

PASCALLE BONNIER EN MATHIJS KOK

NOOTJE

70 NOTENRECEPTEN VAN AMANDELPASTA TOT PISTACHEIJS



CARRERA
culinair

INHOUD

© Pascale Bonnier en Mathijs Kok, 2015

© Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015

Ontwerp, fotografie en receptuur: Pascale Bonnier en Mathijs Kok

ISBN 978 90 488 2785 5

ISBN 978 90 488 2786 2 (e-book)

NUR 440

OVERAMSTEL
uitgevers

www.uitgeverijcarrera.nl

www.havermoutje.nl

www.instagram.com/havermoutje

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Carrera is een imprint van Overamstel uitgevers bv



7
OVER ONS
WIE ZIJN WIJ?

8
NOTEN VOOR DUMMIES
WAT JE MOET WETEN OVER NOTEN

14
DE NOOTJES
NOTEN, ZADEN, VRUCHTEN

19
TECHNIEKEN
ZO BEWERK JE NOTEN

42
VOETNOOT
HANDIG OM TE WETEN

45
ONTBIJT
GEZOND, SNEL EN MAKKELIJK MEE TE NEMEN

67
DRINKEN
SUPERSNELLE DRANKEN

87
SMEERSELS
VOOR TOASTJES, OP BROOD, IN GERECHTEN OF ALS DIP

113
LUNCH
MAKKELIJK EN GEZOND BIJTANKEN

135
TUSSENDOORTJES
VERWEN JEZELF VERANTWOORD

151
BORRELNootjes
VOOR FEESTJES, TIJDENS FILMS OF LEKKER OP DE BANK

169
AVONDMAAL
EENVOUDIG EN LEKKER, ZONDER AFTER DINNER-DIP

193
TOETJES
EEN FEESTELIJK SLOT ZONDER TE ZONDIGEN

214
DANKWOORD
ZONDER JULLIE GEEN NOOTJE

216
NOTENTABELLEN
ALLES WAT EEN NOOT BEVAT

219
INDEX
VIND SNEL EEN RECEPT



OVER ONS WIE ZIJN WIJ?

Onder de naam @haverhoutje zijn we eind 2013 een Instagram-profiel gestart waarop wij onze haverhoutjes met vrienden, familie en uiteindelijk de rest van de wereld konden delen. Ons doel was om elke dag een nieuw recept online te zetten met haver als basisingrediënt. En dat is tot op heden (bijna) elke dag gelukt, mede dankzij het groeiend aantal volgers en de vele enthousiasmerende reacties op onze posts.

Eind januari 2015 kwam daar ons eerste kookboek genaamd *Haverhoutje* uit voort. Een kookboek vol recepten met haver als basis. Dat boek is in de eerste plaats een ode aan haverhout, maar onze voorliefde voor noten schemert hier al doorheen, want we zijn ook dol op noten!

Na *Haverhoutje* is er nu *Nootje*. Het principe dat we bij *Haverhoutje* hebben toegepast, gebruiken we dit keer voor noten: maar liefst zeventig recepten met noten als basisingrediënt. We zijn voor dit boek weer talloze uren ons kleine keukentje in gedoken om met noten te experimenteren. Daar zijn uiteindelijk ijsjes, pasta's, pesto's, broden van 'deeg' dat je niet hoeft te kneden, gekke drankjes, salades en nog veel meer gezonde recepten uit voortgekomen.

Met *Nootje* willen we jullie vooral inspireren. Duik de keuken in, hoe klein of groot die ook mag zijn, en experimenteer erop los. Je zult versteld staan van wat je allemaal wel niet met noten kunt doen. Oftewel: geen tijd te verliezen. Hup die keuken in!

