurt (voor een romige structuur)
- 🍴 2 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 el citroensap + een klein snufje citroenrasp
- 🍴 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍴 1 tl gedroogde oregano of een paar takjes verse dille/peterselie, fijngehakt
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel voor een pittige kick:

- 🍴 ½ tl chilivlokken
- 🍴 of een halve rode peper (fijngehakt).
- 🍴 voeg geen zout toe; feta is van zichzelf al erg ziltig.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verkruiemel de feta met je handen of met een vork grof boven een kom of de mengbeker van je keukenmachine.

Met een hakmolentje of keukenmachine (voor een gladde, romige tapenade):

2. Doe de verkruiemelde feta, Griekse yoghurt, olijfolie, het citroensap, de geperste knoflook en de kruiden in de machine.
3. Pulseer een paar keer kort tot een samenhangende, dikke tapenade.
4. Het mag nog een heel klein beetje structuur hebben.

Met de hand (voor een rustieke textuur):

5. Prak de feta samen met de Griekse yoghurt, olijfolie en het citroensap met een vork tot een grove massa.
6. Roer de knoflook en de kruiden er goed doorheen.
7. Breng de tapenade op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper (en eventueel de chilivlokken voor wat extra pit).

TIP: Laat de tapenade voor het serveren minstens een half uur afgedekt in de koelkast op stijven, daar wordt de structuur nog lekkerder van.

LEKKER BIJ:

Dankzij de romige, zoute en frisse smaak combineert deze feta tapenade perfect met:

- 🍷 **Warm brood:** Onweerstaanbaar op versgebakken pitabrood, platbrood, ciabatta of knapperige crostini.
- 🍷 **Gegrilde groenten:** Schep een royale lepel naast warme gegrilde courgette, aubergine, paprika of zoete bataat.
- 🍷 **Borrelplank & Mezze:** Een onmisbaar onderdeel van een mediterrane plank met olijven, hummus, falafel en gevulde wijnbladeren.
- 🍷 **Vlees en vis:** Smaakt fantastisch als saus bij gegrilde kipspiesjes (souvlaki), lamsvlees of gegarneerd met wat extra olijfolie over gegrilde witvis.
- 🍷 **Als burger-spread:** Gebruik het in plaats van mayonaise op een (vegetarische) burger met rucola en tomaat.



TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN

Een klassieke, pure groene olijven tapenade is fris, ziltig en heerlijk hartig. De bereidingstijd is extreem kort: je zet deze spread in enkele minuten op tafel, omdat er geen kook- of oventijd aan te pas komt.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g groene olijven (zonder pit, neem een smaakvolle variant zoals milde Gordal-, Castelvetro- of Manzanilla-olijven)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 à 4 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍴 1 tl citroensap (voor een frisse touch en behoud van de kleur)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍴 een paar blaadjes verse peterselie of een snufje gedroogde oregano.
- 🍴 *voeg geen extra zout toe; de olijven en kappertjes zijn van zichzelf al ziltig genoeg*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene olijven en de kappertjes goed uitlekken in een zeef.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met een stukje keukenpapier, zodat de tapenade straks niet te nat of waterig wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de olijven, kappertjes, knoflook en eventuele kruiden in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
5. Let op: draai de machine niet te lang achter elkaar door, want een goede tapenade heeft textuur te hebben en mag geen gladde babyvoeding of puree worden.

Met de hand (traditioneel):

6. Hak de olijven en kappertjes met een groot, scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
7. Meng ze daarna in een kommetje met de geperste knoflook.
8. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap door het mengsel tot er een mooie, samenhangende en glanzende tapenade ontstaat.
9. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Dankzij de frisse en ziltige smaak is deze groene olijventapenade een echte allrounder:

- 🍷 **Borrelplank:** Onweerstaanbaar op een krokante crostini, een toastje, of gesmeerd op warm Turks brood, ciabatta of focaccia.
- 🍷 **Vis en schaaldieren:** Smaakt fantastisch als zilte topping op een stukje gebakken kabeljauw, zalm of gegrilde gamba's.
- 🍷 **Wit vlees:** Een heerlijke begeleider bij gegrilde kipspiesjes of kalkoen.
- 🍷 **Mediterrane combinaties:** Combineert geweldig op een sandwich of wrap met rucola, rijpe tomaten en romige kazen zoals mozzarella, burrata of feta.



TAPENADE VAN GROENE- EN ZWARTE OLIJVEN ZONDER ANSJOVIS

Een klassieke tapenade van groene en zwarte olijven (zonder ansjovis) is een heerlijke, pure smaakmaker met een diep ziltig en hartig karakter.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 100 g groene olijven (zonder pit, bijv. milde Manzanilla of Gordal)
- 🍴 100 g zwarte olijven (zonder pit, bijv. vlezig Kalamata)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt (dit geeft de hartige diepte die je normaal van ansjovis krijgt)
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 à 4 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍴 1 tl citroensap of balsamico azijn (voor een fris zuurtje)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 **optioneel:**
- 🍴 een paar blaadjes verse peterselie of een snuffel gedroogde tijm/oregano.
- 🍴 *voeg geen extra zout toe; de olijven en kappertjes zorgen al voor meer dan genoeg ziltigheid.*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene en zwarte olijven, samen met de kappertjes, goed uitlekken in een zeef.
2. Dep ze eventueel heel lichtjes droog met een stukje keukenpapier.
3. Dit voorkomt dat de tapenade te nat of waterig wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

4. Doe de olijven, kappertjes, knoflook en eventuele kruiden in de machine.
5. Pulseer een paar keer kort.
6. Let op: houd de machine goed in de gaten en draai niet te lang door.
7. Een authentieke tapenade hoort een herkenbare, grove structuur te hebben en mag geen gladde puree worden.

Met de hand (rustiek):

8. Snijd de groene en zwarte olijven en de kappertjes met een groot, scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
9. Meng ze vervolgens in een kommetje met de geperste knoflook.
10. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap (of de balsamico azijn) door het olijvenmengsel tot er een mooie, glanzende en samenhangende tapenade ontstaat.
11. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Doordat deze tapenade volledig plantaardig en puur is, past hij perfect bij een breed scala aan gerechten:

- 🍷 **Klassiek borrelbrood:** Smeer een royale laag op een krokante crostini, een toastje, warm plukbrood of versgebakken ciabatta en focaccia.
- 🍷 **Borrelplank:** Een onmisbaar element naast milde kazen (zoals jonge geitenkaas, feta of mozzarella), zongedroogde tomaatjes, hummus en grissini (soepstengels).
- 🍷 **Vegetarische hoofdgerechten:** Schep een lepel over warme gegrilde groenten (zoals courgette en aubergine) of over een gepofte aardappel.
- 🍷 **Pasta-snuf:** Roer vlak voor het serveren twee eetlepels van deze tapenade door een simpele spaghetti met olijfolie, cherrytomaatjes en rucola.
- 🍷 **Luxe sandwiches:** Gebruik het als hartige spread op een gegrilde panini of wrap met gegrilde paprika en rucola.



TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET FETA

Een heerlijke groene olijventapenade met feta combineert het frisse en ziltige van groene olijven met het romige en zoute karakter van feta.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g groene olijven (zonder pit, kies een milde variant zoals Gordal of Manzanilla)
- 🍴 75 g feta, verkruimeld
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap (voor een frisse touch)
- 🍴 1 tl gedroogde oregano (of een paar blaadjes verse peterselie of munt)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 *voeg geen extra zout toe; zowel de olijven als de feta zijn van zichzelf al erg ziltig.*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene olijven goed uitlekken in een zeef.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met een stukje keukenpapier, zodat de tapenade straks niet te nat of vloeibaar wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de olijven, de helft van de verkruimelde feta, de knoflook, de olijfolie, het citroensap en de oregano in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot een grove massa.
5. Schep de tapenade in een schaal en roer de rest van de feta er handmatig doorheen.
6. Zo behoud je een lekkere textuur met zichtbare stukjes kaas.

Met de hand (traditioneel):

7. Hak de groene olijven met een scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
8. Doe ze in een kom en voeg de verkruimelde feta en de geperste knoflook toe.
9. Prak het geheel met een vork grof door elkaar.
10. Roer de olijfolie, het citroensap en de kruiden goed door het mengsel.
11. Breng de tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Dankzij de romige, ziltige en frisse smaakcombinatie is deze tapenade perfect als:

- 🍷 **Borrelhapje:** Smeer een royale laag op knapperige crostini, warm pitabrood, platbrood of een versgebakken ciabatta.
- 🍷 **Gegrild vlees en gevogelte:** Smaakt fantastisch als bijgerecht of koude saus bij Griekse souvlaki, gegrilde kipspiesjes of lamskoteletten.
- 🍷 **Gegrilde groenten:** Schep een lepel over warme mediterrane groenten uit de oven, zoals aubergine, courgette en cherrytomaatjes.
- 🍷 **Luxe sandwich of wrap:** Gebruik het als hartige spread op een sandwich met rucola, plakjes komkommer en eventueel gegrilde kipfilet.

TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET GEITENKAAS EN HONING

Een groene olijven-geitenkaas-honing tapenade is een heerlijke smaakmaker waarin het ziltige van de olijven, het frisse van de geitenkaas en het zoete van de honing perfect samenkomen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g grote groene olijven (zonder pit, zoals milde Gordal- of Manzanilla-olijven)
- 🍴 75 g zachte geitenkaas (zonder korst, naturel)
- 🍴 1 à 2 el vloeibare honing (naar smaak)
- 🍴 2 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl verse tijmblaadjes of rozemarijn, heel fijngehakt
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 *zout toevoegen is niet nodig; de olijven en geitenkaas zorgen al voor voldoende zout.*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene olijven goed uitlekken in een zeef.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met een stukje keukenpapier, zodat de tapenade straks niet te nat wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de olijven, de zachte geitenkaas, de honing en de fijngehakte tijm in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt en gemengd is.
5. Draai de machine niet te lang door, het moet een grove tapenade blijven en *geen* gladde, vloeibare crème worden.

Met de hand (traditioneel):

6. Hak de groene olijven met een scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
7. Doe ze in een kom en verkruimel de geitenkaas erover.
8. Voeg de honing en de kruiden toe en prak het geheel met een vork grof door elkaar.
9. Roer de extra vierge olijfolie door het mengsel tot er een smeulige tapenade ontstaat.
10. Breng de tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door het unieke samenspel tussen zilt, fris en zoet is deze tapenade een echte blikvanger bij:

- 🍷 **Knapperig brood:** Smeer een royale laag op een versgebakken ciabatta, warm stokbrood of krokante crostini.
- 🍷 **Luxe borrelplank:** Combineer het op een plank met gedroogde hammen (zoals Serranoham of parmaham), walnoten en verse vijgen of druiven.
- 🍷 **Gegrilde groenten:** Smaakt fantastisch als topping op warme, geroosterde courgette, aubergine of pompoen uit de oven.
- 🍷 **Sandwich:** Gebruik het als premium spread op een broodje met rucola en dunne plakjes gegrilde kipfilet of gerookte eendenborst.

TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET PAPRIKA EN FETA

Een kleurrijke groene olijven tapenade met paprika en feta combineert het ziltige van de olijf met het lichtzoete van paprika en het romige van feta.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g groene olijven (zonder pit, bijv. Manzanilla)
- 🍴 1 grote gegrilde rode paprika (uit pot, goed uitgelekt)
- 🍴 75 g feta, verkruimeld
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap (voor een frisse balans)
- 🍴 1 tl gedroogde oregano of een handje verse peterselie
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 *zout toevoegen is niet nodig; de olijven en feta zijn van zichzelf al zout genoeg*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene olijven en de gegrilde paprika heel goed uitlekken.
2. Snijd de paprika in grove stukken en dep beide ingrediënten eventueel lichtjes droog met keukenpapier.
3. Dit voorkomt dat de tapenade te nat of waterig wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

4. Doe de olijven, stukken paprika, knoflook, oregano en het citroensap in de machine.
5. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
6. Voeg de olijfolie toe en pulseer nog één keer.
7. Schep het mengsel in een kom en roer de verkruimelde feta er handmatig doorheen.
8. Zo behoud je een lekkere structuur met zichtbare stukjes kaas.

Met de hand (rustiek):

9. Hak de olijven en gegrilde paprika met een groot koksmes heel fijn op een snijplank.
10. Meng ze in een kom met de geperste knoflook, kruiden, citroensap en olijfolie.
11. Prak tenslotte de feta er met een vork grof doorheen.
12. Breng de tapenade royaal op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Dankzij de mediterrane smaakcombinatie is deze tapenade een echte allrounder:

- 🍷 **Borrelhapje:** Smeer een dikke laag op krokante crostini, warm pitabrood, platbrood of een versgebakken ciabatta.
- 🍷 **Gegrild vlees en kip:** Smaakt fantastisch als bijgerecht of topping bij Griekse souvlaki, kipspiesjes of lamskoteletten.
- 🍷 **Gezonde groentedip:** Serveer in een schaaltje met rauwkost zoals stengels komkommer, bleekselderij of wortel.
- 🍷 **Luxe lunch:** Gebruik het als hartige spread op een sandwich of wrap met rucola en eventueel wat extra gegrilde groenten.



TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET SINAASAPPELRASP EN ROZEMARIJN

Een elegante groene olijven tapenade met sinaasappelrasp en rozemarijn is een prachtige, aromatische variant op de klassieke olijfspread. Het ziltige van de olijf combineert verrassend fris met het citrusaroma en de aardse tonen van de rozemarijn.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g grote groene olijven (zonder pit, bij voorkeur een milde variant zoals Gordal of Castelvetro)
- 🍴 1 tl verse sinaasappelrasp (gebruik een bio sinaasappel, goed gewassen)
- 🍴 ½ tl verse rozemarijn, naaldjes heel fijngehakt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, geperst of fijngehakt
- 🍴 2 à 3 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍴 1 tl sinaasappelsap (voor een subtiele fruitige nuance)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 extra zout toevoegen is niet nodig; de olijven bevatten al voldoende zout.



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene olijven goed uitlekken in een zeef.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met keukenpapier om te voorkomen dat de tapenade te nat of waterig wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de olijven, de gehakte rozemarijn en de knoflook in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
5. Let op dat je niet te lang doordraait; de tapenade hoort een fijne, herkenbare structuur te hebben en mag geen gladde puree worden.

Met de hand (traditioneel):

6. Snijd de olijven handmatig met een scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
7. Meng ze daarna in een kommetje met de geperste knoflook en de superfijn gehakte rozemarijn.
8. Roer de extra vierge olijfolie, het sinaasappelsap en de verse sinaasappelrasp door het olijvenmengsel.
9. Breng de tapenade op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

TIP: Laat de tapenade voor het serveren minstens een kwartiertje staan. De etherische oliën uit de sinaasappelrasp en de rozemarijn trekken dan heerlijk in de olijven.

LEKKER BIJ:

De frisse en kruidige tonen van deze tapenade maken het een uitstekende begeleider van:

- 🍷 **Mediterrane borrelplank:** Smeer het op een krokante crostini, warm pitabrood of crackers. Het combineert geweldig met milde kazen zoals jonge geitenkaas, Manchego of romige burrata.
- 🍷 **Venkel- en varkensvleesgerechten:** Sinaasappel en rozemarijn vormen een klassieke match met varkensvlees (zoals varkenshaas) of lichte wildgerechten. Smeer een dun laagje over het vlees vlak voor het serveren.
- 🍷 **Gegrilde of gebakken vis:** Fantastisch als frisse topping op een stukje gebakken kabeljauw, zeebaars of gegrilde gamba's.
- 🍷 **Geroosterde groenten:** Schep een lepel over lauwwarme geroosterde venkel, worteltjes of pompoen uit de oven.

TAPENADE VAN GROENE OLIJVEN MET WALNOTEN EN GRANAAT-APPELMELASSE

Een heerlijke groene olijven-walnoot-granaatappelmelasse tapenade (in de Midden-Oosterse keuken bekend als *Zeytoon Parvardeh*) is een ware smaakexplosie. Het combineert het ziltige van groene olijven met het aardse en krokante van walnoten en het diepe, zoetzure van granaatappelmelasse.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 150 g groene olijven (bij voorkeur pitloze, milde olijven zoals de Iraanse of Griekse varianten, goed uitgelekt)
- 🍯 50 g walnoten
- 🍯 2 el granaatappelmelasse (een dikke, zoetzure siroop verkrijgbaar bij Midden-Oosterse supermarkten)
- 🍯 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍯 1 à 2 el extra vierge olijfolie
- 🍯 1 tl gedroogde munt (of een klein handje fijngesneden verse munt)
- 🍯 versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍯 1 el verse granaatappelpitjes voor de garnering en een extra frisse bite.
- 🍯 *Zout toevoegen is overbodig; de olijven brengen al genoeg zout mee.*

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de walnoten in een hakmolentje of keukenmachine en pulseer ze tot ze heel fijnggehakt zijn (bijna als een grove couscous- of poederstructuur), maar draai niet te lang door om te voorkomen dat het een pasta wordt.
2. Heb je geen machine? Hak ze dan zeer fijn met een zwaar koksmes.

Traditionele textuur:

3. Snijd of hak de groene olijven handmatig in heel fijne stukjes.

Snelle methode:

4. Voeg de olijven toe aan de fijne walnoten in de keukenmachine en pulseer nog twee of drie keer kort mee.
5. Let op dat de olijven hun structuur behouden en geen puree worden.
6. Doe het olijven-walnotenmengsel in een kom.
7. Voeg de geperste knoflook, de gedroogde (of verse) munt, de granaatappelmelasse en de olijfolie toe.
8. Roer alles krachtig door elkaar tot een dikke, glanzende en samenhangende tapenade.
9. Breng op smaak met een goede snuf versgemalen zwarte peper.
10. Garneer eventueel vlak voor het serveren met de verse granaatappelpitjes.

TIP: Deze tapenade smaakt nóg beter als je hem een paar uur afgedekt in de koelkast laat rusten, zodat de zoetzure melasse volledig in de olijven en walnoten kan trekken.

