

INHOUD

De basis

BRUNCHPLANK	6
SMULPLANK	8
DESSERTPLANK	10
THEE- OF KOFFIEPLANK	12

De klassieke

BISTROPLANK	14
MEZZEPLANK	16
ALPENPLANK	18
CHOCOPLANK	20

De plantaardige

GROENTEPLANK	22
VEGETARISCHE PLANK	24
VEGANISTISCHE PLANK	26
TUTTI FRUTTI PLANK	28

De wereldse

FRANSE PLANK	30
ITALIAANSE PLANK	32
GRIEKSE PLANK	34
SPAANSE PLANK	36
MEXICAANSE PLANK	38
THAISE PLANK	40
JAPANESE PLANK	42
SCANDINAVISCH PLANK	44
AMERIKAANSE PLANK	46
CREOOLSE PLANK	48
OOSTERSE PLANK	50
INDIAASE PLANK	52

De originele

PLANK ZONDER KOKEN	54
VIS- EN ZEEVRUCHTENPLANK	56

De feestelijke

VERJAARDAGSPANK	58
VERLOVINGSPANK	60
KERSTFEESTPLANK	62

BRUNCHPLANK

Voor 4 personen

ROEREI MET SPEK & HONING

Vorbereiding: 10 min • Bereiding: 12 min

12 plakjes gerookt buikspek • 2 el honing • 2 snufjes versgemalen zwarte peper • 10 g gezouten boter • 6 eieren

1. Verwarm de oven voor op de grillstand (240 °C).
2. Leg de plakjes gerookt buikspek op een met bakpapier beklede bakplaat. Strijk met een kwastje honing over elk plakje en strooi er zwarte peper over. Bak de plakjes 5 minuten in de oven, keer ze om en bak ze nog 2 minuten. Ze moeten mooi gegrild zijn.
3. Smelt de boter in een koekenpan op laag vuur. Breek de eieren boven de pan en bak ze onder constant roeren. Neem ze van het vuur als ze nog een beetje loobig zijn. Blijf van het vuur af roeren tot ze gaar zijn.
4. Schep het roerei in een schaal, naast de gegrilde plakjes spek.

BROOD MET AVOCADO

Vorbereiding: 10 min

½ kleine komkommer • 2 rijpe avocado's • 50 g roomkaas • het sap van ½ citroen • 1 snufje zout • 1 snufje versgemalen zwarte peper • 1 dikke snede meergranenbrood • kiemgroente

1. Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes met een mandoline of kaasschaaf. Schil en ontpit de avocado.
2. Prak het vruchtvlees van de avocado met de roomkaas, het citroensap, zout en zwarte peper.
3. Schik de avocadopuree op de snede meergranenbrood. Leg de plakjes komkommer en de kiemgroente erop.

PANNENKOEKEN MET BANAAN EN BLAUWE BESSEN

Vorbereiding: 10 min

• Bereiding: 15 min



190 g tarwebloem • 2 snufjes zuiveringszout • ½ zakje gedroogde gist • 1 el fijne kristalsuiker • 2 eieren • 300 ml gefermenteerde melk (karnemelk, kefir of labneh) • 80 g gezouten boter, gesmolten • 150 g verse blauwe bessen • 2 bananen • ahornsiroop

1. Meng de bloem, het zuiveringszout, de gist en de kristalsuiker. Klop de eieren los en meng ze met de gefermenteerde melk en de gesmolten boter.
2. Meng de droge met de vloeibare ingrediënten kort tot een nog wat korrelig beslag. Was de bessen en dep ze droog; pel de bananen en snijd ze in plakjes.
3. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog vuur, giet er een soeplepel beslag in en leg er een paar plakjes banaan of wat blauwe bessen op. Bak dit circa 30 seconden tot het oppervlak belletjes vertoont. Keer de pannenkoek om met een spatel en bak de andere kant ook 30 seconden. Leg opzij op een bord. Bak de overige pannenkoeken op dezelfde manier.
4. Serveer met blauwe bessen, plakjes banaan en ahornsiroop.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

gekookte ham • gerookte zalm • bladspinazie • comté of gruyère • sinaasappelpartjes • plakjes avocado • schijfjes citroen • versgeperst vruchtensap • thee • koffie

DESSERTPLANK

Voor 6 tot 8 personen

RIJSTPUDDING

Vorbereiding: 5 min • Bereiding: 25 min

500 ml volle melk • 75 g rondkorrelrijst • 50 g fijne kristalsuiker
• geraspte schil van ½ onbespoten citroen

1. Breng alle ingrediënten in een pan aan de kook. Blijf regelmatig roeren en laat de rijst afgedekt 20 minuten koken op zeer laag vuur.
2. Steek een lepel tussen het deksel en de pan zodat er een kier openblijft en de rijst niet overkookt.
3. Laat de rijst afkoelen in de afgedekte pan en zet hem in de koelkast.

