

Om de voorbije fantastische en zonnige zomer in schoonheid af te sluiten serveren we nog enkele zomerse gerechtjes. Met een tikje weemoed en om het zomergevoel nog even vast te houden voor de donkere dagen er weer aan komen.

Auteur Ludo Slaets, De Gezondkok®

ZOMERSE TOMAATSALADE

- Eikenbladsla
 - Rucola
 - Basilicum
 - Preischeutjes
 - Tomaten alle maten, alle kleuren
 - Pecorino kaas
 - ½ limoen
 - Olijfolie
- Was al de groenten en dep droog*
- Scheur de sla en de rucola in stukken en schik op een bord
- Verdeel hierover de in partjes gesneden tomaten
- Werk af met preischeuten en basilicumblaadjes
- Knijp er het sap van een halve limoen over
- Rasp er wat pecorino kaas over en kruid met zwarte peper uit de molen
- Besprenkel royaal met olijfolie van een superieure kwaliteit.

CARPACCIO VAN ANANAS MET CASHEW CREME

- 1 verse ananas
 - 100 gr cashewnoten
 - Amandelmelk
 - Kokosschilfers
 - Limoncello
 - IJs
- Zet de cashews in amandelmelk zo dat ze net onder staan en laat een nacht weken*
- Fijn mixen tot een dikke substantie. Eventueel voorzichtig aanlengen met amandelmelk tot gewenste dikte
- Laat enkele uren opstijven in de koeling
- Haal de schil van de ananas, snij in flinterdunne plakken en schik dadelijk op het bord
- Cashew crème er bij, bestrooien met kokoschaafsel en besprenkelen met limoncello
- Serveer eventueel met een bolletje ijs naar keuze.



SPIROLI SLAATJE MET ZWARTE HUMMUS



- 1 dikke wortel
 - ½ courgette
 - ½ gele courgette
 - 1 kleine paarse koolrabi
 - ½ komkommer
 - Handvol sla (naar keuze)
 - 200 gr zwarte kikkererwten
 - 1 busstel peterselie
 - Kombucha azijn (verzuurde kombucha)
 - Olijfolie van superieure kwaliteit
 - Volkoren tortillas
 - Mosterd
-
- *Steek rondjes van ongeveer 8 cm diameter uit de tortillas*
 - *Bak deze kort aan in een hete pan zonder vetstof*
 - *Vorm tot hoorntjes en laat zo afkoelen*
 - *Was en kook de kikkererwten zoals aangegeven op de verpakking*
 - *Mix ze fijn en verwerk tot hummus op de klassieke manier*
 - *Pluk de peterselie en mix deze (zonder de stengels) tezamen met 1 koffielepel mosterd, een eetlepel kombucha azijn en een flinke scheut olijfolie tot een vinaigrette. Kruid met zwarte peper en zeezout*
 - *Schik de sla op een bord, draai de overige groenten tot spiroli en schik bij op het bord*
 - *Spuit de hummus in de tortilla hoorntjes, doe er een drupje yoghurt – looksaus op en leg bij op het bord*
 - *Werk af met de peterselie vinaigrette.*

GEGRILDE WATERMELOEN MET WALNOOT

- 1 schijf watermeloen van ongeveer 1.5 cm dik
 - Handvol walnoten
 - Rucola
 - ½ kleine venkel
 - Venkelzaadjes
 - Notenolie
 - ½ pompelmoes
 - Kombucha azijn
 - Mosterd
 - Zwarte peper vd molen
 - Zeezout
-
- *Bestrijk de watermeloen lichtjes met notenolie en grill kort*
 - *Laat de walnoten en de venkelzaadjes even opwarmen in een hete droge pan*
 - *Snij enkele venkel schijven en stoom deze gaar*
 - *Pers de pompelmoes maar bewaar het vruchtvoles*
 - *Maak een vinaigrette met de mosterd, kombucha azijn en het pompelmoessap. Voeg het vruchtvoles er terug bij.*
 - *Kruid met zwarte peper en eventueel beetje zeezout*
 - *Schik de gegrilde watermeloen op een bord*
 - *Enkele blaadjes rucola in het midden, de venkel erop en de walnoten en venkelzaadjes rondom*
 - *Lepel er dan de pompelmoes vinaigrette over.*



BUDDHA BOWL MET LINZEN BALLETTJES



- ½ bloemkool
- 1 kleine broccoli
- 2 (Japanse) aubergines
- 3 bladeren chinese kool
- 2 bosuitjes
- 1 kleine gele paprika
- 1 uitje
- 3 radijsjes
- Handvol baby spinazie
- Enkele gedroogde rozenblaadjes
- Olijfolie
- Linzenballetjes:
 - 100 gr oranje linzen
 - 1 sjalotje
 - ½ citroen
 - Rode palmolie

- Was de linzen grondig.
- Snij het sjalotje fijn en stooft aan in een beetje rode palmolie
- Doe er de linzen bij en zet net onder water
- Laat zachtjes koken tot alle vocht is opgenomen en verdampt
- Rasp de schil van de citroen erdoor
- Laat goed drogen op een zacht vuur onder voortdurend roeren
- Bij kruiden met zwarte peper en eventueel een beetje zeezout
- Even laten afkoelen en dan balletjes vormen en laten opstijven in de koeling
- Strooi de baby spinazie over het bord
- Verdeel de bloemkool en broccoli in roosjes en stoom kort
- Snij de aubergine in rondjes en stoom deze tot ze gaar zijn
- Snij de chinese kool in reepjes en bak kort aan in ghee of olijfolie
- Snij de bosuitjes overlangs door en bak ook kort aan
- De paprika, het uitje en radijsjes in rondjes snijden
- Schik alle groenten, koud en lauwwarm in de bowl
- Strooi er de rozenblaadjes over
- Bak de linzenballetjes kort in olijfolie, dresseer op de groenten en serveer met Marokkaanse couscous en een yoghurt-looksous.