LEKKER BIJ:

Door zijn complexe zoetzure en ziltige profiel is deze tapenade een fantastische begeleider van:

- 🍯 **Mezze en platbrood:** Serveer de tapenade met warm pitabrood, lavash of naan. Het is een geweldige toevoeging naast andere dips zoals hummus of muhammara.
- 🍯 **Gegrild vlees en kip:** Smaakt uitstekend als frisse, rijke tegenhanger bij gegrilde kipspiesjes (zoals shish taouk), lamskoteletten of runder köfte.
- 🍯 **Romige kazen:** De zoetzure tonen snijden prachtig door het vette en romige van een zachte geitenkaas, burrata of feta.
- 🍯 **Rijstgerechten:** In de Iraanse keuken wordt dit vaak als bijgerecht geserveerd naast geurige saffraanrijst (Chelo) en gegrilde vis.



TAPENADE VAN KIKKERERWTEN MET OREGANO EN MUNT

Tapenade van kikkererwten met oregano en munt (een heerlijke, frisse variatie op hummus) combineert de romige structuur van kikkererwten met het kruidige van oregano en het verfrissende van munt.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥜 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, gespoeld en goed uitgelekt)
- 🌿 klein handje verse muntblaadjes (fijngehakt)
- 🌿 1 tl gedroogde oregano (of een eetlepel fijngehakte verse oregano)
- 🧄 1 teentje knoflook
- 🍊 ½ bio citroen, rasp en sap
- 🫒 3 à 4 el olijfolie extra vierge
- 💧 1 à 2 el water (om het smeug te maken)
- 🌶️ versgemalen zwarte peper en grof zeezout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de kikkererwten in een vergiet, spoel ze grondig af met koud water en laat ze goed uitlekken.
2. Doe de kikkererwten, het teentje knoflook, de citroenrasp en het citroensap in een keukenmachine of hakmolen.
3. Voeg de olijfolie, de gedroogde (of verse) oregano en de helft van de verse munt toe.
4. Pulseer de machine een aantal keer kort.
5. Voeg 1 of 2 el water toe en pulseer nogmaals totdat er een dikke, samenhangende tapenade ontstaat.
6. Mix het korter dan hummus, voor een tapenade is het juist lekker als er nog wat textuur en stukjes kikkererwt in zitten.
7. Roer de rest van de fijngehakte munt handmatig met een lepel door de tapenade, zodat de groene kleur mooi zichtbaar blijft.
8. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en grof zeezout.
9. Garneer eventueel met een klein drupje olijfolie en een extra blaadje munt.

LEKKER BIJ:

De combinatie van frisse munt en kruidige oregano met de milde kikkererwten past fantastisch bij:

- 🍷 **Warm pitabrood of flatbread:** Schep een flinke klodder op warm brood, dit is de ultieme combinatie.
- 🥗 **Griekse of Arabische borrelplank:** Serveer naast falafel, kalamata-olijven, feta en blokjes komkommer.
- 🍖 **Bij gegrild vlees:** Een geweldige, frisse tegenhanger voor gegrild lamsvlees, kipsaté of köfte.
- 🥕 **Gezonde groentedip:** Perfect om knapperige worteltjes, radijsjes of reepjes paprika in te dippen.
- 🌯 **Als basis op een wrap:** Smeer op een wrap en beleg met gegrilde aubergine, courgette en rucola voor een voedzame, vegetarische lunch.



TAPENADE VAN KIKKERERWTEN OP Z'N MEDITERRAANS

Een mediterrane kikkererwten tapenade is een smaakvolle en vezelrijke spread. Het lijkt op een hummus, maar door de toevoeging van typisch mediterrane smaakmakers en een grovere structuur heeft het echt het karakter van een tapenade.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥫 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, netto uitgelekt ca. 240 g)
- 🍅 4 zongedroogde tomaten (op olie), fijngesneden
- 🧄 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🧄 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🫒 3 el extra vierge olijfolie (of de olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍋 1 el citroensap
- 🌿 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden (of verse oregano en basilicum)
- 🧂 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de kikkererwten in een zeef.
2. Spoel ze grondig af met koud water en laat ze goed uitlekken.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de kikkererwten, zongedroogde tomaten, kappertjes, knoflook, citroensap en de kruiden in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot een grove massa.
5. Voeg tijdens het pulseren de olijfolie toe.
6. Let op: draai niet te lang door, het moet een grove tapenade blijven en geen zijdezachte hummus worden.

Met de hand (rustiek):

7. Prak de kikkererwten in een kom grof met een pureestamper of vork.
8. Hak de zongedroogde tomaten en kappertjes heel fijn met een mes en meng ze samen met de knoflook, kruiden, het citroensap en de olie door de geprakte erwten.
9. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snuf zout (pas op, want de kappertjes zijn al ziltig).

LEKKER BIJ:

Dankzij de hartige en kruidige smaak past deze kikkererwten tapenade perfect bij:

- 🍷 **Knapperig brood:** Heerlijk op een warm stuk focaccia, ciabatta of krokante crostini.
- 🍷 **Wrap- en sandwichspread:** Gebruik het als gezonde, eiwitrijke basis op een wrap of luxe sandwich met gegrilde groenten en rucola.
- 🍷 **Borrelplank:** Een ideale dip voor soepstengels, tortillachips of pitachips.
- 🍷 **Gezonde snack:** Smaakt fantastisch als dipsaus voor rauwe groenten, zoals reepjes komkommer, bleekselderij en paprikastengels.

TAPENADE VAN LINZEN MET FETA

Een heerlijke linzen-feta tapenade is een hartige, eiwitrijke spread met een fantastische balans tussen het aardse van de linzen en het ziltige, romige van de feta.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik bruine of groenachtige linzen (ca. 400 g, netto uitgelekt ca. 240 g)
- 100 g feta, verkruimeld
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap + een beetje citroenrasp (voor een frisse touch)
- 1 klein teentje knoflook, geperst
- 2 el verse peterselie of munt, fijngehakt
- ½ tl gedroogde oregano
- versgemalen zwarte peper naar smaak
- extra zout toevoegen is meestal niet nodig, omdat de feta van zichzelf al erg ziltig is.*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de linzen in een zeef.
2. Spoel ze grondig af met koud water en laat ze heel goed uitlekken, zodat de tapenade niet te nat wordt.

Met de hand (aanbevolen voor textuur):

3. Doe de linzen in een kom en prak ze met een vork of pureestamper grof.
4. Voeg de verkruimelde feta toe en prak deze er lichtjes doorheen, zodat er nog kleine stukjes zichtbaar blijven.

Met een hakmolentje (snel):

5. Doe de uitgelekte linzen, ¾ van de feta, de knoflook, het citroensap en de oregano in de machine.
6. Pulseer een paar keer kort tot een grove massa.
7. Roer de rest van de feta er daarna handmatig doorheen voor de structuur.
8. Draai niet te lang door, want het mag geen gladde puree worden.
9. Roer de olijfolie, de citroenrasp en de fijngehakte verse kruiden (peterselie of munt) door het mengsel.
10. 4. Breng de tapenade royaal op smaak met een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door zijn hartige en ziltige karakter is deze linzen-feta tapenade ontzettend veelzijdig:

- 🍷 **Warm platbrood of pita:** Onweerstaanbaar als dip met warm pitabrood, naan of krokante pitachips.
- 🍷 **Gegrild vlees en kip:** Smaakt fantastisch als bijgerecht naast Griekse souvlaki, gegrilde kipspiesjes of lamskoteletten.
- 🍷 **Robuust brood:** Heerlijk dik gesmeerd op een geroosterde plak zuurdesembrood of stevig landbrood met wat rucola.
- 🍷 **Gevulde groenten:** Gebruik het om uitgeholde snoeptomaatjes, mini-paprika's of komkommerbootjes mee te vullen voor een gezonde snack.
- 🍷 **Vegetarische bowls:** Voeg een flinke schep toe aan een mediterrane salad bowl met couscous, komkommer, tomaat en olijven.

TAPENADE VAN LINZEN MET KRUIDEN

Een verrassende, hartige en eiwitrijke variant is deze linzen-kruidentapenade. Door de linzen krijgt de tapenade een heerlijke, aardse basis die perfect samengaat met frisse en groene kruiden.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 1 blik linzen (bijv. duplex- of berglinzen) (ca. 400 g, netto uitgelekt ca. 240 g)
- 🍲 3 el verse groene kruiden, fijngehakt (mix van peterselie, bieslook en een paar blaadjes munt of tijm)
- 🍲 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍲 3 el extra vierge olijfolie
- 🍲 1 el citroensap + een beetje citroenrasp (voor een fris tegenwicht)
- 🍲 1 tl gemalen komijnzaad
- 🍲 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

- 🍲 1 el fijngesneden kappertjes voor een ziltige kick.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de linzen uit blik in een zeef.
2. Spoel ze grondig af met koud water en laat ze heel goed uitlekken.
3. Dit voorkomt dat de tapenade te nat of zompig wordt.

Met de hand (aanbevolen):

4. Doe de linzen in een kom en prak ze met een vork of pureestamper grof.
5. Omdat linzen al zacht zijn, gaat dit heel gemakkelijk.
6. Zorg ervoor dat een deel van de linzen nog heel blijft voor een lekkere beet.

Met een hakmolentje:

7. Doe de linzen, knoflook en het citroensap in de machine.
8. Pulseer slechts twee of drie keer heel kort.
9. Draai absoluut niet te lang door, anders verandert het in een gladde, grauwe puree.
10. Roer de olijfolie, de royale mix van fijngehakte verse kruiden, de citroenrasp en het komijnzaad door de geprakte linzen.
11. Voeg eventueel ook de kappertjes toe.
12. Meng alles goed door elkaar en breng de tapenade gul op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij de hartige, aardse en kruidige smaak is deze linzen-kruidentapenade heerlijk als:

- 🍷 **Stevig landbrood:** Smeer een dikke laag op een geroosterde plak zuurdesembrood of robuust volkorenbrood.
- 🍷 **Crackers en toastjes:** Een voedzame en lekkere dip op een zoute cracker of havermout-toastje tijdens de borrel.
- 🍷 **Gegrilde groenten en feta:** Smaakt fantastisch in combinatie met warme, gegrilde courgette en aubergine, of met een plak lauwwarme feta eroverheen gekruimeld.
- 🍷 **Gevogelte:** Een uitstekende, gezonde begeleider naast een gegrilde kipfilet of kalkoen spies.
- 🍷 **Vegetarische wrap:** Gebruik het als basis-spread op een wrap gevuld met rucola, geraspte wortel en gegrilde halloumi.



TAPENADE VAN MAKREEL

Een gerookte makreel tapenade (vaak ook een rillette genoemd) is een heerlijk hartige en visrijke spread met een subtiel rokerige smaak.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 warmgerookte makreelfilet (ca. 125-150 g, naturel of met peper)
- 1 flinke el mayonaise of Griekse yoghurt (voor de smeuïgheid)
- 1 tl grove mosterd
- 1 el citroensap + een beetje citroenrasp
- 1 el verse bieslook of peterselie, fijngehakt
- 1 el kappertjes, uitgelekt en grof gehakt (voor een fris-ziltig accent)
- versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout naar smaak

optioneel:

- ½ fijngesneden sjalot
- of 1 augurkje in piepkleine blokjes voor extra kraak.

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder het vel van de gerookte makreelfilet.
2. Pluk het visvlees met je vingers of twee vorken voorzichtig uit elkaar en controleer heel goed op achtergebleven graten.
3. Doe het geplukte makreelvlees in een kom.
4. Prak het met een vork tot de gewenste structuur.
5. Houd je van een rustieke tapenade?
6. Prak dan kort zodat er nog wat grotere stukjes vis overblijven.
7. Gebruik voor deze vis tapenade liever **geen** keukenmachine, want dan wordt de structuur snel te papperig.
8. Voeg de mayonaise (of Griekse yoghurt), de mosterd, het citroensap, de citroenrasp en de gehakte kappertjes toe aan de kom.
9. Meng alles goed door elkaar.
10. Roer de verse bieslook of peterselie (en eventueel de sjalot/augurk) erdoor.
11. Breng de makreel tapenade royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en proef of er nog een klein snufje zout bij moet (de vis en kappertjes zijn vaak al zout genoeg).

LEKKER BIJ:

Door de rijke, volle smaak van de gerookte vis is deze tapenade perfect als:

- 🍷 **Toast en stokbrood:** Onweerstaanbaar op een krokant geroosterd toastje, een plakje stokbrood of robuust roggebrood tijdens de borrel.
- 🍷 **Luxe lunch:** Smeer een dikke laag op een sneer vers zuurdesembrood of een hard pistoletje, eventueel getopt met dunne plakjes komkommer en rucola.
- 🍷 **Komkommerbootjes:** Snijd een komkommer in de lengte door, schraap de zaadlijsten eruit met een lepel en vul de 'bootjes' met de makreel tapenade voor een frisse, koolhydraatarme snack.
- 🍷 **Gepofte aardappel:** Schep een flinke lepel van de tapenade op een warme gepofte (zoete) aardappel rechtstreeks uit de oven of van de barbecue.



TAPENADE VAN MANCHEGO MET DILLE

Een verfijnde Manchego-dille tapenade combineert het nootachtige, ziltige karakter van de Spaanse schapenkaas prachtig met het frisse en anijsachtige aroma van verse dille.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 125 g Manchego (bij voorkeur semi-curado of curado), heel fijn geraspt
- 🍯 3 ruime el verse dille, fijngehakt
- 🍯 35 g blanke amandelen of pijnboompitten, goudbruin geroosterd
- 🍯 1 klein teentje knoflook, geperst
- 🍯 3 à 4 el extra vierge olijfolie (kies voor een milde Spaanse olie)
- 🍯 1 tl citroensap + een klein snufje citroenrasp (voor een frisse touch)
- 🍯 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍯 *extra zout toevoegen is overbodig, aangezien de Manchego van zichzelf al voldoende zout bevat.*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de amandelen of pijnboompitten in ongeveer 3 minuten goudbruin en geurig.
3. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
4. Laat ze vervolgens afkoelen op een bord en hak ze zeer fijn.
5. Rasp de Manchego zo fijn mogelijk met een fijne blok- of Microplane-rasp.
6. Snijd de verse dille (zonder de dikke steeltjes) fijn.

Met de hand (aanbevolen voor structuur):

7. Meng de geraspte Manchego, fijngehakte amandelen en dille in een kommetje met de geperste knoflook, de citroenrasp en het citroensap.

Met een hakmolentje (snel):

8. Doe de kaas, noten, dille en knoflook in de machine.
9. Pulseer twee tot drie keer heel kort.
10. Let op dat het geen gladde massa of bal wordt; de tapenade hoort een korrelige, drogere structuur te hebben.
11. Roer de extra vierge olijfolie er geleidelijk doorheen totdat de tapenade mooi bindt en smeuïg wordt.
12. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door de unieke en hartige smaakcombinatie is deze tapenade een fantastische begeleider van:

- 🍷 **Spaanse Tapas & Crackers:** Smeer een laagje op knapperige picos (Spaanse dipstokjes), geroosterd stokbrood of zadencrackers.
- 🍷 **Visgerechten:** Dille en vis zijn een klassieke match. Deze tapenade smaakt waanzinnig als topping op een stukje gebakken zalm, kabeljauw of gegrilde gamba's.
- 🍷 **Gedroogde ham:** Combineert uitstekend op een borrelplank naast zoute, flinterdunne plakjes Serranoham of pata negra.
- 🍷 **Aardappels uit de oven:** Schep een lepel over lauwarme, geroosterde krieltjes in de schil voor een instant smaakboost.
- 🍷 **Vegetarische sandwiches:** Lekker als spread op een luxe broodje met gegrilde courgette, tomaat en een pluk rucola.

TAPENADE VAN MEDITERRAANSE PRODUCTEN

Een echte klassieke mediterrane tapenade combineert het beste van de zon: ziltige olijven, rijke zongedroogde tomaten en aromatische kappertjes.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 100 g zwarte olijven (bij voorkeur Kalamata, zonder pit)
- 🍴 100 g groene olijven (zonder pit)
- 🍴 4 zongedroogde tomaten (op olie), fijngesneden
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 à 4 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap of balsamico azijn
- 🍴 1 tl gedroogde Provençaalse kruiden (of een paar blaadjes verse basilicum/tijm)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak
- 🍴 *extra zout toevoegen is niet nodig; de olijven en kappertjes zijn al ziltig genoeg*



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de groene en zwarte olijven, de zongedroogde tomaten en de kappertjes goed uitlekken.
2. Dep ze eventueel een klein beetje droog met keukenpapier zodat de tapenade niet te nat wordt.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

3. Doe de olijven, zongedroogde tomaten, kappertjes, knoflook en de kruiden in de machine.
4. Pulseer een paar keer kort tot alles grof gehakt is.
5. Let op: draai niet te lang door.
6. Een mediterrane tapenade hoort een fijne, herkenbare structuur te hebben en mag *geen* gladde puree worden.

Met de hand (traditioneel):

7. Snijd de olijven, tomaten en kappertjes handmatig met een scherp koksmes heel fijn op een snijplank.
8. Meng alles daarna in een kommetje met de geperste knoflook en kruiden.
9. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap (of de balsamico azijn) door het mengsel tot er een smeulige tapenade ontstaat.
10. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze veelzijdige, diepe smaakmaker past perfect bij:

- 🍷 **Borrelbrood:** Onweerstaanbaar op een stuk warm plukbrood, versgebakken focaccia, ciabatta of krokante crostini.
- 🍷 **Borrelplank:** Een onmisbare klassieker naast harde kazen (zoals Manchego of oude kaas), charcuterie (zoals parham of salami) en milde hummus.
- 🍷 **Vlees en vis:** Smaakt fantastisch als topping op een gegrilde kipfilet, een biefstukje of een stukje witvis uit de oven.
- 🍷 **Luxe sandwich:** Gebruik het als basissmeersel op een panini of sandwich met rucola, tomaat en buffelmozzarella.
- 🍷 **Snelle pasta:** Roer aan het einde van de kooktijd twee flinke eetlepels van deze tapenade door een simpele pasta met wat extra olijfolie en Parmezaanse kaas.

