

EMILY JONZEN

DE SMAAK VAN

KOKOS

40
RECEPTEN

GEZOND EN LEKKER





EMILY JONZEN

DE SMAAK VAN
KOKOS

GEZOND EN LEKKER

INHOU



6.
INLEIDING



12.
MELK & WATER



34.
OLIE



58.
MEEL



74.
GEDROOGD



92.
REGISTER





KOKOS IS GEWELDIG

Er is de afgelopen jaren veel te doen geweest over 'superfood', een term die verwijst naar een groot aantal ingrediënten waar sommige thuishokks nog nooit van hebben gehoord. Nieuw wetenschappelijk onderzoek naar wat we wel en niet moeten eten, zaait alleen maar meer verwarring.

De vele gezondheidsvoordelen van de eenvoudige kokosnoot versterken zijn positie als superfood. Hij bevat immers niet alleen vitamine B, C en E, maar ook mineralen zoals seleen, ijzer, calcium, magnesium en fosfor. Kokosmelk is een geweldig alternatief voor mensen met een zuivelintolerantie, en kokoswater is zo rijk aan fosfaten en natuurlijke elektrolyten dat het veel wordt gebruikt als sportdrank. Kokosmeel is een goede bron van vezels en eiwitten. Kortom, de kokosnoot is een waardige vervanger van zuivel en gluten, smaakt heerlijk en is rijk aan voedingsstoffen.

DE VOORDELEN VAN KOKOS

De veelzijdige kokosnoot geeft aan simpele, alledaagse recepten een heerlijke draai. Dit boek is ingedeeld naar ingrediënt. In het hoofdstuk Melk & water vind je gemakkelijke recepten voor smoothies, sapjes, soepen en curry's. In het hoofdstuk Olie ligt de nadruk op de dagelijkse maaltijden, zoals soep en risotto, en in het hoofdstuk Meel staan recepten voor lekkere koekjes, pannenkoeken en brood. In het laatste hoofdstuk, Gedroogd, laat Emily Jonzen zien hoe je gerechten kunt verrijken met de nootachtige smaak van kokos.

KOOP DE BESTE

Kokosproducten zijn soms duurder dan de gangbare alternatieven (zoals tarwemeel en olie, zoals zonnebloem- en olijfolie), maar ze zijn zuinig in gebruik, dus koop de beste producten die je je kunt veroorloven (zie blz. 10-11).

Tips om een goede kokosnoot te kopen

- ♦ Controleer de rijpheid van een kokosnoot door ermee te schudden om er zeker van te zijn dat er genoeg water in zit – een droge kokosnoot is overrijp en heeft een zeepachtige smaak.
- ♦ Controleer de bast: er mogen geen scheuren in zitten en de donkerbruine 'ogen' moeten intact en droog zijn.

Een kokosnoot openmaken

Om een kokosnoot te openen zet je hem met de 'ogen' omhoog op een stevige snijplank. Bepaal welk oog het zachtst is door met een schroevendraaier of metalen spies te testen welk oog je gemakkelijk kunt doorprikken. Prik het oog door en laat het kokoswater in een kan lopen.

Leg de kokosnoot nu op de zijkant en tik met de stompe kant van een stevig mes een paar keer op de kokosnoot totdat hij begint te barsten.

Ga hiermee door tot je twee helften hebt. Je kunt het vruchtvlees nu met een lepel uit de bast scheppen.

Een kokosnoot bewaren

Een hele kokosnoot kan tot wel 2 maanden in de koelkast worden bewaard. Als je het vruchtvlees afdekt, blijft het in de koelkast 3 dagen goed. Geraspt vruchtvlees kun je maximaal 6 maanden in de diepvries bewaren.

GROENE SMOOTHIE MET KOKOS & AMANDEL

*VEGETARISCH *ZUIVELVRIJ *GLUTENVRIJ

De romige notenboter en het zoete kokoswater houden het bittere van de groente in deze verfrissende smoothie mooi in balans – een heerlijk en voedzaam begin van de dag.

Voor 2 personen

2 bananen, grof gesneden
en ingevroren
2 el notenboter
2 grote handen spinazie
5 dl kokoswater
ijsblokjes

1. Doe de ingrediënten in een blender en maal ze tot een gladde massa. Serveer de smoothie meteen of giet hem in een meeneembeker om hem ergens anders op te drinken.