Liefs,

Pascalie Bonnier & Mathijs Kok

DE NOOTJES

NOTEN, ZADEN, VRUCHTEN

DIT ZIJN ZE: DE NOOTJES. HET FUNDAMENT VAN DIT KOOKBOEK. DE HOOFDROLSPELERS. WE KUNNEN NOG STEEDS UREN NAAR ZE KIJKEN. ZE HEBBEN ALLEMAAL IETS BIJZONDERS, ZOWEL MÉT DOP ALS ZONDER. DE ÉÉN KLEIN EN GROEN, DE ANDER GROOT EN BRUIN. ZE GROEIEN OVER DE HELE WERELD. ZO HANGEN ZE OP 70 METER HOOGTE IN EEN BOOM IN BRAZILIË, DRIJVEN ZE VAN EILAND NAAR EILAND, WORDEN ZE DOOR DE INDIANEN GEBRUIKT ALS RUILMIDDEL, EN ZO STAAN ZE HIER BIJ ELKAAR VERZAMELD IN EEN KOOKBOEK. ALLEMAAL UNIEK VAN SMAAK, VORM, KLEUR EN GROOTTE.



CASHEWNOOT
ZAAD



EIKELTJE
NOOT

AMANDEL
ZAAD

BEUKENNOOTJE
NOOT

HAZELNOOT
NOOT

KEMIRINOOT
VRUCHT



FIJNSLAAN

HET FIJNSLAAN VAN NOTEN IS EEN VRIJ GEWELDDADIGE, MAAR OOK EFFECTIEVE MANIER OM NOTEN OP EEN ANDERE MANIER IN GERECHTEN TE KUNNEN VERWERKEN. IEDEREEN HEEFT WEL EEN HAMER EN EEN THEEDOEK IN HUIS, DUS SLAAN MAAR!

BENODIGHEDEN

theedoek
(vlees)hamer

ZO HAK JE NOTEN

- 1** Leg de noten in een theedoek en vouw die goed dicht.
- 2** Plaats de theedoek op een stevige, liefst stenen ondergrond.
- 3** Sla met de hamer op de theedoek totdat alle noten in grove stukken zijn geslagen.



ONTBIJT

GEZOND, SNEL EN MAKKELIJK MEE TE NEMEN

AMANDELNOOT-MAANZAADSUPERCAKE

MAANZAAD KENNEN WIJ VOORAL VAN VROEGER OP DE BROODKORST. HET IS ONTZZETTEND GEZOND EN WIJ VINDEN HET HEEL ERG LEKKER, DAAROM EEN HEERLIJKE FRISSE CAKE MET VEEL MAANZAAD ERIN IN PLAATS VAN EROP.

VOOR 1 CAKE

BENODIGDHEDEN

cakeblik van 16 x 11 cm

INGREDIËNTEN

165 g amandelmeel
(zie pagina 38)
8 el maanzaad
snufje zout
50 g kokospalmsuiker
8 el kokosolie
3 eieren
110 ml sojamelk
sap van een ½ citroen
1 el citroenzeste
merg van 1 vanillestokje
olie, om in te vetten

ZO MAAK JE HET

- 1** Verwarm je oven voor op 165 °C.
- 2** Doe het amandelmeel, maanzaad, zout en de kokospalmsuiker in een kom en roer alles goed door elkaar.
- 3** Smelt de kokosolie en doe die over in een andere kom.
- 4** Voeg de eieren, sojamelk, het citroensap, de citroenzeste en het vanillemerg toe aan de kokosolie. Klop alles door elkaar met een garde.
- 5** Doe dit mengsel bij het amandelmeelmengsel en roer alles goed door elkaar.
- 6** Vet het broodbakblik in met olie en doe het deeg erin. Bak de cake circa 50 minuten in de voorverwarmde oven. Houd hem goed in de gaten; dreigt hij te snel bruin te worden, leg er dan een stukje aluminiumfolie overheen.



TIP

Vervang het maanzaad eens door sesamzaadjes voor een amandel-sesamzaadsupercake.

AMANDELNOOTMELK- AVOCADOSMOOTHIE

EEN SUPERSNEL, ROMIG ONTBIJTJE. IDEAAL OM MEE TE NEMEN ÓF IN ÉÉN KEER OP TE DRINKEN.