TAPENADE VAN PADDENSTOELEN

Een paddenstoelen tapenade (in Italië ook wel bekend als *salsa tartufata* wanneer er truffel in zit) is een waanzinnig rijke, aardse spread boordevol umami. De totale bereidingstijd is ongeveer 20 tot 25 minuten, waarvan zo'n 10 minuten actieve kooktijd om de paddenstoelen goudbruin te bakken en hun vocht te laten verdampen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍄 250 g gemengde paddenstoelen (zoals kastanjechampignons, oesterzwammen en shiitakes)
- 🍄 1 kleine sjalot, heel fijngehakt
- 🍄 1 teentje knoflook, geperst
- 🍄 2 el verse peterselie, fijngehakt
- 🍄 1 el witte wijnazijn of citroensap (voor een essentieel fris tegenwicht)
- 🍄 2 el extra vierge olijfolie + 1 eetlepel olijfolie of boter om in te bakken
- 🍄 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel voor een luxe twist:

- 🍄 ½ theelepel truffelolie
- 🍄 20 g geraspte Parmezaanse kaas

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de paddenstoelen schoon met een borsteltje of keukenpapier (was ze niet met water, want dan zuigen ze zich vol). Snijd ze in grove stukken.
2. Verhit 1 el olijfolie of een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de paddenstoelen en de sjalot toe.
4. Bak deze stevig aan tot de paddenstoelen hun vocht hebben losgelaten én dit vocht weer volledig is verdampt.
5. De paddenstoelen moeten goudbruin en licht krokant worden voor de beste umami-smaak.
6. Voeg de laatste minuut de knoflook toe en bak kort mee.
7. Haal de pan van het vuur en laat het paddenstoelenmengsel een paar minuten afkoelen.

Met een hakmolentje of keukenmachine (snel):

8. Doe het gebakken mengsel, de peterselie en de witte wijnazijn in de machine.
9. Pulseer een paar keer kort tot een grove tapenade.
10. Zorg ervoor dat het structuur behoudt en geen gladde paté of puree wordt.

Met de hand (rustiek):

11. Schep het mengsel op een snijplank en hak alles met een groot koksmes heel fijn.
12. Meng het daarna in een kommetje met de peterselie en azijn.
13. Roer de extra vierge olijfolie (en eventueel de truffelolie en Parmezaanse kaas) door de tapenade.
14. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een goede snuf zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij de diepe, hartige smaak past deze paddenstoelen tapenade perfect bij:

- 💡 **Herfst crostini:** Smeer een royale laag op warm, geroosterd zuurdesembrood of ciabatta. Extra lekker als je het brood vooraf inwrijft met een rauw teentje knoflook.
- 💡 **Steak en gevogelte:** Fantastisch als topping op een gegrilde biefstuk, entrecote, varkenshaas of kalkoen.
- 💡 **Luxe carpaccio:** Gebruik een paar kleine schepjes als garnituur op een bordje rundercarpaccio in plaats van of naast de traditionele pesto.
- 💡 **Pasta- en risottobasis:** Roer een paar flinke lepels door een simpele tagliatelle met wat kookvocht, of gebruik het als instant smaakmaker door een romige risotto.
- 💡 **Borrelplank:** Combineer het op een plank met rauwe ham (zoals parmaham), walnoten en oude kazen.



TAPENADE VAN PADDENSTOELEN MET KRUIDEN

Een paddenstoelen tapenade met porcini (eekhoortjesbrood) en kruiden is de ultieme umami-smaakbom. Door de toevoeging van gedroogde porcini krijgt de tapenade een diepe, intense en bosachtige smaak die veel krachtiger is dan die van gewone champignons.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍄 15 g gedroogde porcini (eekhoortjesbrood)
- 🍄 200 g kastanjechampignons, schoongemaakt en grof gehakt
- 🍄 1 kleine sjalot of bosui, heel fijngehakt
- 🍄 1 teentje knoflook, geperst
- 🍄 3 el verse groene kruiden, fijngehakt (mix van peterselie en tijmblaadjes)
- 🍄 2 el extra vierge olijfolie + 1 eetlepel boter of olijfolie om in te bakken
- 🍄 1 tl citroensap (voor een fris accent)
- 🍄 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de gedroogde porcini in een kommetje en giet er net zoveel kokend water overheen tot ze onderstaan.
2. Laat ze 15 minuten rusten tot ze zacht zijn.
3. Haal de porcini eruit (bewaar het vocht!), knijp ze voorzichtig uit en hak ze heel fijn.
TIP: Het achtergebleven welvocht zit vol smaak; bewaar dit om later te gebruiken in een soep of risotto!
4. Verhit 1 el olijfolie of een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
5. Voeg de sjalot, de verse kastanjechampignons en de fijngehakte porcini toe.
6. Bak het geheel stevig aan.
7. De paddenstoelen zullen eerst vocht loslaten; bak door tot dit vocht volledig is verdampt en de paddenstoelen goudbruin en geurig zijn.
8. Voeg de laatste minuut de knoflook toe.
9. Haal de pan van het vuur.
10. **Met de hand (aanbevolen):**
11. Schep het mengsel op een grote snijplank en hak het samen met de verse peterselie en tijm met een groot koksmes tot een fijne, grove tapenade.
12. **Met een hakmolentje:**
13. Doe het mengsel samen met de kruiden in de machine en pulseer twee of drie keer heel kort.
14. Zorg ervoor dat het structuur behoudt en geen gladde puree wordt.
15. Doe de tapenade in een kommetje.
16. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap erdoor.
17. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een goede snuf zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij de diepe, bosachtige smaak is deze luxe tapenade een fantastische begeleider van:

- 🍷 **Knapperige crostini:** Smeer op warm, geroosterd brood (bij voorkeur zuurdesem) dat vooraf licht is ingewreven met een rauw teentje knoflook.
- 🍷 **Biefstuk, entrecote of wild:** Een geweldige, hartige topping op een mooi stuk gegrild rood vlees of wildzwijn.
- 🍷 **Rijke pasta-upgrade:** Roer een paar flinke lepels van deze tapenade door vers gekookte pasta (zoals tagliatelle) met een scheutje room of een klontje boter voor een supersnelle, luxe maaltijd.
- 🍷 **Luxe borrelplank:** Combineer met oude, brokkelige kazen (zoals Parmigiano of oude geitenkaas) en gedroogde ham (zoals parmaham).



TAPENADE VAN PADDENSTOELEN MET OLIJVEN EN PETERSELIE

Een paddenstoelen tapenade met olijven en peterselie combineert het diepe, aardse van gebakken paddenstoelen met het ziltige van olijven en het frisse van peterselie. Dit zorgt voor een ontzettend rijke umami-smaak.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍄 200 g kastanjechampignons (of gemengde paddenstoelen), schoongemaakt en grof gehakt
- 🍄 75 g zwarte of groene olijven (zonder pit, zoals Kalamata of milde Manzanilla), goed uitgelekt
- 🍄 3 el verse peterselie, fijngehakt
- 🍄 1 kleine sjalot, fijngehakt
- 🍄 1 teentje knoflook, geperst
- 🍄 2 à 3 el extra vierge olijfolie
- 🍄 + 1 el olijfolie of boter om in te bakken
- 🍄 1 tl citroensap (voor een frisse balans)
- 🍄 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een eetlepel olijfolie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak de fijngehakte sjalot en de stukken paddenstoel stevig aan.
3. Bak door tot het vocht dat uit de paddenstoelen komt volledig is verdampt en ze goudbruin en geurig zijn.
4. Voeg de laatste minuut de knoflook toe en bak kort mee.
5. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel een paar minuten afkoelen.

Met de hand (aanbevolen voor een rustieke structuur):

6. Leg de gebakken paddenstoelen en de olijven samen op een grote snijplank.
7. Hak ze met een scherp koksmes heel fijn.
8. Meng het haksel in een kommetje met de verse peterselie.

Met een hakmolentje (snel):

9. Doe de afgekoelde paddenstoelen, olijven en peterselie in de machine.
10. Pulseer een paar keer kort.
11. Let op dat het een grove tapenade blijft en geen gladde puree of spread wordt.
12. Roer de extra vierge olijfolie en het citroensap door het mengsel.
13. Breng de tapenade op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout (wees voorzichtig met zout, aangezien olijven van zichzelf al ziltig zijn).

LEKKER BIJ:

Deze hartige en ziltige tapenade is een absolute aanrader voor liefhebbers van diepe smaken en past perfect bij:

- 🍷 **Knapperige crostini en bruschetta:** Smeer een royale laag op warm, geroosterd (zuurdesem)brood.
- 🍷 **Gegrild rood vlees of kip:** Fantastisch als hartige topping op een biefstuk, entrecote of gegrilde kipspiesjes.
- 🍷 **Borrelplank met charcuterie:** Smaakt geweldig in combinatie met rauwe hammen (zoals Serranoham), salami en stevige, harde kazen (zoals Pecorino of oude kaas).
- 🍷 **Hartige groentegerechten:** Schep een lepel over warme, geroosterde aardappeltjes uit de oven of vul er grote gegrilde portobello's mee.



TAPENADE VAN PAPRIKA'S GEROOSTERD

Een heerlijke, snelle tapenade van geroosterde paprika maak je in 10 minuten met een pot geroosterde paprika's en een paar smaakmakers. Of 45 minuten van verse paprika's.

BEREIDINGSTIJD: 10 á 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 450 g geroosterde paprika's (uitgelekt uit pot, of 3 zelf geroosterde rode paprika's)
- 🍴 50 g olijven (zwarte of groene, zonder pit)
- 🍴 25 g pijnboompitten (kort goudbruin geroosterd in een droge koekenpan)
- 🍴 1 teentje knoflook (geperst of fijngehakt)
- 🍴 1 el kappertjes (uitgelekt)
- 🍴 2 el extra vergine olijfolie
- 🍴 1 tl citroensap (of balsamico azijn voor een diepere smaak)
- 🍴 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

Optie A: Snelle methode (met paprika uit pot)

1. Laat de paprika's uit pot goed uitlekken en dep ze droog met wat keukenpapier.
2. Dit voorkomt dat de tapenade te waterig wordt.
3. Doe de paprika's, olijven, pijnboompitten, knoflook en kappertjes in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
4. Pulseer een paar keer kort.
5. Zorg dat het een grove structuur behoudt; draai er geen gladde soep van.
6. Roer de olijfolie en het citroensap erdoor.
7. Breng op smaak met peper en zout.

Optie B: Zelf paprika's roosteren (voor extra diepe smaak)

8. Verwarm de oven voor op 220°C.
9. Snijd 3 rode paprika's in vieren, verwijder de zaadlijsten en leg ze met de huid naar boven op een bakplaat met bakpapier.
10. Besprenkel met een beetje olie.
11. Bak 25 tot 30 minuten tot de schil zwart bladdert.
12. Doe de paprika's direct in een afgesloten kom of plastic zakje en laat 10 minuten stomen.
13. De schil laat nu heel gemakkelijk los.
14. Pel de paprika's en volg daarna de stap 6 + 7.

LEKKER BIJ:

Deze veelzijdige tapenade past perfect bij uiteenlopende gerechten:

- 🍷 **Borrelplank:** Onweerstaanbaar op een knapperig stukje (Turks) brood, crostini's, toastjes of soepstengels.
- 🍷 **Vlees en vis:** Een geweldige smaakmaker naast een gegrilde biefstuk, kipfilet of een stukje stevige witvis (zoals kabeljauw).
- 🍷 **Snelle pasta:** Roer een paar flinke lepels tapenade door warme pasta (zoals penne of spaghetti) en top af met rucola en geraspte Parmezaanse kaas.
- 🍷 **Sandwiches:** Gebruik het als spread op een luxe broodje met gegrilde groenten, gerookte kip of mozzarella en tomaat.
- 🍷 **Soep-upgrade:** Schep een klein lepeltje in een kom verse tomaten- of courgettesoep vlak voor het serveren.



TAPENADE VAN PAPRIKA MET KORIANDER

Hier is een uniek en fris recept voor een geroosterde paprika tapenade met verse koriander. De koriander geeft deze mediterrane klassieker een heerlijke, frisse en licht kruidige twist.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 450 g geroosterde paprika's (uitgelekt uit pot, goed drooggedept)
- 🍴 15 g verse koriander (inclusief de fijne steeltjes, grof gehakt)
- 🍴 40 g blanke amandelen of cashewnoten (even kort geroosterd in een droge pan)
- 🍴 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍴 1 tl gemalen komijnzaad (djinten) (voor een warme, diepe smaak)
- 🍴 2 el extra vergine olijfolie
- 🍴 1 el limoensap (frisser bij koriander dan citroen)
- 🍴 zout en chilivlokken naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de paprika's heel goed uitlekken en dep ze goed droog met keukenpapier.
2. Te veel vocht maakt de tapenade te dun.
3. Doe de paprika's, de verse koriander, de geroosterde noten, de knoflook, de komijn en het limoensap in een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
4. Pulseer de machine een paar keer kort achter elkaar.
5. Stop zodra je een mooie, grove structuur hebt.
6. Het mag geen gladde saus of puree worden.
7. Roer de olijfolie er met een lepel doorheen.
8. Breng de tapenade op smaak met een snuf zout en wat chilivlokken voor een subtiele pittigheid.

LEKKER BIJ:

Door de combinatie van paprika en koriander heeft deze tapenade een licht Midden-Oosters/Noord-Afrikaans karakter gekregen. Het smaakt fantastisch bij:

- 🍷 **Gegrild vlees en BBQ:** Een perfecte match met gegrilde kipspiesjes, lamsvlees of runder köfte.
- 🍷 **Marokkaans platbrood of naan:** Heerlijk om te dippen met warm brood tijdens de borrel of als voorgerecht.
- 🍷 **Falafel en pita:** Gebruik het als spread in een pitabroodje met falafel, hummus en frisse sla.
- 🍷 **Geroosterde groenten:** Schep een flinke lepel over een schaal met oven gegrilde bloemkool, zoete aardappel of aubergine.
- 🍷 **Visgerechten:** Smaakt uitstekend naast of op een gegrild stukje zalm of stevige witvis.



TAPENADE VAN PAPRIKA MET PISTACHE

Hier is een luxe en verrassend recept voor een geroosterde paprika tapenade met pistachenoten. De pistache geeft de tapenade een heerlijke, subtiele crunch, een mooie kleur en een licht zoete, nootachtige smaak.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 450 g geroosterde paprika's (uitgelekt uit pot, goed drooggedept)
- 🍴 50 g gepelde pistachenoten (ongezouten, kort geroosterd in een droge koekenpan)
- 🍴 50 g feta of zachte geitenkaas (optioneel, voor een romige touch)
- 🍴 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍴 2 el extra vergine olijfolie
- 🍴 1 tl witte wijnazijn of citroensap (voor een fris zuurtje)
- 🍴 ½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón) (voor een subtiele rooksmaak)
- 🍴 zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de paprika's heel goed uitlekken en dep ze stevig droog met keukenpapier.
2. Dit zorgt ervoor dat je tapenade mooi stevig blijft.
3. Houd een klein handje pistachenoten apart voor de garnering.
4. Doe de rest van de pistachenoten samen met de knoflook in een keukenmachine (of hakmolen) en pulseer een paar keer tot ze grof gehakt zijn.
5. Voeg de drooggedekte paprika's, het gerookte paprikapoeder en de azijn of het citroensap toe.
6. Gebruik je feta of geitenkaas?
7. Voeg dit dan nu ook toe.
8. Pulseer de machine nog een paar keer kort tot een grove tapenade.
9. Zorg dat er nog duidelijk stukjes noot en paprika zichtbaar zijn.
10. Schep de tapenade in een schaaltje en roer de olijfolie erdoor.
11. Breng op smaak met zout en peper.
12. Garneer met de achtergehouden, grof gehakte pistachenoten.

LEKKER BIJ:

Deze verfijnde tapenade heeft een licht Midden-Oosters en mediterraan karakter. Het combineert fantastisch met:

- 🍷 **Luxe borrelplank:** Serveer met knapperige crostini's, warm pitabrood of zoute crackertjes.
- 🍷 **Gegrild lams- of rundvlees:** De nootachtige smaak past perfect bij lamskoteletjes, runder spiesen of gekruid gehakt.
- 🍷 **Couscous- of quinoa salades:** Roer een paar flinke scheppen door een lauwwarme salade met granaatappelpitjes en munt.
- 🍷 **Geroosterde groenten:** Heerlijk als dipsaus of topping voor gegrilde bloemkool, pompoen of courgette uit de oven.
- 🍷 **Witte vis:** Smaakt geweldig als een soort korstje of saus bovenop een stuk gebakken kabeljauw of zeebaars.



TAPENADE VAN PAPRIKA EN TOMATEN

Geniet van een rijke en hartige geroosterde paprika- en tomaten tapenade. Door de combinatie met (zongedroogde) tomaten krijgt deze variant een diepe, umami-rijke smaak.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 300 g geroosterde paprika's (uitgelekt uit pot, goed drooggedept)
- 🍴 150 g zongedroogde tomaten (op olie, uitgelekt)
- 🍴 30 g Parmezaanse kaas of Pecorino (geraspt)
- 🍴 25 g pijnboompitten (kort goudbruin geroosterd in een droge pan)
- 🍴 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍴 5 à 6 grote verse basilicumblaadjes
- 🍴 1 à 2 el extra vergine olijfolie (of gebruik de smaakvolle olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍴 1 tl balsamico azijn (past perfect bij tomaat)
- 🍴 versgemalen zwarte peper en eventueel een snuf zout (pas op met zout, de kaas en tomaten zijn al zilt)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de paprika's en zongedroogde tomaten goed uitlekken.
2. Dep de paprika's extra droog met keukenpapier om te voorkomen dat de tapenade te nat wordt.
3. Doe de paprika's, zongedroogde tomaten, geraspte Parmezaanse kaas, geroosterde pijnboompitten, knoflook, basilicum en de balsamico azijn in een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
4. Pulseer de machine een paar keer kort achter elkaar.
5. Stop zodra het een grove, egale structuur heeft.
6. Het moet geen gladde saus of pesto worden.
7. Schep de tapenade in een schaaltje en roer de olijfolie erdoor voor een mooie glans en extra smeuïgheid.
8. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.

LEKKER BIJ:

Deze tapenade is een absolute Italiaanse smaakbom en past perfect bij:

- 🍷 **Bruschetta & Crostini:** Rooster plakjes stokbrood met een beetje olijfolie in de pan of oven en smeer deze tapenade er dik op.
- 🍷 **Pasta en gnocchi:** Gebruik het als een snelle, rijke saus. Meng een paar lepels tapenade door warme pasta of gnocchi en voeg wat extra verse basilicum toe.
- 🍷 **Caprese-stijl sandwich:** Heerlijk op een ciabatta of focaccia in combinatie met dikke plakken buffelmozzarella (of burrata) en rucola.
- 🍷 **Kipgerechten:** Smeer een kipfilet in met deze tapenade voordat je hem in de oven bakt, of serveer het als koude dipsaus naast gegrilde kipspiesjes.
- 🍷 **Hartige taart of pizza:** Gebruik het als smaakvolle basislaag op een bladerdeegtaartje met geitenkaas, of smeer een dun laagje op een zelfgemaakte pizza.

