

**WIL JE PINDAKAAS
GEBRUIKEN VOOR...**



18
Ontbijt

44
Lunch

66
Diner

88
Snacks

120
Drankjes

130
Kinderen

144
Honden

WIL JE EEN GEMAKKELIJKE MANIER OM
ALLE RECEPTEN IN DIT BOEK TE VINDEN?

156
Register





GRANOLAREPEN ZONDER TE BAKKEN

Voor 12 stuks

2,5 dl rijstsiroop
125 g gladde pindakaas
3 el kokosolie
2 tl vanille-extract
200 g havervlokken
¼ tl zout
100 g gemengde gedroogde
vruchten
80 g gemengde noten en/of
zaden
80 g chocolate chips en/of
cacao-nibs

Als ontbijtfans raden we iedereen aan om aan tafel te gaan zitten en van misschien wel de beste maaltijd van de dag te genieten, maar soms is daar gewoon geen tijd voor. Als je een snel ontbijt nodig hebt, kun je de avond ervoor deze simpele granolarepen maken. Ze zijn ook ideaal voor in de brodtrommel of als meeneemsnack voor een lange wandeling.

.....

Bekleed een middelgrote bakplaat van 18 x 28 cm met aluminiumfolie of bakpapier. Vet de folie of het papier royaal in.

Meng de rijstsiroop, pindakaas en kokosolie in een kleine pan op middelhoog-laag vuur en verhit ze zachtjes tot ze gesmolten en glad zijn; roer regelmatig. Haal ze van het vuur en roer het vanille-extract erdoor. Laat het mengsel 5-10 min. afkoelen.

Doe de havervlokken, het zout, de gedroogde vruchten, noten/zaden en chocolate chips in een grote kom en meng goed. Voeg het pindakaasmengsel toe en roer tot alles goed gemengd is. Schep het mengsel op de bakplaat en druk het gelijkmatig aan met schone vingers, een spatel of de bolle kant van een lepel.

Zet het minstens 2 uur of een nacht in de koelkast. Snijd het met een vlijmscherp mes in repen. Bewaar de repen maximaal 3 weken in een luchtdichte bak in de koelkast.

SATÉSPIESEN MET ALLE SAUZEN

Voor 6-8 spiesen en ongeveer 300 g saus

SPIESEN

500 g eiwitproduct (zoals stevige tofoe, halloumi of vlees), in blokjes van 2,5 cm

270 g snel garende groenten (zoals aubergine, champignons, courgette, paprika, nangka, kers-tomaten, minimaiskolfjes), in stukjes van 2,5 cm

6-8 bamboe spiesen, 30 min. geweekt in water

blaadjes koriander, voor de garnering

gestoomde zilvervliesrijst en groene groenten, voor erbij

Een barbecuelunch is niet compleet zonder spiesen en deze zijn bijna net zo leuk om te maken als om te eten. We geven je drie variaties op onze ultieme satésaus: origineel, rode curry en rokerige barbecue. Zorg dat je genoeg hebt voor een marinade en een dipsaus. Je kunt een restje saus op ontelbare manieren gebruiken; probeer onze Nangka-currysaté (blz. 78) of Rokerige barbecuetaco's (blz. 61) eens.

.....

Maak de satésaus: verhit de olie in een kleine pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, het uienpoeder, citroengras en de chilipeper toe, plus het kerriepoeder als je de rode-currysatésaus maakt. Bak ze tot de aroma's vrijkomen. Voeg de resterende ingrediënten voor je saus naar keuze toe. Laat de saus 5-8 min. sudderen, tot hij glad wordt. Haal hem van het vuur.

Rijg de blokjes eiwitproduct en de stukjes groente aan de spiesen en bedek ze met de satésaus; houd genoeg saus apart voor de dipsaus. Marineer de spiesen een nacht in een luchtdichte bak in de koelkast of gril ze meteen.

Verwarm de barbecue voor op middelhoog-hoog. Gril de spiesen 4-5 min., tot ze licht geblakerd zijn.

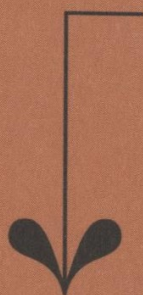
Garneer met koriander en serveer met rijst, groene groenten en de resterende satésaus.



BEGIN HIER VOOR EEN FANTASTISCHE SATÉSAUS

1 el kokosolie · 2 teentjes knoflook, fijngehakt
 ½ tl uienpoeder · 1 tl fijngehakt citroengras (alleen het witte deel)
 ½ tl fijngehakte chilipeper · 250 g pindakaas
 80 ml water · 1 el limoensap

