



16 JANUARI 2023

Comfortfood

Heerlijke recepten
tegen een winterdipje

Geïnspireerd op recepten
van de voorzieningen

ZORG-SAAM ZKJ





CONCEPT

Voel jij je ook wat sipjes? Dan ben je niet de enige. Het is vandaag, op de derde maandag van januari, Blue Monday, volgens de Britse psycholoog Cliff Arnall de meest deprimerende dag van het jaar. We helpen je graag van het winterdipje af met enkele lekkere receptjes om de vingers bij af te likken.



Met dank aan de Ambassadeurs Werkbaar Werk:

Anja Bogaert	Eef Dupercijn
Rebecca Certijn	Floortje Martens
Leen Crommelinck	Jonathan Seeuws
Ingrid De Coster	Evi Tortelboom
Vera De Wagter	Lindsay Van Hoecke
Griet De Wever	Femke Van Moorlegem



04

Ontbijt

Smoothies
Bananenbrood
Ontbijtcake



08

Hoofdgerecht

Zalmquiche
Vis-kokoscurry
Oosterse zalm met Chinese kool en paprika
Pita met kip en looksaus



12

Dessert

Glutenvrije chocomoussetaart
Tiramisu van koffie
Dessert van citroen met kruidige nootjes



15

Playlist

Zorg-Saam happy tunes voor tijdens
het kokkerellen





Ingrediënten

150-200 ml (vanille)magere
yoghurt
1 eetlepel honing
snufje kaneel
1,5 banaan
eventueel klein scheutje
melk/water

*Tip: je kunt ook een bevroren
banaan gebruiken of nog wat
ijsblokjes "meeblenden", dan is
je smoothie gelijk lekker koud.*

BANANENYOGHURT SMOOTHIE

Bereidingswijze

Verwijder de schil van de banaan en doe deze samen met de yoghurt, honing en een snufje kaneel in een mengbeker.

Meng met een staafmixer of een blender alles goed door elkaar. Als je de smoothie nog een beetje te dik vindt, kun je een scheutje water of melk toevoegen om het iets dunner te maken.

Even mixen en klaar!



1 drankje



5 minuten



ONTBIJTSMOOTHIE MET HAVERMOUT

Ingrediënten

- 6 aardbeien
- 150 gr ananasblokjes
(of mango)
- 200 ml (amandel)melk
 - 75 gr havermout
 - 2 eetlepels lijnzaad
 - 2 theelepels vanille
aroma

Bereidingswijze

Gebruik een blender voor het maken van een smoothie. Snijd de ananas in blokjes indien nodig. Voeg eerst de amandelmelk, lijnzaad en havermout toe en blend dit. Voeg daarna het vanille aroma, de aardbeien en ananas blokjes toe en blend nogmaals tot een gladde smoothie. Tip: vervang de aardbeien ook eens door bevroren aardbeien of ander rood fruit voor een ijskoude smoothie.

Deze smoothie is een echte ontbijttopper, omdat er door de toevoeging van havermout en lijnzaad extra vezels in zitten. Dat betekent langer een verzadigd gevoel!



2 drankjes



5 minuten



BANANENBROOD

Ingrediënten

- 3 middelgrote bananen
- 100 gram havermout, vermalen in een keukenmachine
- 80 gram volkoren tarwemeel of speltmeel
- 2 eieren
- 3 el kokosvet
- 1.5 el amandelmelk of havermelk of sojamelk of koemelk
- 2 el bakpoeder
- 3 el agavesiroop of honing of ahornsiroop

Mogelijke extra's om het 'brood' te pimpen zijn pompoenpitten, zonnebloempitten, noten, gedroogd fruit, lijn zaad (max 2 el) én uiteraard chocolade!

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C
2. Prak de bananen en voeg er de agavesiroop aan toe
3. Doe er vervolgens het kokosvet bij
4. Meng de fijngemalen havermout, het speltmeel en bakpoeder in een andere kom
5. Voeg het bananenmengsel toe aan de droge ingrediënten
6. Voeg de eieren toe
7. Meng het geheel met een vork en doe vervolgens de melk erbij. Meng ook dit heel goed door het beslag
8. Voeg eventuele toppings en extra kruiden toe (een klein snuifje zout/kaneel/...) en meng goed
9. Leg een velletje bakpapier in een bakblik en stort er de massa in uit
10. Werk eventueel af met extra noten/amandelschilfers
11. Plaats het minstens 50 min in de oven, afhankelijk van je oven zal de baktijd langer zijn.
12. Laat het een 15 min afkoelen alvorens je het uit het bakblik haalt.