TAPENADE VAN PEPPADEW MET FETA

Hier is het recept voor een heerlijk romige peppadew-feta tapenade. De combinatie van de zoet-pittige peppadew-pepertjes met de zoute, romige feta zorgt voor een absolute smaaksensatie op de borrelplank.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g peppadews (zoet-pittige pepertjes uit de koeling of pot, uitgelekt)
- 🍴 150 g echte feta (van schapen- en geitenmelk, voor de beste smaak en structuur)
- 🍴 2 el roomkaas of Griekse yoghurt (om het extra smeugig te maken)
- 🍴 1 klein teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍴 1 el extra vergine olijfolie
- 🍴 paar blaadjes verse platte peterselie of oregano (fijnggehakt)
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak (zout is meestal niet nodig, omdat feta al zout genoeg is)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de peppadews goed uitlekken in een zeef.
2. Snijd ze eventueel alvast grof door om overtollig vocht of sap aan de binnenkant kwijt te raken.
3. Verkruimel de feta met je handen in de mengbeker van een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
4. Voeg de uitgelekte peppadews, de roomkaas (of Griekse yoghurt) en de knoflook toe aan de feta.
5. Pulseer de machine een paar keer kort achter elkaar.
6. Voor een authentieke tapenade is het lekkerst als er nog kleine, herkenbare stukjes peppadew in zitten.
7. Draai het dus niet helemaal glad tot een spread.
8. Schep de tapenade in een leuk schaaltje.
9. Roer de olijfolie en de fijngehakte verse kruiden erdoorheen.
10. Breng op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze zoet-pittige, romige tapenade is ontzettend veelzijdig en doet het fantastisch bij:

- 🍷 **Warm brood:** Onweerstaanbaar op vers afgebakken Turks brood, ciabatta, knapperige crostini's of met (hartige) crackertjes.
- 🍷 **Grieks of Midden-Oosters tafelen:** Serveer het als onderdeel van een mezze-plank naast hummus, falafel, olijven en warm pitabrood.
- 🍷 **Gegrild vlees:** Een geweldige, frisse tegenhanger bij gegrilde kip, lamskoteletjes of gekruide gehaktspiesjes (köfte) van de barbecue.
- 🍷 **Gevulde groenten:** Gebruik het als vulling voor portobello's uit de oven of schep een lepel over gepofte zoete aardappels.
- 🍷 **Luxe burger:** Smeer een dikke laag van deze tapenade op het broodje van een (vegetarische) burger in plaats van de standaard mayonaise of ketchup.

TAPENADE VAN PISTACHENOTEN EN MUNT

Hier is het recept voor een verfrissende en knapperige pistache-munt tapenade. Deze variant is heerlijk kruidig, heldergroen en heeft een fantastische textuur door de gehakte pistachenoten.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 100 g gepelde pistachenoten (ongezouten)
- 🍯 15 g verse muntblaadjes (een flinke handvol, zonder de steeltjes)
- 🍯 15 g verse platte peterselie (om de smaak in balans te brengen en de groene kleur te versterken)
- 🍯 30 g Parmezaanse kaas of Pecorino (geraspt)
- 🍯 1 klein teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍯 ½ bio citroen, rasp en sap (voor een frisse, zomerse toon)
- 🍯 4 à 5 el extra vergine olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍯 versgemalen zwarte peper en een snuf zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pistachenoten 2 tot 3 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze heerlijk gaan geuren.
2. Laat ze daarna even afkoelen op een bord.
3. Houd een klein handje pistachenoten apart voor de garnering.
4. Doe de rest van de noten samen met de knoflook, munt, peterselie en de geraspte citroenrasp in een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
5. Pulseer de machine een paar keer kort achter elkaar.
6. Het is belangrijk dat de nootjes een fijne crunch behouden en de kruiden niet veranderen in een gladde pap.
7. Schep het mengsel over in een schaal.
8. Roer de geraspte kaas, het citroensap en de olijfolie er handmatig doorheen tot de tapenade de gewenste dikte heeft.
9. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
10. Hak de achtergehouden pistachenoten grof en strooi deze vlak voor het serveren over de tapenade.

LEKKER BIJ:

Door de combinatie van munt en pistache heeft deze tapenade een elegant, fris en Midden-Oosters karakter. Het smaakt waanzinnig bij:

- 🍯 **Lamsvlees:** Munt en lamsvlees zijn een klassieke combinatie. Smeer deze tapenade over lamskoteletjes of een lamsbout rechtstreeks van de grill.
- 🍯 **Gegrilde groenten:** Een perfecte match met uitgesproken groenten zoals gegrilde aubergine, courgette, venkel of geroosterde bloemkool.
- 🍯 **Couscous- en quinoa salades:** Roer een paar scheppen door een lauwwarme salade met feta en granaatappelpitjes voor een directe smaak-upgrade.
- 🍯 **Labneh of Griekse yoghurt:** Schep een flinke lepel van deze tapenade in het midden van een bordje romige labneh of dikke yoghurt en serveer met warm platbrood om te dippen.
- 🍯 **Witte vis of halloumi:** Heerlijk als frisse topping op een stukje gebakken kabeljauw of op een dikke plak gegrilde halloumi-kaas.



TAPENADE VAN POMPOENPITTEN MET KORIANDER

Hier is het recept voor een herfstachtige en toch verrassend frisse pompoenpit-koriander tapenade. De pompoenpitten geven de tapenade een heerlijke, aardse body en een lekkere bite, terwijl de koriander en limoen zorgen voor een frisse, heldere tegenhanger.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 100 g pompoenpitten
- 🍷 15 g verse koriander (inclusief de fijne, smaakvolle steeltjes, grof gehakt)
- 🍷 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🍷 ½ bio limoen, rasp en sap (dit matcht perfect met koriander)
- 🍷 30 g Parmezaanse kaas of Pecorino (geraspt, laat weg of vervang door edelgistvlokken voor een vegan variant)
- 🍷 ½ tl gemalen komijnzaad (voor een warme, diepe achtergrond)
- 🍷 4 à 5 el extra vergine olijfolie
- 🍷 zout en chilivlokken naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksme

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pompoenpitten 3 tot 4 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Blijf erbij en schud de pan regelmatig: zodra ze gaan geuren, goudbruin kleuren en beginnen te 'poffen' (knappen), zijn ze klaar.
3. Laat ze even afkoelen op een bord.
4. Houd 1 el geroosterde pompoenpitten apart voor de garnering.
5. Doe de rest van de pitten samen met de knoflook, verse koriander, komijn en de limoenrasp in een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
6. Pulseer de machine een paar keer kort achter elkaar.
7. Zorg dat de pompoenpitten grof gehakt blijven voor die lekkere, knapperige textuur.
8. Maak er geen gladde pesto van.
9. Schep het mengsel in een schaal.
10. Roer de geraspte kaas, het limoensap en de olijfolie er met een lepel doorheen.
11. Breng de tapenade op smaak met een snuf zout en wat chilivlokken voor een subtiel pittige smaak..
12. Garneer met de achtergehouden pompoenpitten.

LEKKER BIJ:

Deze tapenade heeft een heerlijk aards, Mexicaans-mediterraan karakter en combineert fantastisch met:

- 🍷 **Mexicaanse gerechten:** Geweldig als alternatieve salsa of topping op taco's, quesadilla's of nacho's uit de oven.
- 🍷 **Soepen:** Schep een flinke lepel in een kom romige pompoensoep, zoete aardappelsoep of wortelsoep voor direct extra diepte en textuur.
- 🍷 **Geroosterde herfstgroenten:** Een perfecte match met blokjes geroosterde flespompoen, zoete aardappel, pastinaak of wortels uit de oven.
- 🍷 **Stevige crackers en brood:** Heerlijk op een ambachtelijk (volkoren) zuurdesembrood, roggebrood of zaden crackers tijdens de borrel.
- 🍷 **Kip en kalkoen:** Smaakt uitstekend naast of op gegrilde kipfilet of kalkoen-spiesen.



TAPENADE VAN RODE BIETEN

Rode bieten tapenade is een heerlijke, lichtzoete en hartige dip met een prachtige dieprode kleur. Door gebruik te maken van voorgekookte rode bieten staat deze tapenade binnen enkele minuten op tafel.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 250 g voorgekookte rode bieten
- 🍷 50 g hazelnoten (of walnoten/pistachenoten)
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 40 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 🍷 2 el olijfolie extra vierge
- 🍷 scheutje citroensap (om de aardse smaak te balanceren)
- 🍷 versgemalen peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker gaan ruiken.
2. Laat ze daarna even afkoelen.
3. Snijd de voorgekookte rode bieten in grove blokjes en pel het teentje knoflook.
4. Doe de bieten, hazelnoten, knoflook en Parmezaanse kaas in een keukenmachine of blender.
5. Voeg de olijfolie en het citroensap toe.
6. Pulseer de keukenmachine tot er een grove, smeuijge tapenade ontstaat.
7. Houd je van een hele gladde spread?
8. Mix dan iets langer door.
9. Proef de tapenade en breng extra op smaak met versgemalen peper en zout.

TIP: Je kunt de tapenade in een luchtdicht afgesloten potje tot zo'n 5 dagen in de koelkast bewaren.

LEKKER BIJ:

Rode bieten tapenade is ontzettend veelzijdig. De aardse smaak van de biet combineert perfect met romige, zilte of frisse tegenhangers:

- 🍷 **Op de borrelplank:** Serveer de tapenade als dip met crackertjes, soepstengels, platbrood of stevige toastjes.
- 🍷 **Op een luxe boterham:** Smeer een dikke laag op een stevige (geroosterde) boterham of zuurdesemlunch. Voeg toppings toe zoals plakjes avocado, rucola of tuinkers.
- 🍷 **Met zachte kazen:** De combinatie van rode biet met geitenkaas of feta is een absolute klassieker. Verkrumel wat kaas over de tapenade voor een heerlijk smaakcontrast.
- 🍷 **Bij vlees en vis:** Het doet het verrassend goed als bijgerecht of spread bij gegrilde fricandeau, gerookte makreel of haringsalade.
- 🍷 **Gezonde snack:** Gebruik het als frisse dip voor rauwe snackgroenten zoals komkommer, bleekselderij of reepjes paprika.



TAPENADE VAN RODE BIETEN MET FETA

Rode bieten-feta tapenade is een heerlijke variant waarbij de aardse, lichtzoete smaak van de biet perfect in balans wordt gebracht door het romige en zilte karakter van de feta.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 250 g voorgekookte rode bieten
- 🍴 100 g feta (of witte kaas)
- 🍴 40 g pistachenootjes of walnoten
- 🍴 1 klein teentje knoflook (geperst of fijngehakt)
- 🍴 1 à 2 el olijfolie extra vierge
- 🍴 1 tl citroensap (of balsamico azijn voor extra diepte)
- 🍴 ½ tl gedroogde oregano of een paar takjes verse dille
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet nodig vanwege de zoute feta)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pistachenootjes of walnoten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker geuren.
2. Houd een klein handje apart voor de garnering en laat de rest even afkoelen.
3. Snijd de rode bieten in grove blokjes en verkruimel de feta alvast grof.
4. Doe de bieten, het grootste deel van de feta, de afgekoelde nootjes, de knoflook, de olijfolie en het citroensap in een keukenmachine of blender.
5. Pulseer de machine tot een grove, samenhangende tapenade.
6. Zorg dat er nog een beetje structuur in zit (mix het niet helemaal tot een gladde babyvoeding).
7. Roer de oregano of fijngehakte dille erdoor.
8. Proef de tapenade en voeg naar smaak versgemalen zwarte peper toe.
9. Schep de tapenade in een mooi schaaltje.
10. Garneer met de achtergehouden kruimels feta, de resterende nootjes en eventueel een klein drupje olijfolie.

LEKKER BIJ:

Deze specifieke combinatie met feta is een echte smaakbom en past fantastisch bij de volgende gerechten:

- 🍷 **Warm pitabrood of naan:** Smeer een gulle laag op warm, luchtig pitabrood. De combinatie met de warme spreads en de frisse tapenade is heerlijk.
- 🍷 **Als basis op een wrap:** Gebruik de tapenade in plaats van hummus als spread op een lunchwrap met rucola, gegrilde kipreepjes of geroosterde kikkererwten.
- 🍷 **Bij gegrild (lams)vlees:** De zilt-frisse smaak snijdt perfect door het vettige karakter van gegrild lamsvlees, varkenshaas of kipsaté heen.
- 🍷 **Borrelplank met olijven:** Combineer het op een plank met donkere kalamata-olijven, falafelballetjes en komkommerstengels.
- 🍷 **Gepofte aardappel:** Schep een flinke lepel van deze tapenade in een hete gepofte (zoete) aardappel als snelle, vegetarische maaltijd.



TAPENADE VAN RUCOLA

Rucola tapenade (soms ook wel rucola pesto genoemd) heeft een heerlijke, pittige en licht bittere smaak met een lekkere bite van de noten. Het is een fantastisch, frisgroen alternatief voor de klassieke basilicumpesto.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g rucola
- 40 g pijnboompitten (of walnoten/cashewnoten voor een zachtere smaak)
- 40 g Parmezaanse kaas of Pecorino (geraspt)
- 1 teentje knoflook
- 4 á 5½ el olijfolie extra vierge (van goede kwaliteit)
- scheutje citroensap (om de kleur mooi groen te houden en de bitterheid te balanceren)
- versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten (of andere noten) kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
2. Blijf erbij en schud de pan regelmatig, want ze verbranden snel.
3. Laat ze daarna afkoelen op een bordje.
4. Doe de rucola, de afgekoelde pitten, de geraspte kaas en het teentje knoflook in een keukenmachine of blender.
5. Voeg het citroensap en de helft van de olijfolie toe.
6. Pulseer de machine een aantal keer kort.
7. Voeg de rest van de olijfolie in een dun straaltje toe terwijl de machine draait, totdat de tapenade de gewenste dikte heeft. Voor een tapenade mag de structuur best nog een beetje grof en stevig zijn.
8. Proef de tapenade en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.

TIP: Giet een klein laagje olijfolie op de bovenkant van de tapenade voordat je het potje sluit. Zo blijft de tapenade in de koelkast zeker een week mooi groen en vers.

LEKKER BIJ:

Door de pittige, nootachtige smaak is deze rucola tapenade een geweldige smaakmaker bij veel verschillende gerechten:

- 🍷 **Op een broodje carpaccio:** Dit is de ultieme match. Smeer een dikke laag op een broodje en top af met rundercarpaccio, pijnboompitten en extra Parmezaanse kaas.
- 🍷 **Bij gegrilde biefstuk of kip:** Gebruik de tapenade als een frisse saus of dressing over een mooie gegrilde steak, varkenshaas of kipfilet direct van de grill of barbecue.
- 🍷 **Op een bruschetta:** Rooster sneetjes stokbrood of ciabatta, wrijf ze in met een teentje knoflook en besmeer ze met de rucola tapenade. Beleg eventueel nog met zongedroogde tomaatjes.
- 🍷 **Door de pasta of gnocchi:** Roer een paar flinke scheppen door warme pasta of gebakken gnocchi, samen met wat gehalveerde cherrytomaatjes en buffelmozzarella.
- 🍷 **Als spread op een sandwich:** Combineer de tapenade op een broodje met gegrilde groenten (zoals courgette en aubergine) en zachte geitenkaas.



TAPENADE VAN SARDINES

Sardines tapenade is een mediterrane smaakbom. Het combineert het hartige, vette van de vis perfect met de frisse en zoute tonen van citroen en kappertjes.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 blikje sardines in olijfolie (ca. 120 gram)
- 🍴 1 el kappertjes (afgespoeld)
- 🍴 5 à 6 groene of zwarte olijven (zonder pit)
- 🍴 1 klein sjalotje of een halve rode ui (zeer fijn gesnipperd)
- 🍴 ½ bio citroen, rasp en sap
- 🍴 1 el olijfolie extra vierge (of gebruik de olie uit het blikje voor extra smaak)
- 🍴 klein handje verse peterselie
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet nodig vanwege de vis en kappertjes)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Haal de sardines uit het blikje.
2. Als je wilt kun je de graatjes er makkelijk uithalen, maar dit hoeft niet (ze zijn zacht en eetbaar).

Voor een grove structuur (aanrader):

3. Doe de sardines in een diep bord en prak ze met een vork fijn.
4. Hak de kappertjes, olijven en peterselie met een mes heel fijn en roer dit samen met de ui door de vis.

Voor een gladde spread:

5. Doe alle ingrediënten direct in een kleine keukenmachine of hakmolen en pulseer een paar keer kort tot de gewenste dikte.
6. Meng de olijfolie, de citroenrasp en het citroensap door het mengsel.
7. Breng de tapenade op smaak met flink wat versgemalen zwarte peper en garneer met nog een beetje extra peterselie.

LEKKER BIJ:

Deze tapenade heeft een krachtige, hartige smaak en vraagt om knapperige en frisse tegenhangers:

- 🍴 **Crostini's en toast:** Smeer een royale laag op knapperig gegrild stokbrood (crostini) of stevige crackertjes.
- 🍴 **Bij gegrilde groenten:** Combineer de tapenade met plakken gegrilde aubergine, courgette of zoete rode paprika van de grill.
- 🍴 **Als vulling voor eieren:** Gebruik de sardines tapenade in plaats van eigeelcrème om een unieke en mediterrane variant van gevulde eieren te maken.
- 🍴 **Gezonde snack:** Combineer het met frisse, knapperige bleekselderijstengels of partjes komkommer om te dippen.
- 🍴 **Pasta-upgrade:** Roer een paar scheppen van deze tapenade door een simpele spaghetti met wat extra olijfolie en cherrytomaatjes voor een snelle maaltijd.

