

A stylized, light orange wheat stalk graphic is positioned behind the text, with its head pointing upwards and its base extending downwards.

LEKKER ZONDER GLUTEN

GLUTENVRIJE RECEPTEN VOOR ELKE DAG



www.tergroenepoorte.be



<http://vcv.coeliakie.be>

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

INLEIDENDE TEKST	Kris Baeckelandt (master voedingsdeskundige-diëtist)
RECEPTEN	Christoph Breye, Wim Cleenwerck, Marleen De Naeyer, Bart De Meester, Peter Depodt, Hans D'Heer, Edwin Gesquiere, Koen Strubbe en Peter Vanhulle, i.s.m. de Vlaamse Coeliakievereniging vzw
FOTOGRAFIE	Lennert Deprettere foto blz. 7: Shutterstock, Renata Osinska
VORMGEVING	Keppie & Keppie, www.keppie-keppie.be
MET DANK AAN	NV Revogan Landegemstraat 1 9031 Drongen Fibrex, Nogluten, Noproten, Orgran, Valpiform en Teff zijn producten van Revogan. Ga naar www.revogan.be voor de verkooppunten.



Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2014
D/2014/45/329 – NUR 440-443
ISBN 978 94 014 1575 0

Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen,
onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

LEKKER ZONDER GLUTEN

GLUTENVRIJE RECEPTEN VOOR ELKE DAG

DÉ GASTRONOMISCHE SCHOOL TER GROENE POORTE

FOTOGRAFIE
LENNERT DEPRETTERE



Vlaamse Coeliakievereniging



LANNOO



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

7

ONTBIJT

13

Lichtbruin brood met extra vezels

15

Bruin brood

16

Brood met quinoa, maïs, boekweit
en hazelnoot- of amandelmelk

19

Brussels rozijnenbrood

20

Brioche met exotische vruchten

23

Bierbrood met teff en voedingsvezels

24

Mueslibrood

27

Koffiekoeken

28

// Vierkante crèmekoek

30

// Chocoladekoek

31

// Abrikozenkoek

33

// Croissant

34

// Hanenkam

35

Luxekoeken

36

// Sandwiches

37

// Mastellen met appelsnippers en kaneel

39

// Achten

40

// Lange Zwitserse koeken

41

// Appelflappen

42

LUNCH

43

Hartige mastellen met zalm en tagliatelle

45

Amarantsalade met sesamzaad, zonnebloem-
en pompoenpitten

46

Bloemkoolsalade

49

Jonge spinazie met zurkel, zachte geitenkaas
en aardbeien

50

HOOFDGERECHTEN

51

Krokante kalkoen met rijstnoedels
en geroerbakte groenten

53

Kruidig stoofpotje van konijn met vergeten
groenten en crème van zoete aardappel

54

Balletjes in tomatensaus

57

Lamsragout

58

Stoofvlees op Vlaamse wijze

61

Hondshaai met rijst

62

Kruidig lamsvlees met spitskool en aardappelen

65

Schelvisfilet in korstdeeg met groentejulienne

66

Quinoa met selder en gefrituurde mosselen

69

Wortel-amandelkroketter met koolsalade

70

Waldorfsalade met oosterse miniloempia
en wasabisausje

73

Witlof met boerenham, mornaysaus
en kaaskoekjes

74

BIJGERECHTEN

75

Ketchup

77

Kruidentoastbrood

78

Teffbrood met noten en zaden

81

Hartige hotelbroodjes

82

Stokbrood, ciabatta, pavé

85

Wraps

86

Marinades

88

FEESTELIJKE GERECHTEN

Gebakken eendenborst met Luikse siroop en ganzenleverkrul	91
Gebakken scampi op broccolipuree met limoen en pistachenoten	93
Carpaccio van zalm met krulsla, geitenkaas en sinaasappelvinaigrette	94
Wortelsoepje met Ricard en gepocheerde zeeduivel	97
Tartaar van tomaat met in lavendelvinaigrette gmarineerde sint-jakobsvruchten	98
Salade van gerookte kip met fruitspiesje en frambozenvinaigrette	101
Haantje in rode wijn	102
Hertenfilet met geroosterde wintergroenten en crème van rode bieten	105
	106

WAFELS EN PANNENKOEKEN

Zachte wafeltjes	109
Luikse wafels	110
Brusselse wafels	111
Pannenkoeken	112
Boekweitpannenkoeken	113
	114

GEBAK, DESSERTS EN KOEKJES

Frambozensoezen	115
Gebak met mokkaboterroom	117
Frangipanegebak met appels	118
Speculaas	121
Eenvoudige koekjes	123
Citroenkoekjes	124
Zandkoekjes met chocoladevulling	125
Dessertkoekjes	127
Lepelbiscuits (boudoirs of lange vingers)	128
Clafoutis met krieken en Italiaans schuim	129
Tropique Mandarine	130
Fruittaart met korstdeeg en Italiaans schuim	133
Tiramisu	134
Bavarois 'Poire Helena'	137
	138

INDEX RECEPTEN

141

INDEX INGREDIËNTEN

142

LEGENDE GEBRUIKTE SYMBOLEN

-  energie (kcal)
-  eiwit
-  vet
-  koolhydraten

De voedingswaarden bij elk recept zijn theoretische berekeningen op basis van de Nubel-tabel van 2013 en de gegevens van de leveranciers.