VOOR 2 ONTBIJTJES

BENODIGHEDEN

blender

INGREDIËNTEN

1 avocado, geschild en ontpit
1 banaan, gepeld
400 ml amandelmelk

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe alle ingrediënten in de blender en blend ze circa 1 minuut.
- 2 Klaar!

TIP

Voeg een ½ komkommer en 1 handjevol blaadjes munt toe voor een extra frisse smoothie.



HAZELNOOT- CHOCOLADEMELK

IN DE WINTER DUIKEN WE HET LIEFST ZO VROEG MOGELIJK HET BED IN, MET EEN BOEK EN EEN ENORME MOK CHOCOLADEMELK. NATUURLIJK KAN DAT NIET ZONDER SLAGROOM, MAAR HELAAS IS DAT WEER NIET ZO GEZOND... DAAROM HIER EEN VERANTWOORDE VARIANT.

VOOR 1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

grote mok

INGREDIËNTEN

2 el cacao
1 kop hazelnootmelk
1 blik (400 g) kokosmelk, dat
een nacht in de koelkast
heeft gestaan
2 el (bloemen)honing
1 tl vanille-extract

ZO MAAK JE HET

- 1** Maak een papje van de cacao en 2 eetlepels hazelnootmelk.
- 2** Verwarm de rest van de hazelnootmelk in een pannetje terwijl je de melk met een garde opklopt. Laat de melk niet koken.
- 3** Voeg de warme melk bij het papje van cacao en roer tot je geen klontjes meer hebt. Schenk nu alles terug in het pannetje en zorg ervoor dat de hazelnootmelk warm blijft.
- 4** Haal de kokosmelk uit de koelkast en open het blik. Het water heeft zich als het goed is gescheiden van de room. Schep de room uit het blik in een kom. Voeg de honing en het vanille-extract toe en klop dit tot een romig geheel.
- 5** Schenk de hazelnootmelk in een grote mok en schep de room erop.

TIP

Voeg bij stap 1 nog 1 theelepel kaneel toe voor een kruidige en winterse smaak.

**TIP**

Houd je niet van pittig? Vervang dan het chilipoeder door het Marokkaanse kruidenmengsel ras el hanout.

PECANNOTEN-PEPERTAPENADE

DEZE PECANNOTEN-PEPERTAPENADE IS ZO SIMPEL TE MAKEN, DAT WIJ BIJ SPONTAAN BEZOEK - DAT WE WEL IETS BIJZONDERS WILLEN VOORZETTEN - HIER NOG SNEL EVEN DE KEUKEN VOOR IN DUIKEN.

VOOR 400 GR

BENODIGDHEDEN

grillpan
blender

INGREDIËNTEN

2 rode puntpaprika's
150 g pecannoten
120 ml water
3 zongedroogde tomaten
handjevol basilicumblaadjes
1 el kappertjes
1 tl chilipoeder
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl grof zeezout
2 el olijfolie

ZO MAAK JE HET

- 1** Gril de puntpaprika's in een grillpan zonder olie tot de schil rondom zwart is en laat ze afkoelen in een afgedekte kom (dan laat de schil straks makkelijker los).
- 2** Verwijder de schil met een dun mesje en verwijder ook de zaadjes en zaadlijsten.
- 3** Doe alle ingrediënten in de blender en meng ze tot een smeūige tapenade. Dit duurt circa 8-10 minuten. Je ziet de structuur van de noten langzamerhand veranderen: eerst worden het grove korrels, dan heel fijn meel en vervolgens krijgt het door de vrijgekomen oliën steeds meer de structuur van een tapenade. Smeren maar!

