



plan d-

**Keukensafari
recepten**

Introductie

Buurmans Keukenparade is een wervelende spike kook-dans-show over de ultiem lekkerste gerechten uit de wereldkeuken. In deze keuken vieren wij de wereld-keukenvrede door samen te eten en te leren van elkaars gebruiken en gekkigheden. Tijdens het randprogramma, Keukensafari, wordt dit ten uitvoer gebracht door vegetarische culinaire gerechten, waarvan de recepten staan in dit document. Alle hapjes kunnen koud geserveerd worden.

Hauskaa! Rât nhiều niềm vui! Ve'la zábavy! Lots of fun!



VOORGERECHT

Bietensoep met gember



Recept

De rode biet is door de Romeinen meegebracht naar Centraal-Europa. Deze cultuurplant is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied, waarschijnlijk uit Noord-Afrika. De rode kleur van de biet is afkomstig van de kleurstoffen betanine en anthocyaan.

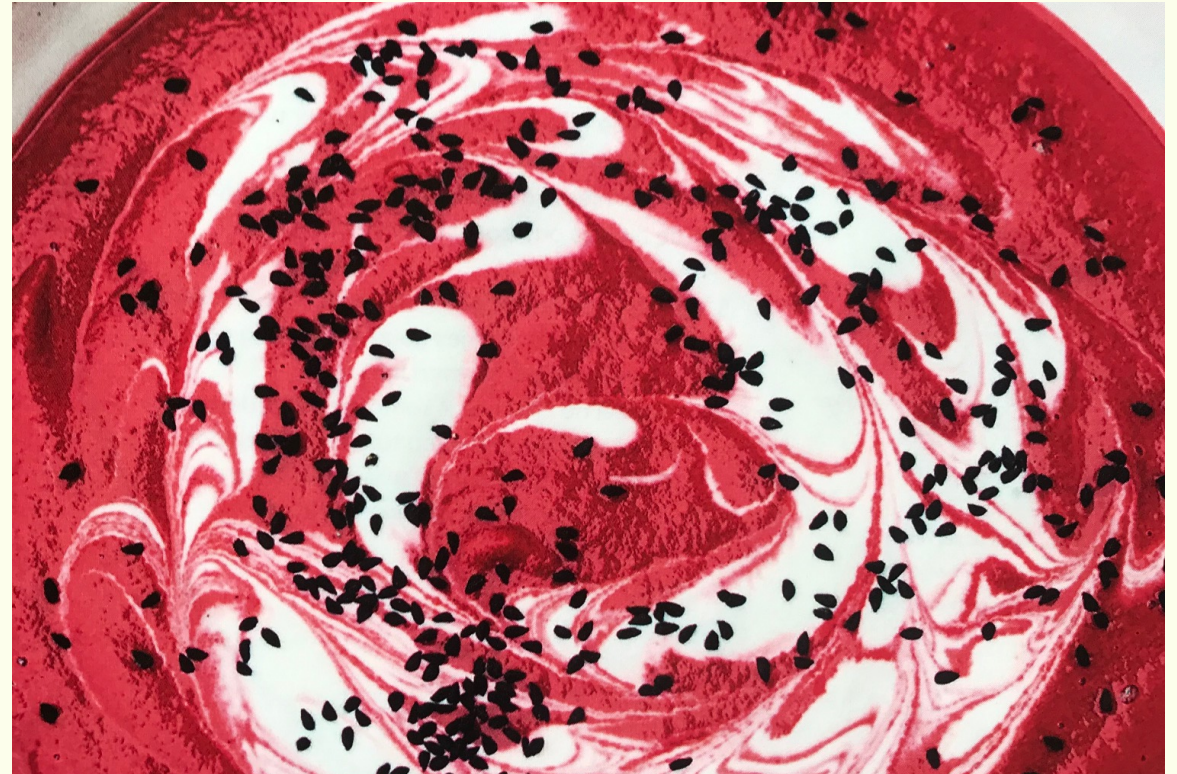
Bereid voor		
Kleine glaasjes	10 personen	

Ingrediënten	Hoeveelheid	
Raapzaadolie	3	el
Grote ui, fijngesneden	1	stuks
Verse gemberwortel, geschild en geraspt	2	cm
Knoflook	3	tenen
Groene chilipeper	1	stuks
Rauwe biet, afgeborsteld en geraspt	500	gram
Kleine aardappel, geschild en geraspt	1	(200gr)
Groentebouillon	750	ml
Zout naar smaak		
Voor erbij:		
Yoghurt	1/2	liter
Nigellazaad		



Bereiding

1. Snij de ui, knoflook en chilipeper in kleine stukjes. Schil en rasp de gember biet en aardappel.
2. Verhit de olie in een grote pan en voeg als hij goed heet is de ui toe. Fruit hem af en toe roerend 10 minuten. Doe de gember, knoflook en chilipeper in de pan en fruit alles al roerend nog 3 minuten. Voeg de biet en de aardappel toe en roer tot alles vettig is.
3. Giet de bouillon in de panen breng hem aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep 30 minuten zachtjes sudderen. Laat de soep iets afkoelen, pureer hem en proef. Voeg naar smaak nog een snufje zout toe.
4. Voor het serveren: giet de soep in kleine bekers en doe er een schepje yoghurt op. Bestrooi met nigellazaad.



