

# Recepten

Zomer



pizza met citroen

*olijfolie semifreddo*

auberginehummus met gegrilde groenten

*en meer...*

*biologische foodcoop*

**Odin**

## Fijne zomer

Het zonnetje schijnt en het is heerlijk warm buiten, precies het moment om jezelf even in Mediterrane sferen te wanen. Met deze recepten haal je dat vakantiegevoel gewoon naar je eigen keuken. Denk aan frisse citroen, goede olijfolie, smaakvolle aubergine en geurige basilicum.

Tegelijkertijd blijven we ook dichtbij huis. Zo vind je hiernaast een heerlijke salade met Nederlandse aardbeien en rode bieten, gecombineerd met geitenkaas. En de vertrouwde Hollandse aardappel? Die krijgt een zonnige twist als patatas bravas. Smakelijk!

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: Yvet Dikken en Patrick Koeman in opdracht van Dens Grafische Producties

Recepten: Janneke Meijer en Mirjam Westerveld

Foto's: Odin in samenwerking met Tal Maes

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: [Odin.nl](http://Odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto: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](http://Odin.nl).

## Salade met gepofte bietjes, aardbei, geitenkaas en vlierbloesemdressing

4-6 porties, bereidingstijd 15 minuten + 45 minuten oventijd

### Ingrediënten

500 g zomerbieten, schoongeboend, maar ongeschild  
olijfolie  
250 g aardbeien  
100 g veldsla  
250 g zachte verse geitenkaas  
geroosterde pistachenoten of zonnebloempitten  
paar takjes dille

### Voor de dressing:

2 el vlierbloesemsiroop  
1 tl mosterd  
4 el olijfolie  
1 el citroensap  
zout en peper naar smaak

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Wrijf de bieten in met olijfolie en wikkel elk bietje in aluminiumfolie. Leg ze in de oven en bak 30-45 minuten, tot je er makkelijk met een mes in kunt prikken. Laat ze iets afkoelen, verwijder de schil en snij ze in grove stukken.
3. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een jampotje en schud tot een romige dressing.
4. Spoel de aardbeien, verwijder de kroontjes en snij ze doormidden (grote aardbeien in vieren). Leg de sla op een bord of schaal en verdeel de bieten en aardbeien erover. Verkrummel de geitenkaas erover en voeg de nootjes of pitjes toe. Schenk de dressing erover en bestrooi met dille.



# Patatas bravas met smoky tomatensaus en augurkenmayo

4 porties, bereidingstijd 45 minuten

## Ingrediënten

Voor de smoky tomatensaus:

- 1 kleine ui, geschild en fijn gesneden
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 1 el paprikapoeder
- enkele takjes verse tijm
- 3 teentjes knoflook, heel fijn gesneden
- 400 ml rode of gele passata

Voor de augurkenmayo:

- 4 el mayonaise
- 1 tl augurkenvocht
- 2-4 augurken, fijngehakt
- 1 tl dille (vers of gedroogd)

Overig:

- 500 g vastkokende aardappelen, evt. geschild, in stukjes van ca. 3x3 cm
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- zout naar smaak
- olie om in te frituren of bakken
- 1 klein rood uitje, fijngesneden
- 1 el kappertjes
- wat peterselie
- zout en peper naar smaak

## Bereiding

1. Maak eerst de sausjes. Stof de fijngesneden ui met het gerookte paprikapoeder, het paprikapoeder, de tijm en een snuf zout zachtjes in een scheutje olijfolie. Als de ui zacht is, voeg je de knoflook toe en bak je die kort mee. Voeg de passata toe en laat de saus rustig inkoken.
2. Meng voor de augurkenmayo de mayonaise met de fijngehakte augurken, het augurkenvocht en de dille. Breng eventueel op smaak met wat peper.
3. Kook de aardappelstukjes net gaar, zodat ze nog stevig zijn. Laat ze goed uitdampen en afkoelen (dit kan ook een dag van tevoren). Meng met gerookt paprikapoeder en zout. Frituur ze of bak ze in de oven of airfryer (met wat olie) in ca. 20 minuten goudbruin en krokant, halverwege even omschudden.
4. Verdeel de aardappelen over een schaal en lepel de sausjes erover. Garneer met rode ui, kappertjes en peterselie.