Ingrediënten



4 PERSONEN

- 60g rozijnen
- 300g appel in stukjes
- 200g zelfrijzende bloem
- 100g gesmolten boter
- 2 eieren
- 100g havervlokken
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 50g Tagatesse zoetstof
- 1 eetlepel kaneel
- 1 snuifje zout
- 60g geroosterde hazelnoten

*Dit is een receptje uit het bakboek
van Damhert*

ONTBIJTCAKE

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°C
2. Laat de rozijnen weken in een kommetje met warm water. Verwarm de appelstukjes tot moes en laat afkoelen.
3. Meng de appelmoes met de bloem, voeg dan de gesmolten boter, de eieren, de havervlokken, het lijnzaad, de zonnebloempitten, Tagatesse, zout en kaneel toe. Meng zorgvuldig.
4. Hak de hazelnoten grof en doe ze bij het beslag. Doe er ook de goed uitgelekte rozijnen bij en meng.
5. Bekleed een grote cakevorm met bakpapier en doe er het beslag in. Laat 1 uur bakken in de oven.
6. Laat de cake 5 minuten rusten, haal hem uit de vorm en laat op een taartrooster afkoelen.
7. Bewaar de cake in de koelkast. Hij is lekkerder na een nachtje rusten.





Ingrediënten

5 middelgrote eieren
400 gr spinazie
2 el boter of olijfolie
1 kleine ui, in stukjes gesneden
100 ml kookroom
300 gr zalm
1/2 tl uienpoeder
1/2 tl knoflookpoeder
1/2 tl cayennepeper en 1/2 tl dille
zout en peper naar smaak
70 gr geraspte Goudse kaas of mozzarella
20 gr geraspte parmezaanse kaas

ZALMQUICHE

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom de eieren, kookroom, uienpoeder, knoflookpoeder, cayennepeper, dille, zout, peper en geraspte kaas.
3. Verwarm vervolgens een el boter of olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spinazie binnen 3-4 min gaar. Laat de spinazie na het bakken uitlekken en knijp met de handen het overtollige vocht eruit.
4. Voeg de spinazie toe aan de eieren en meng goed. Verwarm vervolgens in de koekenpan een el boter of olijfolie. Voeg de ui toe en fruit dit 2-3 min boven een middelhoog vuur. Voeg de uitjes na het bakken toe aan de eieren
5. Snijd de zalm in stukjes en verdeel dit over de bodem van een ingevette quichevorm. Giet het ei-spinazie mengsel over de zalm en garneer met een geraspte Parmezaanse kaas.
6. Bak de quiche 40-45 minuten in de oven.



Receptje van Libelle Lekker

VIS-KOKOSCURRY

Ingrediënten

 4 PERSONEN

600 gr witvisfilet

1 broccoli

300gr peultjes

150 gr erwten (diepvries)

5 lente-Uitjes

1 limoen

Handje verse koriander

Handje amandelschilfers

400 ml kokosmelk

2 el groene curry pasta

2 el sojasaus

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 185°C. Verdeel de broccoli in roosjes. Breng een grote kom gezouten water aan de kook. Voeg de broccoli, peultjes en erwten toe en laat 1 minuut koken. Giet af en spoel onmiddellijk onder koud water. Laat goed uitlekken.

Snij de vis in stukken van 5cm. Maak de Lente-Uitjes schoon en snij in grove stukken. Meng de curry pasta en de sojasaus met de kokosmelk.

Voeg naar smaak nog extra curry pasta of sojasaus toe.

Leg de groenten en de vis in een ovenschaal.

Kruid met peper en zout, overgiet met de kokosmelk en bestrooi met amandelschilfers.

Haar 20 tot 25 minuten in de oven.

Werk af met verse koriander, besprenkel met limoensap en serveer.

Tip: deze curry kan je ook perfect met stukjes kip of rundvlees maken.



Ingrediënten

250 g kipfilet in reepjes
2 volkoren (spelt) pitabroodjes
1 zoete puntpaprika in schijfjes
1/2 komkommer in schijfjes
2 slaharten grof gescheurd

Voor de marinade

2 el natuuryoghurt
1 teentje knoflook (geperst)
1 el citroensap
1 tl acaciahoning
1/2 el paprikapoeder
snufje cayennepeper

Voor de looksaus

3 el natuuryoghurt
1 teentje knoflook (geperst)
snufje cayennepeper
2 el bieslook (fijngenhakt)


PITA MET KIP EN LOOKSAUS

Bereidingswijze

1. Meng de ingrediënten voor de marinade en kruid met zout. Marineer de kippenreepjes even hierin.
2. Maak ondertussen de looksaus en kruid met fleur de sel.
3. Bak de kippenreepjes in een pan met olijfolie.
4. Rooster de pitabroodjes tussen de grill of in een broodrooster. Snijd ze open, vul met groenten, kip en werk af met de looksaus.
5. Serveer met de overige groenten.

Tip: Zet de kippenreepjes en allerlei groenten op tafel en laat iedereen zijn pitabroodje vullen.

