

Kooksessie 9 – Nooit meer diëten ;-) recepten

➤ **Spiesje van mozzarella, ham en verse vijgen**

Nodig voor 4 personen: 4 sneden Gandaham, bol buffelmozzarella, 4 verse vijgen, Provençaalse kruiden, scheutje olijfolie, jonge salade mix, honigtomaatjes, pijnboompitten, scheutje balsamicoazijn.

Werkwijze: verwarm de oven op 180°C. Snij de ham in repen en de mozzarella in stukken. Draai de ham rond de mozzarella en maak spiesje met de partjes vijgen. Strooi er wat Provençaalse kruiden over en besprenkel met olijfolie.

Leg de spiesjes in een ovenschaal en zet 4 minuten in een voorverwarmde oven.

Serveer met de sla, tomaatjes, P+Z, pijnboompitten, olijfolie en wat balsamicoazijn.

➤ **Bloemkoolsoep met geroosterde hazelnoten**

Nodig voor een grote pot: 2 witte uien fijngesnipperd, 2 teentjes knoflook fijn geperst, olijfolie, selder fijn gesneden, 2 kleine bloemkolen, groentebouillon, limoensap, zwarte peper, zout, snuifje nootmuskaat.

Werkwijze: stoof ui en knoflook in olijfolie. voeg de selder en bloemkool toe (**hou kleine bloemkoolrosjes over de garnering**)

Voeg de groentebouillon, limoensap toe en laat zo'n 15 tal minuten koken. Blender de soep en kruid naar smaak.

Voor de garnering van de soep: Griekse yoghurt, hazelnoten gehakt en geroosterd in een antiaanbakpan, fijne bloemkoolrosjes gebakken in olijfolie en een beetje fleur de sel.

➤ **Kalfsoesters met butternutpuree en kastanjechampignons**

Nodig voor 4 personen: 1 el mosterd, olijfolie, fijngehakte platte peterselie, zeste van 1 citroen, scheutje citroensap, knoflook geperst, zwarte peper, zeezout, kalfsoesters, ui fijngesnipperd, butternut in blokjes, kurkuma, snuifje komijn, kastanjechampignons, verse tijm.

Werkwijze: meng de mosterd met olijfolie, peterselie en zeste van citroen, scheutje citroensap en knoflook. Kruid met P+Z wrijf de kalfsoesters ermee in en laat marineren.

Liefst de avond vooraf, zet in de koelkast. Haal het vlees een halfuur voor je het bakt uit de koelkast. Stoof de ui aan in olijfolie en voeg de pompoen toe. Kruid met kurkuma, komijn en zwarte peper + Z, voeg een scheutje water toe en stoof helemaal gaar. Pureer met een scheutje olijfolie en kruid af naar smaak.

Bak de champignons met wat knoflook in olijfolie. (kort want anders worden ze taai!) Werk af met verse tijm.

Bak het vlees in de pan met olijfolie gedurende een 3- tal minuten. Draai dan het vlees met een spatel (NIET PRIKKEN) en bak nog 2 minuten verder. Het vlees is het lekkerste als het nog rosé is.

➤ **Siroopcakejes met amandel en bloedsinaasappel**

Nodig voor 12 cakejes: 3 eieren, 110 fijne suiker, 280 gr Griekse yoghurt, 60 ml olijfolie, 1 tl vanille-extract, 1 tl zeste van bloedappelsien, 160 gr griesmeel, 35 gr gezeefde bloem, 1 tl bakpoeder, 40 gr amandelmeel, 12 fijne schijfjes bloedappelsien, poedersuiker voor de afwerking.

Nodig voor siroop: 125 ml bloedsinaasappelsap, 60 ml water, 75 gr fijne kristalsuiker.

Werkwijze: verwarm de oven voor op 180°C. vet de vormpjes in.

Klop de eieren en 110 gr suiker tot een bleke, dikke massa.

Spatel yoghurt, griesmeel, gezeefde bloem, bakpoeder en amandelmeel er door. Verdeel het beslag over de ingevette vormpjes. Leg op elk cakeje een schijf sinaasappel en bestrooi met wat extra fijne suiker. Zet 15- 18 minuten de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn (testen met prikker). Laat de cakejes iets afkoelen in de vormpjes, stort dan op een rooster en laat volledig afkoelen.

Maak nu de siroop: breng sinaasappelsap, water en suiker aan de kook. Laat 4 – 5 min. borrelen, tot je een ingekookte massa hebt.

Lepel de siroop over de afgekoelde cakejes en bestuif met poedersuiker.