BIJGERECHT

Jackfruit spiesjes



Koken met jackfruit

Jackfruit is een uitstekende vleesvervanger. Je kunt de tropische vrucht op twee manier eten: rijp en geel, of jong en groen. In dit recept gebruiken we de jonge variant, omdat deze neutraal van smaak is en een vlezige structuur heeft. De oorsprong van jackfruit ligt in India, maar tegenwoordig vind je hem overal in Azië, Oost-Afrika en Latijns-Amerika. Na drie tot drieënhalf jaar groeien de eerste vruchten aan de boom. De boom kan wel uitgroeien tot twintig meter hoog. Naast thong en hangka wordt de jackfruit ook wel kanoen genoemd, wat ondersteuning betekent. De boom wordt namelijk veelal achter het huis van de boer geplant, zodat de wortels het huis ondersteunen. De jonge jackfruit wordt geoogst bij maximaal vier kilo. Zodra de jackfruit groter en rijper wordt, is het vruchtvlees zachter, zoeter en minder vezelig. Deze wordt lokaal veel gegeten en doet een beetje denken aan mango. De durian is het stekelige broertje van de jackfruit. Die heeft zo'n penetrante geur, dat die in sommige openbare ruimtes in Aziatische steden is verboden om te eten.

Voordat je met jonge jackfruit uit blik gaat koken, zijn er een paar basisinstructies.

1 Afspoelen Giet het blikje leeg in een vergiet en spoel de stukjes jackfruit goed af onder koud stromend water. Laat ze uitlekken in het vergiet en dep ze goed droog met papier.

2 Snijden of 'pulled' Tijdens het afspoelen kun je de stukjes alvast uit elkaar plukken. Dit kan ook na het uitlekken met behulp van twee vorken. De pitten kun je heel laten en eten.

3 Marineren Het vruchtvlees neemt gemakkelijk smaken op. Laat de jackfruit bij voorkeur minimaal 1 uur afgedekt gemarineerd in de koelkast.

4 Bewaren Jackfruit kun je het beste bewaren in de koelkast in een goed afgesloten bakje met het vocht uit het blik. Gerechten met jackfruit kun je in veel gevallen invriezen. Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum is het dan 3 maanden houdbaar.

Recept

De Aziatische keuken omvat de keukens van het Verre Oosten. De keukens in deze regio zijn voornamelijk beïnvloed door het boeddhisme, hindoeïsme en de islam. De smaken van verschillende gerechten horen elkaar te complementeren, waardoor in dezelfde gang zowel zoete als zoute gerechten geserveerd worden.

Geserveerd op		Bereid voor	
Saté stokje op servet		10 personen	

Ingrediënten		Hoeveelheid	
Blikjes jonge jackfruit (a 550 g)		4	blikjes
Mango		2	stuks
Shiso purple cress		10	el
Kleine rode Thaise peper (optioneel)		2	stuks
Radijsjes		12	stuks
Sushi-azijn		6	el
Marinade			
Knoflook		5	teentjes
Tamarindepasta		5	tl
Kokosmelk		250	ml
Ahornsiroop		5	el
Rode miso		2	el
Limoensap		2	el
Extra nodig saté stokjes		10	stuks



Bereiding

1. Snijd de mango, radijs, (Thaise peper) en knoflook. Laat de jackfruit uitlekken, spoel het goed af en dep de jackfruit droog met keukenpapier.
2. Doe voor de marinade alle ingrediënten bij elkaar en pureer met een staafmixer tot een gladde marinade.
3. Meng in een kom de jackfruit met de helft van de marinade en schep een paar keer om. Dek af en laat minimaal een uur marineren. Voor het beste resultaat een hele nacht.
4. Laat de jackfruit met marinade uitdruipen en grill de jackfruit stukjes in een grillpan.
5. Meng de radijsjes en mango met de sushi-azijn.
6. Rijg de jackfruit, radijsjes, (rode peper) mango, shiso purple cress aan een saté prikker.
7. Serveer de spiesjes op een servet en giet er de overgebleven marinade over.

Note: Rijg alles samen op de dag zelf, anders wordt het slap.