INLEIDING

LEKKER ZONDER GLUTEN

Gluten is een eiwit dat wordt aangetroffen in granen en producten waarin granen verwerkt zitten. Heel wat mensen moeten gluten uit hun dieet schrappen omdat hun lichaam het niet verdraagt. Gelukkig hoeft dat niet het einde te betekenen van lekker eten. De leerkrachten van de gastronomische school Ter Groene Poorte in Brugge bundelden hun vakkennis en ervaring om aan te tonen dat je ook zonder gluten smakelijk kunt koken en eten.



WIE MOET GLUTENVRIJ ETEN?

Een overgevoeligheid of intolerantie aan gluten kan een aantal vormen aannemen.

GLUTENINTOLERANTIE

Je bent 'glutenintolerant' wanneer het eten van gluten je darmen beschadigt. De aandoening wordt ook coeliakie, glutenovergevoeligheid, glutenenteropathie of inheemse spruw genoemd. De ziekte is niet leeftijdsgebonden en de diagnose kan zowel bij kinderen als bij volwassenen gesteld worden via een bloed- en darmslijmvliesonderzoek (biopsie).

Bij iemand met glutenintolerantie geraakt het slijmvlies van de dunne darm ontstoken wanneer hij of zij gluten eet. Daardoor neemt het lichaam onvoldoende voedingsstoffen op – vetten, eiwitten, koolhydraten, vitamines en mineralen – met als gevolg ernstige voedingstekorten en zelfs ondervoeding. Wanneer gluten uit het menu wordt geschrapt, herstellen de darmvlokken zich, waardoor het lichaam weer voldoende voedingsstoffen krijgt en de typische coeliakieklachten zoals buikpijn, diarree, een opgeblazen gevoel en vermoeidheid verdwijnen.

DE ZIEKTE VAN DÜHRING

Overgevoeligheid aan gluten kan ook een blaasjesvormende huidaandoening veroorzaken, die de ziekte van Dühring of Dermatitis Herpetiformis wordt genoemd. Medicatie en een glutenvrij dieet herstellen de beschadigingen van de darm en de huid.

HOE ZIET EEN GLUTENVRIJ DIEET ERUIT?

WAT IS GLUTEN?

Gluten wordt aangetroffen in het endosperm van granen die glutenine en gliadine bevatten. Bij mensen die overgevoelig of intolerant zijn, kan gliadine de wand van de dunne darm beschadigen (vlokatrofie). In een glutenvrij dieet vermijd je dus granen die hoge dosissen gliadine bevatten, zoals tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en alle afgeleiden. Haver is een grensgeval. Het wordt als glutenvrij bestempeld (Europese verordening (EC) no.41/2009) maar toch raden we je aan voorzichtig te zijn. Door contact met andere granen is er gevaar voor glutenbesmetting of -contaminatie.

Vooral bij broodbereidingen speelt gluten een belangrijke rol. Het gluten zorgt voor een luchtige en goede structuur van het broodkruim en bepaalt bijgevolg mee de kwaliteit van het brood.

HOE VERMIJD JE GLUTEN?

Wanneer de artsen je aanraden om geen gluten meer te eten, moet je goed opletten. Elke besmetting met gluten kan leiden tot een reactie. Die contaminatie kan gebeuren tijdens het productieproces (opslag, verwerking of distributie) of bij het bereiden van voedsel in de keuken.

Daarnaast moet je opletten voor 'verborgen gluten' dat in samengestelde producten kan zitten. In vlees en vleeswaren wordt bijvoorbeeld vaak tarwezetmeel als bindmiddel gebruikt. Bier of cornflakes kunnen door de bereiding met mout en gekiemde gerst- of tarwekorrels toch kleine hoeveelheden gluten bevatten. Kant-en-klare gerechten worden vaak bereid met bind-, verdikkings- of vulmiddelen op basis van tarwe. Zelfs medicijnen en voedings-supplementen zijn niet altijd glutenvrij.

Bij het kiezen van producten:

- // Controleer altijd de ingrediëntenlijst op het etiket.
- // Kies zoveel mogelijk producten die gegarandeerd glutenvrij zijn. Je herkent ze aan het 'glutenvrij' logo.



Bij het bereiden van gerechten:

- // Gebruik apart keukengerei voor glutenvrije bereidingen (pannen, kookpotten, snijplanken, broodrooster...).
- // Let op de volgorde van de bereiding van een gerecht. Bak bijvoorbeeld altijd eerst de glutenvrije pannenkoeken en dan pas de gewone.

WELKE VOEDINGSMIDDELEN BEVATTEN GLUTEN?

- glutenvrij
- kunnen gluten bevatten (contaminatiegevaar)
- bevatten gluten

DRANKEN

- Frisdranken
- Koffie
- Thee
- Water, zowel plat als bruisend
- Vruchtensap en vruchtennectar
- Alle soorten wijn
- Gedestilleerde dranken (jenever, whisky...)
- Gemixte dranken op basis van heldere likeuren
- Vruchtensap met toevoegingen
- Bier
- Gerst- of malthoudende dranken (granenkoffie, oplosthee...)