LIMOENCHEESECAKES

Vorbereiding: 10 min • Rusten: 2 uur en 15 min

16 speculaasjes • 20 g kokosolie • 400 g roomkaas • sap en geraspte schil van 1 onbespoten limoen • 40 g poedersuiker

1. Vermaal de speculaasjes tot poeder. Smelt de kokosolie en meng die door de speculaas.
2. Giet de massa in negen siliconen vormpjes van 10 cm in doorsnee en zet ze in de koelkast.
3. Meng de roomkaas met sap en rasp van de limoen en de poedersuiker. Verdeel dit over de speculaas en zet de vormpjes nog minstens 2 uur in de koelkast.
4. Zet ze 15 minuten in de vriezer, haal de cakejes dan uit de vormpjes en serveer ze bestrooid met limoenrasp.

FRAMBOZENTAART

Vorbereiding: 15 min
• Bereiding: 35 min

230 g zanddeeg • 250 ml volle melk • 1 zakje vanillesuiker
• de dooier van 1 groot ei • 30 g fijne kristalsuiker
• 30 g tarwebloem • 200 ml slagroom (minstens 35% vet), flink koud • 250 g frambozen • poedersuiker

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Druk het zanddeeg uit in een springvorm. Prik het deeg in met een vork. Bak het 30 minuten in de oven. Laat de taart afkoelen en haal hem uit de vorm.
2. Verwarm de melk met de vanillesuiker in een pan. Klop de eidooier los met de kristalsuiker tot het wit wordt. Meng de bloem erdoor. Schenk de lauwe melk er al kloppend bij en giet alles terug in de pan. Verwarm het op laag vuur tot de room indikt. Laat afkoelen in de pan.
3. Klop de slagroom stijf. Meng eerst 2 eetlepels slagroom door de gekookte room om die wat dunner te maken. Spatel dan voorzichtig de rest van de slagroom erdoor. Strijk deze room over dedeegkorst en zet in de koelkast.
4. Verdeel vlak voor je serveert de frambozen over de taart en strooi er poedersuiker over.



Ingrediënten die je kunt toevoegen

aardbeien • frambozen • blauwe bessen • plakjes banaan • hüttenkäse • honing
• chocoladesaus • lemon curd • coulis van rood fruit • slagroom • stukjes cake



GROENTEPLANK

Voor 6 tot 8 personen

BOERENKOOCHIPS

Vorbereiding: 10 min • **Bereiding:** 15 min

300 g boerenkoolbladeren • **1 el olijfolie**
• **1 el gomasio (of mengsel van sesamzaad en zout)**

1. Verwarm de oven op heteluchtstand voor tot 180 °C.
2. Was de boerenkoolbladeren en dep droog. Scheur ze in stukken van 3 tot 4 cm. Meng ze in een kom met de olijfolie en gomasio.
3. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de stukken boerenkool 10 tot 15 minuten in de oven tot ze krokant zijn. Laat afkoelen op de bakplaat.

TAHINSAUS

Vorbereiding: 5 min

6 el tahin (sesampasta) • **het sap van ½ citroen** • **6 el water**
• **1 snufje zout** • **sesamzaad**

Meng alle ingrediënten goed tot een dunne saus.

HELE GEROOSTERDE BLOEMKOOI

Vorbereiding: 5 min • **Bereiding:** 50 min

1 mooie bloemkool (1 kg) • **4 el olijfolie**
• **1 tl gerooktpaprikapoeder** • **1 snufje zwarte peper**
• **2 snuffjes zout**

1. Breng een grote pan water met zout aan de kook.
2. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
3. Spoel de bloemkool schoon, snijd een stukje van de onderkant zodat hij recht blijft staan maar laat het blad zitten. Dompel hem 5 minuten in het kokende water en leg hem op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Meng in een kom de olijfolie, het gerookt-paprikapoeder, de zwarte peper en het zout.
5. Bestrooi de hele bloemkool met de gekruide olie en bak hem in de oven in 45 minuten goudbruin. Serveer warm of lau.



