

Lekkere 'family food'

Voor een gezellig eindejaar



We zijn weeral aangekomen in de laatste maand van het jaar ... en wat voor een jaar. Gezellige tafelmomenten met vrienden en familie waren jammer genoeg minder aan de orde, maar december staat voor mij nog altijd gelijk aan gezelligheid: samen gaan wandelen én genieten van lekker eten. Daarom deel ik graag wat feestelijke recepten voor het hele gezin: echte "family food" om deze koude maand toch wat warmer te maken. Want zoals Michael Pollan zegt: "Food is not just fuel. Food is about family, food is about community, about identity. And we nourish all those things when we eat well."

Kook je mee? Ik ben alvast benieuwd wat jullie gaan maken en hoe de recepten jullie smaken. Vergeet zeker geen foto te posten op Instagram en tag me dan gerust, want ik vind het heerlijk om te zien hoe jullie het gezellig maken thuis.

ONTBIJT

Voor een feestelijk ontbijt ging ik te rade bij Karolien Olaerts van Karola's Kitchen.

Ken Karolien al? Ze heeft een eigen eetfilosofie, gebaseerd op vijf pijlers: plant-based, puur, gevarieerd, met mate en eigenwijs. Op haar Instagramaccount en haar blog deelt ze fijne recepten die je blij maken.

Ik koos voor Karoliens appelpannenkoekjes. Ze zijn heerlijk verwarmend om een winterse dag mee te starten en geven het hele gezin de nodige energie – zeker als je het mooie servies bovenhaalt en de theelichtjes aansteekt. Ja, ook bij het ontbijt!



© Recept, fotografie en styling door Karola's Kitchen

Herfstige appelpannenkoekjes

Ingrediënten voor 2 personen (8 pannenkoekjes)

Voor de pannenkoekjes:

150 g appel (= 1 middelgrote appel, gewogen zonder schil en zonder klokhuis) ♦ 125 g volkoren havermeel (of volkoren spelt- of tarwemeel) ♦ 200 ml sojamelk (of andere plantaardige melk) ♦ 1/2 tl kaneel ♦ 1/4 tl gemberpoeder ♦ 1/8 tl gemalen kardemom ♦ 1 tl vanille-extract ♦ 2 tl ahornsiroop ♦ 2 tl bakpoeder ♦ 2 tl appelciderazijn ♦ rijstolie (of een andere olie die tegen hoge temperaturen kan)

Voor erbij:

enkele schepjes (plantaardige) yoghurt of kwark naar keuze ♦ wat vers seizoensfruit (ik gebruikte hier vijgen en blauwe bessen) ♦ eventueel extra ahornsiroop

Bereiding

Rasp de appel grof. Klop het meel los met de sojamelk, alle specerijen en het vanille-extract. Schep ook de geraspte appel en ahornsiroop erdoorheen.

Voeg het bakpoeder en de appelciderazijn toe aan de beslag, roer goed om en laat 20 minuten staan bij kamertemperatuur. (Het bakpoeder en de appelciderazijn krijgen zo de tijd om veel luchtballen te vormen. Heb je geen geduld, laat het beslag dan minstens 5 minuten staan. De pannenkoekjes zullen dan minder fluffig zijn, maar nog steeds erg lekker.)

Laat 1 eetlepel rijstolie heel heet worden in een pan. Schep voor elk pannenkoekje 2 eetlepels van het beslag op een hoopje, druk lichtjes aan en laat het deeg bakken tot de onderkant goudbruin en stevig is. Draai elke pannenkoek voorzichtig om met behulp van een spatel en vork. Laat ook de andere kant enkele minuten bakken. Leg de gebakken pannenkoekjes op wat keukenpapier om komaf te maken met overtollige olie.

Herhaal dit proces tot het pannenkoekendeeg op is. Vet de pan hierbij telkens opnieuw in.

Serveer de pannenkoekjes met een schepje (plantaardige) yoghurt en wat vers fruit.

APERITIEFHAPJE

Het wordt stilaan koud en nat. Hebben jullie, net als ons, ook zo vaak zin om te aperitieven?

Van rauwkost krijgen we het niet meer warm genoeg. Daarom ging ik voor jullie op zoek naar een ander gezond aperitiefhapje dat ook weer iedereen blij maakt: van je peuter van 1 tot de oma van 90.

Verse pastinaakkroketjes voor het hele gezin

Ingrediënten voor 12 kroketjes

50 g pastinaak, geschild en in stukjes gesneden ♦ 150 g aardappel ♦ 40 g ui ♦ 140 g droge gierst (1 kopje) ♦ 2 kopjes water
1 kopje sojamelk ♦ 50 g paneermeel ♦ 4 el bloem ♦ olijfolie om in te bakken / olie om in te frituren ♦ peper en zout



Bereidingswijze

Kook de stukjes pastinaak, samen met de aardappel, ui en gierst gedurende een tiental minuutjes in 2 kopjes water en 1 kopje sojamelk.