GRAANPRODUCTEN, AARDAPPELEN EN BINDMIDDELEN

- Aardappelen
- Aardappelzetmeel
- Agar-agar
- Amarant
- Arrowroot
- Boekweit
- Cassave
- Gelatine
- Gierst
- Guarpitmeel
- Haver (op voorwaarde dat duidelijk op de verpakking vermeld staat dat hij glutenvrij is)
- Johannesbroodpitmeel
- Pijlwortel
- Maïs
- Maïsgriesmeel (polenta)
- Maïszetmeel
- Maniok
- Quinoa
- Rijst
- Soja
- Sorghum
- Suikerbietvezels
- Tapioca(bloem)
- Teff
- Xanthaangom
- Glutenvrije deegwaren

- Haver (zie boven)
- Kant-en-klare aardappelproducten zoals aardappelpuree of gearomatiseerde aardappelchips
- Gepofte rijst
- Cornflakes

- Gerst
- Kamut
- Rogge
- Spelt
- Tarwe
- Triticale (kruising van tarwe en rogge)

Alle producten gemaakt van deze granen, zoals:

- Beschuit
- Bloem
- Brood
- Bulgur

- Crackers
- Couscous
- Deegwaren (lasagne, macaroni, spaghetti, tagliatelle, vermicelli...)
- Gebak
- Gort
- Koeken
- Meel
- Mout
- Muesli
- Mie
- Ontbijtgranen
- Pannenkoeken
- Seitan
- Taart
- Wafels
- Zemelen
- Soepen en sauzen gebonden met (zet)meel of bloem die gluten bevat
- Gewoon paneermeel (bijvoorbeeld rond kroketten, schnitzels, gepaneerde kippenlapjes, vissticks...)

GROENTEN, FRUIT EN NOTEN

- Alle soorten groenten en peulvruchten
- Alle vruchten
- Alle noten en pinda's



- Kant-en-klare groentegerechten
- Gekonfijt fruit
- Smoothies
- Groentegerechten die granen met gluten bevatten omdat ze gepaneerd zijn of bereid met meel of saus
- Met meel ingewreven gedroogde vruchten
- Fruit gefrituurd in beignetbeslag

ZUIVEL

- Melk
- Natuuryoghurt
- Room
- Verse kaas, zoals mascarpone
- Mozzarella
- Parmezaanse kaas
- Ricotta
- Harde kazen
- Melkpoeder
- Crèmes en puddingen
- Kant-en-klare milkshakes
- Kant-en-klare gerechten met melk en/of kaas
- Smeltkaas
- Yoghurt met muesli of cruesli op basis van granen die gluten bevatten of met koekjes
- Diverse kant-en-klare ontbijtgranen

VLEES, VLEESVERVANGERS, VIS EN EIEREN

- Eieren
- Vers vlees (zonder bloem of paneerlaag)
- Verse vis (zonder bloem of paneerlaag)
- Verwerkt vlees, zoals gehakt
- Gekruid vlees
- Diverse worstsoorten
- Paté
- Kant-en-klare gerechten en sauzen met vlees en vis
- Gepaneerd, gemarineerd of met meel bestrooid vlees
- Gepaneerde, gemarineerde of met meel bestrooide vis

- Vlees- en visbereidingen met glutenbevattende saus
- Panharing
- Braadrolmops
- Seitan

VET, SAUZEN EN JUS, KRUIDEN, SPECERIJEN EN RIJSMIDDELEN

- Boter
- Margarine (alle vetgehaltes)
- (Plantaardige) oliën
- Smout
- Pure kruiden en specerijen, zoals peper en zout
- Verse gist
- Gistpoeder
- Wijnsteenpoeder
- Dubbelkoolzure soda of zuiver bakpoeder
- Kant-en-klare sauzen
- Sojasaus
- Gemengde kruiden- en specerijenmix
- Bouillonblokjes
- Bouillonpoeder
- Juspoeder
- Bakingrediënten zoals gewoon bakpoeder
- Sausen op basis van een roux, zoals bechamelsaus

OVERIGE (snoep, zoet beleg, chocolade...)

- Confituur
- Dextrose
- Fructose
- Honing
- Jam
- Suiker
- Cacao
- Pure chocolade
- Sommige soorten chocolade en pralines
- Diverse soorten snoep en ijs
- Gevulde chocolade
- Sommige soorten kauwgom
- Chocolade met koek of granen
- Snacks (kroketten, frikandellen)

EEN GLUTENVRIJ DIEET IN DE PRAKTIJK

ELK BEGIN IS MOEILIJK

Wanneer je met een glutenvrij dieet start, heb je vaak nog heel gevoelige darmen. Vermijd daarom in het begin vetten, peulvruchten, gedroogd fruit, noten, zaden, vruchtensappen, koolsoorten, uien, stroop, appelstroop, kruiden en specerijen.