Ingrediënten die je kunt toevoegen

brood • **hummus** • **amandelpasta** • **sesamcrackers**
• **fleur de sel** • **een mix van rauwe en gekookte groenten**

VEGANISTISCHE PLANK

Voor 6 tot 8 personen

VEGAN MAYONAISE

Vorbereiding: 10 min

6 el kikkererwtenvocht (uit blik) • 1 el citroensap
• 1 tl mosterd • 1 snufje gemalen kurkuma • 1 snufje zout
• 1 snufje zwarte peper • 150 ml druivenpitolie

1. Klop met een elektrische mixer het kikkererwtenvocht en het citroensap, de mosterd, de kurkuma, het zout en de zwarte peper door elkaar.
2. Voeg beetje bij beetje en heel langzaam de druivenpitolie toe terwijl je blijft kloppen. Klop door wanneer alle olie is toegevoegd om een mooie dikke mayonaise te krijgen.
3. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

HUMMUS VAN ZOETE AARDAPPEL

Vorbereiding: 5 min • Bereiding: 45 min

1 zoete aardappel (500 g) • 250 g gekookte kikkererwten, uitgelekt • 2 el pasta van hazelnoten • het sap van 2 limoenen • 1 snufje kaneel • 1 snufje gemalen kurkuma • 1 snufje zout • 1 snufje versgemalen zwarte peper • 2 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor tot 220 °C.
2. Leg de zoete aardappel in een ovenschaal en zet 45 minuten in de oven. Laat de zoete aardappel afkoelen tot kamertemperatuur. Snijd hem door en schep het vruchtvlees eruit.
3. Meng in een blender het vruchtvlees van de zoete aardappel met de kikkererwten, de hazelnootpasta, het limoensap, de kaneel, de kurkuma, het zout, de zwarte peper en de olijfolie.
4. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

GROENTELOEMPIA'S

Vorbereiding: 20 min

1 komkommer • 4 slabladeren
• 12 muntblaadjes • 4 rijstvelen met een doorsnee van 20 cm • 4 el hummus
• 2 wortels, geraspt
• 40 g geraspte rodekool

Plank-favoriet

1. Was de komkommer, sla en munt. Snijd de komkommer in staafjes van 0,5 cm. Scheur de slabladeren in reepjes.
2. Leg een rijstvel op een schone theedoek en bevochtig het tot het soepel is. Leg onderaan het vel de hummus en daarboven de geraspte wortel, de geraspte rodekool, slabladeren en staafjes komkommer.
3. Vouw de zijken van het vel over alle groenten. Begin het vel strak van onderen naar boven op te rollen. Leg na de eerste slag rollen 3 muntblaadjes naast elkaar op het rijstvel en rol dat verder op.
4. Maak zo nog drie rollen. Bewaar ze in de koelkast en snijd ze vlak voor je serveert in vieren.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

radijsjes • plakjes avocado • rijstcrackers • staafjes komkommer • pitachips • blokjes gerookte tofu • olijventapenade • kerstomaten • brood • veganistische pesto • appelplakjes • dadels • saus voor loempia's • veganistische yoghurt gemengd met fijngehakte tuinkruiden • olijfolie



FRANSE PLANK

Voor 6 personen

MIMOSA-EIEREN

Vorbereiding: 10 min

3 eieren • 6 sprieten bieslook • 6 tl mayonaise • 1 snufje piment d'Espelette (te koop bij de betere supermarkt, of online) • 1 snufje zout

1. Breng water aan de kook en kook daarin de eieren 9 minuten. Laat ze in koud water lauw worden. Tik zachtjes op de schaal zodat die barst maar pel de eieren niet. Laat ze verder afkoelen in koud water.
2. Was en droog de bieslook en snijd de sprieten fijn.
3. Pel de eieren, snijd ze doormidden en schep de dooier eruit. Prak die met de mayonaise, de bieslook, de piment d'Espelette en het zout.
4. Vul de gekookte eierhelften met dit mayomengsel en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

DRIEHOEKIGE SANDWICHES

Vorbereiding: 10 min

3 dunne plakken gekookte ham (chiffonnade) • 6 sneden wittebrood zonder korst • 100 g verse kaas (St Môret of Philadelphia) • 18 zeer dunne plakjes komkommer • versgemalen zwarte peper

1. Snijd de plakken ham in drieën en bestrijk de sneden brood met verse kaas. Strooi er zwarte peper over.
2. Leg 6 plakjes komkommer op 3 sneden brood en leg daarop 1 plak ham.
3. Eindig elke sandwich met een sneed besmeerd brood, met de kaas aan de binnenkant.
4. Bewaar in de koelkast. Snijd voor je serveert elke sandwich in vier driehoeken.