BULGUR MET PISTACHENOOT EN GRANAATAPPEL

DEZE SALADE NEMEN WIJ VAAK MEE ALS TUSSENDOORTJE OF VOOR DE LUNCH. ZORG ER WEL VOOR DAT DE SALADE KOUD BLIJFT, DAN IS-IE VERREWEG HET LEKKERST.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Voor de salade

100 g bulgur
200 ml water
75 g tuinerwtjes (diepvries)
75 g gerookte pistachenoten
(zie pagina 34)
100 g granaatappelpitjes
50 g feta

Voor de dressing

handjevol muntblaadjes
1 el citroensap
1 tl honing
2 el olijfolie

ZO MAAK JE DE SALADE

- 1 Kook de bulgur in het water tot al het water is opgenomen.
- 2 Doe de tuinerwtjes in een kommetje en overgiet ze met kokend water. Laat ze even staan en giet ze af.
- 3 Schep de bulgur in een grote kom en voeg hierbij de tuinerwtjes, pistachenoten, granaatappel en feta.
- 4 Snijd de muntbaadjes fijn.

ZO MAAK JE DE DRESSING

- 1 Maak een dressing van het citroensap, de honing, munt en olijfolie.
- 2 Giet de dressing over de salade en smullen maar!



CRANBERRY-PARANOTENPANBROOD

WE ZIJN FAN VAN DIT PANBROOD EN VOORNAMELIJK OM DE VOLGENDE REDEN: JE HOEFT NIET TE KNEDEN. DAT SCHEELT TOCH WEER MOOI WAT TIJD EN ENERGIE. HET DEEG MAKEN WE MEESTAL 'S AVONDS, OM HET BROOD DE VOLGENDE OCHTEND METEEN TE KUNNEN BAKKEN. HMMM, EEN SUCCESFORMULE!

VOOR 1 BROOD

BENODIGDHEDEN

plasticfolie of theedoek
ovenbestendige braadpan
met deksel met een
doorsnede van 24 cm
bakpapier

INGREDIËNTEN

300 g speltbloem
145 g boekweitmeel
1 tl zout
10 g gist
2 el (bloemen)honing
325 ml lauwwarmwater
50 g haverzemelen
70 g cranberry's
15 paranoten

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe de speltbloem, het boekweitmeel, zout, de gist, honing en het water in een kom.
- 2 Roer met een houten lepel tot een licht plakkerig deeg ontstaat.
- 3 Meng de haverzemelen, cranberry's en paranoten erdoor.
- 4 Bedek de kom met plasticfolie of een vochtige theedoek en laat het deeg minimaal 6 uur en maximaal 15 uur staan, bij kamertemperatuur.
- 5 Bebloem je handen, haal het deeg uit de kom en maak er een bal van.
- 6 Bekleed de braadpan met bakpapier, leg de deegbal erin, deksel erop en laat het deeg nog 30 minuten rusten op een warme plek.
- 7 Verwarm je oven voor op 200 °C.
- 8 Zet de pan met deeg en deksel in de voorverwarmde oven en bak er in circa 40 minuten een mooi brood van.

TIP

Vervang de haverzemelen eens door havergrutten of -vlokken.



LET OP

Eet per dag niet meer dan de helft van dit brood in verband met de hoeveelheid seleen die in de paranoten zit.



MACADAMIANOTEN- HAVERMOUTFLAPJACKS

FLAPJACKS: PERFECT VOOR ONDERWEG!

VOOR 10 FLAPJACKS

BENODIGDHEDEN

cakeblik van 32 x 19 cm
bakpapier

INGREDIËNTEN

100 ml kokosolie
50 g geroosterde macadamia-
noten (zie pagina 36)
200 g havermout
50 g havervlokken
50 g honing
150 g grote blauwe rozijnen

ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm je oven voor op 175 °C.
- 2 Verwarm de kokosolie zodat hij vloeibaar wordt en doe de olie met de noten en de rest van de ingrediënten in een kom. Meng alles met een lepel goed door elkaar.
- 3 Bekleed het cakeblik met bakpapier en doe het macadamia-havermoutmengsel erin.
- 4 Bak de flapjack in de voorverwarmde oven in circa 30 minuten goudbruin.
- 5 Laat hem iets afkoelen en snijd er 10 kleinere flapjacks van.