TAPENADE VAN SPINAZIE

Spinazie tapenade is een heerlijk frisse, zacht-hartige spread met een prachtige heldergroene kleur. Door te kiezen voor verse spinazie en deze rauw te verwerken, behoud je een lichte bite en alle vitamines.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 150 g verse bladspinazie (gewassen en goed droog gedraaid)
- 🍳 40 g walnoten (of amandelen voor een zachtere smaak)
- 🍳 50 g oude kaas of Goudse oplegkaas (geraspt)
- 🍳 1 teentje knoflook
- 🍳 3 á 5 el olijfolie extra vierge
- 🍳 1 el citroensap (voor een frisse touch en kleurbehoud)
- 🍳 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
2. Laat ze daarna afkoelen op een bord.
3. Zorg dat de spinazie echt goed droog is (gebruik een slacentrifuge of dep droog met een schone theedoek).
4. Vocht maakt de tapenade waterig.
5. Doe de rucola-achtige/verse spinazie, de afgekoelde walnoten, geraspte kaas en de knoflook in een keukenmachine of blender.
6. Voeg het citroensap en de eerste 3 el olijfolie toe.
7. Pulseer de machine een aantal keer kort tot alles fijngehakt is.
8. Voeg naar wens nog wat extra olijfolie toe als de tapenade nog te droog is.
9. Houd het mengsel een beetje grof voor een lekkere structuur.
10. Proef de tapenade en breng op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper en een klein beetje zout.

LEKKER BIJ:

Omdat spinazie van zichzelf vrij mild en zacht is, vormt deze tapenade een perfecte, romige basis voor veel gerechten:

- 🍷 **Als basis voor een gezonde sandwich:** Smeer het op een volkoren boterham met plakjes tomaat, komkommer en gerookte kipfilet of kalkoen.
- 🍷 **Bij gegrilde witte vis:** Schep een gulle lepel over een warm stukje gebakken of gegrilde kabeljauw, schol of pangasius.
- 🍷 **Op een bladerdeeghapje:** Bestrijk een plakje bladerdeeg met de spinazie tapenade, vouw dicht en bak af in de oven voor een snelle borrelhap.
- 🍷 **Dip voor soepstengels:** De zachte smaak combineert heel goed met zoute soepstengels, flatbread of groente-crudités (zoals worteltjes en paprikareepjes).
- 🍷 **Door een koude pastasalade:** Meng een paar eetlepels door een koude pastasalade met cherrytomaatjes, pijnboompitten en stukjes mozzarella.



TAPENADE VAN TOMATEN MET AUBERGINE

Tomaten-aubergine tapenade (geïnspireerd op de smaken van de Zuid-Italiaanse caponata en Marokkaanse Zaalouk) is een rijke, hartige spread met een licht zoete en diepe, zwoele smaak. Omdat aubergine rauw niet lekker is, vraagt deze tapenade om een korte stooftijd.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 1 grote aubergine (in hele kleine blokjes)
- 🍅 1 blik gehakte tomaten (ca. 400 g) of 4 rijpe roma tomaten
- 🍅 4 zongedroogde tomaten op olie (fijnggehakt, voor extra diepe smaak)
- 🍅 1 kleine ui of sjalot (fijngesneden)
- 🍅 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 🍅 2 el olijfolie (bij voorkeur de olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍅 1 el balsamico azijn or rode wijnazijn (voor een lekker zuurtje)
- 🍅 1 tl gedroogde oregano of tijm
- 🍅 mespuntje chilivlokken (optioneel, voor een subtiele pit)
- 🍅 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en knoflook 2 tot 3 minuten aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de kleine aubergineblokjes en de chilivlokken toe.
4. Bak de aubergine zo'n 5 minuten mee tot de blokjes zacht beginnen te worden en de olie hebben opgenomen.
5. Voeg het blik tomatenblokjes, de fijngehakte zongedroogde tomaten, de azijn en de gedroogde kruiden toe.
6. Roer goed door, zet het vuur laag en leg een deksel schuin op de pan.
7. Laat het mengsel 20 minuten zachtjes stoven, tot de aubergine volledig smeltend zacht is en het meeste vocht is verdampt.
8. Haal de pan van het vuur.

Voor een grove structuur:

9. Prak het mengsel met een vork of aardappelstamper grof door elkaar.

Voor een smeuïge tapenade:

10. Pulseer het mengsel een paar keer kort in de keukenmachine of met een staafmixer (niet te lang, het mag structuur behouden).
11. Breng de tapenade op smaak met peper en zout.
12. Laat afkoelen tot kamertemperatuur (dan is hij het lekkerst!).

LEKKER BIJ:

De rijke, bijna zoete smaak van de tomaat en de romige aubergine passen perfect bij mediterrane en hartige gerechten:

- 💡 **Op krokante crostini's:** Rooster sneetjes ciabatta of stokbrood, besmeer ze met de tapenade en strooi er wat vlokken Parmezaanse kaas of verse basilicum over.
- 💡 **Als basis voor een mediterrane sandwich:** Geweldig op een Aubergine Melt Ciabatta of sandwich gecombineerd met zachte mozzarella en rucola.
- 💡 **Met feta:** Schep de tapenade in een schaaltje en verkruimel er een flinke hoeveelheid zoute feta overheen. Het zoute van de feta snijdt heerlijk door het zoete van de tapenade. [
- 💡 **Als pastasaus-upgrade:** Meng een paar flinke lepels van deze tapenade door vers gekookte penne of spaghetti voor een snelle, rijke vegetarische maaltijd.
- 💡 **Bij gegrild vlees of falafel:** Smeert fantastisch weg naast gegrilde kip, lamsvlees of op een wrap met krokante falafel.



TAPENADE VAN TOMATEN MET BOSUI

Tomaten-bosui tapenade is een heerlijk frisse, zomerse spread met een knapperige bite. Door verse tomaten te combineren met zongedroogde tomaten krijgt de tapenade een diepe smaak, terwijl de bosui zorgt voor een milde, ui-achtige scherpte.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 4 rijpe tomaatjes (zoals roma tomaten of Tasty Tom, zaadlijsten verwijderd)
- 🍅 100 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
- 🍅 3 stengels bosui (lente-ui)
- 🍅 1 klein teentje knoflook (geperst)
- 🍅 30 g pijnboompitten (of cashewnoten)
- 🍅 2 el olijfolie (bij voorkeur de olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍅 paar blaadjes verse basilicum
- 🍅 klein scheutje balsamico azijn
- 🍅 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
2. Laat ze daarna afkoelen op een bordje.
3. Snijd de verse tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten en het vocht.
4. Dit voorkomt dat de tapenade te waterig wordt.
5. Snijd het resterende vruchtvlees in grove stukken.
6. Snijd de bosui in dunne ringetjes.
7. Houd 1 el van het groene deel apart voor de garnering.
8. Doe de verse tomaten, zongedroogde tomaten, afgekoelde pijnboompitten, knoflook en basilicum in een keukenmachine of hakmolen.
9. Voeg de olijfolie en de balsamico azijn toe.
10. Pulseer de machine een aantal keer kort tot er een grove tapenade ontstaat.
11. Mix het niet te lang, er mag een grove structuur overblijven.
12. Schep de tapenade in een schaaltje en roer de ringetjes bosui er met een lepel handmatig doorheen.
13. Zo behoud je de knapperige structuur en de mooie kleur van de bosui.
14. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
15. Garneer met de achtergehouden ringetjes bosui.

LEKKER BIJ:

Deze frisse, licht pittige tapenade is door zijn textuur en smaak een echte allrounder:

- 💡 **Op een stevige bruschetta:** Rooster sneetjes ciabatta in de pan met wat olijfolie en schep er een gulle lepel van de tapenade op.
- 💡 **Bij de barbecue:** Een fantastische, frisse tegenhanger voor gegrilde kipspiesjes, biefstuk of vegetarische burgers.
- 💡 **Op een broodje gezond:** Smeer de tapenade op een pistoletje en beleg met jonge kaas, rucola en eventueel een gekookt eitje.
- 💡 **Als dipsaus:** Serveer met tortillachips, gezouten crackertjes of platbrood tijdens de borrel.
- 💡 **Door een koude pastasalade:** Meng de tapenade door koude penne of fusilli, samen met extra cherrytomaatjes, mini-mozzarellabolletjes en rucola.



TAPENADE VAN TOMATEN MET FETA

Tomaten-feta tapenade is een heerlijke, mediterrane favoriet. Het combineert het diepe, zoetzure van zongedroogde tomaten perfect met het romige en zilte van feta. Deze tapenade is een absolute hit op de borrelplank.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 150 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt, maar bewaar de olie)
- 🍅 100 g feta (of witte kaas)
- 🍅 30 g pijnboompitten (of walnoten)
- 🍅 1 klein teentje knoflook
- 🍅 1 à 2 el olijfolie (gebruik de olie uit het potje van de zongedroogde tomaten)
- 🍅 paar blaadjes verse basilicum
- 🍅 klein kneepje citroensap (voor een frisse touch)
- 🍅 versgemalen zwarte peper (zout is niet nodig, omdat feta en zongedroogde tomaten al zout genoeg zijn)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
2. Laat ze daarna afkoelen op een bordje.
3. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
4. Verkruimel de feta alvast met je handen.
5. Houd een klein handje feta apart voor de garnering.
6. Doe de zongedroogde tomaten, het grootste deel van de feta, de afgekoelde pijnboompitten, de knoflook en de verse basilicum in een keukenmachine of hakmolen.
7. Voeg het citroensap en 1 el van de tomatenolie toe.
8. Pulseer de machine een aantal keer kort.
9. Voeg eventueel een extra lepel olie toe tot er een grove, samenhangende tapenade ontstaat.
10. Mix het niet te lang door, er mag lekker wat structuur in blijven zitten.
11. Proef de tapenade en breng op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.
12. Schep de tapenade in een mooi schaaltje en garneer met de achtergehouden kruimels feta en een klein blaadje basilicum.

LEKKER BIJ:

De combinatie van tomaat en feta is ontzettend veelzijdig en past perfect bij:

- 🍷 **Warme crostini's of stokbrood:** Smeer een dikke laag op warm, knapperig brood. De feta smelt dan heel subtiel.
- 🍷 **Als vulling voor kipfilet:** Snijd een kipfilet open, vul deze met een paar flinke scheppen van deze tapenade, wikkel er eventueel parmaham omheen en bak af in de oven.
- 🍷 **Op een wrap of sandwich:** Perfect als spread op een lunchwrap met rucola en gegrilde groenten (zoals courgette of aubergine).
- 🍷 **Bij de barbecue:** Een heerlijke, frisse en zoute dip die fantastisch smaakt naast gegrild vlees, vis of vegetarische spiesjes.
- 🍷 **Door de pasta:** Roer een paar lepels van deze tapenade door warme, vers gekookte pasta voor een supersnelle en smakvolle maaltijd.

TAPENADE VAN TOMATEN GEGRILD

Gegrilde tomatentapenade (een variatie op de Spaanse salvitxada of romesco-achtige spreads) heeft een heerlijke, diepe en rokerige smaak. Door de tomaten eerst te grillen of te roosteren in de oven, karamelliseren de natuurlijke suikers. Dit recept vraagt om wat extra tijd, maar staat toch nog snel op tafel.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 500 g rijpe tomaten (bijv. tomaten of roma tomaten)
- 🍅 40 g blanke amandelen of pijnboompitten
- 🍅 1 dik teentje knoflook (in de schil)
- 🍅 2 à 3 el olijfolie extra vierge
- 🍅 1 el balsamico azijn (voor een diepzoete touch)
- 🍅 paar takjes verse tijm of oregano (alleen de blaadjes)
- 🍅 versgemalen zwarte peper en grof zeezout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmees

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven (of de grillstand) voor op 220 °C.
2. Was de tomaten en snijd ze in vieren.
3. Verwijder eventueel de harde groene kern.
4. Leg de tomaten met de velkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Leg het ongepelde teentje knoflook en de takjes kruiden erbij.
6. Besprenkel met een eetlepel olijfolie en een snuf zout.
7. Schuif de bakplaat in de oven en rooster de tomaten 15 tot 20 minuten, tot de velletjes beginnen te rimpelen en hier en daar licht zwart blakeren.
8. Rooster ondertussen de amandelen of pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
9. Laat ze afkoelen.
10. Haal de tomaten uit de oven.
11. Knijp de zacht geworden knoflook uit zijn schilletje.
12. Doe de gegrilde tomaten (inclusief het vrijgekomen vocht en de velletjes voor extra smaak), de knoflook, de geroosterde noten en de verse kruiden in een keukenmachine of hakmolen.
13. Voeg de balsamico azijn en de rest van de olijfolie toe.
14. Pulseer de machine een aantal keer kort tot er een grove, dikke tapenade ontstaat.
15. Mix niet te lang door, de tapenade mag structuur hebben.
16. Proef de tapenade en breng op smaak met flink wat versgemalen zwarte peper en eventueel nog een beetje zeezout.

LEKKER BIJ:

De diepe, rokerige en zoete smaak van de gegrilde tomaten is een fantastische match met pure en hartige ingrediënten:

- 🍷 **Op knapperige crostini's met burrata:** Smeer de warme of afgekoelde tapenade op gegrild brood en leg er een stuk romige burrata of buffelmozzarella bovenop.
- 🍷 **Bij gegrilde vis en zeevruchten:** Smaakt fantastisch als saus bij een stevig stuk gebakken kabeljauw, gegrilde zalm of gamba's van de barbecue.
- 🍷 **Als basis voor een steak sandwich:** Bestrijk een knapperig ciabattabroodje met de tapenade en beleg met dunne plakjes gegrilde biefstuk en rucola.
- 🍷 **Bij gegrilde groenten:** Serveer het als dipsaus naast een schaal met gegrilde aubergine, courgette en groene asperges.
- 🍷 **Door een lauwwarme pastasalade:** Meng de tapenade direct door warme pasta, voeg wat zwarte olijven toe en brokkel er eventueel wat harde geitenkaas overheen.



TAPENADE VAN TOMATEN MET PAPRIKA

Tomaten-paprika tapenade (geïnspireerd op de Spaanse romesco of de Turkse acuka) heeft een heerlijk volle, lichtzoete en hartige smaak. De combinatie van zongedroogde tomaatjes met zoete, geroosterde rode paprika maakt dit een absolute favoriet.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
- 🍴 150 g geroosterde rode paprika (uit pot, goed drooggedept)
- 🍴 40 g blanke amandelen of walnoten
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 2 el olijfolie (gebruik bij voorkeur de olie van de zongedroogde tomaten)
- 🍴 1 tl citroensap of balsamico azijn
- 🍴 ½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón) (voor een heerlijke subtiele rooksmaak)
- 🍴 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de amandelen of walnoten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker geuren.
2. Laat ze daarna even afkoelen op een bordje.
3. Snijd de geroosterde paprika en de zongedroogde tomaten in grove stukken.
4. Doe de paprika, zongedroogde tomaten, afgekoelde noten en het teentje knoflook in een keukenmachine of hakmolen.
5. Voeg de olijfolie, het citroensap (of balsamico) en het gerookte paprikapoeder toe.
6. Pulseer de machine een aantal keer kort tot er een grove, smeulige tapenade ontstaat.
7. Zorg dat er nog een fijne bite van de nootjes in zit.
8. Proef de tapenade en breng naar wens extra op smaak met versgemalen zwarte peper en een klein snufje zout.

LEKKER BIJ:

Door de volle, zoet-hartige smaak is deze tapenade ontzettend breed inzetbaar:

- 🍴 **Op een mediterrane borrelplankje:** Serveer de tapenade met knapperige tortillachips, soepstengels, Turks brood of pitachips.
- 🍴 **Als spread op een kipsandwich:** Smeer een royale laag op een broodje en beleg met gegrilde kipfilet, rucola en eventueel een plakje jonge kaas.
- 🍴 **Bij gegrild vlees en witvis:** Past perfect als koude saus of condiment naast een stukje gegrilde varkenshaas, kipsaté of een stevige witvis (zoals kabeljauw).
- 🍴 **Als smaakmaker in soep:** Roer vlak voor het serveren een flinke lepel van deze tapenade door een simpele tomatensoep of groentesoep voor een diepe, rijke smaak.
- 🍴 **Bij gegrilde groenten:** Smeert geweldig weg op stukken gegrilde courgette, aubergine of halloumi-kaas.

TAPENADE VAN TOMATEN MET RICOTTA

Tomaten-ricotta tapenade is een heerlijk zachte, romige spread met een milde en frisse smaak. Waar traditionele tapenades vaak krachtig en zout zijn, zorgt de ricotta hier voor een fluweelzachte structuur die perfect samengaat met het zoetzure van zongedroogde tomaten.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 150 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
- 🍅 150 g ricotta (romige Italiaanse verse kaas)
- 🍅 30 g pijnboompitten
- 🍅 1 klein teentje knoflook (geperst)
- 🍅 paar blaadjes verse basilicum
- 🍅 1 el olijfolie (gebruik de olie van de zongedroogde tomaten voor extra smaak)
- 🍅 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
2. Laat ze even afkoelen op een bordje.
3. Doe de uitgelekte zongedroogde tomaten, de afgekoelde pijnboompitten, de knoflook, de basilicum en de olijfolie in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer tot de tomaten en nootjes fijngehakt zijn, maar behoud een beetje structuur.

Voor een gemêleerde structuur (aanrader):

5. Schep het tomatenmengsel in een schaaltje en roer de ricotta er handmatig met een lepel doorheen.
6. Dit geeft een mooi rood-wit gemarmerd effect.

Voor een egale, superromige spread:

7. Voeg de ricotta direct toe aan de keukenmachine en pulseer nog één of twee keer kort mee.
8. Proef de tapenade en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.

LEKKER BIJ:

Dankzij de milde, romige textuur is deze tapenade een fantastische en subtiele smaakmaker:

- 🍷 **Op een luxe crostini:** Rooster sneetjes stokbrood of ciabatta, besmeer ze dik met de tapenade en garneer met een extra blaadje basilicum of een drupje balsamico-stroop.
- 🍝 **Als pastasaus:** Dit is de ideale basis voor een snelle maaltijd. Roer de tapenade door warme, vers gekookte pasta. De ricotta smelt tot een romige, lichte saus.
- 🥪 **Op een wrap met parmaham:** Gebruik de spread op een lunchwrap met rucola, dunne plakjes parmaham of Serranoham en pijnboompitten.
- 🥗 **Gezonde groentedip:** De zachte smaak doet het heel goed als dip bij rauwe snackgroenten zoals worteltjes, komkommer en bleekselderij.
- 🍗 **Bij gegrilde kip:** Smeer een flinke lepel over een warme, gegrilde kipfilet of gebruik het als vulling voor een gevulde kipfilet uit de oven.