Budgetoptie: rijg alleen de jackfruit aan de satéprikker en laat de mango, radijs, rode peper, sushi-azijn en shiso purple cress weg. Gebruik saté prikkers ipv saté stokjes en gebruik dezelfde hoeveelheid ingrediënten voor 20 personen.



HOOFDGERECHT

Gordita's met rode mole-saus



Recept

De Latijns-Amerikaanse keuken omvat de keukens van Zuid- en Midden-Amerika. De eetcultuur hier is beïnvloed door de Spaanse en Portugese keuken, door de koloniale macht, maar bevat nog veel elementen van de oorspronkelijke keuken. Veelal verder aangevuld met Afrikaanse invloeden door de vroegere slavenhandel.



Geserveerd op	Bereid voor
Gordita op servet. Dicht met touwtje	10 personen

Ingrediënten	Hoeveelheid
Blik (550g) jonge jackfruit	1 stuk
Maiskolf	2 stuks
Zout	
Plantaardige olie	2 el
Ui, gesnipperd	1 stuk
Knoflook, gepeld en fijngehakt	2 teentjes
Steranijs	1 Stuk
Kruidnagel	3 stuks
Komijnzaad, gekneusd	2 el
Asafoetida (duivelsdrek)	1 mespunt
Abrikozen (ongezwaveld), grof gehakt	50 gram
Zwarte bonen (400g) , afgespoeld en uitgelekt	1 blik
Groentebouillon	100 ml
Chipotlepoeder (gemalen chipotlepepers)	1 tl
Koriander, fijngehakt	1 bosje
Gordita's (mini tortillawraps)	10 stuks
Kokosyoghurt	4 el
Ananas	1 Dikke plak
Avocado	1 Stuk

Ingrediënten	Hoeveelheid
Limoensap	3 el
Groene Tabasco	1 el
Jalapeño peper, in ringen	1 stuk
Rode mole-saus	
Blanke amandelen	50 gram
Chipotlepepers in adobosaus, grof gehakt	2 stuks
Tomatenpuree	4 el
Gedroogde cranberry's	2 el
Donkere agavesiroop	2 el
Sinaasappelsap	3 el
Plantaardige olie	2 el
Tamari	1 el
Piment	1 tl
Kaneel	1 tl
Paprikapoeder	1 el
Cacaopoeder	1 el

Bereiding

1. Maak de rode mole-saus. Verwarm de oven voor tot 175 graden. Rooster de amandelen tot ze beginnen te geuren in ongeveer 3 minuten. Maal ze met een staafmixer (of keukenmachine) met de stukjes chipotlepeper, tomatenpuree, agave siroop, sinaasappelsap, olie en tamari tot een gladde saus. Roer er de overgebleven kruiden door.
2. Spoel de jackfruit af met water en laat uitlekken en de droog met keukenpapier. Snijd in reepjes. Meng dit in een kom met de rode mole-saus en laat minimaal 1 uur marineren.
3. Kook ondertussen de maiskolven gaar in kokend water met zout, laat afkoelen en snijd de korrels los.
4. Verhit olie in een hapjespan en fruit op matig vuur de ui en knoflook. Voeg de steranijs, kruidnagel, komijn en asafoetida toe. Schep er na een paar minuten de jackfruit met aanhangende saus door. Bak op middelhoog vuur zo'n 10 minuten en roer er dan de stukjes abrikoos en bonen door. Blus af met warme bouillon en breng aan de kook. Laat dan op laag vuur pruttelen tot de bonen van binnen warm zijn. Voeg naar smaak chipotlepoeder toe en roer er de gehakte koriander doorheen.



5. Verwarm de gordita's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de avocado met 1 eetlepel limoensap, groene Tabasco en yoghurt met een staafmixer.
6. Snijd de ananas flinterdun. Besprenkel met de rest van het limoensap.
7. Beleg de gordita's met de jackfruit en schenk er een deel van de avocado saus op. Garneer met de mais, ananas en jalapeño ringen.
8. Maak de jackfruit gordita's dicht met een touwtje er doorheen geregen aan de bovenkant. Neem gekleurd touw.

Budgetoptie: Neem mais uit blik, laat de jalapeño, gedroogde cranberry weg en vervang de agave siroop door suiker

BIJGERECHT

Kruidige falafel



Recept

De keuken van het Midden-Oosten wordt voornamelijk beïnvloed door de islam, met plaatselijke invloeden van het christendom en jodendom. Falafel is een Arabisch gerecht bestaande uit gebakken balletjes van gestampte kikkererwten en/of tuinbonen. Volgens sommigen is het bedacht door Kopten in Egypte om in de vastentijd als vleesvervanger te dienen.