Aanwezigheid van lactose kan bij de aanvang van het dieet tot ongemak leiden. Je kunt diarree krijgen omdat er te weinig van het enzyme lactase in je dunne darm zit. Dit komt doordat je darmvlokken zijn beschadigd. Meestal is dit tijdelijk en bovendien hoeft je dieet niet helemaal lactosevrij te zijn. Je kunt in plaats van melk of melkproducten met calcium verrijkte sojaproducten gebruiken. De Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) raadt sowieso iedereen aan, bij aanvang van het glutenvrij dieet of als er zich problemen voordoen met het volgen van het dieet, een diëtist te raadplegen.

SPECIALE AANDACHT VOOR VEGETARIËRS...

Let op met de vegetarische keuken want daar komt ook gluten in voor. Seitan is bijvoorbeeld een veelgebruikte vleesvervanger, maar eigenlijk is het een tarwebiefstuk die gluten bevat. Groenteburgers zijn vaak gepaneerd en bevatten dus gluten.



... EN VOOR KINDEREN

- // Geef groenten of fruit mee als tussendoortje in het kinderdagverblijf of op school. Je kunt ook kiezen voor glutenvrije snacks als koekjes en mueslirepen. Een glutenvrije boterham met kaas is natuurlijk ook mogelijk.
- // Breng de school op de hoogte wanneer je kinderen glutenintolerant zijn om problemen en vergissingen te vermijden.

GLUTENVRIJ, MAAR TOCH GEZOND

- // Vermijd een tekort aan vitamine B1 (thiamine), foliumzuur, ijzer en voedingsvezels. Vervang brood door vezelrijke producten zoals maïskorrels, maïszemelen, boekweitmeel, zilvervliesrijst, peulvruchten en gedroogde zuidvruchten die je laat weken. Voeg eventueel lijnzaad, sesamzaad, fruitvezels of bietenvezels bij je zelfgebakken glutenvrij brood.
- // Voorkom osteoporose (botontkalking) door voldoende calciumrijke producten te gebruiken. Bespreek eventueel gebruik van supplementen met calcium en vitamine D met je arts.
- // Kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, moeten nog meer aandacht besteden aan een gezond en evenwichtig dieet. Zij raadplegen het beste een diëtist.



- // Wanneer je kind wordt uitgenodigd op een verjaardags- of logeerpartijtje, laat dan vooraf weten wat het al dan niet mag eten. Breng voor de zekerheid zelf glutenvrij brood, koekjes of iets anders lekkers mee.
- // Laat je kinderen niet uit hetzelfde bord of met dezelfde vork eten als hun vriendjes.
- // Doet je kind zijn of haar communie? Hosties zijn gemaakt van tarwebloem en water. Je overlegt dus eerst met de priester. Glutenvrije hosties zijn verkrijgbaar bij de VCV.

VOORKOM BESMETTING THUIS

Om besmetting te voorkomen, neem je enkele voorzorgen:

- // Was altijd je handen voor het bereiden van een glutenvrije maaltijd.
- // Gebruik schoon materiaal.
- // Vermijd elk contact met producten die gluten bevatten.
- // Gebruik een aparte friteuse en apart keukengerei.
- // Geef mensen met glutenintolerantie eigen potjes broodsmersel en gebruik bij voorkeur nieuwe verpakkingen maïs- en aardappelzetmeel.
- // Berg alles op in een 'glutenvrije ruimte'.
- // Gebruik aparte broodroosters, broodmandjes en keukengerei.
- // Leg bakpapier op oppervlakken die eventueel met gluten in aanraking zijn geweest.
- // Gebruik alleen levensmiddelen die gegarandeerd glutenvrij zijn. Lees op etiketten de ingrediëntenlijst na, want in heel wat levensmiddelen zit gluten verborgen. Let op het 'glutenvrij' logo met de doorstreepte aar en/of het opschrift 'glutenvrij'.

The background of the image is a light cream color, covered with a repeating pattern of stylized wheat stalks. Each stalk is a light tan color and features a cluster of small, oval-shaped grains at the top. The stalks are oriented vertically and are scattered across the entire page.

ONTBIJT

BENODIGDHEDEN

- // 35 g verse gist
- // 4,7 dl lauwe rijstmelk
- // 500 g Joannusmolen bioculinair bakmix bruin
- // olie of boter om in te vetten

BRUIN BROOD

BEREIDING

- // Los de gist op in de rijstmelk.
- // Doe de bakmix met de gist in de keukenmachine en kneed 4 minuten op hoge snelheid.
- // Vet 2 bakvormen in met olie of boter en vul ze tot maximaal de helft met het deeg. Laat het deeg rijzen tot aan de rand.
- // Verwarm de oven voor op 210 °C.
- // Bak het brood 30 minuten in het midden van de oven. Haal het na het bakken zo snel mogelijk uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

VOEDINGSWAARDE PER SNEDE BROOD (35 g):

-  77 kcal (326 kJ)
-  1,1 g
-  0,1 g
-  17,8 g

TIP

Brood rijst het best bij een omgevingstemperatuur van ongeveer 30 °C en een vochtigheidsgraad van 72%.



