

## LAVA Kooksessies jaargang 4 – 2019-2020

Kooksessie 9 – 9 januari

### ➤ Knapperige salade met falafels en tzatziki

Nodig voor 4 personen:

265 kikkererwten (blik of bokaal uitgelekt gewicht), olijfolie, sap van ½ limoen, tl ras el hanout, mespunt piment d'Espelette, mespunt kurkuma, zwarte peper, snuifje zeezout, 40 gr haverhout fijn, 1 handvol bladpeterselie fijngehakt, 1 eiwit, sesamzaadjes, scheutje olijfolie.

Voor de tzatziki: ¼ komkommer, 125 gr volle Griekse yoghurt, ½ teentje knoflook geperst, 1 tl limoensap, zwarte peper, snuifje zout, 2 el granaatappelpitjes.

Werkwijze:

Rasp voor de tzatziki de komkommer, laat goed uitlekken en duw het vocht eruit door een zeef. Meng de Griekse yoghurt met de komkommer, knoflook en het limoensap. Kruid met P+Z. Doe in kleine serveerpotjes en garneer met pitjes van de granaatappel. Zet weg in koeling tot gebruik.

Spoel de kikkererwten, laat uitlekken en mix in keukenmachine met limoensap, olijfolie en de kruiden.

Doe het mengsel in een kom en meng goed met haverhout en peterselie. Maak er balletjes van en druk plat zoals een hamburgers. Rol ze door het eiwit en sesamzaadjes en bak goudbruin in olijfolie. serveer met de salade en de tzatziki.

### ➤ Broccoli – pastinaaksoep

Nodig voor ketel soep: 2 broccoli 's, 6 pastinaken, 2 witte uien, 2 teentjes knoflook, olijfolie, groentebouillon, zwarte peper, amandelschilfers.

Werkwijze: snij de pastinaak en broccoli en schil de stam (gaat mee in de soep). Stoof ui en knoflook in olijfolie, voeg groenten toe, blus met groentebouillon. Laat alles gaar koken en blender tot een romige soep. Rooster de amandelschilfers in een droge antiaanbakpan en strooi over de soep. Werk af met zwarte peper.

### ➤ Winterse groenteschotel met gehakt

Nodig voor 4 personen: 2 uien, knoflook geperst, kleine knolselder, scheutje rijstmelk, nootmuskaat, zout, spitskool fijn gesneden, zwarte peper, 500 gr gehakt, 200 g oesterzwammen (of andere) in stukjes, 40 gr Parmezaanse kaas geraspt.

Stoof de helft van de ui en knoflook aan in olijfolie. Voeg de knolselder en water toe tot de knolselder half onderstaat en stoof gaar. Mix met een scheutje olijfolie, rijstmelk, nootmuskaat en zout.

Verwarm de oven voor op 180°C. bak de spitskool aan in een pan, kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.

Bak het gehakt rul aan. Voeg er de rest van de ui en knoflook toe en paddenstoelen en bak mee.

Maak laagjes van de knolselder, gehakt, spitskool en eindig met knolselder. Werk af met de Parmezaanse kaas. Gaar 25 minuten in de voorverwarmde oven.

➤ **Gemarineerde peren met pure chocolade**

Nodig voor 4 personen: 4 peren, geschild (steeltjes er nog aan), sap van 2 limoenen, 4el honing, 500 ml zoete wijn, 160 gr chocolade (70% of meer cacao)

Werkwijze: giet het sap van de limoen over de peren. Kook de peren ongeveer 10 minuten in water met witte wijn en honing. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie. Serveer de peren met de chocoladesaus erover. Rasp nog wat chocolade over het dessert