GEVULDE MINITOMATEN

Vorbereiding: 10 min

Plank-favoriet

6 kleine tomaten • 6 muntblaadjes • 4 takjes bladpeterselie • 80 g tonijn (uit blik) • 150 g verse kaas (St Môret of Philadelphia) • 1 snufje zout • 1 snufje versgemalen zwarte peper • 1 el olijfolie

1. Was en droog de tomaten, muntblaadjes en peterselie. Snijd het kapje van de tomaten (1 cm onder de steelaanzet) en druk met een lepel de pitten en het vruchtvlees eruit zonder de schil te beschadigen.
2. Hak de munt en peterselie fijn. Laat de tonijn uitlekken. Prak de tonijn met de verse kaas, de gehakte kruiden, het zout, de zwarte peper en de olijfolie.
3. Vul de tomaten met het tonijnmengsel en zet ze tot gebruik in de koelkast.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

zoute krakelingen • warme cocktailworstjes • kerstomaten • rode bessen • augurken • olijven • cocktailgarnalen • foreleitjes • schijfjes komkommer • mayonaise • mosterd • worst • spiesjes met emmentaler en druiven • cashewnoten • stokbrood • geroosterd wittebrood • vleespastei • eendenpaté



ITALIAANSE PLANK

Voor 6 tot 8 personen

MINIPIZZA'S MET OLIJVEN

Vorbereiding: 10 min • **Bereiding:** 15 min

2 tomaten • 200 g mozzarella • 6 zwarte ontpitte olijven • 1 verpakking kant-en-klaar pizzadeeg • oregano • zout • olijfolie • basilicumblaadjes

1. Verwarm de oven op heteluchtstand voor tot 220 °C.
2. Was en droog de tomaten en snijd ze in plakjes van 0,5 cm dik. Snijd de mozzarella in zes plakjes en de olijven in twee of drie schijfjes.
3. Rol het deeg uit en snijd er drie cirkels uit van 10 cm in doorsnee. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Leg op elke deegcirkel 1 of 2 plakjes tomaat, 1 plakje mozzarella en 1 plakje olijf. Bestrooi de pizza's met oregano en wat zout, besprenkel ze met olijfolie en bak ze 15 minuten in de oven. Serveer ze warm met basilicumblaadjes.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

parmaham • mortadella • salami • olijven • burrata • olijfolie • cantaloupe-meloen • taralli (koekjes met olijfolie) • stengels bleekselderij • tomaten in verschillende kleuren • beschuittengels • mascarpone • parmezaan • tenen knoflook en artisjokken op azijn

FLORENTIJNSE ENTRECOTE MET PESTO

Vorbereiding: 10 min • **Bereiding:** 10 min

1 bosje basilicum • 1 teen knoflook • 40 g parmezaan • 50 g pijnboompitten • 50 ml olijfolie • 1 mooie entrecote (350 g) • 10 g boter • zout en versgemalen zwarte peper

1. Was het basilicum en dep het droog. Pel de knoflook.
2. Maal het basilicum, de knoflook, de in blokjes gesneden parmezaan en de pijnboompitten in de keukenmachine. Voeg de helft van de olijfolie toe en maal opnieuw. Breng op smaak met zout en zwarte peper en maal het geheel nog een laatste keer. Zet het vervolgens in de koelkast.
3. Verhit een koekenpan op halfhoog vuur. Bestrooi het vlees intussen aan beide kanten met een snuf zout. Smelt de boter in de hete koekenpan en bak daarin de entrecote 3 minuten. Keer het vlees zonder erin te prikken en bak de andere kant ook 3 minuten.
4. Snijd de entrecote in reepjes en serveer de pesto erbij.

GEROOSTERDE TOMATEN & AUBERGINES

Vorbereiding: 10 min • **Bereiding:** 20 min

1 aubergine • 20 kerstomaten • 2 el olijfolie • 2 el balsamicoazijn • 1 snufje fijne kristalsuiker • 1 snufje zout

1. Verwarm de oven op heteluchtstand voor tot 220 °C. Was en droog de aubergine en de tomaten. Snijd de aubergine in plakken van 0,5 cm.
2. Leg de plakken aubergine op een met bakpapier beklede bakplaat. Voeg de kerstomaten toe en sprenkel er olijfolie en balsamicoazijn over. Bestrooi alles met kristalsuiker en zout. Bak het 20 minuten in de oven. Laat op de bakplaat afkoelen tot lauw en serveer.