KOFFIEKOEKEN

BENODIGDHEDEN

voor ongeveer 15 stuks

- // 1 kg glutenvrije bloem (Nogluten)
- // 30 g Orgran
Glutenvervanger
- // 10 eieren
- // 100 g verse gist
- // 100 g margarine (Belolive) op kamertemperatuur
- // 100 g suiker
- // 300 g toermargarine (Flex) op kamertemperatuur

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM KOFFIEKOEK (ZONDER AFWERKING):

-  384 kcal (1596 kJ)
-  7,0 g
-  19,1 g
-  45,8 g

BEREIDING

- // Meng de glutenvrije bloem, de glutenvervanger, de eieren en de gist op lage temperatuur tot een samenhangend deeg. Voeg er de margarine en de suiker aan toe en meng goed.
- // Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het een uur rusten in de koelkast.
- // Rol het deeg uit tot 0,7 centimeter dikte.
- // Snijd de zachte toermargarine in blokjes en verdeel ze over twee derde van het deeg. Vouw het deeg naar het midden toe, te beginnen bij het deel zonder margarine. Toer het deeg (zie tip).
- // Gebruik bij het uitrollen en de verwerking regelmatig een beetje glutenvrije bloem.
- // Na stap 3 is het deeg klaar om verwerkt te worden tot verschillende soorten gerezen bladerdeegkoeken.

TIP: TOEREN

Door deeg te 'toeren' – meerdere keren uit te rollen en dicht te vouwen – vorm je laagjes van deeg en vetstof.

STAP 1

Bestuif het werkblad met wat glutenvrije bloem of neem twee vellen bakpapier. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 0,8 centimeter dik. Verwijder de bloem met een borsteltje. Vouw het deeg in drieën. Dit is de eerste toer van drie. Wikkel het deeg in plasticfolie en laat ongeveer 20 minuten rusten in de koelkast.

STAP 2

Herhaal stap 1. Nu heb je dus twee toeren van drie gegeven. Verpak het deeg weer in plasticfolie en laat het ongeveer 20 minuten rusten in de koelkast.

STAP 3

Herhaal stap 1. Nu heb je drie toeren van drie gegeven. Verpak het deeg weer in plasticfolie en laat het ongeveer 20 minuten rusten in de koelkast.



BENODIGDHEDEN

basisdeeg zie pagina 28

- // ei
- // 80 tot 100 g banketbakkersroom (zie recept Tropique Mandarine p. 133)
- // poedersuiker

VIERKANTE CRÈMEKOEK

BEREIDING

- // Rol het deeg uit tot 1 centimeter dikte en snijd vierkanten van 8 bij 8 centimeter.
- // Draai de vierkanten om en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de bovenkant met losgeklopt ei en laat 30 tot 40 minuten rijzen.
- // Verwarm de oven voor op 220 °C en bak de vierkanten 12 minuten in het midden van de oven. Laat afkoelen op een rooster.
- // Snijd de koeken doormidden. Nadat de koek is afgekoeld, spuit je met behulp van een spuitzak banketbakkersroom op de onderste koek. Leg er het deksel op en werk af met poedersuiker.

VOEDINGSWAARDE PER VIERKANTE CRÈMEKOEK (110 g):

-  302 kcal (1259 kJ)
-  5,7 g
-  13,3 g
-  39,9 g



CHOCOLADEKOEK

BENODIGDHEDEN

basisdeeg zie pagina 28

- // ongeveer 30 chocoladestaafjes (2 per koek)
- // ei
- // poedersuiker of chocoladefondant

BEREIDING

- // Rol het deeg uit tot een dikte van 0,5 centimeter en snijd rechthoeken van 8 bij 10 centimeter.
- // Leg een chocoladestaafje op een rechthoek, plooi het deeg naar het midden toe. Doe hetzelfde aan de andere kant. Druk aan, bestrijk de bovenkant met losgeklopt ei en leg de koeken met de sluiting naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
- // Laat 30 tot 40 minuten rijzen en bestrijk tijdens de rijzen nog een keer met losgeklopt ei.
- // Verwarm de oven voor op 220 °C en bak de chocoladekoeken 18 minuten in het midden van de oven. Laat afkoelen op een rooster.
- // Werk de koeken af met poedersuiker of glaceer ze met chocoladefondant.

VOEDINGSWAARDE PER CHOCOLADEKOEK (80 g):

🔥 333 kcal (1386 kJ)

🍪 5,3 g

🥚 17,6 g

🍫 38,1 g



BENODIGDHEDEN

voor 4 personen

- // 200 g amarant
- // zout
- // 2 jonge wortels
- // 25 g sesamzaad
- // 25 g zonnebloempitten
- // 25 g pompoenpitten
- // 25 g lijnzaad
- // 25 g pijnboompitten
- // 25 g arame (zeewier)
- // 2 rode sjalotten
- // 1 rode puntpaprika
- // 1 bosje witpuntradijsjes
- // peper
- // fleur de sel

voor de dressing

- // 1 dl chardonnayazijn
- // 1 dl olijfolie
- // ½ bosje koriander
- // 1 chilipepertje
- // 1 teentje knoflook
- // 1 lente-ui
- // peper van de molen
- // zeezout

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE
(INCL. 50 G DRESSING):