TIP

Ook lekker als toetje. Serveer er dan een bolletje vanilleijs bij. Vervang de rozijnen eens door gedroogde cranberry's.

WALNootPOPCORN

POPCORN MET EEN TWIST. WIJ DOEN ER NAMELIJK ALTIJD EEN HANDJE GEROOKTE WALNOTEN DOORHEEN.

VOOR 100 GRAM

INGREDIËNTEN

20 ml walnootolie

30 g pofmaïs

50 g gerookte walnoten
(zie pagina 34)

ZO MAAK JE HET

- 1** Verhit de walnootolie in de pan, doe de maïskorrels erbij en zet het deksel op de pan.
- 2** Laat de maïskorrels circa 5 minuten poffen en haal de pan dan van het vuur. Wacht nog circa 1 minuut voor je het deksel van de pan haalt!
- 3** Meng de popcorn in een kom met de gerookte walnoten en je bent klaar.



TIP

Experimenteer ook eens met pistache- of hazelnootolie.

GEITENKAAS IN EEN NOTENJASJE

DIT IS ER EENTJE UIT DE CATEGORIE: KLEINE MOEITE, GROOT EFFECT. DE BEREIDING IS SIMPEL, MAAR HET GERECHT OOGT EN SMAAKT ALSOF JE ER UREN VOOR IN DE KEUKEN HEBT GESTAAN.

VOOR 1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

aluminiumfolie

INGREDIËNTEN

15 g hazelnoten

15 g walnoten

20 g gepelde pistachenoten

1 tl zeezout

75 g geitenkaas, in een
ronde plak

handjevol havermeel

1 ei

ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm je oven voor op 175 °C.
- 2 Stamp de noten fijn (zie pagina 30), op een bord en meng ze met het zeezout.
- 3 Bedek de plak geitenkaas rondom met havermeel.
- 4 Klopt het ei los in een schaal.
- 5 Haal de kaas door het eimengsel en vervolgens door de fijngestampte noten.
- 6 Verpak de kaas in aluminiumfolie en bak hem 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- 7 Verwijder het aluminiumfolie. Garneer eventueel met een plukje veldsla. Geniet!



CASHEWNOTENCURRY MET ZOETE AARDAPPELPUREE

VAN DE CURRYPASTA VOOR DIT GERECHT MAKEN WE STANDAARD EEN FLINKE PORTIE EXTRA, ZODAT WE ER LATER IN DE WEEK NOG EEN KEER VAN KUNNEN SMULLEN.

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

blender
wok

INGREDIËNTEN

Voor de currypasta
20 g verse gember
2 rode uien
2 teentjes knoflook
1 groene peper
5 el kokosolie
3 el ras el hanout
3 el kurkuma
1 el komijn
3 tl kerriepoeder
1 el korianderzaad
1 el mosterdzaad
1 tl zout

Voor de zoete aardappelpuree
250 g zoete aardappel
1 el kokosolie
zout, naar smaak
peper, naar smaak

ZO MAAK JE DE CURRYPASTA

- 1 Schil het stukje gember, snijd het fijn en doe de gember in de blender.
- 2 Snijd de rode ui, de knoflook en de groene peper fijn en doe ze in de blender.
- 3 Smelt de kokosolie in een pan en voeg dit gelijk met de overige ingrediënten voor de currypasta bij het mengsel in de blender.
- 4 Blend het geheel tot een glad mengsel.

ZO MAAK JE DE ZOETE AARDAPPELPUREE

- 1 Schil de zoete aardappels en kook ze in circa 20 minuten gaar.
- 2 Maak er met de kokosolie een smeuijge puree van. Gebruik een pureestamper of prak met een vork.
- 3 Voeg zout en peper naar smaak toe.