*Plank-
favoriet*

THAISE PLANK

Voor 6 personen

PITTIGE POPCORN

Vorbereiding: 10 min • Bereiding: 10 min

100 g popcorn • 40 g kokosrasp • 50 g bruine basterdsuiker
• 25 g neutrale olie (zoals druivenpit- of zonnebloemolie)
• 40 g vloeibare honing • 2 el limoensap • 1 el vissaus
• 1 tl chilipasta • geraspte schil van 1 onbespoten limoen
• ½ tl zuiveringszout

1. Meng de popcorn met de kokosrasp.
2. Laat de basterdsuiker, de neutrale olie, de honing, het limoensap, de vissaus en de chilipasta 5 tot 10 minuten op half hoog vuur karamelliseren.
3. Voeg in één keer de limoenrasp en het zuiveringszout toe en meng snel met een pollepel. De saus zal dik en wit worden. Schenk direct op het popcorn-kokosmengsel. Roer goed en laat de popcorn afkoelen voor gebruik.

CASHEWNOTENSPREAD

Vorbereiding: 5 min

10 g gemberwortel • 5 g vers citroengras • 200 g cashewnoten
• het sap van 1 citroen • 100 ml water • 1 snufje zout
• 1 tl sesamzaad

1. Schil de gember en hak hem grof, evenals het citroengras.
2. Meng alle ingrediënten in een blender tot een gladde pasta.
3. Serveer als dipsaus met staafjes rauwkost of bij vegetarische rolletjes van Chinese kool.

GEBAKKEN GARNALEN MET CHILIPEPER EN BASILICUM

Vorbereiding: 10 min • Bereiding: 7 min

2 el sesamolie • 1 ui, gepeld en gesnipperd
• 1 rode paprika, in reepjes • 1 tl chilipasta of chilipoeder • 1 teen knoflook, gepeld en gehakt
• 12 rauwe ontdooide garnalen • 1 el bruine basterdsuiker
• 2 el zoute sojasaus • 2 takjes Thais basilicum (te koop bij de toko)

1. Verhit de sesamolie 30 seconden in een koekenpan of wok op hoog vuur.
2. Roerbak daarin de ui en paprikareepjes. Voeg de chilipasta, knoflook en garnalen toe en roerbak alles nog 3 minuten.
3. Voeg de basterdsuiker toe, bak die 1 minuut mee en schenk vervolgens de sojasaus erbij. Meng en neem de pan van het vuur.
4. Roer voor je serveert het Thais basilicum erdoor. Pel de garnalen en eet ze besprenkeld met limoensap.

Plank-
favoriet

Ingrediënten die je kunt toevoegen

hele Chinese-koolbladeren • staafjes komkommer en wortel
• schijfjes limoen • pinda's • chilisaus • chilipepers
• chilipasta • stukken verse kokos • munt • koriander
• Thais basilicum • blokjes mango • witte rijst

OOSTERSE PLANK

Voor 6 tot 8 personen

RUNDERSAMOSA'S MET KORIANDER

Vorbereiding: 10 min • **Bereiding:** 4 min

1 bosui • 8 muntblaadjes • 2 takjes koriander
• **350 g rundergehakt • 1 tl ras-el-hanout**
• **1 snufje zout • 1 snufje versgemalen zwarte peper**
• **4 vellen filo- of bladerdeeg • olie, om in te bakken**

1. Was de bosui, munt en koriander, dep ze droog en hak ze fijn. Meng het gehakt met de bosui, munt en ras-el-hanout, en wat zout en zwarte peper. Maak er acht gelijke hoopjes van.
2. Snijd de deegvellen doormidden, leg op elk vel een hoopje en vouw het vel tot een driehoek.
3. Verhit de olie op hoog vuur in een koekenpan en bak daarin de samosa's 2 minuten aan elke kant. Leg de gebakken samosa's op keukenpapier. Serveer ze met verse koriander en citroensap.