# Empanadas met groentevulling en feta

7 empanadas, bereidingstijd 45 minuten

## Ingrediënten

1 pak koelvers deeg voor quiche en hartige taart	olie om in te bakken
1 sjalotje	1 tl oregano
1 zoete bataat	50 g (vegan) feta
1 rode paprika	1 ei, losgeklopt (of wat sojamelk)
100 g maïs (uitgelekt)	zout en peper naar smaak

Voor de groene mayo:

3 el (vegan) mayonaise

1/2 avocado

1 handje basilicum of babypinazie

optioneel: 1 tl jalapeño uit een potje

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het quichedeeg uit en steek hier rondjes van ca. 10 cm uit. Kneed de restjes deeg samen en steek daar nog extra rondjes uit (ongeveer 7 stuks totaal).
2. Snipper het sjalotje. Snij de bataat en paprika in kleine blokjes en laat de maïs uitlekken.
3. Verhit een scheutje olie en fruit het sjalotje glazig. Voeg de bataat en paprika toe en bak ca. 7 minuten tot ze zacht en licht goudbruin zijn. Voeg de maïs en oregano toe en bak kort mee. Haal van het vuur, verkruimel de feta erdoor en breng op smaak met zout en peper.
4. Leg een lepel vulling in het midden van elk deegronde. Bevochtig de randen met wat water, vouw dicht en druk de randjes goed aan met een vork (of gebruik een empanadavorm).
5. Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met ei (of sojamelk). Bak ze in ca. 25 minuten goudbruin.
6. Maak de groene mayo door alle ingrediënten glad te pureren met een staafmixer.
7. Serveer de empanada's met de groene mayo (of eventueel met de saus van de patatas bravas).





Deze *empanadas*  
zijn ook erg leuk om  
met (klein)kinderen  
te maken voor een  
zomerse picknick!

Van 15 juni t/m  
16 augustus kun je  
in Odin-winkels sparen  
voor €10 korting op een  
blik extra vergine

*olijfolie*  
van Epikouros



# Loaded auberginehummus met gegrilde groenten en abrikozen

4 porties, bereidingstijd 35 minuten

## Ingrediënten

Voor de auberginehummus:

2 aubergines	6 el tahin
4 el extra vergine olijfolie	2 tl ras el hanout
1 blik limabonen (afgespoeld en uitgelekt)	4 el citroensap
	zout en peper naar smaak

Voor de topping:

150 g cherrytomaatjes	2 pitabroodjes
50 g gedroogde abrikozen	2 takjes tijm (of 1 el gedroogd)
1 rode ui	1 tl sesamzaad
1 el witte balsamico-azijn (condimento bianco)	300 g vruchtgroente (courgette, aubergine, paprika)
optioneel: 1 tl agavesiroop	limabonen (overig deel)
1 el olijfolie + extra om te bakken	zout en peper naar smaak
2 handen vol verse kruiden: munt, peterselie, dille	

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Halveer de aubergines, kerf het vruchtvlees kruislings in, leg ze op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en rooster ca. 35 minuten tot ze zacht zijn (oven of barbecue kan allebei).
3. Laat iets afkoelen, schep het vruchtvlees eruit. Doe dit in een keukenmachine. Voeg 2/3 van de limabonen, de tahin, ras el hanout, citroensap, olijfolie, zout en peper toe. Mix tot een romige hummus. Voeg eventueel een scheutje water toe om te verdunnen en proef of de smaak goed is.
4. Snij de cherrytomaatjes doormidden, de abrikozen in stukjes en de rode ui in dunne partjes. Meng alles met balsamico, olijfolie, zout en peper. Voeg eventueel agavesiroop toe als het te zuur is.
5. Snij pitabrood in stukken en bak met olie, tijm, sesamzaad en zout goudbruin en krokant.
6. Snij courgette, aubergine en paprika in stukken. Meng met de overgebleven limabonen, olijfolie, zout en peper. Grill de groenten in een grillpan of barbecue tot ze gaar zijn en mooie strepen hebben.
7. Schep de hummus op een schaal, druppel er wat olijfolie over en verdeel de gegrilde groenten eromheen.
8. Verdeel de tomaat-abrikoosmix en croutons erover en maak af met verse kruiden.



## Pizza bianca met citroen en basilicum

2 pizza's, bereidingstijd 30 minuten + 1 uur rijstijd

### Ingrediënten

Voor het deeg:

300 ml lauwwarm water	500 g fijne tarwebloem
7 g gedroogde gist	10 g zout
1 tl suiker	2 el olijfolie

Om te beleggen:

100 g ricotta	50 g geraspte Parmezaanse kaas
1 roze ui (of sjalot) in partjes	1 kleine citroen, in superdunne schijfjes
3 takjes verse (citraen)tijm	80 g zwarte olijven
100 g geraspte mozzarella (koelvers, in zakje 150 g)	3 handenvol basilicum

### Bereiding

1. Doe het lauwwarme water in een kom en meng met de gist en suiker. Laat even staan tot het gaat schuimen, meestal na zo'n 5 minuten. Meng intussen de bloem en het zout in een ruime kom. Voeg het gistmengsel en de olijfolie toe en kneed in ca. 10 minuten tot een soepel en elastisch deeg (met de hand of mixer).
2. Vet een kom licht in met olijfolie, leg het deeg erin en dek af met een vochtige doek. Laat ongeveer 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek, tot het in volume is verdubbeld.
3. Verwarm de oven voor met een pizzasteen of bakplaat erin. Zet de oven zo heet mogelijk (minstens 220–250°C).
4. Verdeel het deeg in 2 porties en druk of trek ze voorzichtig uit tot dunne bodems. Bestrijk met ricotta en laat rondom een rand van ca. 2 cm vrij. Verdeel de uipartjes erover, strooi de tijmblaadjes en een scheutje olijfolie erover. Voeg de geraspte kazen en een handvol basilicumblaadjes toe. Leg de citroenschijfjes en zwarte olijven erop en bak de pizza's in 10–15 minuten goudbruin in de hete oven.
5. Verdeel vlak voor het serveren de rest van de basilicum erover, lekker royaal.







