

Recepten proeverij lezing Carola van Bemmelen

18 april 2016

Humus van kikkererwten

250 gr gedroogde kikkererwten
1 kop olijfolie
1 el ume pasta, naar smaak
1/2 el tahin, naar smaak
2 cm kombu(strip)
geroosterd sesamzaad
1 teen knoflook
kiemen

toast

- Week de kikkererwten gedurende 5 uur, kook ze gaar met een stukje kombu, zonder zout.
- Pureer de kikkererwten en kombu met een el tahin en ume pasta en andere kruiden naar smaak.
- Als de humus te dik is, eventueel dunner maken met water of granenmelk
- Gebruik de humus als smeersel op toast en garneer met kiemen en sesamzaad.

Witte bonen mayonaise met groentesticks

250 gr gedroogde witte bonen
1 el rode wijnazijn
1/2 el bruine rijststroop
1 tl zeezout (uit eigen keuken gebruiken)
1 el mosterd
1 kop olijfolie

- Week een nacht en kook de witte bonen.
- Doe alle ingrediënten met uitzondering van de olie in de keukenmachine.
- Pureer het mengsel terwijl je er langzaam de olie bij giet om een romige substantie te krijgen. Om een dunnere mayonaise te krijgen, kun je evt. nog water of granenmelk toevoegen.
- Verdeel het over glazen potjes.

Groentesticks:
(winter)wortel
komkommer
stengel bleekselderij
rettich

Snij alle groentes in reepjes van ca. 2 cm dik en 5 cm lang, verdeel dit over de glazen potjes of glaasjes.

Linzentapenade

2 blik linzen

1 blik kikkererwten

Olijfolie

Tamari en/of zout

Gedroogde tomaat en/of agavesiroop

Peper en/of piment

Balsamico-azijn en/of citroensap

Kruiden: bosui, komijn, koriander, kurkuma, peterselie, smoked paprika poeder

Alles naar eigen smaak toevoegen! Tussendoor goed proeven voor jouw eigen smaak.

Smeer de tapenade op brood naar keuze met bijvoorbeeld gegrilde aubergine, paprika, gedroogde tomaatjes, rucola, zonnebloem- en pompoenpitten.

Worteltaart

(glutenvrij indien met maïsmeel gemaakt)

4 winterwortels

300 gr. maïsmeel/ gebuild meel/spelbloem

300 gr. rozijnen

2 el wijnsteenpoeder

75 gr. hazelnoten

bakpoeder

1 tl vanille

5 el arrowroot

1 tl zout

2 el speculaaskruiden

Icing:

½ pot abrikozenjam

4 el water

2 el arrowroot

- Rasp de winterwortels.
- De hazelnoten zachtjes in een koekenpan roosteren en fijnhakken.
- De rozijnen in een pannetje met water en vanille 10 min. koken. Afgieten en het vocht opvangen.
- Alle ingrediënten in een mengkom doen en er een stevig beslag van maken.
- Eventueel rozijnen vocht toevoegen wanneer het beslag te droog is. Of meel toevoegen als het beslag te nat is.
- In de oven op 180 graden gedurende 25-35 minuten gaar bakken.
- Laat minimaal 10 min. afkoelen voordat de taart gestort wordt.
- Kook de icing-ingrediënten en verdeel de gebonden massa met een lepel over de taart.

Chocotruffels

12 ontpitte dadels
1½ el kokosolie op kamertemperatuur
1 el gemalen kokos
2 el cacaopoeder
2 el geraspte kokos

- Doe de dadels en de kokosolie in een keukenmachine en mix tot een geheel.
- Voeg de gemalen kokos en de cacaopoeder erbij en meng alles goed.
- Doe de mix in een schaalje en zet het ong.15 minuten in de koelkast.
- Daarna ronde truffeltjes rollen in de handen.
- Rol ze door de kokos en zet ze weer terug in de koelkast.

Bananencake met bosbessen

3 bananen (rijpe bananen geven meer smaak)
100 gram amandelmeel (of hazelnootmeel)
50 gr speltbloem
bosbessen

1,5 theelepel bakpoeder
2 eieren
snufje zout
lekker veel kaneel, kardemom of andere koekkruiden
eventueel toevoegen: 2 eetlepels agavesiroop (of honing)
1 handje noten (bijv. hazelnoten en pecannoten)
olie om in te vetten

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en meng alles in enkele seconden (niet te lang!) tot een glad beslag.
- Voeg bosbessen naar keuze toe
- Vet een cakevorm in.
- Giet het mengsel in de vorm.
- Zet de cakevorm in de oven en bak de bananencake in 55 minuten gaar.
- Haal de bananencake vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd vervolgens in plakken.