Geserveerd op	Bereid voor
Servet	10 personen

Ingrediënten	Hoeveelheid
Baharat-marinade	
Zwarte peperkorrel	2 el
Komijnzaad	2 el
Korianderzaad	1 el
Kruidnagel	1/2 el
Kaneel	1 tl
Versgeraspte nootmuskaat	1 tl
Kardemompeul, alleen de zwarte zaadjes	1
Paprikapoeder	3 tl

Ingrediënten	Hoeveelheid	
Falafel mix		
Gedroogde bonen (kikkererwten, tuinbonen, witte bonen) 1 nacht geweekt in koud water	200	gram
Jonge jackfruit, afgespoeld en uitgelekt	150	gram
Tuinerwtjes	50	gram
Kleine ui	1	stuk
Knoflook, gepeld en geraspt	3	teentjes
Gemberwortel, geschild en geraspt	3	cm
Limoensap	1	tl
Dille, grof gesneden	15	gram
Bladpeterselie, grof gesneden	15	gram
Koriander, grof gesneden	15	gram
Bakpoeder	1/2	tl
Zout		



Bereiding

1. Maak de baharat marinade door alle specerijen fijn te malen in een vijzel.
2. Spoel de bonen (deze hebben een nacht geweekt) af onder stromend water en laat ze uitlekken. Spoel de jackfruit ook af, laat uitlekken en dep met keukenpapier droog.
3. Maal de jackfruit, tuinerwtjes en 3/4 van de bonen glad in een keukenmachine of staafmixer. Voeg er de baharat, ui, knoflook, gember en limoensap aan toe en mix dit tot alles goed is gemengd. Doe er de rest van de bonen en de helft van de verse groene kruiden bij en maal nogmaals kort. Het mengsel mag best grof blijven.
4. Doe het bonen-jackfruit-mengsel over in een afsluitbare kom en kneed er het bakpoeder en de overige kruiden door. Voeg eventueel zout naar smaak toe. Dek af met plastic folie en plaats de deksel op de kom. Laat minimaal een paar uur (liefst de hele nacht) in de koelkast opstijven.
5. Verwarm de oven voor tot 200 graden. Rol kleine balletjes van het mengsel. Leg ze op een met aluminium folie beklede bakplaat en druk ze iets plat. Bestrijk ze met olijfolie en rooster de balletjes in 20 tot 25 minuten knapperig en goudbruin. Keer ze halverwege de baktijd.

Budgetoptie: Neem ipv verse kruiden, kruiden uit een potje.



Banaan-passievrucht brood



Recept

De passievrucht dankt zijn naam aan de passiebloem die de passie van Christus zou symboliseren. De vrucht komt van oorsprong uit Zuid-Amerika. Tegenwoordig wordt de vrucht vooral geïmporteerd vanuit Kenia, Brazilië, Venezuela, Zimbabwe en de Ivoorkust. Koop de vruchten die nog niet heel rimpelig zijn en zwaar voor hun grootte aanvoelen.

Geserveerd op	Bereid voor
Een servet	40 personen

Ingrediënten	Hoeveelheid	
Droge ingrediënten		
Patentbloem	190	gram
Amandelmeel	170	gram
Kokosbloedsuiker	100	gram
Bakpoeder	1	el
Natte ingrediënten		
Rijpe banaan	2	stuks
Passievrucht (alleen de pulp)	3	stuks
Plantaardige drink (amandel-, soya -of kokosdrink)	285	ml
Olijfolie of zonnebloemolie	3	el
Decoratie		
Kokosyoghurt	170	gram
Extra passievrucht (pulp)	3	stuks
Blauwe bessen	40	stuks



Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 160 graden en bekleed een broodvorm van 23 x 10 cm met bakpapier.
2. Doe de droge ingrediënten in een grote kom en meng alles goed. Zorg ervoor dat er geen klontjes meer in zitten.
3. Pureer de bananen in een andere kom en meng ze met de passievrucht. Zorg dat er geen lange strengen meer in zitten. Voeg het fruit met de rest van de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng alles samen tot een samenhangend beslag.
4. Verdeel het beslag over de broodvorm. Bak het brood 1 uur in de oven, of tot een saté prikker die je in het midden van het brood prikt er schoon uit komt, zonder rauw beslag (het brood is natuurlijk van binnen nog wel wat vochtig door het fruit). Laat het brood in de vorm afkoelen. Het brood is in een luchtdicht afgesloten bak maximaal een 2 dagen op kamertemperatuur, 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer te bewaren.
5. Voor het serveren: snij het brood in plakken en deel elke plak in vieren. Bestrijk het brood met de yoghurt en passievrucht pulp zodra het volledig is afgekoeld. Decoreer met de blauwe bessen.



Budgetoptie: vervang de amandelmeel door 125 gram patentbloem (het brood wordt dan wel iets steviger). Vervang de kokosbloesem suiker door gewone suiker.