-  644 kcal (2691 kJ)
-  43,7 g
-  16,2 g
-  46,3 g

AMARANTSALADE MET SESAMZAAD, ZONNEBLOEM- EN POMPOENPITTEN

BEREIDING

- // Spoel de amarant onder koud stromend water. Doe hem in een kookpot met 6 deciliter water en een snuifje zout. Dek af en laat 20 minuten op een zacht vuur garen. Haal de pot van het vuur en laat de amarant afkoelen.
- // Schil de wortels, snijd ze in blokjes en blancheer ze kort in kokend, licht gezouten water. Laat afkoelen.
- // Meng de afgekoelde amarant met het sesamzaad, de zonnebloempitten, de pompoenpitten, het lijnzaad en de pijnboompitten.
- // Snijd de arame in stukjes. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Schil de paprika, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd hem in blokjes. Snijd de radijsjes in kwartjes. Meng de arame, de wortels, de sjalotten, de paprika en de radijsjes met de amarant. Breng op smaak met peper en fleur de sel.
- // Meng voor de dressing de azijn met de olie. Snipper de koriander fijn. Verwijder zaadjes en zaadlijsten van het chilipepertje en snijd het heel fijn. Pel de knoflook en snipper hem fijn. Snipper de lente-ui. Doe alles bij de dressing en breng op smaak met peper en zeezout.

WEETJE

Amarant is van nature glutenvrij en kan daarom niet gebruikt worden als grondstof voor brood. Door amarant te combineren met glutenvrije broodmix of zetmeel kun je het wel verwerken in brood. Je kunt er ook gezonde glutenvrije koekjes van maken door amarant te mengen met noten en honing.

De bladeren van de plant worden ook wel Chinese spinazie genoemd en kunnen gegeten worden.

Arame is donkerbruin zeewier met een vezelige structuur dat meestal voorgekookt verkocht wordt. Het is zoet met een zachte, nootachtige toets.





KROKANTE KALKOEN MET RIJSTNOEDELS EN GEROERBAKTE GROENTEN

BENODIGDHEDEN

voor 4 personen

- // bouillongroenten:
1 ui, 1 stengel selder,
1 wortel, 1 stengel prei
- // tijm
- // laurier
- // enkele peperbolletjes
- // 1 kalkoenbil
- // 400 g rijstnoedels
- // zout
- // 1 stengel prei
- // 150 g rode paprika
- // 150 g sluismererwten
- // 4 dl arachideolie
+ wat extra
- // 150 g sojascheuten
- // peper
- // 100 g ui
- // 1 eetlepel kerriepoeder
- // 3 dl gevogeltebouillon
- // 1 ei
- // 50 g maïszetmeel
- // 10 g kipkruiden

BEREIDING

- // Maak de bouillongroenten schoon, snijd ze in grote stukken en doe ze met de tijm, de laurier en de peperbolletjes in een kookpot. Doe er de kalkoenbil bij en zet onder water. Kook de bil 50 tot 60 minuten afhankelijk van de grootte, haal ze uit de bouillon en laat afkoelen.
- // Kook de noedels 4 tot 5 minuten in gezouten water. Giet af en verfris onder koud water.
- // Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Verwijder zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in blokjes. Snijd de sluismererwten eventueel in stukjes.
- // Verhit wat arachideolie in een wok en roerbak de prei, paprika, sluismererwten en sojascheuten beetgaar. Kruid ze met peper en zout en houd ze warm.
- // Pel de ui, snipper hem fijn en fruit hem in wat olie in de wok. Doe er het kerriepoeder en de gevogeltebouillon bij. Breng aan de kook, roer er het ei door en breng op smaak met peper en zout. Voeg er de noedels aan toe en houd warm.
- // Ontbeen de kalkoenbil en wentel het vlees door het maïszetmeel. Doe de arachideolie in de wok en frituur de kalkoenstukjes krokant. Kruid met kipkruiden en serveer met de groenten en de noedels.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

-  532 kcal (2223 kJ)
-  23,5 g
-  29,2 g
-  43,3 g

TIP

Hoe groter de kalkoenbil, hoe langer ze moet koken.
Het vlees moet helemaal gaar zijn.

KRUIDIG STOOFPOTJE VAN KONIJN MET VERGETEN GROENTEN EN CRÈME VAN ZOETE AARDAPPEL

BENODIGDHEDEN

voor 4 personen

- // 4 konijnenbouten
- // 35 g mosterd
- // boter of margarine
- // 80 g sjalot, gesnipperd
- // 1 teentje knoflook, gesnipperd
- // 160 g appelblokjes
- // 3 dl gevogeltesfond
- // 3 dl glutenvrije demi glace (Henri) of glutenvrije bruine fond
- // aromaten: 1 steranijs, sap van 1 sinaasappel, een takje rozemarijn, 5 g gekonfijte citroen
- // 125 g aardpeer
- // 125 g knolselder
- // 125 g pastinaak
- // 125 g pompoen
- // 125 g wortel
- // 75 g rode ui
- // olijfolie
- // peper
- // zout
- // 400 g zoete aardappelen
- // 25 g plattekaas (kwark)
- // 0,5 dl melk

