

Recepten zomer



kefir labneh

kokosijs

auberginerolletjes

Perzische yoghurtsoep

en meer!

biologische foodcoop

Odin

Zonnige zomer

Deze zomer proeven we van verschillende keukens. Van een verkoelende Perzische yoghurtsoep en mediterrane auberginerolletjes tot piadines gevuld met maïs en een rijke Mexicaanse mole. Geniet van een variëteit aan smaken en van het zonnetje natuurlijk!

Liefs,
Janneke, Mirjam en Yvet



Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Mira Pasveer (hoofdred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld en Yvet Dikken (eindred.).

Vormgeving: Patrick Koeman (Dens Grafische Producties)

Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld

Foto's: Odin in samenwerking met Tal Maes

Uitgever: Odin. Oplage: 25.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegeden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Kefir labneh met spicy tomaatjes

6 porties, bereidingstijd, 25 minuten + nacht wachttijd voor het uitlekken

Ingrediënten

500 g kefir-yoghurt
 1/2 tl zout en wat grofgemalen peper
 100 ml olijfolie
 1 el harissa
 1 el bloemenhoning
 500 g cherry tomaten
 1/2 komkommer
 50 g Kalamata-olijven
 2 el kappertjes
 zwart of bruin geroosterd sesamzaad
 handjevol verse kruiden, bijvoorbeeld munt en koriander
 1 platbrood of een paar pitabroodjes om mee te dippen

Bereiding

1. Bekleed een fijne bolzeef of klein vergiet met een natgemaakte theedoek of kaasdoek, zet deze op een kom. Meng de kefir met zout en peper en giet het op de doek. Laat een nacht uitlekken in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Meng de olijfolie met de harissa en de honing. Was en droog de tomaatjes. Laat de steeltjes en kroontjes zitten en bestrijk met het harissa-honingmengsel. Leg de tomaatjes in een kleine braadslede of ovensafe koekenpan en zet zo'n 15 minuten onafgedekt in de oven of in een barbecue met deksel tot ze een beetje openbarsten.
4. Snij de komkommer in linten.
5. Schep de uitgelekte kefir-labneh op een groot bord. Leg de komkommerlinten en de olijven erbij en schep de tomaatjes erop. Schenk wat van de olie erover.
6. Strooi er kappertjes, het sesamzaad en de verse kruiden over. Maal er tot slot flink wat peper over.





Green Goddess aardappelsalade

6-8 porties, bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

1 kg krielaardappelen
150 g sperziebonen, vers of diepvries
100 g doperwten, vers of diepvries
2 stengels bosui, in dunne ringetjes
grof zeezout en peper
een paar stengels bieslook, fijngesneden
2 takjes dille
bieslook- of korenbloemen

Voor de dressing:

50 g verse kruiden, zoals dille, basilicum, peterselie en bieslook
1/2 citroen, rasp en sap
2 teentjes knoflook
100 ml olijfolie

Bereiding

1. Kook de krieltjes gaar en laat afkoelen tot ze lauwwarm zijn. Het is ook lekker om ze in een airfryer te garen of om ze te roosteren in de oven.
2. Kook de bonen en doperwten beetgaar in een laagje water en spoel koud af, zodat ze lekker groen blijven.
3. Mix ondertussen de kruiden, citroen, knoflook en olijfolie in een keukenmachine tot een lobbige dressing.
4. Snij de krielaardappelen doormidden en de grote exemplaren in vieren.
5. Meng de aardappeltjes, bonen, doperwten en bosui met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met bieslook, dille en bieslook- of korenbloemen.

Tip!

Maak thuis je eigen biologische kruidentuintje, dan heb je altijd verse kruiden bij de hand.



Rijstpapiercrackers met tonijnsalade en kimchi

8 hapjes, bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

2 norivellen (zeewiervellen voor sushi)	1 el sambal of sriracha
2 vellen rijstpapier	1 el mayonaise
frituurolie	peper en zout
1 sjalotje	2 el kimchi
2 stengels bosui	2 el sesamzaad, zwart en/of bruin, geroosterd
2 takjes koriander	optioneel: 1 rood pepertje, in ringetjes
1/2 limoen	
200 gr uitgelekte tonijn op water	

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 100°C, zet een bakplaat klaar (zonder bakpapier!) en vul een diep bord met water.
2. Leg de 2 norivellen naast elkaar op de bakplaat. Knip het rijstpapier tot een vierkant dat net op de norivellen past. Leg de rijstvellen 1 voor 1 een paar seconden in het water in het bord om zacht te worden. Niet te lang! Haal ze eruit en leg ze dan direct op de norivellen op de bakplaat, druk licht aan zodat ze goed aan elkaar plakken. Zet ze zo 10 minuten in de oven. Ze zijn nu wat harder geworden en aan elkaar gesmolten. Haal ze eruit en knip ze elk in 4 kleine vierkanten.
3. Verhit een laagje frituurolie in een pan tot het walmt. Laat de vierkantjes met de norikant naar boven met een tang in de hete olie zakken. Let op: druk ze met de tang in het midden meteen goed naar de bodem van de pan, anders rollen ze helemaal op! Het gaat vrij snel, ze poffen aan de randjes een beetje op. Laat de crackers uitlekken op keukenpapier.
4. Hak de sjalot, 2 stengels bosui en de koriander fijn.
5. Rasp de schil van de limoen (rasp het witte gedeelte niet mee, dit is bitter) en pers het sap. Voeg dit samen met de sjalot, 1/2 van de bosui, 3/4 van de koriander, tonijn, sambal, mayonaise en wat peper en zout. Mix alles goed door elkaar.
6. Serveer de tonijnsalade op de rijstcrackers, leg er een lepeltje kimchi op en evt. een rood uitje dat je even in wat rijstazijn hebt gezet. Garneer met de overige bosui, koriander en het sesamzaad en optioneel het rode pepertje.