SINAASAPPELSAP MET GEMBER & KOKOS

*VEGETARISCH *ZUIVELVRIJ *GLUTENVRIJ

Dit verwarmende, pittige drankje is ideaal om een winterse verkoudheid of griep te lijf gaan. Kokoswater werkt antibacterieel en zuiverend, en gember is antiviraal.

Voor 2 personen

2 sinaasappels, gepeld
4 cm verse gemberwortel,
geschild
5 dl kokoswater
gemalen ijs, voor erbij

1. Pers de sinaasappels en gember in een sapcentrifuge. Roer het kokoswater erdoor. Doe wat gemalen ijs in een glas en schenk het drankje erover. Als je geen sapcentrifuge hebt, gebruik je voor de sinaasappel een handpers en rasp je de gember.



SPIESEN MET MISO-ZALM & AUBERGINE

*ZUIVELVRIJ

Deze spiesen zijn zo klaar en toch ontzettend lekker. Onder de grill zal de witte miso karamelliseren en ontstaat er die overheerlijke hartig-zoete smaak.

Voor 4 personen

Voor de marinade

- 50 g witte miso
- 2 tl kokosolie, gesmolten
- 2 el mirin
- 1 el tamari (sojasaus)
- 2,5 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt

Voor de spiesen

- 1 aubergine, in de lengte gehalveerd, elke helft in 8 stukken
- 4 zalmfilets, ontveld en in de lengte gehalveerd

Voor erbij

- 1 el sesamzaad
- 2 lente-ui, in dunne ringen
- handvol verse kruiden (koriander is lekker)

1. Maak eerst de marinade.

Schep de miso in een kom en klop de kokosolie, mirin, tamari en gember erdoor.

2. Leg de aubergine en zalm

in de marinade en schep ze er goed door (ze moeten helemaal bedekt raken met de marinade). Zet de kom een uur in de koelkast of ga direct verder.

3. Verwarm de grill voor op de

hoogste stand. Rijg aan elke spies een stuk aubergine, een stuk zalm en dan weer een stuk aubergine. Leg de spiesen op een met aluminiumfolie beklede bakplaat.

3. Grill de spiesen 1-2 minuten

per kant, tot de zalm gaar is en de marinade gekaramelliseerd is.

4. Verdeel de spiesen over vier

borden en bestrooi ze met het sesamzaad, de lente-ui en de kruiden.



PITTENBROOD VAN KOKOSMEEL

• VEGETARISCH • GLUTENVRIJ • ZUIVELVRIJ

Dit pittenbrood hoef je niet te kneden of te laten rijzen – meng gewoon alle ingrediënten en bak het brood. Het is ook nog eens gluten- en zuivelvrij. Je kunt het brood zo eten, maar het is ook heerlijk als je het roostert en besmeert met notenboter.

Voor 1 brood van 900 g

150 g amandelmeel
100 g kokosmeel
1½ tl bakpoeder
½ tl zuiveringszout (baksoda)
zeezout
75 g gemengde zaden en
pitten (zoals maanzaad,
zonnebloempitten en
lijnzaad)
6 grote eieren
50 g kokosolie, gesmolten
1¼ el citroensap

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Doe het amandelmeel in een grote kom en maak eventuele klontjes fijn. Zeef het kokosmeel, bakpoeder en zuiveringszout erboven, voeg het zout en de zaden toe en schep alles door elkaar. Maak in het midden een kuultje.

2. Klop de eieren, de kokosolie en het citroensap erdoor en doe het mengsel in een met bakpapier bekleed broodbakblik met een inhoud van 900 gram. Bak het brood in 40-45 minuten goudbruin en gaar.

3. Laat het 10 minuten in de bakvorm afkoelen en laat het dan op een rooster helemaal afkoelen. Als je het brood luchtdicht verpakt, kun je het maximaal 3 dagen bewaren.













De eenvoudige kokosnoot zit boordevol gezonde voedingsstoffen en is in allerlei vormen verkrijgbaar: als kokosmelk, kokoswater, kokosolie, kokosmeel en gedroogde en geraspte kokos.

In de keuken kun je er alle kanten mee op.

De smaak van kokos is ingedeeld op ingrediënt en staat vol heerlijke hartige en zoete gerechten, van pittige kip met komkommersalade en geroosterde groenten tot pannenkoekjes met ahornbananen en muesli met kokos & frambozen.

Kokos is goed voor onze gezondheid want het is rijk aan seleen, ijzer, calcium, magnesium, fosfor en vitamine C, E en B.

ISBN 978 94 6250 156 0



9 789462 501560

WWW.FORTECULINAIR.NL