INGREDIËNTEN

Voor de curry

1 rode ui
100 g peultjes
2 el kokosolie
2 stengels citroengras
40 g verse gember,
geschild en in kleine stukjes
400 ml kokosmelk
40 g doperwten (diepvries)
75 g cashewnoten
1 limoen, in partjes

ZO MAAK JE DE CURRY

- 1 Snipper de ui en haal de peultjes af.
- 2 Verhit de wok en voeg de olie toe. Fruit de rode ui 2 tot 3 minuten.
- 3 Voeg het citroengras, de verse gember en 1 eetlepel van de currypasta toe. Bak 2 minuten mee.
- 4 Doe de kokosmelk erbij en breng die al roerend aan de kook.
- 5 Laat de peultjes en doperwten 7 minuten op laag vuur meekoken.
- 6 Voeg als laatste de cashewnoten toe.
- 7 Serveer de curry met 2 eetlepels zoete aardappelpuree. Garneer met de partjes limoen.



TIP

Bewaar de currypasta in een weckpotje in de koelkast, dan kun je hem minstens 1 maand bewaren.

TIP

Garneer het gerecht met wat citroenzeste en een paar blaadjes verse munt voor een fris accent.



KOKOSNOOTPASTA MET PISTACHEPESTO

LINTPASTA MAKEN KOST TIJD, MAAR DEZE VERSIE IS (VOOR ZOVER WIJ WETEN) NERGENS TE KOOP EN ABSOLUUT DE MOEITE WAARD. HET KOKOSMEEL GEEFT EEN BIJZONDERE SMAAK EN HIJ IS WAT LICHTER OP DE MAAG DAN DE TRADITIONELE PASTA. WE LOVE IT!

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

plasticfolie
pastamachine of deegroller
grillpan

INGREDIËNTEN

150 g Italiaanse bloem (tipo 00)
+ wat extra voor het uitrollen
150 g kokosmeel
1 tl zout
3 eieren
70 g groene asperges
olijfolie, om te bestrijken
8 el pistachenotenpesto
(zie pagina 104)

ZO MAAK JE HET

- 1** Meng in een grote kom of op een schoon aanrecht de bloem, het kokosmeel en het zout. Maak een kuiltje in het midden van het mengsel. Breek de eieren erboven en roer voorzichtig langs de rand van het kuiltje om zo al het meel op te laten nemen door de eieren.
- 2** Kneed circa 10 minuten tot een soepel deeg ontstaat.
- 3** Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het circa 1 uur in de koelkast rusten.
- 4** Rol het daarna uit tot een vierkante plak van circa 1 millimeter dikte. Bestuif het deeg steeds met wat bloem zodat het niet aan de deegroller of aan de pastamachine plakt.
- 5** Snijd de dunne lap in repen van ongeveer 1 centimeter breed.
- 6** Verhit de grillpan, bestrijk de asperges met wat olijfolie en gril ze in circa 15 minuten gaar en gestreept. Draai ze af en toe om.
- 7** Breng een grote pan gezouten water aan de kook, doe de pastalinten erin en kook ze in 4 minuten al dente.
- 8** Giet de pasta af en serveer met de asperges en 2 eetlepels pistachenotenpesto per persoon. Smakelijk!

KASTANJENOTENPANNENKOEK MET FALAFEL

HOE ONTZETTEND LEKKER FALAFEL KAN ZIJN, HEBBEN WIJ PAS ECHT ONTDEKT IN JERUZALEM. FALAFEL WORDT MEESTAL GEGETEN MET EEN PITABROODJE, MAAR MET EEN PANNENKOEK SMAAKT HET NOG VEEL LEKKERDER!