TAPENADE VAN TOMATEN MET RUCOLA

Tomaten-rucola tapenade is de ultieme combinatie van twee Italiaanse smaakmakers. Het diepe, zoetzure van de zongedroogde tomaten past perfect bij de pittige, nootachtige smaak van verse rucola.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 150 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt, maar bewaar de olie)
- 🍅 40 g verse rucola
- 🍅 30 g pijnboompitten (of walnoten)
- 🍅 30 g Parmezaanse kaas of Grana Padano (geraspt)
- 🍅 1 klein teentje knoflook
- 🍅 2 el olijfolie (gebruik de olie uit het potje van de tomaten voor extra smaak)
- 🍅 klein kneepje citroensap (om het bittere van de rucola te balanceren en de kleur fris te houden)
- 🍅 versgemalen zwarte peper (zout is vaak niet nodig omdat de kaas en tomaten al zout zijn)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten of walnoten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
2. Laat ze daarna afkoelen op een bordje.
3. Snijd de zongedroogde tomaten grof en hak de rucola alvast heel grof voor, zodat het dadelijk makkelijk mixt.
4. Doe de zongedroogde tomaten, de rucola, de afgekoelde pijnboompitten, de geraspte kaas en het teentje knoflook in een keukenmachine of hakmolen.
5. Voeg het citroensap en de 2 el olie toe.
6. Pulseer de machine een aantal keer kort tot er een grove, samenhangende tapenade ontstaat.
7. Mix het niet te lang door tot een gladde puree; de tapenade is het lekkerst met nog een beetje structuur en zichtbare stukjes rucola.
8. Proef de tapenade en breng naar wens extra op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze krachtige en kruidige tapenade is een fantastische allrounder in de keuken:

- 🍷 **Op een broodje carpaccio:** Dit is de absolute topcombinatie. Smeer een dikke laag op een pistoletje en beleg met rundercarpaccio, extra pijnboompitten en rucola.
- 🍷 **Klassieke bruschetta of toast:** Smeert heerlijk weg op een warm, knapperig stukje stokbrood of ciabatta tijdens de borrel.
- 🍷 **Als smaakmaker bij biefstuk of kip:** Schep een gulle lepel over een mooi stuk gegrilde steak, varkenshaas of kipfilet direct van de grill.
- 🍷 **Door de pasta:** Roer een paar flinke scheppen door warme, vers gekookte pasta of gnocchi. Voeg eventueel nog wat gehalveerde cherrytomaatjes toe voor een snelle maaltijd.
- 🍷 **Op een Italiaanse wrap:** Gebruik het als spread op een lunchwrap met parmaham en romige mozzarella of burrata.



TAPENADE VAN TOMATEN ZONGEDROOGD

Tomatentapenade (ook wel bekend als tapenade van zongedroogde tomaten of pesto rosso) is een absolute klassieker op de borrelplank. Het heeft een diepe, intense en licht zoetzure smaak die perfect samengaat met mediterrane gerechten.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 200 g zongedroogde tomaten op olie (uitlekken, maar bewaar de olie!)
- 🍅 30 g pijnboompitten
- 🍅 30 g Parmezaanse kaas of Grana Padano (geraspt)
- 🍅 1 teentje knoflook
- 🍅 2 à 3 zwarte olijven (zonder pit, voor extra diepte in de smaak)
- 🍅 1 à 2 el olijfolie (gebruik hiervoor de smaakvolle olie uit het potje van de zongedroogde tomaten)
- 🍅 paar blaadjes verse basilicum
- 🍅 klein kneepje citroensap of balsamico azijn
- 🍅 versgemalen zwarte peper (zout is vaak niet nodig omdat de tomaten en kaas al zout zijn)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
2. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen en laat ze daarna afkoelen.
3. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
4. Pel het teentje knoflook.
5. Doe de zongedroogde tomaten, afgekoelde pijnboompitten, geraspte kaas, knoflook, zwarte olijven en de basilicumblaadjes in een keukenmachine of hakmolen.
6. Voeg het citroensap (of de balsamico) en 1 el van de tomatenolie toe.
7. Pulseer de machine een aantal keer kort.
8. Voeg extra olie toe tot de tapenade de gewenste, smeugige dikte heeft.
9. Zorg ervoor dat de structuur nog een klein beetje grof blijft.
10. Proef de tapenade en breng eventueel extra op smaak met versgemalen zwarte peper.

TIP: Bewaar de tapenade in een schoon, glazen potje in de koelkast. Als je zorgt dat er een klein laagje olie op de tapenade staat, blijft deze zeker 1 tot 2 weken goed.

LEKKER BIJ:

Deze rijke tomatentapenade past door zijn intense smaak bij ontzettend veel gerechten:

- 🍷 **Klassieke bruschetta:** Rooster sneetjes stokbrood of ciabatta, besmeer ze met een dikke laag tapenade en garneer met wat extra verse basilicum.
- 🍷 **Op een Italiaanse sandwich:** Perfect als spread op een broodje met parmaham, rucola en romige buffelmozzarella of burrata.
- 🍷 **Als smaakmaker in pasta:** Roer een paar scheppen door warme pasta of gnocchi voor een supersnelle, smaakvolle saus.
- 🍷 **Bij gegrild vlees of vis:** Smeert heerlijk weg op een stuk gegrilde kipfilet, biefstuk of een stevige witvis uit de oven.
- 🍷 **Op de borrelplank:** Serveer met soepstengels, flatbread, blokjes oude kaas en diverse soorten salami.



TAPENADE VAN TOMATILLO'S

Hoewel tomatillo's traditioneel de basis vormen voor Mexicaanse salsa verde, kun je er ook een fantastische, frisse en ziltige tomatillo-tapenade van maken. Door de van nature stevige, frizure en licht zoete smaak van de tomatillo is dit een verrassend alternatief voor de klassieke olijventapenade.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 5-6 verse tomatillo's, gepeld en gewassen (om het plakkerige laagje te verwijderen)
- 🍴 100 g groene olijven (bijv. Castelvetro of Manzanilla), ontpit
- 🍴 1-2 teentjes knoflook, gepeld
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 handje verse koriander of platte peterselie
- 🍴 1 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 el limoensap
- 🍴 ½ jalapeño peper (optioneel, voor een beetje pit)
- 🍴 versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Zet de grillstand van de oven aan of gebruik een droge gietijzeren koekenpan op hoog vuur.
2. Snijd de tomatillo's en de jalapeño door midden.
3. Leg ze samen met de knoflooktenen op een bakplaat of in de pan.
4. Rooster ze ongeveer 5 tot 8 minuten tot de tomatillo's zacht worden en hier en daar zwarte blakerplekjes krijgen.
5. Laat kort afkoelen.
6. Doe de geroosterde tomatillo's, jalapeño en knoflook samen met de groene olijven, kappertjes en de verse kruiden (koriander of peterselie) in een keukenmachine.
7. Voeg de olijfolie en het limoensap toe.
8. Gebruik de puls knop van de keukenmachine om het geheel grof te hakken.
9. Zorg dat het geen gladde saus of puree wordt; een tapenade hoort een lekkere, grove structuur te hebben.
10. Proef de tapenade en voeg naar eigen smaak nog wat extra limoensap, versgemalen zwarte peper of een snufje zout toe (let op: de olijven en kappertjes zijn al zout).

LEKKER BIJ:

Deze frisse, ziltige tapenade is enorm veelzijdig en past perfect bij:

- 🍷 **Borrelhapjes:** Smeer het op een knapperig stuk getoast stokbrood (crostini) of gebruik het als dip voor stevige tortilla- of maïschips.
- 🍷 **Vis- en kipgerechten:** Een uitstekende frisse tegenhanger voor gegrilde witvis, zalm of gegrilde kipfilet.
- 🍷 **Taco's en Mexicaanse gerechten:** Gebruik het als een chunky topping op taco's, quesadilla's of nacho's in plaats van de traditionele salsa of guacamole.
- 🍷 **Sandwiches:** Smeer een dun laagje op een broodje met gegrilde groenten (zoals courgette en paprika) en jonge kaas of feta.



TAPENADE VAN TONIYN

Een tonijn tapenade is een heerlijke, hartige en romige spread die perfect combineert met ziltige en frisure smaakmakers. In tegenstelling tot een klassieke olijven tapenade is deze variant lekker zacht en vol van smaak dankzij de tonijn.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 blikje tonijn in olijfolie (ca. 160 gram), uitgelekt maar bewaar een klein beetje olie
- 🍴 50 g groene of zwarte olijven (bijv. kalamata), fijngehakt
- 🍴 1 flinke el kappertjes, uitgelekt en fijngehakt
- 🍴 1 klein sjalotje of rode ui, zeer fijn gesnipperd
- 🍴 1-2 el mayonaise of Griekse yoghurt (voor de romigheid)
- 🍴 1 el citroensap (voor een frisse touch)
- 🍴 handje verse platte peterselie, fijngehakt
- 🍴 versgemalen zwarte peper naar smaak (zout is meestal niet nodig vanwege de olijven en kappertjes)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de uitgelekte tonijn in een kom en trek de vis met een vork goed uit elkaar tot fijne stukjes.
2. Voeg de fijngehakte olijven, kappertjes, het gesnipperde sjalotje en de peterselie toe aan de kom.
3. Meng dit goed door elkaar.
4. Roer de mayonaise (of Griekse yoghurt) en het citroensap erdoorheen.
5. Als de tapenade nog iets te droog aanvoelt, kun je een klein scheutje van de bewaarde olijfolie uit het tonijnblikje toevoegen.
6. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.
7. Proef even of er eventueel nog een extra drupje citroensap bij moet.

TIP: Je kunt alle ingrediënten ook kort in een keukenmachine mixen met de pulse knop, maar met de hand en een vork behoudt de tapenade een fijnere, ambachtelijke structuur.

LEKKER BIJ:

Deze veelzijdige tonijn tapenade is een echte smaakmaker en past perfect bij:

- 🍷 **Borrelplank:** Smeer het op knapperig getoast stokbrood, crostini's, crackers of scrocchi (Italiaanse toastjes).
- 🍷 **Sandwiches & Wraps:** Heerlijk als basis op een pistoletje met wat plukjes sla en plakjes komkommer, of gerold in een wrap met rucola.
- 🍷 **Gevulde groenten:** Gebruik de tapenade om snacktomaatjes, mini-paprika's of de holte van een halve avocado mee te vullen.
- 🍷 **Pasta:** Roer de tapenade op het laatste moment door warme, vers gekookte pasta (zoals spaghetti of penne) voor een supersnelle en smaakvolle maaltijd. Voeg eventueel nog wat extra cherrytomaatjes toe.



TAPENADE VAN TRUFFEL MET PADDENSTOELEN EN OLIJVEN

Een truffeltapenade is een luxe, aardse en intense smaakmaker. De rijke smaak van truffel combineert fantastisch met de vlezige structuur van paddenstoelen en het ziltige van olijven. Dit recept is een absolute hit op elke borrelplank.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍄 250 g kastanjechampignons (of bospaddenstoelen), fijngehakt
- 🍄 100 g zwarte olijven (zonder pit)
- 🍄 1½ tl truffeltapenade (of 2 el goede truffelolie)
- 🍄 1 sjalot & 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 🍄 1 el kappertjes
- 🍄 2 el extra vierge olijfolie
- 🍄 verse peterselie & tijm
- 🍄 1 tl citroensap,
- 🍄 snuf zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een eetlepel olijfolie en fruit de sjalot en knoflook.
2. Voeg de paddenstoelen en tijm toe.
3. Bak 5 tot 8 minuten op middelhoog vuur tot al het vocht is verdwenen en ze goudbruin zijn.
4. Blus af met het citroensap.
5. Doe de gebakken paddenstoelen, olijven, kappertjes en peterselie in een keukenmachine.
6. Pulseer een paar keer tot een grove, smeerbare structuur.
7. Roer de truffeltapenade (of truffelolie) en de rest van de olijfolie erdoor.
8. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze veelzijdige tapenade tilt verschillende gerechten naar een hoger niveau:

- 🍷 **Borrel & Antipasti:** Smeer de tapenade op een knapperig, warm stuk crostini of bruschetta. Het combineert ook fantastisch op een borrelplank met oude kaas, parmaham of gegrilde groenten.
- 🍝 **Pasta & Risotto:** Roer op het allerlaatste moment twee grote eetlepels van de tapenade door een romige pasta (zoals tagliatelle met een scheutje room) of door een bospaddenstoelenrisotto.
- 🥩 **Vlees & Vis:** Gebruik het als een luxe topping op een biefstuk, entrecote of varkenshaas, of vul er een kipfilet mee. Het werkt ook verrassend goed bij stevige witte vis uit de oven.
- 🥪 **Luxe Sandwich:** Geef je lunch een upgrade door een ciabatta met carpaccio, rucola, pijnboompitten en deze truffeltapenade te besmeren.



TAPENADE VAN TUINBONEN

Een tuinbonen tapenade (ook wel bekend als een variant op de Italiaanse *pesto di fave*) is een heerlijk frisse, romige en felgroene spread. De aardse, lichtzoete smaak van tuinbonen combineert perfect met frisse ingrediënten zoals munt, citroen en pecorino.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 400 g tuinbonen (diepvries of vers gewogen na het doppen)
- 🍲 50 g Pecorino Romano of Parmigiano Reggiano, fijngeraspt
- 🍲 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 🍲 10-15 blaadjes verse munt
- 🍲 ½ bio citroen, rasp en sap
- 🍲 3 tot 4 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍲 zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Kook de tuinbonen 3 tot 5 minuten tot ze beetgaar zijn.
3. Giet ze af en spoel ze direct met ijskoud water om het kookproces te stoppen en de felgroene kleur te behouden.
4. Knijp de tuinbonen voorzichtig uit hun stugge, lichtgrijze velletje.
5. Je houdt dan de prachtig felgroene, malse binnenkant over.
6. Dit zorgt voor een zachtere structuur en een minder bittere smaak.
7. Doe de (dubbel gedopte) tuinbonen, knoflook, munt, geraspte kaas en het citroensap met de citroenrasp in een keukenmachine of hakmolen.
8. Pulseer de machine een paar keer tot een grove structuur.
9. Voeg vervolgens tijdens het draaien geleidelijk de olijfolie toe tot er een smeerbare, maar nog licht grove tapenade ontstaat.
10. Proef de tapenade en breng op smaak met zout en ruim versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze frisse, lente-achtige tapenade is ontzettend veelzijdig:

- 🍷 **Crostini & Bruschetta:** Smeer een dikke laag op gegrild boerenbrood dat vooraf is ingewreven met een teentje knoflook. Top eventueel af met een extra sliertje olijfolie en wat vlokken zeezout.
- 🍷 **Bij de borrel:** Serveer de tapenade als dip bij soepstengels, rauwkost (zoals radijsjes en komkommer) of platbrood.
- 🍷 **Als pastasaus:** Roer de tapenade door warme pasta (zoals spaghetti). Verdun de saus eventueel met een paar eetlepels kookvocht van de pasta voor een romige binding. Heerlijk met wat extra munt en krokant gebakken pancetta.
- 🍷 **Bij gegrild vlees of vis:** De frisse smaak snijdt perfect door het vettere karakter van gegrild lamsvlees, varkenshaas of vette vis zoals zalm en makreel.
- 🍷 **Luxe Sandwich:** Gebruik het als basis op een sandwich met zachte geitenkaas, rucola en eventueel een plakje rauwe ham.



TAPENADE VAN VIJGEN MET OLIJVEN

Een vijgen-olijven tapenade is de ultieme combinatie van zoet en hartig. De rijke, zoute smaak van zwarte olijven vormt een perfect contrast met de diepe zoetheid van gedroogde vijgen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zwarte olijven (bijvoorbeeld Kalamata, zonder pit)
- 🍴 100 g gedroogde vijgen, steeltjes verwijderd en in stukjes gesneden
- 🍴 1 sjalot of klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 2 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 el balsamico azijn (of rode wijnazijn)
- 🍴 1 tl verse tijmblaadjes (of rozemarijn)
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet extra nodig vanwege de olijven)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Als de gedroogde vijgen erg hard zijn, laat ze dan vooraf 5 minuten in een kommetje met warm water (of een scheutje port) wellen.
2. Dep ze daarna goed droog.
3. Doe de stukjes vijg, zwarte olijven, sjalot (of knoflook), kappertjes en tijm in de keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer een aantal keer tot alles grof gehakt is.
5. Voeg de olijfolie en balsamico azijn toe en pulseer nog kort mee.
6. Zorg dat de tapenade een grove, herkenbare structuur behoudt en geen gladde puree wordt.
7. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door het zoet-hartige karakter is deze tapenade een absolute favoriet op de borrelplank en bij warme gerechten:

- 🍷 **Kaasplank (Absolute favoriet):** Dit is de ultieme partner voor kaas. Het combineert waanzinnig goed met geitenkaas, romige brie, camembert, maar ook met pittige blauwschimmelkazen (zoals Roquefort of Gorgonzola) en oude kazen.
- 🍷 **Crostini met ham:** Smeer een laagje op een gegrild stukje stokbrood en top het af met een flinterdun plakje parmaham, Serranoham of coppa di Parma.
- 🍷 **Wild en Gevogelte:** Gebruik de tapenade als smaakmaker of vulling bij eendenborst, kalkoen, varkenshaas of lamsvlees. De zoete vijgentonen passen perfect bij deze vleessoorten.
- 🍷 **Luxe Tosti of Panini:** Maak een tosti met rijpe brie, walnoten, rucola en een flinke lepel van deze vijgen-olijventapenade.

