

hoofdstuk een

Lente







De eerste lentedagen, wakker gekust door de zon, smeken erom eropuit te gaan. Tijd om eten in te pakken en je geliefde mee te slepen voor een ontspannen middagje op ontdekkingsstocht.

Vul een picknickmand met lekkernijen en ga daarheen waar je hang naar avontuur je brengt.

- + parmezaanse soepstengels
- + couscoustabelleh
- + falafel van doperwten en kruiden
- + hummus met ingemaakte citroen
- + knapperige venkelsalade



hartig

falafel van doperwten en kruiden
 couscoustabouleh
 parmezaanse soepstengels
 hummus met ingemaakte citroen
 knapperige venkelsalade
 gegrilde prosciutto en haloumi met citroentijm
 basilicumolie
 feta met knapperig brood en salade
 capresesalade
 waldorfsalade
 griekse salade
 bistrosalade
 tomaten-basilicum-salade met ansjovisdressing
 plaatbrood met lente-uitjes
 krabbruschetta
 courgettebloemen gevuld met couscous
 ijsbergsalade met knapperige ui
 salade van gepocheerde kip en lente-ui
 snapperpakketje met ingemaakte citroen
 gebakken zalm met venkelsalade
 salade van gerookte forel, aardappel en munt
 kalfsentrecôte met een kruidenkorstje
 slaschuitjes met tonijn en limoenmayonaise
 roergebakken pittig rundvlees met kousenband
 miso-zalm met sesamzout
 roergebakken paddenstoelen met gember
 snelle gnocchi met ricotta, spinazie en munt
 zalm met citroen-roomsaus
 sashimi van tonijn en kingfish met sesamdressing
 zalmzijde met venkel uit de oven
 lamsbout met muntsaus
 rundvlees met roze peperkorrels en zoetzure stengeluitjes





falafel van doperwten en kruiden

160 g diepvriesdoperwten
 800 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
 handje bieslook, fijngeknipt
 2 handjes muntblaadjes
 4 tenen knoflook
 1 theelepel gemalen komijn
 1 theelepel gemalen koriander
 2 eetlepels fijngeraspte citroenschil
 1½ theelepel bakpoeder
 35 g bloem
 zeezout en grofgemalen zwarte peper
 75 g sesamzaadjes, geroosterd
 plantaardige olie, om te frituren

Doe doperwten, kikkererwten, bieslook, munt, knoflook, komijn, koriander, citroenschil, bakpoeder, bloem, zout en peper in een keukenmachine en draai het tot een gladde massa. Rol eetlepels van het mengsel tot balletjes en rol ze door het sesamzaad. Verhit in een grote pan met dikke bodem 5 cm olie op matig vuur. Frituur de balletjes in porties 2-3 minuten, tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze op met knapperig stokbrood of pitabroodjes. Voor 4 personen.

couscoustabouleh

200 g couscous
 250 ml kokend water
 40 g boter, in blokjes
 2 eetlepels olijfolie
 2 eetlepels citroensap
 1 teen knoflook, geperst
 zeezout en grofgemalen zwarte peper
 hand gehakte bladpeterselie
 2 handen jonge waterkersblaadjes

Doe de couscous met het kokende water in een grote kom, dek goed af met plasticfolie en laat 5 minuten staan (of bereid volgens instructies op de verpakking). Roer met een vork de boter door de couscous tot hij gesmolten is. Meng olie, citroensap, knoflook, zout en peper, en roer het mengsel door de couscous. Voeg peterselie en waterkers toe en schep om. Voor 4 personen.

parmezaanse soepstengels

60 ml olijfolie
 zeezout
 1 teen knoflook, geperst
 1 vel van 200 g kant-en-klaar bladerdeeg, ontdooid
 40 g fijngeraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180°C/gasstand 4. Meng olie, zout en knoflook in een kom. Bestrijk het deeg hiermee en snijd er repen van 2 cm breed van. Bestrooi ze met Parmezaanse kaas, draai iedere reep tot een spiraal en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in 5-8 minuten lichtig en goudbruin. 12 Stuks.

hummus met ingemaakte citroen

800 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
 2 tenen knoflook, geperst
 ½ eetlepel grofgehakte schil van ingemaakte citroen
 125 ml olijfolie
 60 ml citroensap
 70 g tahin
 zeezout en grofgemalen zwarte peper
 olijfolie, extra, voor erbij

Draai kikkererwten, knoflook, citroenschil, olie, citroensap en tahin in een grote keukenmachine tot een gladde massa. Voeg zout en peper toe. Besprenkel voor het opdienen met wat extra olie. Voor 4 personen.

knapperige venkelsalade

1 venkelknol
 100 g gemengde bladsla
 75 g goede mayonaise
 2 theelepels Dijonmosterd
 2 eetlepels water
 50 g pompoenpitten, geroosterd

Snijd het groen van de venkel, hak het fijn en houd het apart. Snijd de venkel in dunne plakjes en meng met de sla in een kom. Meng mayonaise, mosterd en water in een kom. Voeg het venkelgroen toe. Giet de dressing over de salade en schep goed om. Bestrooi voor het opdienen met pompoenpitten. Voor 4 personen.

Wat is er verrukkelijker dan
van de eerste zwoele dag
te genieten met een speciale vriend?
Zoek een grazig wekje,
neem een goed boek mee
- of iemand die er een gelezen heeft -
en kabbel de dag door.





gegrilde prosciutto en haloumi met citroentijm

lente
hartig