BEREIDING

- // Bestrijk de konijnenbouten met mosterd en kleur ze aan in wat boter of margarine. Haal ze uit de pan.
- // Stoof de sjalotten met de knoflook en de appelblokjes in dezelfde pan. Doe er de konijnenbouten terug bij en bevochtig met de gevogeltesfond en de demi glace. Doe er de aromaten bij en laat 90 minuten sudderen op een laag vuur.
- // Verwarm de oven voor op 220 °C.
- // Maak de aardpeer, knolselder, pastinaak, pompoen en wortel schoon en snijd ze in blokjes. Pel de ui en snipper hem fijn. Stoom de groenten gaar en doe ze in een ovenschaal. Sprenkel er wat olijfolie over, kruid met peper en zout en bak 20 minuten in het midden van de oven.
- // Maak de zoete aardappel schoon, snijd hem in blokjes en stoom hem gaar. Plet tot puree met de verse kaas en de melk.
- // Serveer het konijn met de groenten en de puree.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

 417 kcal (1746 kJ)

 39,6 g

 10,4 g

 41,7 g





ciabatta

STOKBROOD, CIABATTA, PAVÉ

BENODIGDHEDEN

- // 55 tot 60 g verse gist
- // 9 dl koud water
- // 1 kg glutenvrije Bropainmix (Ireks)
- // 4 dl olie
- // eventueel 20 g Fibrex (suikerbietvezels), voorgeweekt in 60 g water
- // olie of boter om in te vetten

BEREIDING

- // Los de gist op in het water en meng het met de glutenvrije Bropainmix en de olie. Voeg eventueel de voorgeweekte Fibrex toe. Kneed 2 minuten op lage snelheid met de keukenmachine en 6 minuten op hoge snelheid.
- // Weeg voor de stokbroden per brood 150 gram af.
- // Rol voor ciabatta's of pavés het deeg uit op 0,6 centimeter dikte en snijd stukken in de gewenste lengte en breedte.
- // Vet voor de stokbroden gootvormen in met olie of boter en laat de broden rijzen.
- // Leg de ciabatta's of pavés op met bakpapier beklede bakplaten.
- // Laat 70 minuten rijzen.
- // Verwarm de oven voor op 220 °C. Zet de broden in de oven en verlaag de temperatuur naar 190 °C.
- // Bak de stokbroden en ciabatta's 24 minuten en de pavés 18 minuten.

VOEDINGSWAARDE PER HALF STOKBROOD (72 g):

-  224 kcal (944 kJ)
-  3,2 g
-  13,0 g
-  22,0 g



stokbrood



pavé

BENODIGDHEDEN

voor 4 personen

- // 1/3 broccoli
- // zout
- // 2 dl gevogeltefond
- // peper
- // nootmuskaat
- // boter
- // 30 g pistachenoten
(waarvan 10 g
als afwerking)
- // 2 limoenen
- // 1 sjalot
- // 1 eetlepel wittewijnazijn
- // 2 eetlepels room
- // 75 g koude boter
- // 4 grote scampi

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

-  227 kcal (947 kJ)
-  7,9 g
-  20,3 g
-  3,2 g

GEBAKKEN SCAMPI OP BROCCOLIPUREE MET LIMOEN EN PISTACHENOTEN

BEREIDING

- // Maak de broccoli schoon, verdeel in roosjes en kook gaar in gezouten water. Dompel in ijswater om de groene kleur te behouden.
- // Mix de broccoli heel fijn en doe er de gevogeltefond bij. Kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg er wat boter aan toe. Doe er de grof gehakte pistachenoten bij.
- // Snijd de groene en witte schil van 1 limoen en haal het vruchtvlees tussen de vliezen uit (*peler à vif*).
- // Pel de sjalot en snipper ze fijn. Meng met het sap van de tweede limoen en doe in een steelpannetje. Voeg de azijn toe en kruid met zout en peper. Breng aan de kook en laat voor de helft inkoken. Doe er de room bij en laat 1 minuut inkoken. Snijd de boter in blokjes en doe ze beetje bij beetje bij de saus (monteren) zonder te koken. Zeef de saus.
- // Pel de scampi en verwijder het darmkanaal. Bak kort in wat boter.
- // Verwarm de broccolipuree au bain-marie. Maak er met behulp van twee lepels quenelles van. Lepel er wat saus bij en leg er een scampi op. Werk af met partjes limoen en enkele pistachenootjes.

TIP

Om een saus te binden hoeft je niet altijd bindmiddel te gebruiken. Door ze te 'monteren' met koude boter onder voortdurend roeren, bindt de saus ook en smaakt ze lekker fris.