Kruid met 1/2^e tl Citroensap, peper en zout naar wens.

Maak 12 balletjes en druk ze plat tot ze een dikte van 0,5 cm hebben.

Maak een papje van de bloem en 1,5 dl lauw water.

Haal de kroketjes eerst door het papje en daarna door het paneermeel.

Frituur of bak in de pan in olijfolie tot de kroketjes goudgeel zijn.

Geen fan van pastinaak? Vervang pastinaak gerust door bv. bloemkool.

DINER

Samen pizza maken: bij ons is het stilaan een wekelijkse traditie geworden. We steken buiten lichtjes aan, doen een warme jas aan en zo picknicken we ook in de winter – een heerlijk moment met ons gezin waar ik iedere week naar uitkijk.

Ons recept voor de pizzadeeg vind je hieronder. Je kiest uiteraard helemaal zelf waarmee je de pizza belegt.

Samen pizza maken

Ingrediënten voor 6 pizzabodems

1000 gram gezeefde "00" bloem ♦ 2 zakjes van 7 g gedroogde gist ♦ 540 ml lauwwarm water. ♦ 2 el extra vierge olijfolie ♦ 20 g zeezout

Bereiding

Meng de bloem met de gedroogde gist, 2 el olijfolie en 20 g zeezout en voeg beetje bij beetje het lauwarme water toe. Meng met de hand of machinaal tot een homogene massa.

Het deeg moet zacht en elastisch zijn en

mag niet nat aanvoelen. Er mogen geen deegresten aan je handen blijven kleven.

Maak mooie ronde deegballen van ongeveer 225 à 250 g.

Leg de deegballen in een kom en dek af met een vochtige theedoek.

Laat het deeg op een warme plek (20-30°C) minimaal 2 uur rijzen tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Met de hand rol je de pizzabodems uit op een met bloem bestoven werkblad. Vet een bakplaat in met olijfolie en bestuif met een beetje bloem. De bodems

mogen erop, en dan is het tijd om ze te beleggen!

Beleg: roer een blik bio kerstomaten door een passe-vite. Is het geheel te waterig? Schep er dan wat vocht af. Breng de tomatensaus op smaak met peper, zout en olijfolie.

Beleg met groenten naar keuze. Wij zijn fan van verse champignons. Die bakken we meestal even voor in de pan. Of ga gewoonweg voor tomatensaus (*ik mix er soms gekookte roze linzen door*) met verse buffelmozzarella en basilicum.

LUNCH

Samen de lunch voorbereiden: het is een leuke activiteit met de kinderen. Er zijn verschillende dingen waar de kleinsten mee kunnen helpen, zoals de tafel dekken, een menukaart knutselen, de groenten snijden... voor ieder wat wils. Door je kinderen te betrekken bij de bereiding van het eten en hen verantwoordelijkheid te geven, stimuleer je hun zelfvertrouwen en hun zin om mee te proeven, én maken jullie het extra gezellig nog voor jullie aan tafel gaan.

Easy lasagne

Ingrediënten voor 5 personen

3 el olijfolie ♦ 2 uien, gepeld en fijngesnipperd ♦ 3 teentjes knoflook, gepeld en fijngesneden ♦ 2 el tomatenpuree ♦ 3 blikken kerstomaten van 400 g ♦ zeezout ♦ 250 g witte kool ♦ 2 handenvol verse basilicum, grof gescheurd ♦ 100 g gekookte roze linzen ♦ 250 g sojaroem ♦ 250 g volkoren lasagnevellen ♦ Blokje Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven tot 180°C (*elke oven is verschillend, dus experimenteer gerust een beetje met de temperatuur*)

Tomatensaus

Verhit de olijfolie in een grote wok op een middelhoog vuur. Fruit de uien, knoflook en tomatenpuree gedurende enkele minuten. Voeg de kerstomaten toe en spoel de blikken uit met wat water. Giet het water in de wok. Voeg wat zeezout toe. Gebruik enkel de bladeren van de witte kool. Snijd ze in grove stukken en voeg toe. Laat 20 minuten sudderen op een zacht vuur.

Schep de linzen, basilicum en de sojaroem door de tomatensaus en haal de pan van het vuur.

Ovenschaal vullen

Schep een dunne laag tomatensaus op de bodem van een ovenschaal. Leg er de lasagnevellen op. Wissel af tussen een laagje saus en een laagje lasagne. Werk af met een laatste laagje tomatensaus bovenaan en vers geraspte parmezaan eroverheen.

Bakken

Zet de lasagne in de oven en bak 30 tot 40 minuten tot de lasagnevellen gaar zijn.