Fish4Ever is een duurzaam en ethisch bedrijf dat zich al jarenlang actief inzet voor verantwoorde en kleinschalige visserij.

.....





Wist je dat

de cacaobonen voor deze bijzondere reep met het zeilschip de Tres Hombres op pure windkracht uit de Caraïben worden gehaald en helemaal tot aan de kade van Amsterdam worden gebracht?



Piadines met gegrilde maïs en chocolademole

2-4 porties, bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten mole

50 g rozijnen
1 kleine ui
3 teentjes knoflook
2 rode pepers
50 ml olijfolie
500 g tomaten, in kleine blokjes
1 banaan
1 el limoensap (van 1/2 limoen)
2 tl komijn, gemalen
2 tl kaneel, gemalen
handje verse koriander
80 g chocolade 75%

Overige ingrediënten

2 maïskolven
4 piadines
1 rode paprika
1 rode ui
2 blikken gemengde bonen (uitgelekt)
1 tl komijnpoeder
zout en peper
slablaadjes, bosui, koriander voor de garnering

Bereiding

1. Wel de rozijnen 10 minuten in warm water.
2. Snipper de ui, pers de knoflooktenen uit, hak de rode peper fijn en fruit dit samen in wat olie glazig en lichtbruin. Voeg de tomatenblokjes toe en fruit even mee. Snij de banaan in stukjes. Mix dit alles samen met het sap van een halve limoen, het komijnpoeder, kaneelpoeder en de helft van de koriander met een staafmixer in een grote mengbeker of in een keukenmachine tot een gladde saus.
3. Verhit een nieuw scheutje olie in een pan en schenk de saus er terug in. Stoof de saus nu verder in een kwartiertje gaar. Als het wat ingekookt is, kun je de chocolade toevoegen, laat deze al roerend smelten in de saus. Breng op smaak met zout en peper.
4. Kook de maïskolven in ruim water in 10 minuten gaar. Laat wat afkoelen en grill ze op de bbq tot ze mooi geroosterd zijn. Snij er grove stukken af.
5. Verwarm de piadines kort door ze stuk voor stuk even in een droge koekenpan om en om te bakken.
6. Snij de paprika in reepjes en snipper de rode ui. Fruit de ui in wat olie, voeg de uitgelekte bonen, het komijnpoeder en de paprika toe en bak alles even door. Meng met de stukken maïs. Breng op smaak met zout en peper.
7. Vul de piadines met de groenten en wat blaadjes sla, garneer met bosui en koriander en serveer de mole erbij.



Auberginerolletjes met orzo, snijbiet en manouri

12-16 rolletjes, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

200 g orzo
2 aubergines
1 citroen
50 ml olijfolie
2 tenen knoflook, fijngehakt
300 g snijbiet, fijngesneden
1 el salieblaadjes, fijngehakt
150 g manouri, verkruimeld
2 tl verse of gedroogde dragon
peper en zout
basilicumblaadjes en eetbare bloemblaadjes

Bereiding

1. Kook de orzo gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwijder het kapje van de aubergines en snij elke aubergine in de lengte in 6 tot 8 dunne plakken.
3. Pers de citroen uit. Meng het citroensap met 3/4 van de olie en kwast de citroenolie over de plakken aubergine. Gril de plakken aan beide kanten in een grillpan of op de bbq tot ze mooie grillstreepjes hebben. Leg op een schaal om iets af te koelen.
4. Verhit olie in een pan en fruit daar de knoflook en fijngesneden snijbiet al roerbakkend in totdat de snijbiet is geslonken. Voeg de salie, dragon en de verkruimelde manouri toe. Meng de gare orzo erdoor, verwarm verder en laat al het vocht verdampen. Voeg naar smaak wat peper en zout toe.
5. Schep wat van het orzomengsel op de plakken aubergine en rol ze op. Leg ze op een mooie schaal, eventueel met een prikkertje erdoor. Bestrooi met blaadjes basilicum en eetbare bloemblaadjes.





Manouri is een wei-kaas gemaakt van schapen- en geitenmelk. Het is een fijn alternatief voor de robuuste en zoute feta, extra romig en mild van smaak.





Abdoogh Khīar

of 'zure yoghurtsoep' is een zeer populair en voedzaam gerecht dat oorspronkelijk uit de Iraanse provincie Ardabil in het noordwesten van het land komt.