CARPACCIO VAN ZALM MET KRULSLA, GEITENKAAS EN SINAASAPPELVINAIGRETTE

BENODIGDHEDEN

voor 4 personen

- // 200 g zalmhaasje
- // olijfolie
- // sap van 2 limoenen
- // champagne- of wittewijnazijn
- // grof zeezout
- // peper van de molen
- // 1 kleine krulsla
- // 1 sinaasappel

- // zout
- // verse bieslook
- // 4 eetlepels mascarponekaas
- // 2 eetlepels room
- // 4 plakjes verse geitenkaas
- // 1 potje foreleitjes
- // verse koriander

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

-  327 kcal (1368 kJ)
-  17,3 g
-  27,2 g
-  3,3 g

BEREIDING

- // Snijd het zalmhaasje in fijne plakjes en leg ze op boterpapier.
- // Meng wat olijfolie met het sap van één limoen, champagne- of wittewijnazijn, grof zeezout en peper van de molen. Strijk er de zalm mee in en leg er een tweede vel boterpapier op. Zet in de koelkast.
- // Maak de krulsla schoon.
- // Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil (zeste, zie tip). Pers de sinaasappel. Houd een lepeltje zeste apart en meng de rest met het sinaasappelsap, een beetje champagne- of wittewijnazijn, het sap van de tweede limoen en wat olie. Kruid met peper en zout.
- // Snijd de bieslook in stukjes van 5 centimeter.
- // Meng de mascarponekaas met de room en de rest van de zeste. Breng op smaak met peper en houd koel.
- // Leg een stuk plasticfolie in een dresseerring. Beleg met de plakjes zalm en vul op met frulsla, gemengd met een beetje vinaigrette. Leg er een plakje geitenkaas op en draai het geheel om op een bord. Lepel er wat vinaigrette rond en werk af met een lepeltje foreleitjes, een quenelle mascarponecrème en enkele sprietjes bieslook. Werk af met wat koriander.

TIP

Serveer er eventueel sneetjes toast van glutenvrij brood bij die je insmeert met olijfolie en kruidt met Provençaalse kruiden en zeezout.

Zeste is de buitenste schil van de citrusvrucht zonder het wit. Een quenelle is een lepelvorm. Je maakt hem met behulp van twee koffie- of eetlepels.

BENODIGDHEDEN

voor 20 stuks

- // 680 g lauwe melk
- // 200 g ei
- // 50 g verse gist
- // 500 g glutenvrije bloem
- // 500 g water
- // 200 g boter

BRUSSELSE WAFELS

BEREIDING

- // Meng de melk met het ei en los er de gist in op.
- // Zeef de bloem en meng met het gistmengsel, het water en de gesmolten boter.
- // Laat tot het dubbele volume rijzen.
- // Bak in een speciaal wafelijzer voor Brusselse wafels.

VOEDINGSWAARDE PER WAFEL (80 g):

-  162 kcal (683 kJ)
-  3,2 g
-  8,3 g
-  18,6 g



PANNENKOEKEN

BENODIGDHEDEN

voor 20 à 25 stuks

- // 1 liter lauwe melk
- // 100 g eierdooiers
- // 30 g verse gist
- // 400 g glutenvrije bloem
- // 230 g suiker
- // 60 g eiwit
- // vetstof om te bakken

BEREIDING

- // Meng de melk met de eierdooiers en 200 gram suiker en los er de gist in op. Doe er de gezeefde bloem, 30 gram suiker en het eiwit bij en klop tot een glad beslag.
- // Laat het beslag rijzen.
- // Doe wat vetstof in een koekenpan en bak pannenkoeken van het beslag.

VOEDINGSWAARDE PER PANNENKOEK (60 g):

- 🔥 119 kcal (501 kJ)
- 🍗 2,8 g
- 🍖 2,3 g
- 🥑 21,7 g



BENODIGDHEDEN

voor een taart van
16 centimeter doorsnede

voor de clafoutis

- // 2 eieren
- // 30 g suiker
- // 125 g room
- // 10 g maïszetmeel
- // vetdeeg (zie pagina 121)
- // 150 g krieken

voor het Italiaans schuim

- // 50 g water
- // 100 g suiker
- // 50 g eiwit
- // afdekgelei
- // pralin (zie recept
Frangipanegebak
met appelen pagina 122)

CLAFOUTIS MET KRIEKEN EN ITALIAANS SCHUIM

BEREIDING

> DE CLAFOUTIS

- // Verwarm de oven voor op 180 °C graden.
- // Meng de eieren met de suiker, de room en het gezeefde maïszetmeel.
- // Gebruik ringen van 2,5 centimeter hoog en met 16 centimeter doorsnede en zet ze in een lage vorm bekleed met bakpapier. Bekleed de ring met vetdeeg.
- // Beleg de bodem rijkelijk met ontpitte krieken en schenk er het beslag over. Bak 30 minuten in het midden van de oven.
- // Laat afkoelen. Bestrijk de clafoutis met afdekgelei en bewerk de rand met gebakken pralin.
- // Vul de gebakjes met crème prise, leg er fruit op en werk af met afdekgelei.

> HET ITALIAANS SCHUIM

- // Breng het water met de suiker aan de kook tot 121 °C.
- // Klop de eiwitten los en schenk er de suikersiroop in een fijn straaltje bij. Klop verder tot het mengsel is afgekoeld.
- // Spuit het Italiaans schuim op de clafoutis en werk af met een brandertje.

VOEDINGSWAARDE PER GEDAKJE (160 G):

 432 kcal (1819 kJ)

 4,9 g

 24,1 g

 50,0 g