SHAKSHUKA

Vorbereiding: 10 min
• **Bereiding:** circa 37 min

½ rode paprika • ½ gele paprika • 1 ui • 1 teen knoflook
• **2 el olijfolie • 400 g gepelde tomaten (uit blik) • 1 el tomatenpuree • 1 snufje zout • 1 tl komijnzaad • 4 eieren**

1. Was en droog de paprika's, ontdoe ze van zaad en zaadlijsten en snijd ze in reepjes. Pel de ui en knoflook en hak ze fijn.
2. Fruit de ui 2 minuten in de olijfolie op laag vuur. Voeg de paprika en knoflook toe, fruit die al roerend 5 minuten. Voeg ook de gepelde tomaten, de tomatenpuree, het zout en het komijnzaad toe en bak alles circa 25 minuten op laag vuur onder regelmatig roeren.
3. Breek de eieren boven de koekenpan zonder de dooiers te breken en bak ze 5 minuten mee. Serveer warm of lauwwarm.

WORTELHUMMUS MET KOMIJN

Vorbereiding: 5 min • **Bereiding:** 22 min

250 g wortels • 1 ui • 2 el olijfolie • 1 tl komijnpoeder
• **4 takjes koriander • 150 g witte bonen, uitgelekt**
• **2 el tahin (sesampasta) • 1 snufje zout • het sap van 1 citroen • 2 el granaatappelpitten**

1. Was de wortels, dep ze droog en snijd ze in plakjes van 1 cm. Pel en snipper de ui.
2. Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui met de komijn 2 minuten op halfhoog vuur. Fruit vervolgens ook de wortel 5 minuten mee en voeg vervolgens zoveel water toe dat alles onderstaat. Dek de pan af en laat alles pruttelen tot het water is verdampt (circa 15 minuten).
3. Was de koriander en dep droog.
4. Meng de wortels met de witte bonen, de tahin, de koriander, het zout en het citroensap. Voeg wat water toe om de gewenste dikte te krijgen. Zet in de koelkast. Bestrooi met granaatappelpitten en serveer.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

muntblaadjes • verse koriander • stukjes ingelegde citroen
• **ingelegde tomaten • olijven • spiesen met merguez en rode ui • harissa • verse geitenkaas, besprenkeld met olijfolie • Oosters griesmeel- of durumbrood**
• **Oosters gebak • dadels**



VIS- EN ZEEVRUCHTENPLANK

Voor 6 personen

ZEEBAARSCEVICHE MET LYCHEE

Vorbereiding: 15 min

200 g zeebaarsfilets • 4 lychees • 1 avocado • ½ rode ui
• 6 takjes koriander • 1 snufje fleur de sel • 2 snufjes versgemalen zwarte peper • het sap van 1 citroen

1. Snijd de zeebaarsfilets in blokjes van 0,5 cm. Pel en ontpit de lychees en snijd ze in blokjes van 0,5 cm. Schil en ontpit de avocado en snijd hem in blokjes van 1 cm. Pel en snipper de rode ui. Was de koriander, dep droog en snijd fijn.
2. Meng de zeebaars, de lychee en de avocadoblokjes met de rode ui, de koriander, het zout en de zwarte peper en het citroensap. Serveer direct.

Je kunt de ingrediënten van dit recept van tevoren voorbereiden, bewaren in de koelkast en vlak voor je serveert samenvoegen, zodat de vis niet te gaar wordt door het citroensap.

SJALOT-GEMBERSAUS

Vorbereiding: 10 min

6 takjes bladpeterselie • 10 g gemberwortel • ½ onbespoten citroen • ½ sjalot • 100 ml wijnazijn • 1 snufje zout • 1 snufje versgemalen zwarte peper

1. Was de peterselie, dep droog en snijd fijn. Schil de gember en hak hem fijn.
2. Rasp de schil van de citroen en knijp het sap uit de vrucht.
3. Pel en snipper de sjalot.
4. Meng de sjalot met de rasp en het sap van de citroen, de peterselie, de gember, de wijnazijn en zout en zwarte peper.



RILLETES VAN KRAB

Vorbereiding: 5 min

6 takjes kervel • 25 g zachte gezouten boter • 150 g krabvlees • 50 g verse kaas (St Môret of Philadelphia) • geraspte schil van ½ onbespoten sinaasappel • 1 snufje versgemalen zwarte peper

1. Was de kervel, dep droog en snijd fijn.
2. Prak met een vork de boter samen met het krabvlees. Voeg de verse kaas en sinaasappelpers, zwarte peper en kervel toe.
3. Meng goed en zet tot gebruik in de koelkast.

Ingrediënten die je kunt toevoegen

oesters • krabscharen
• langoustines • garnalen
• wulken • alikruiken • zee-egels
• halfzoute boter • roggebrood
• citroenpartjes • takjes koriander
• takjes bladpeterselie
• mayonaise