Perzische yoghurtsoep Abdooogh Chiar

Voor 4 personen, bereidingstijd 15 minuten

Ingrediënten:

500 ml yoghurt
9 g zout
1 tl gedroogde munt
1/2 liter water
85 g rozijnen
100 g walnoten, fijngehakt
1 komkommer, geraspt
paar drupjes rozenwater
paar takjes munt
paar takjes basilicum
paar takjes dille
handje rozenknopjes, rozenblaadjes of andere bloemblaadjes
(goudsbloem, korenbloem, etc.)
eventueel nog wat ijsblokjes

Bereiding:

1. Houd 250 ml yoghurt apart. Meng de rest van de yoghurt met het zout, de gedroogde munt en het water en zet even opzij.
2. Meng de overgebleven yoghurt in een ruime kom met de rozijnen, walnoten, geraspte komkommer, rozenwater en de verse kruiden. Spatel daar de muntyoghurt door en meng dit goed.
3. Serveer de koude yoghurtsoep in glaasjes en strooi er bloemblaadjes en nog wat verse kruiden over. Breng op smaak met zout en peper. Evt. kun je nog ijsblokjes toevoegen.

Tip!

Je kunt deze soep natuurlijk ook maken met plantaardige yoghurt.



Kokosijs met ananas en miso-karamel

8 porties, bereidingstijd 15 minuten, wachttijd 3 uur

Ingrediënten

2 el geraspte kokos
2 blikjes (160 ml) Thaise kokosroom 21%
2 blikjes (200 ml) gecondenseerde kokosmelk
1 verse ananas
evt. muntblaadjes

Voor de karamelsaus:

100 g suiker
45 g kokosolie
75 ml soja- of haverroom
2 tl miso

Bereiding

1. Rooster voor het ijs de kokosrasp in een droge koekenpan langzaam goudbruin. Meng de rasp met de kokosroom en de gecondenseerde kokosmelk. Schenk in een bakje en laat in de vriezer in minimaal 3 uur bevriezen.
2. Strooi voor de karamelsaus de suiker in een pannetje met een dikke bodem. Voeg 50 ml water toe. Breng zonder te roeren aan de kook en laat op halfhoog vuur karamelliseren tot een donkere theekleur. Je kunt wel even walsen met de pan en met een nat bakkwastje de randjes steeds naar beneden vegen, zodat alles gelijkmatig karamelliseert. Roer er dan de kokosolie door. Pas op: het kan flink spetteren! Voeg de plantaardige room en de miso toe en kook nog een paar minuten al roerend door tot de saus lekker dik van je lepel loopt. Gebruik warm of schenk in een glazen potje en laat afkoelen. Je kunt deze karamelsaus ca. 1 week in de koelkast bewaren.
3. Snij de ananas in 8 parten, met de kroonblaadjes er nog aan. Verwijder de harde kern. Rooster de ananasparten op de barbecue of in een grillpan aan beide zijden goudbruin.
4. Leg de parten ananas op een bordje, schep er een bolletje van het ijs bij en schenk een slietje miso-karamelsaus over het ijs. Versier met muntblaadjes.





Dé Japanse smaakmaker. **Miso** is een gefermenteerde sojabonenpasta met een heerlijke umami-smaak. Lekker in hartige gerechten, maar dus ook in combinatie met karamel!

.....



Matcha-boekweitbites

16 bites, bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

- 130 g boekweitvlokken
- 35 g boekweit, geroosterd (kasha)
- 4 Medjouldadels zonder pit, of 8 gewone
- 20 g eiwitpoeder
- 60 g gesneden gedroogde mango
- 4 el gesmolten kokosolie +
om mee in te vetten
- 100 g rijststroop
- 1/2 tl zout
- 1 + 1/4 tl matchapoeder
(plus een snuffje om te bestuiven)
- 1 reep (vegan) witte chocolade (70 g)
- rozenblaadjes of andere eetbare bloemen
- 1 handje pompoenpitten

Bereiding

1. Bekleed een klein bakblik met bakpapier. Maal alles (behalve de chocola, rozenblaadjes en 1/4 tl matcha, plus het beetje matcha voor het bestuiven) in een keukenmachine tot het een stevig, een beetje aan elkaar plakkend mengsel is. Als het niet plakkerig genoeg is, voeg je wat water toe. Stort het boekweit-matchamengsel in het bakblik en druk stevig aan. Het moet een rechthoekige plak van ongeveer 1-2 cm dik zijn. Zet in de koelkast om op te stijven.
2. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie. Strooi er 1/4 tl matcha in, roer goed.
3. Schenk de lichtgroene chocolade over de nu stevige plak koek. Smeer uit met een paletmes of een lepel. Strooi er rozenblaadjes en nog wat pompoenpitten over en zet in de koelkast zodat de chocolade stolt.
4. Bestuif tot slot met nog een beetje matchapoeder. Snij er blokjes van.



[Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)

Meer lekkere recepten vind je hier

8 718182 795554