TAPENADE VAN WALNOTEN MET BLAUWE KAAS

Een walnoten-blaauwe kaas tapenade is een intense, romige en hartige smaakmaker. De diepe, zoute smaak van blauwe kaas versmelt perfect met het aardse en krokante karakter van geroosterde walnoten. Een klein beetje honing of balsamico azijn balanceert het geheel prachtig.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 100 g walnoten (ongezouten)
- 🍳 100 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Gorgonzola, Roquefort of Stilton)
- 🍳 2 el extra vierge olijfolie (voor de smeerbaarheid)
- 🍳 1 tl vloeibare honing (om de scherpheid van de kaas te balanceren)
- 🍳 1 klein teentje knoflook, grof gehakt (optioneel, voor een extra bite)
- 🍳 paar takjes verse tijm (alleen de blaadjes)
- 🍳 versgemalen zwarte peper (zout is niet nodig, de kaas is al zout genoeg)

MATERIAAL: blender of scherp koksmees

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de walnoten 2 tot 3 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en lekker geuren.
2. Laat ze kort afkoelen op een bord.
3. Doe de afgekoelde walnoten, de knoflook (als je die gebruikt) en de tijmblaadjes in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer een paar keer tot de noten grof gehakt zijn.
5. Verkruiemel de blauwe kaas boven de machine.
6. Voeg de olijfolie en de honing toe.
7. Pulseer nogmaals heel kort mee.
8. Zorg ervoor dat de tapenade een grove structuur behoudt met herkenbare stukjes noot en kaas; draai er geen gladde spread van.
9. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Vanwege de krachtige smaak is deze tapenade een absolute hit bij zowel borrels als warme maaltijden:

- 🍷 **Op de borrelplank (Absolute favoriet):** Smeer het op een stuk warm crostini of robuust desembrood. Het combineert fantastisch met flinterdunne, zoute vleeswaren zoals prosciutto, Serranoham of coppa di Parma. Serveer het naast plakjes zoete handpeer, vijgen of druiven. Het contrast tussen het fruit en de hartige tapenade is magisch.
- 🍷 **Vlees en Gevogelte:** Gebruik het als een luxe topping op een gegrilde biefstuk, entrecote of runderburger. Snijd een kipfilet of varkenshaas in de lengte open, vul deze met de tapenade en bak het vlees in de pan of oven.
- 🍷 **Pasta & Gnocchi:** Roer een paar flinke lepels van de tapenade door hete, vers gekookte pasta of gnocchi. Voeg een klein scheutje kookvocht toe zodat de kaas smelt tot een rijke, romige saus. Heerlijk met wat extra grof gehakte walnoten eroverheen.
- 🍷 **Gegrilde groenten:** Schep een lepel van de tapenade over warme gegrilde pompoen, zoete aardappel of geroosterde witlof rechtstreeks uit de oven.



TAPENADE VAN WALNOTEN MET PETERSELIE

Een walnoten-peterselie tapenade is een heerlijk frisse, nootachtige spread met een fijne structuur en een licht kruidige bite. Het combineert de aardse, romige smaak van walnoten met het frisse en levendige karakter van bladpeterselie.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥜 100 g walnoten (ongezouten)
- 🥬 40 g bos verse bladpeterselie (platte peterselie), grove steeltjes verwijderd
- 🧄 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 🧀 40 g Parmezaanse kaas of Pecorino Romano, fijngeraspt
- 🍊 ½ bio citroen, sap (naar smaak)
- 🫒 4 tot 5 el extra vierge olijfolie
- 🌶️ zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de walnoten 2 tot 3 minuten tot ze goudbruin zijn en heerlijk beginnen te ruiken.
2. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
3. Laat ze kort afkoelen op een bord.
4. Doe de afgekoelde walnoten, de bladpeterselie, knoflook en geraspte kaas in een keukenmachine of hakmolen.
5. Pulseer een aantal keer tot alles grof gehakt is.
6. Voeg het citroensap toe en giet er tijdens het pulseren langzaam de extra vierge olijfolie bij tot er een smeerbare, maar nog licht grove tapenade ontstaat.
7. Proef de tapenade en breng goed op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
8. Voeg naar wens nog een extra drupje citroensap toe voor frisse zuren.

LEKKER BIJ:

Deze nootachtige, groene tapenade is een echte allrounder in de keuken:

- 🍷 **Borrel & Toast:** Smeer het op een knapperig stuk boerenbrood, crostini's of serveer het als dip met zoute crackers en soepstengels.
- 🍝 **Pasta & Gnocchi:** Gebruik het als een alternatieve pesto. Roer een paar flinke scheppen door vers gekookte pasta of gebakken gnocchi. Voeg eventueel een klein scheutje kookvocht toe voor een romige binding.
- 🥒 **Gegrilde groenten:** Dit is een fantastische match met gegrilde pompoen, zoete aardappel, bloemkool of aubergine rechtstreeks uit de oven.
- 🍖 **Vlees & Gevogelte:** Smeer de tapenade op een gegrilde kipfilet, een stuk biefstuk of gebruik het als vulling voor een rollade. Het nootachtige karakter past ook perfect bij lamsvlees.
- 🍲 **Soep-topping:** Schep vlak voor het serveren een klein lepeltje van deze tapenade in een kom heldere groentesoep, tomatensoep of een romige bospaddenstoelensoep voor een extra diepe smaak.



TAPENADE VAN WALNOTEN MET VIJGEN

Een walnoten-vijgen tapenade is een diepe, herfstachtige smaakmaker die het zoete van gedroogde vijgen combineert met het romige en aardse van geroosterde walnoten. Door toevoeging van wat citroen of balsamico ontstaat een perfecte balans tussen zoet, hartig en zuur.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍯 100 g gedroogde vijgen, steeltjes verwijderd en in stukjes
- 🍯 100 g walnoten (ongezouten)
- 🍯 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍯 2 el extra vierge olijfolie
- 🍯 1 el balsamico azijn (of citroensap voor een frissere bite)
- 🍯 1 tl verse tijmblaadjes (of rozemarijn)
- 🍯 zout en versgemalen zwarte peper

optioneel:

- 🍯 1-2 el warm water of port (om de structuur soepeler te maken)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de walnoten 2 tot 3 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en geuren.
2. Laat ze afkoelen op een bord.
3. Doe de stukjes vijg, de geroosterde walnoten, knoflook en tijm in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer een paar keer tot alles grof gehakt is.
5. Voeg de olijfolie en de balsamico azijn (of het citroensap) toe.
6. Pulseer nogmaals kort tot er een grove, smeerbare massa ontstaat. Is de tapenade te dik of te droog?
7. Voeg dan een klein scheutje warm water of port toe.
8. Proef de tapenade en breng op smaak met een snuf zout en ruim versgemalen zwarte peper om het zoete karakter te balanceren.

LEKKER BIJ:

Deze zoet-hartige tapenade is een absolute ster in combinatie met kaas en vlees:

- 🍷 **Kaasplank (De ultieme match):** Dit is de perfecte metgezel voor pittige blauwschimmelkaas (zoals Roquefort of Gorgonzola), oude of overjarige kazen, en zachte witte schimmelkazen zoals **brie en camembert**.
- 🍷 **Crostini met geitenkaas:** Besmeer warme crostini's met zachte geitenkaas en schep hier een lepel van de walnoten-vijgen tapenade bovenop. Garneer eventueel met een drupje honing.
- 🍷 **Wild en Gevogelte:** Smaakt fantastisch als bijgerecht of vulling voor eendenborst, kalkoen, varkenshaas of lamsvlees. Het haalt de diepe smaken van het vlees prachtig omhoog.
- 🍷 **Borrelplank met vleeswaren:** Combineer de tapenade op een plank met zoute, flinterdunne vleeswaren zoals prosciutto, Serranoham of pancetta.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN

Een klassieke tapenade van zwarte olijven (de traditionele Franse *Tapenade Noire*) is een absolute basisbeschikking in de mediterrane keuken. De naam komt van *tapeno*, het Provençaalse woord voor kappertjes, die naast de olijven en ansjovis een onmisbaar onderdeel zijn van de diepe, ziltige smaak.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g zwarte olijven (zoals smaakvolle olijven Niçoise of Kalamata, zonder pit)
- 🍴 3 ansjovisfilets (uit blik op olie, voor de diepe umami-smaak)
- 🍴 2 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 tot 4 e; extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍴 1 tl citroensap (voor een frisse tegenhanger)
- 🍴 enkele plukjes verse peterselie of een paar blaadjes verse tijm
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is absoluut niet nodig vanwege de olijven en ansjovis)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zwarte olijven, ansjovisfilets, kappertjes, knoflook en de verse kruiden in een keukenmachine of hakmolen.
2. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
3. Voeg het citroensap toe en giet tijdens het pulseren langzaam de extra vierge olijfolie erbij.
4. Stop zodra er een grove, smeerbare massa ontstaat.
5. Let op: draai er geen gladde babyvoeding of puree van, de tapenade moet textuur hebben.
6. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

BEWAARTIP: Schep de tapenade in een schoon glazen potje, druk het goed aan en giet er een dun laagje olijfolie op. Afgedekt in de koelkast blijft de tapenade zeker 1 tot 2 weken goed.

LEKKER BIJ:

Deze krachtige, ziltige tapenade is een echte smaakbom die veel gerechten direct ophaalt:

- 🍷 **Borrel & Antipasti:** De absolute klassieker. Smeer het op een knapperig stuk stokbrood, crostini of ciabatta. Het vormt een geweldig contrast op een borrelplank met zachte, romige kazen zoals mozzarella, burrata of milde geitenkaas.
- 🍷 **Vlees & Gevogelte:** Smeer een dun laagje tapenade onder de huid van een kipfilet of hele kip voordat deze de oven in gaat, of gebruik het als smaakmaker bij gebraden lamsvlees.
- 🍷 **Pasta & Mediterrane koken:** Roer een flinke lepel door een simpele tomatensaus voor een snelle *pasta alla puttanesca* twist. Het is ook heerlijk als basis op een zelfgemaakte mediterrane pizza of plaattaart met gegrilde groenten.
- 🍷 **Witvis & Zalm:** Smeer een dun laagje op een kabeljauw- of zalmfilet voordat je deze bakt of in de oven schuift.

TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ABRIKOZEN

Een tapenade van zwarte olijven met abrikozen is een verrassende en verfijnde variatie op de klassieke tapenade. Het diepe, ziltige karakter van zwarte olijven smelt hier prachtig samen met het fruitige en licht zoetzure van gedroogde abrikozen. Een perfecte keuze voor liefhebbers van zoet-hartige combinaties.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zwarte olijven (bij voorkeur smaakvolle olijven zoals Kalamata, zonder pit)
- 🍴 75 g gedroogde abrikozen (bij voorkeur zachte, geweldige abrikozen), in stukjes gesneden
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, fijngehakt
- 🍴 2 tot 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl verse tijmblaadjes (of een klein beetje rozemarijn)
- 🍴 1 tl citroensap (voor een frisse touch)
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet nodig vanwege de olijven)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Als de gedroogde abrikozen erg stug of hard zijn, laat ze dan vooraf 5 minuten in een kommetje met warm water staan.
2. Dep ze daarna goed droog met keukenpapier voordat je ze snijdt.
3. Doe de zwarte olijven, de stukjes abrikoos, kappertjes, knoflook en tijm in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
5. Voeg de extra vierge olijfolie en het citroensap toe en pulseer nog één of twee keer kort mee.
6. Zorg dat de tapenade een grove structuur behoudt met kleine stukjes abrikoos en olijf, en draai er geen gladde puree van.
7. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door het fruitige, zoet-hartige profiel is deze tapenade een fantastische smaakmaker op de borrelplank en bij diverse maaltijden:

- 🍷 **Kaasplank (De ultieme match):** Deze tapenade tilt een kaasplank naar een hoger niveau. Het combineert waanzinnig goed met zachte geitenkaas, romige brie of camembert, maar ook met een pittige blauwschimmelkaas (zoals Roquefort of Gorgonzola) of een oude brokkelkaas.
- 🍷 **Crostini met ham:** Smeer een laagje op een krokant stukje toast en beleg met een flinterdun plakje zoute Serranoham of prosciutto. Het zoete van de abrikoos en het zoute van de ham versterken elkaar perfect.
- 🍷 **Gevogelte en Vlees:** Gebruik de tapenade als garnering of vulling voor kipfilet, kalkoen of varkenshaas. Het fruitige karakter van abrikozen past van nature ook uitstekend bij gebraden lamsvlees.
- 🍷 **Luxe Sandwich:** Upgrade een broodje met gerookte kip, rucola en een flinke lepel van deze abrikozen-olijventapenade.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ANSJOVIS

De tapenade van zwarte olijven met ansjovis is de meest authentieke en klassieke versie van de Provençaalse tapenade. De ansjovis smelt volledig samen met de olijven en functioneert als een natuurlijke smaakversterker die zorgt voor een diepe, zoute umami-bom.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g zwarte olijven (vlezige, smaakvolle olijven zoals Kalamata of Niçoise, zonder pit)
- 🍴 4 tot 5 ansjovisfilets (uit blik op olie)
- 🍴 2 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 tot 4 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
- 🍴 1 tl citroensap (essentieel om door het zware umami-karakter heen te snijden)
- 🍴 enkele takjes verse tijm (alleen de blaadjes) of een klein handje verse peterselie
- 🍴 versgemalen zwarte peper (voeg absoluut geen zout toe; de ansjovis en olijven zijn al erg zout)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zwarte olijven, de ansjovisfilets, de kappertjes, de knoflook en de verse kruiden in een keukenmachine of hakmolen.
2. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
3. Giet het citroensap en de extra vierge olijfolie erbij.
4. Pulseer nog twee of drie keer kort mee tot er een grove, smeerbare maar compacte tapenade ontstaat.
5. Let op: draai de machine niet te lang door; de tapenade hoort textuur te hebben en mag geen gladde puree worden.
6. Schep de tapenade in een schaaltje en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Door de krachtige en ziltige smaak is deze tapenade een fantastische smaakmaker voor zowel simpele hapjes als warme gerechten:

- 🍷 **De ultieme borrelhap:** Smeer een dun laagje op een knapperig stuk gegrild stokbrood of crostini. Omdat de tapenade erg krachtig is, combineert hij perfect met romige, milde tegenhangers op de borrelplank zoals buffelmozzarella, burrata of een zachte, jonge geitenkaas.
- 🍷 **Mediterraan koken:** Roer een flinke eetlepel van deze tapenade door een simpele, warme tomatensaus. Je hebt direct een snelle en diepe *pasta alla puttanesca* basissaus.
- 🍷 **Vlees & Gevogelte:** Smeer een dun laagje van de tapenade op een kipfilet (of onder de huid van een hele kip) voordat je deze in de oven braadt. Het ziltige van de ansjovis en olijven trekt heerlijk in het vlees. Het past ook fantastisch bij gebraden lamsvlees.
- 🍷 **Witvis uit de oven:** Smeer de tapenade als een korstje op een stevig stuk witvis (zoals kabeljauw) en bak deze in de oven. De milde vis absorbeert de umami-smaak perfect.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET PURE CHOCOLADE EN CHILI

Een zwarte olijven tapenade met pure chocolade en chili is een gedurfde, avant-gardistische smaakcombinatie geïnspireerd op de Mexicaanse *mole*-saus en de klassieke Italiaanse *agrodolce* (zoetzure) combinaties. Het diepe, zoute van zwarte olijven versmelt prachtig met het bittere van pure chocolade, terwijl de chilipeper voor een subtiele warmte in de adronk zorgt.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g zwarte olijven (vlezige, milde olijven zoals Kalamata, zonder pit)
- 15 tot 20 g pure chocolade (70% of 85% cacaogehalte), zeer fijn geraspt of gehakt
- 1 el kappertjes, uitgelekt
- ½ rode chilipeper, zonder zaadlijsten en fijngehakt (of een flinke snuf chilivlokken / cayennepeper naar smaak)
- 3 tot 4 el extra vierge olijfolie
- 1 tl balsamico azijn (van goede, dikke kwaliteit voor een zoetzuur accent)
- paar blaadjes verse peterselie
- versgemalen zwarte peper (zout is niet nodig)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rasp de pure chocolade zo fijn mogelijk.
2. Snijd de chilipeper fijn (bepaal zelf de hoeveelheid op basis van hoe pittig je het wilt hebben).
3. Doe de zwarte olijven, de helft van de chilipeper, de kappertjes en de peterselie in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer een aantal keer tot alles grof gehakt is.
5. Voeg de olijfolie, de balsamico azijn en de fijngeraspde pure chocolade toe.
6. Pulseer nog twee of drie keer kort mee tot er een smeerbare, grove massa ontstaat.
7. Let op: de chocolade mag niet volledig smelten door de warmte van de machine, het moet structuur behouden.
8. Proef de tapenade.
9. Voeg naar wens extra chilipeper toe voor meer pit, of een extra drupje balsamico als het te bitter is.
10. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Vanwege het complexe smaakprofiel (zout, bitter, fruitig en pittig) is deze tapenade een fantastische *conversatie starter* bij speciale gelegenheden:

- ♦ **Wild en Rood Vlees (Absolute aanrader):** Chocolade en chili worden al eeuwenlang gebruikt in sauzen voor wild. Deze tapenade is een waanzinnige topping op een gebraden hertenbiefstuk, eendenborst, entrecote of lamsrack.
- ♦ **Stoofvlees:** Roer op het allerlaatste moment een flinke lepel van deze tapenade door een rijke runder- of wildstoofpot. Het geeft de saus direct een enorme diepte en glans.
- ♦ **De experimentele borrelplank:** Smeer het flinterdun op een crostini met gerookte eendenborst of carpaccio.
- ♦ **Kaascombinaties:** Verrassend lekker bij oude, brokkelige kazen (zoals een oude boerenkaas of Parmezaan) en stevige, ziltige blauwschimmelkazen. De bittere chocolade en de pittige chili snijden prachtig door het vet van de kaas heen.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET SARDINES

Een zwarte olijven-sardines tapenade is een heerlijk Mediterraans alternatief voor de klassieke versie met ansjovis. Waar ansjovis vooral zorgt voor een zoute umami-smaak, geven sardines uit blik de tapenade een zachtere, vollere en rijkere vissmaak. De ziltige olijven en de romige sardines vormen samen een fantastische combinatie.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g zwarte olijven (vlezige olijven zoals Kalamata, zonder pit)
- 🍴 1 blikje sardines op olijfolie (ca. 100-120 gram), uitgelekt maar bewaar de olie!
- 🍴 2 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 ½ bio citroen, rasp en sap (essentieel voor de frisheid)
- 🍴 handje verse peterselie
- 🍴 2 tot 3 el extra vierge olijfolie (of de olie uit het sardineblikje voor extra smaak)
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet nodig)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Haal de sardines uit het blikje.
2. Als er grote graten of harde ruggengraten in zitten, kun je deze er heel eenvoudig met je vingers of een vork uithalen.
3. De kleine graatjes kun je gewoon laten zitten, die maal je zo fijn.
4. Doe de zwarte olijven, de stukken sardine, kappertjes, knoflook en peterselie in een keukenmachine of hakmolen.
5. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
6. Voeg de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie toe.
7. Pulseer nog één of twee keer kort mee tot er een grove, goed smeerbare tapenade ontstaat.
8. Zorg dat het geen gladde mousse wordt; structuur is juist lekker.
9. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een extra drupje citroensap.