 2 personen

 20 minuten



OOSTERSE ZALM MET CHINESE KOOL EN PAPRIKA


Ingrediënten


4 el sojasaus
1/2 el mosterd
2 el sesamzaadjes
1 tl honing
300 g zalmfilet, 2 filets
1 teen knoflook, fijngehakt
1/2 Chinese kool, in dunne reepjes
1 rode paprika, in dunnen reepjes
verse koriander (of bladpeterselie)

*Dit is een receptje uit Fast Food 2
van Sandra Bekkari*

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Meng de sojasaus met de mosterd, 1 eetlepel arachideolie, 1 eetlepel sesamzaadjes en een klein scheutje honing.
3. Leg de zalm in een ovenschaal en overgiet met de marinade
4. Bak 10 à 12 minuten in de oven
5. Stoof de knoflook aan in arachideolie. Voeg de reepjes Chinese kool en de paprika toe en roerbak beetgaar. Kruid met zwarte peper en een snufje zout
6. Werk af met sesamzaadjes en koriander (of bladpeterselie)

 2 personen

 25 minuten





TIRAMISU MET KOFFIE

Ingrediënten

 6 PERSONEN

500 g mascarpone

3 eieren

150 g griessuiker

2 zakjes vanillesuiker

2 pakjes boudoirkoekjes

3 kopjes sterke koffie

40 ml amaretto

poedersuiker

cacaopoeder

Bereidingswijze

Splits de eieren. Meng de dooiers met de mascarpone en de fijne suiker. Klop het eiwit stijf samen met de vanillesuiker. Spatel het door de mascarpone.

Meng de koffie met de amaretto. Dompel er de helft van de koekjes in en schik ze in een schaal. Bestrijk met de helft van de mascarponecrème en bestrooi met cacaopoeder.

Leg daarop de rest van de koekjes en bestrijk met de rest van de crème. Eindig met cacaopoeder en poedersuiker. Zet 1 nacht in de koelkast.



GLUTENVRIJE CHOCOMOUSSE TAART

Ingrediënten

5 eieren
140 g bloedsuiker
140 g pure chocolade
140 g echte boter
cacaopoeder

Tip ter afwerking: Smeer het afgekoelde chocoladeschuim over de taart. Zeef nog wat cacaopoeder op de taart en klaar is kees.

Bereidingswijze

1. Het eiwit en eigeel in 2 aparte kommen scheiden. Doe de helft van de bloedsuiker bij het eigeel en klop dit goed op tot het begint te schuimen.
2. Smelt de chocolade au bain marie (of in de microgolf op een lage stand) en voeg er de boter in kleine blokjes bij. Roer om, als de boter nog niet helemaal gesmolten is nog even langer laten opwarmen. Mix ondertussen het eiwit stijf en voeg er beetje bij beetje de rest van de bloedsuiker bij. Roer het voorzichtig onder het eiwit.
3. Giet de gesmolten chocolade met boter bij het opgeklopte eigeel en roer het mengsel glad. Doe het opgeklopte eiwit erbij en roer het geheel voorzichtig door elkaar tot de chocolade mooi verdeeld is.
4. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg bakpapier op de bodem van de taartvorm en smeer de randen van de vorm in met boter. Giet drievierde van het mengsel in de taartvorm.
5. Laat de rest van het mengsel afkoelen en opstijven in de ijskast. Bak de taart in de oven gedurende 20 à 25 min. Laat de taart volledig afkoelen en draai ze dan om op een rooster.





DESSERT VAN CITROEN

Ingrediënten

Voor de citroenpotjes

- 1 eetlepel fijn geraspte citroenschil
- 200 ml citroensap
- 250 g kristalsuiker
- 1 vanillepeul optioneel
- 400 ml slagroom
- 450 g labneh

Voor de kruidige nootjes

- Klein klontje boter
- 50 g pecannoten
- 1 theelepel kaneel
- 1 snufje chili vlokken
- 1 theelepel bruine suiker



8 personen



10 minuten

Recept van Kokerellen

Bereidingswijze

1. Pers de citroenen en doe ze samen met de rasp van 1 citroen in een steelpannetje. Voeg kristalsuiker toe en breng aan de kook op een klein vuurtje.
2. Snij de vanille-peul in de lengte doormidden en schraap de zaadjes eruit.
3. Roer met een garde tot de suiker is opgenomen. Voeg dan de room toe en eventueel de vanillezaadjes en peul.
4. Zodra de room begint te bubbelen, draai het vuur uit. Haal het pannetje van het vuur en roer beetje bij beetje de labneh onder het citroenmengsel.
5. Gebruik een zeef om de vanille-peul en de grotere stukjes zeste te verwijderen.
6. Schenk de vulling in glaasjes en plaats min. 4u in de koelkast.
7. Voor de nootjes: doe ze in een pannetje met boter. Voeg het kaneelpoeder en chilipoeder toe. Bak goudbruin voor 3-4min.
8. Draai het vuur laag en voeg de bruine suiker toe. Schep om tot de suiker samen met de boter ingedikt zijn en het mengsel aan de nootjes blijft kleven.
9. Bedek een bordje met een velletje bakpapier en schenk de nootjes erop uit.
10. Hak de nootjes fijn en voeg ze voor het serveren toe.



PLAYLIST

Ben je nog op zoek naar een leuke playlist voor tijdens het kokkerellen? Scan de QR-code en ontdek welke *happy tunes* jouw blue monday kunnen opvrolijken.





WE KOKKERELLEN EN DANSEN EROP
LOS MET ZORG-SAAM ZKJ