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

blender
grillpan

INGREDIËNTEN

Voor de pannenkoek

2 eieren
100 ml sojamelk
60 g kastanjemeel
snufje zout
3 el kokosolie

Voor de falafel

250 g gedroogde of 600 g
gewelde kikkererwten
½ ui
1 teentje knoflook
handvol peterselie
handvol koriander
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkuma
1 tl baksoda
1 tl zeezout
2 el speltbloem
1 el pistacheolie
1 aubergine
1 rode paprika
olijfolie, om te bestrijken
3 el kokosolie
100 g hummus
handvol veldsla

ZO MAAK JE DE PASTA

- 1 Doe alle ingrediënten voor de pannenkoek – behalve de kokosolie – in de blender en blend het in circa 2 minuten tot een glad beslag.
- 2 Laat wat kokosolie heet worden in een koekenpan en giet er met een soeplepel beslag voor 1 pannenkoek in.
- 3 Bak de pannenkoek circa 2 minuten aan beide kanten op laag vuur. Bak ook de tweede pannenkoek en zet ze opzij.
- 4 Snijd de ui, knoflook, peterselie en de koriander fijn en doe alles in de blender.
- 5 Voeg de komijn, kurkuma, baksoda, zeezout, speltbloem en de pistacheolie toe en blend alles goed door elkaar.
- 6 Vorm van het mengsel kleine balletjes met een doorsnede van circa 3 centimeter. Zet ze apart.
- 7 Snijd de aubergine en de paprika in plakken, bestrijk die met olijfolie en grill ze in de grillpan gaar en met mooie strepen.
- 8 Verhit in een koekenpan de 3 eetlepels kokosolie en bak de balletjes in circa 5 minuten mooi bruin.
- 9 Bestrijk de pannenkoeken met hummus, vouw er een envelop van en vul die met plakjes aubergine, paprika, falafelballetjes en wat veldsla.

TIP

Gegrilde courgette doet het ook goed in dit gerecht. En serveer er voor wat smeugigheid aioli of pittige tomatensaus bij.



**TIP**

Je kunt in plaats van pecannoten ook tamme kastanjes gebruiken.

PECANNOTENTARTE-TATIN

EEN TARTE TATIN IS EEN TAART DIE JE OP ZIJN KOP BAKT EN DAARNA OMDRAAIT. TRADITIONEEL IS HET EEN APPELTAART, MAAR JE KUNT HEM MET ALLERLEI INGREDIËNTEN MAKEN, ZOWEL ZOET ALS HARTIG. WIJ ZIJN DOL OP DEZE VERSIE MET PEER EN PECANNOTEN EN ZONDER DE GEBRUIKELIJKE KARAMEL.

VOOR 6 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

deegroller
lage taartvorm of ovenschaal
met een diameter van 24 cm
platte taartschotel

INGREDIËNTEN

100 g amandelmeel
(zie pagina 38)
200 g speltbloem + extra om
te bestuiven
100 g kokosbloesemsiiker
225 ml kokosolie + extra om
in te vetten
1 ei
3 peren
1 tl citroenzeste
50 g pecannoten

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe het amandelmeel, de speltbloem, kokosbloesemsiiker, kokosolie en het ei in een kom en kneed dit tot een mooi glad deeg.
- 2 Snijd de peren in plakjes en verwijder de pitjes.
- 3 Vet de taartvorm in met kokosolie en beleg de vorm met peer en strooi de citroenzeste eroverheen. Maak een rand van pecannoten door de nootjes tegen de zijanten te leggen.
- 4 Verwarm je oven voor op 175 °C.
- 5 Rol het deeg met de deegroller uit op een bebloemd werkblad tot een ronde plak die net iets groter is dan de vorm. Bebloem de deegroller ook, anders blijft het deeg eraan plakken. Leg het deeg over de stukjes peer en stop hem aan de rand iets in. Druk alles even aan.
- 6 Bak de taart circa 45 minuten in de voorverwarmde oven.
- 7 Haal de taart uit de oven en laat hem 5 minuten rusten.
- 8 Maak de rand zo nodig los met een mes. Leg een platte taartschotel op de tarte tatin en draai de taart in één keer om. Voilà, taart op z'n kop. Snijd in 6 stukken.