KIES EEN SMAAK



ORIGINEEL

80 ml kokosmelk
 1-2 el ruwe rietsuiker
 1 tl tamarindepulp



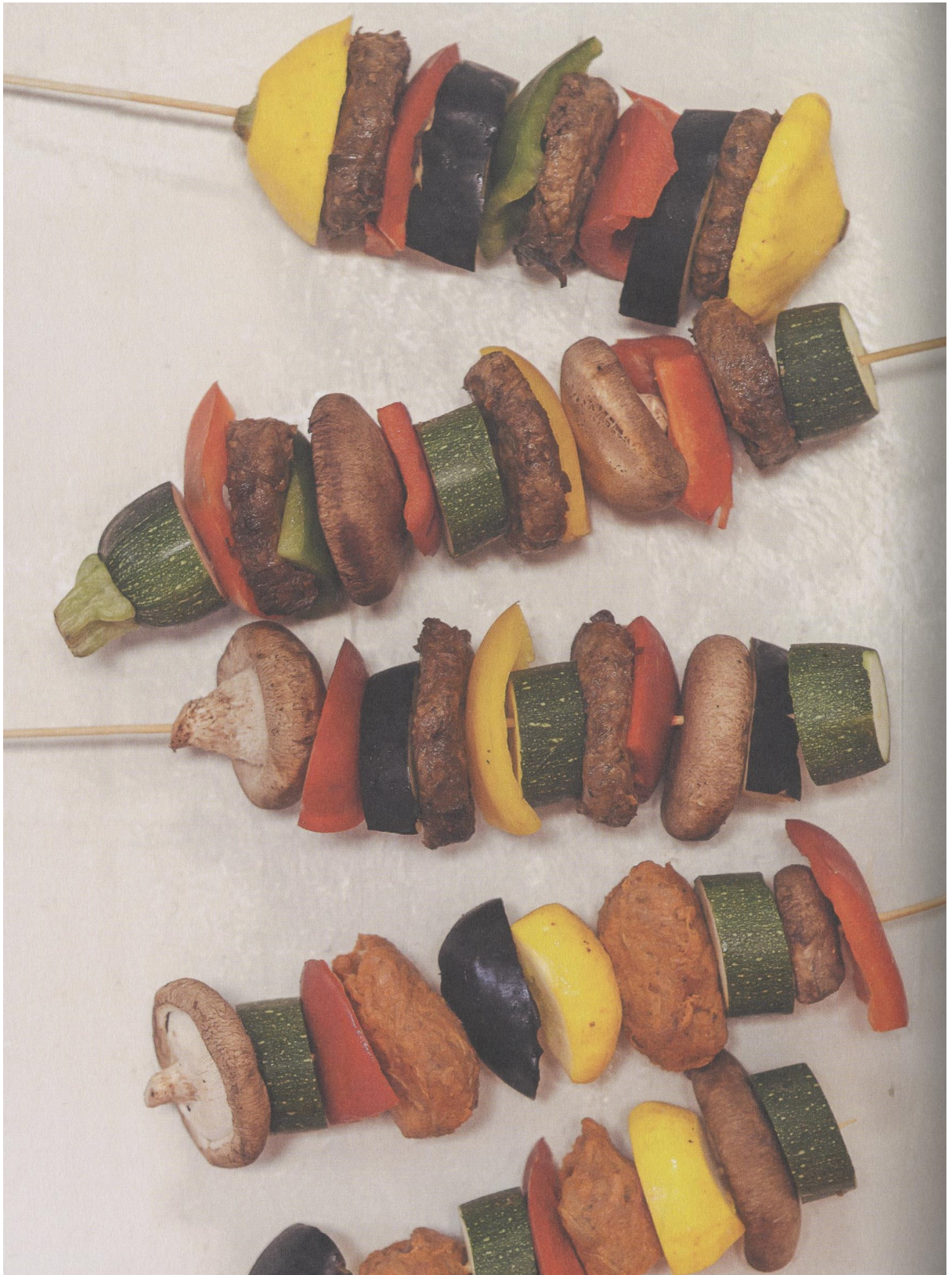
RODE CURRY

1 el rode-currypoeder
 80 ml kokosmelk
 90 g tomatenpuree



ROKERIGE BARBECUE

60 ml kokosmelk · 60 ml tomatensaus (ketchup)
 2 el melasse · 1 tl ruwe rietsuiker
 60 g tomatenpuree · 1 tl tamarindepulp





PULLED-NANGKA-BURGERS

Voor 8 stuks

8 hamburgerbroodjes
saladegroenten, koolsalade
of Thaise gembersalade
(blz. 62), voor erbij

Pulled nangka

1 el olie
1 bruine ui, gehakt
560 g groene nangka in
pekkel uit blik, uitgelekt,
afgespoeld
Rokerige barbecue-satésaus
(blz. 46-47)
1-2 el sambal oelek (naar
wens)

Je kunt de Rokerige barbecue-satésaus op ontelbare manieren gebruiken. Misschien kun je zelfs niet meer zonder, en deze rokerige vleesloze barbecueburgers maken die verslaving alleen maar groter. Waarschuwing: het wordt geheid een kliederboel, dus zorg dat je twee handen vrij hebt en leg een stapel servetten klaar.

.....
Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui ongeveer 5 min., tot hij zacht is. Voeg 2,5 dl water, de nangka en de satésaus toe en roer goed. Zet het vuur middelhoog-laag en laat het geheel 20-25 min. sudderen; roer af en toe.

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een bakplaat in of bekleed hem met bakpapier.

Gebruik een spatel om de nangka in dunne reepjes te drukken en te trekken die op pulled pork lijken. Breng ze op smaak met sambal, indien gewenst, en zout en peper. Spreid de reepjes gelijkmatig uit op de bakplaat en bak ze 10-15 min. in de oven, tot ze goudbruin zijn. Rooster de broodjes tegelijkertijd goudbruin in de oven. Beleg de broodjes met de salade, verdeel de pulled nangka erover en serveer.