LEKKER BIJ:

Door het rijke en visachtige karakter is deze tapenade ontzettend veelzijdig:

- 🍷 **Op de borrelplank:** Smeer een dikke laag op een warm gegrild stuk ciabatta of stokbrood. Het is ook heerlijk als dip voor crackers of rauwe groenten (zoals bleekselderij en radijs).
- 🍝 **Pasta & Gnocchi:** Gebruik het als een snelle vissaus! Roer een paar flinke scheppen van deze tapenade door hete spaghetti met een klein scheutje kookvocht en een extra handje verse peterselie.
- 🍷 **Luxe Lunch:** Besmeer een dikke plak zuurdesembrood met de tapenade en beleg dit met plakjes rijpe tomaat en rucola.
- 🍷 **Gevulde groenten:** Snijd rijpe tomaten of mini-paprika's doormidden, hol ze lichtjes uit en vul ze met deze tapenade voor een feestelijk Mediterraans hapje.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET VIJGEN EN BALSAMICO

Een zwarte olijven-vijgen tapenade met balsamico is een van de meest geliefde zoet-hartige smaakcombinaties. Het zoute van de zwarte olijven vormt een prachtig contrast met de diepe honingzoetheid van gedroogde vijgen, terwijl de balsamico azijn zorgt voor een siroopachtige, licht zurige diepgang die alles perfect in balans brengt.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zwarte olijven (bij voorkeur vlezige Kalamata-olijven, zonder pit)
- 🍴 100 g gedroogde vijgen, steeltjes verwijderd en in stukjes gesneden
- 🍴 1 el balsamico azijn (bij voorkeur een wat dikkere, stroopachtige kwaliteit)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 2 tot 3 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 tl verse tijmblaadjes (of rozemarijn)
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is niet nodig vanwege de olijven)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Als de gedroogde vijgen erg hard of taai zijn, laat ze dan vooraf 5 minuten in een kommetje met warm water (of een scheutje port) zacht worden.
2. Dep ze daarna goed droog voordat je ze snijdt.
3. Doe de zwarte olijven, de stukjes vijg, de kappertjes, de knoflook en de verse tijm in een keukenmachine of hakmolen.
4. Pulseer een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
5. Voeg de olijfolie en de balsamico azijn toe en pulseer nog één of twee keer kort mee.
6. Zorg dat de tapenade structuur behoudt; er moeten nog kleine, herkenbare stukjes vijg en olijf in zitten.
7. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze zoet-hartige tapenade is een absolute ster op tafel en past uitstekend bij:

- 🍷 **De ultieme kaasplank:** Dit is de absolute nummer één partner voor kaas. Het smaakt fantastisch bij romige brie en camembert, zachte geitenkaas, maar ook bij pittige blauwschimmelkazen (zoals Gorgonzola of Roquefort) en oude brokkelkazen.
- 🍷 **Crostini met ham:** Smeer een laagje op een gegrild stukje stokbrood en top het af met een flinterdun plakje zoute prosciutto, Serranoham of coppa di Parma.
- 🍷 **Wild en Gevogelte:** Gebruik de tapenade als luxe topping of vulling bij eendenborst, kalkoen, varkenshaas of lamsrack. De zoete vijgentonen en de zuren van de balsamico halen de diepe smaken van het vlees prachtig naar voren.
- 🍷 **Warme Tosti of Panini:** Maak een luxe tosti met rijpe kaas of brie, een handje walnoten, rucola en een flinke lepel van deze tapenade.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN MET ZWARTE BONEN

Een tapenade van zwarte olijven met zwarte bonen is een slimme, voedzame en ontzettend lekkere twist op de klassieke tapenade. Door zwarte bonen toe te voegen krijgt de tapenade een heerlijke, zijdezachte structuur en een extra boost aan eiwitten en vezels. Omdat de bonen qua kleur wegvallen tegen de olijven, behoudt de tapenade zijn karakteristieke diepe kleur en ziltige smaak, maar is hij nét wat milder en romiger.

BEREIDINGSTIJD: minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g zwarte olijven (bij voorkeur sappige, zoute olijven zoals Kalamata, zonder pit)
- 🍴 1 blik zwarte bonen (ca. 400 g, goed gespoeld en uitgelekt)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 ½ bio citroen of limoen, rasp en sap
- 🍴 1 teentje knoflook, grof gehakt (of 2 teentjes zwarte knoflook voor een diepe, licht zoete smaak)
- 🍴 3 tot 4 el extra vierge olijfolie
- 🍴 een klein handje verse kruiden: zoals verse peterselie, dille of koriander
- 🍴 versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje chilivlokken

optioneel voor een extra umami-kick:

- 🍴 2 tot 3 ansjovisfilets

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zwarte bonen in een vergiet, spoel ze grondig af met koud water en laat ze heel goed uitlekken (zo voorkom je dat de tapenade te nat wordt).
2. Doe de uitgelekte zwarte bonen, zwarte olijven, kappertjes, knoflook en de verse kruiden in een keukenmachine of hakmolen.
3. Voeg eventueel ook de ansjovis toe als je die gebruikt.
4. Voeg het citroen- of limoensap toe.
5. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar en giet er tegelijkertijd langzaam de olijfolie bij.
6. Stop zodra de ingrediënten goed gemengd zijn.
7. Je kunt deze variant mixen tot een dikke, relatief gladde spread, of juist iets grover laten met herkenbare stukjes.
8. Proef de tapenade en voeg naar wens versgemalen zwarte peper, citroenrasp of extra chilivlokken toe.
9. Zout is door de olijven en kappertjes vaak niet meer nodig.

LEKKER BIJ:

Dankzij de romige basis van de bonen leent deze tapenade zich uitstekend als gezonde dip én als smaakmaker:

- 🍷 **Borrelplank & Snacks:** Omdat deze variant iets milder is dan een pure olijventapenade, is hij fantastisch om rijkelijk te serveren als dip met tortillachips (corn chips), zoute crackers of platbrood. Het is ook een uitstekende basis voor een crostini, eventueel afgetopt met een zachte geitenkaas of verkruimelde feta.
- 🍷 **Luxe Sandwich-spread:** Gebruik het in plaats van mayonaise of hummus op je boterham. Smeer een dikke laag op een wrap of ciabatta met gegrilde kip, rucola en tomaat, of combineer het met avocado.
- 🍷 **Taco's en Mexicaanse gerechten:** De combinatie van zwarte bonen, olijven en citroen/limoen sluit perfect aan bij Tex-Mex smaken. Schep een flinke lepel over een burrito bowl, taco's of nacho's uit de oven.
- 🍷 **Pasta & Saladedressing:** Roer een paar lepels van de tapenade door een koude pastasalade met cherrytomaatjes en maïs, of verdun het met wat extra olijfolie en citroensap om er een robuuste dressing van te maken voor een maaltijdsalade.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N FRANS

Deze authentieke Franse zwarte olijven tapenade is de moeder van alle tapenades. In Frankrijk is een tapenade pas écht compleet als er naast zwarte olijven ook kappertjes, knoflook en ansjovis in zitten voor die diepe, ziltige umami-smaak.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g Franse zwarte olijven (zoals vlezig Niçoise- of Nyons-olijven, zonder pit. Kalamata kan als alternatief)
- 🍴 4 ansjovisfilets (op olie, uitgelekt)
- 🍴 2 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 3 tot 4 el extra vierge olijfolie (van goede, milde kwaliteit)
- 🍴 1 tl citroensap (om door het ziltige karakter heen te snijden)
- 🍴 1 tl verse tijmblaadjes (of een klein plukje peterselie)
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout voeg je absoluut niet toe; de olijven en ansjovis zijn al zout genoeg)



MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zwarte olijven, ansjovisfilets, kappertjes, knoflook en de verse tijmblaadjes in een keukenmachine of hakmolen.
2. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alle ingrediënten grof gehakt zijn.
3. Voeg het citroensap toe en giet tijdens het pulseren langzaam de extra vierge olijfolie erbij.
4. Stop zodra er een grove, goed smeerbare tapenade ontstaat.
5. Let op: de Fransen houden van textuur; maal het dus niet te lang door tot een gladde puree.
6. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze krachtige Franse klassieker haalt de sfeer van de Côte d'Azur direct naar je keuken:

- 🍷 **L'Apéro (De borrel):** De absolute nummer één. Smeer een dunne laag op een vers, knapperig stuk Frans stokbrood (baguette) of op een warme crostini.
- 🧀 **Bij Franse kazen:** Het ziltige karakter vormt een fantastisch contrast met milde, romige Franse kazen zoals een zachte geitenkaas (Chèvre), een jonge Brie of Camembert.
- 🍗 **Gevogelte uit de Provence:** Smeer een dun laagje tapenade onder de huid van een kipfilet of een hele kip voordat deze de oven in gaat. De sappen van de vis en olijven trekken tijdens het braden heerlijk in het vlees.
- 🐟 **Witvis (Kabeljauw of Zeebaars):** Leg een stevig stuk witvis in een ovenschaal, bedek de bovenkant met een laagje van deze tapenade en bak de vis 12 minuten in de oven.
- 🥗 **Pissaladière twist:** Gebruik de tapenade als basis voor een snelle Franse uientaart (pissaladière) of op een bladerdeegbodem met gegrilde tomaatjes.

TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N GRIEKS

Een Griekse zwarte olijventapenade (geïnspireerd op traditionele Griekse olijvenpasta) blinkt uit door eenvoud en pure smaken. In plaats van Franse ansjovis gebruikt de Griekse variant vlezig Kalamata-olijven, rijpe fetakaas, gedroogde oregano en een flinke scheut goede Griekse olijfolie. Dit zorgt voor een perfecte balans tussen ziltig, romig en kruidig.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g Kalamata-olijven (vlezig, ziltig en zonder pit)
- 🍴 50 g Griekse fetakaas (van goede kwaliteit, op basis van schapen-/geitenmelk)
- 🍴 1 el kappertjes, uitgelekt
- 🍴 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 1 tl gedroogde Griekse oregano (of verse marjolein)
- 🍴 ½ citroen, sap
- 🍴 3 tot 4 el extra vierge Griekse olijfolie
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is overbodig vanwege de olijven en de feta)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de Kalamata-olijven, 25 g van de fetakaas, de kappertjes, knoflook en gedroogde oregano in een keukenmachine of hakmolen.
2. Voeg het citroensap toe.
3. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
4. Giet tijdens het pulseren langzaam de extra vierge olijfolie erbij tot er een smeerbare, maar nog lekker grove massa ontstaat. Let op: maal de tapenade niet te lang door; de stukjes olijf moeten nog herkenbaar zijn.
5. Schep de tapenade in een schaal.
6. Verkrummel de resterende 25 g feta er grof overheen en roer dit er met een lepel voorzichtig doorheen.
7. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel nog een klein drupje olijfolie.

LEKKER BIJ:

Deze kruidige, romige tapenade brengt de Griekse zon direct op je bord:

- 🍷 **Mezze & Borrelplank:** Serveer de tapenade met warm **pitabrood**, stukken knapperig platbrood of gegrild zuurdesembrood. Het is een fantastische toevoeging op een mezze-plank naast hummus, tzatziki en gevulde wijnbladeren.
- 🍷 **Griekse Salade Upgrade:** Schep een flinke lepel van de tapenade over een traditionele *Choriatiki* (Griekse salade met tomaat, komkommer, rode ui en olijven) om de dressing een intense smaakboost te geven.
- 🍷 **Gegrilde Kip of Souvlaki:** Gebruik de tapenade als saus of topping bij gegrilde kipspiesjes (souvlaki) of lamsvlees. De combinatie van de ziltige olijven met het gegrilde vlees is waanzinnig lekker.
- 🍷 **Gevulde groenten:** Hol een paar grote tomaten of courgettes uit, meng het vruchtvlees met gekookte rijst en deze tapenade, en bak ze in de oven tot ze zacht zijn.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N ITALIAANS

Een Italiaanse zwarte olijven tapenade (in Italië vaak *paté di olive nere* genoemd) onderscheidt zich door het gebruik van typisch Italiaanse smaakmakers. In plaats van de Franse tijm en ansjovis, kiest de Italiaanse variant voor zongedroogde tomaten, verse basilicum, pijnboompitten en een vleugje Parmezaanse kaas. Dit zorgt voor een tapenade die rijk, zonnig en intens hartig is.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g zwarte olijven (Italiaanse olijven zoals Leccino of Kalamata, zonder pit)
- 50 g zongedroogde tomaten (op olie, uitgelekt)
- 2 el pijnboompitten
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- handvol verse basilicumblaadjes
- 2 el Parmezaanse kaas (Parmigiano Reggiano), fijngeraspt
- 3 tot 4 el Italiaanse extra vierge olijfolie
- 1 tl balsamico azijn (voor een subtiel zoetzuur accent)
- versgemalen zwarte peper (zout is meestal niet nodig)

MATERIAAL: blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

- Rooster de pijnboompitten 2 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en heerlijk geuren.
- Laat ze kort afkoelen op een bord.
- Doe de zwarte olijven, de zongedroogde tomaten, de afgekoelde pijnboompitten, de knoflook en de verse basilicumblaadjes in een keukenmachine of hakmolen.
- Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
- Voeg de geraspte Parmezaanse kaas, de olijfolie en de balsamico azijn toe.
- Pulseer nog twee of drie keer kort mee tot er een smeerbare, grove massa ontstaat.
- Zorg dat er textuur in blijft zitten en het geen gladde saus wordt.
- Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

Deze Italiaanse smaakbom is ontzettend veelzijdig en past perfect bij de Italiaanse keuken:

- Bruschetta & Crostini:** De absolute klassieker. Rooster een dikke plak ciabatta of landbrood, wrijf het in met een teentje knoflook en smeer er een royale laag van deze tapenade op.
- Antipastiplank:** Serveer de tapenade naast Italiaanse vleeswaren zoals prosciutto di Parma, salami en mortadella, of combineer het met een romige burrata of buffelmozzarella.
- Snelle pastasaus:** Roer een paar flinke eetlepels van deze tapenade door vers gekookte spaghetti of penne. Voeg een scheutje kookvocht toe voor een romige binding en strooi er nog wat extra basilicum en Parmezaanse kaas over.
- Als basis voor Italiaanse gerechten:** Gebruik de tapenade in plaats van tomatensaus op een zelfgemaakte pizza of piadina, of smeer het op een kipfilet die je vervolgens omwikkelt met parmaham en afbakt in de oven.



TAPENADE VAN ZWARTE OLIJVEN OP Z'N NOORD-AFRIKAANS

Een Noord-Afrikaanse zwarte olijven tapenade is een warme, aromatische smaakbom. Waar de Europese varianten vertrouwen op kruiden als tijm of basilicum, brengt deze variant de diepe smaken van de Maghreb op je bord. Door de toevoeging van harissa (voor een subtiele pittigheid), geroosterde komijn, koriander en de frisse, ziltige smaak van ingemaakte citroen ontstaat een tapenade die tegelijkertijd complex, aards en verfrissend is.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g zwarte olijven (zoals gerimpelde Marokkaanse zwarte olijven, zonder pit)
- 🍴 1 tl harissa (Tunesische chili-pasta, voeg naar smaak meer toe voor extra pittigheid)
- 🍴 ¼ ingemaakte citroen (alleen de schil, zeer fijngehakt – een bekend Noord-Afrikaans ingrediënt)
- 🍴 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 🍴 1 tl komijnzaad (of gemalen komijnpoeder)
- 🍴 ½ tl korianderzaad (Gemalen)
- 🍴 handje verse koriander en/of platte peterselie
- 🍴 ½ bio citroen, sap
- 🍴 3 tot 4 el extra vierge olijfolie
- 🍴 versgemalen zwarte peper (zout is niet nodig)

MATERIAAL: vijzel, blender of scherp koksmes

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster het komijn- en korianderzaad 1 minuut in een droge koekenpan tot de aroma's vrijkomen.
2. Wrijf ze daarna fijn in een vijzel. (Gebruik je poeder? Sla deze stap dan over).
3. Snijd het vruchtvlees uit de ingemaakte citroen en gooi dit weg; je gebruikt alleen de schil.
4. Spoel de schil kort af onder de kraan en hak deze heel fijn.
5. Doe de zwarte olijven, harissa, de fijngehakte citroenschil, knoflook, de geroosterde kruiden en de verse koriander / peterselie in een keukenmachine of hakmolen.
6. Voeg het verse citroensap toe.
7. Pulseer de machine een aantal keer kort achter elkaar tot alles grof gehakt is.
8. Giet er tijdens het pulseren langzaam de olijfolie bij tot er een smeerbare, grove tapenade ontstaat.
9. Proef de tapenade en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een extra mespuntje harissa voor meer warmte.

LEKKER BIJ:

Deze tapenade heeft een prachtig warm smaakprofiel dat geweldig combineert met zowel brood als traditionele Noord-Afrikaanse gerechten:

- 🍷 **Platbrood & Mezze:** Smeer de tapenade dik op warm Marokkaans platbrood (Khobz), pitabrood of naan. Het is een fantastische aanvulling op een dips-plank naast hummus, baba ganoush of Zaalouk (Marokkaanse auberginedip).
- 🍷 **Tajine & Stoofgerechten:** Schep vlak voor het serveren een lepel van deze tapenade over een kip- of lams-tajine. De ziltige olijven en de ingemaakte citroen versterken de smaken van het langzaam gegaarde vlees enorm.
- 🍷 **Couscous:** Roer een paar flinke eetlepels door een dampende schaal couscous (samen met wat extra olijfolie en verse kruiden) voor een snelle, smaakvolle basis.
- 🍷 **Gegrild vlees en vis:** Werkt perfect als een marinade of *relish* op gegrilde merguez-worstjes, lamskoteletten of een stevige witvis van de barbecue.



Alle foto's bij deze recepten zijn gegenereerd door AI
Net zo als de cracker