## *Olijfolie,*

een verrassend ingrediënt  
in ijs, maar je moet het  
echt eens proberen.  
Dit romige ijs maak je  
zonder ijsmachine of  
omscheppen.

## Olijfolie semifreddo met gegrilde nectarines en cantuccinikruim

10 porties, bereidingstijd 20 minuten + 4 uur vriezertijd

### Ingrediënten

Voor het ijs:

- 500 ml slagroom
- 1 ei
- 5 eidooiers
- 100 g fijne suiker
- 100 ml extra virgin olijfolie
- snuf zout

- 3 nectarines, ontpit en in partjes gesneden
- 2 takjes rozemarijn
- 1 el olijfolie
- 100 g cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes)

### Bereiding

1. Vet een cakevorm van 20 cm in met wat olijfolie en bekleed de bodem met bakpapier.
2. Klop de slagroom stijf en zet in de koelkast tot gebruik.
3. Meng het ei, de eidooiers en de suiker in een grote kom. Zet de kom op een pan met zacht kokend water (zorg dat de kom het water niet raakt) en roer tot de suiker is opgelost. Haal van het vuur.
4. Klop het mengsel met een mixer of garde tot het licht en luchtig is. Schenk al kloppend de olie er in een dun straaltje bij, tot deze volledig is opgenomen. Spatel de slagroom in twee porties voorzichtig door het mengsel en voeg een snuf zout toe. Giet het in de vorm en laat in ca. 4 uur bevroren.
5. Snij vlak voor het serveren de nectarines in partjes en bak ze kort in wat olijfolie goudbruin. Voeg de laatste minuut een paar takjes rozemarijn toe.
6. Hak de cantuccini fijn.
7. Haal het ijs een kwartier voor serveren uit de vriezer en snij in plakken. Serveer met de warme nectarines en bestrooi met het cantuccinikruim.



# Eenpanlasagne

4 porties, bereidingstijd 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 el extra vergine olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 200 g (vegetarisch) gehakt
- 400 g gesneden groenten  
(bijv. spitskool, courgette, paprika, aubergine)
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 el Italiaanse kruiden
- 3 el tomatenpuree
- 100 ml rode wijn of water
- 350 ml passata of pastasaus (350 g)
- 1/2 pakje lasagnebladen, doormidden gebroken
- 1 mozzarella in stukjes of minimozzarella
- wat verse basilicum
- geraspte kaas (parmezaan of pikant belegen)
- zout en peper naar smaak

## Bereiding

1. Verhit de olie in een grote pan. Fruit de ui glazig en voeg daarna het gehakt en de groenten toe, bak in een paar minuten goudbruin.
2. Voeg de knoflook, de Italiaanse kruiden en de tomatenpuree toe en bak heel even, al omscheppend mee.
3. Schenk de wijn of het water erbij en laat bijna helemaal verdampen.
4. Voeg de passata en vervolgens de lasagnebladen 1 voor 1 toe, roer goed door elkaar. Laat de saus een beetje inkoken. Kook de pasta al dente in de saus.
5. Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe. Leg de mozzarellabolletjes erin en warm heel even mee. Bestrooi vlak voor serveren met basilicum en geraspte kaas.





Ideaal recept voor  
op de camping,  
want je hebt voor  
deze *lasagne* maar  
1 pan nodig!

## Hibiscus-kamille spritz

2 glazen, bereidingstijd 20 minuten

### Ingrediënten

40 ml kamillesiroop

(zelfgemaakt: 250 ml water,

100 g rietsuiker of honing,

3 el kamillebloemen en sap van  
1/2 citroen)

200 ml sterke hibiscusthee

(laten trekken en helemaal afkoelen).

sap van 1 limoen

100-200 ml bruiswater

verse munt of basilicum

een schijfje limoen

### Bereiding

1. Maak de siroop: Breng het water met de suiker aan de kook. Haal van het vuur en voeg de kamillebloemetjes en het citroensap toe. Laat 10 minuten trekken, zeef het en schenk het in een flesje. Laat koud worden.
2. Vul een mooi glas met ijsblokjes
3. Voeg de afgekoelde hibiscusthee, kamillesiroop en limoensap toe. Roer voorzichtig door.
4. Top af met bruiswater, steek er een rietje in, garneer met een schijfje limoen en een flinke tak munt of basilicum.



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



Meer lekkere recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

8 71818217954931 >

