

FRIS & ZOMERS

lekker, licht & zomers



INHOUD

DE FRUITFACTOR	4
Yoghurt met granola en aardbeien	4
Bosbessensmoothie	7
Rode fruitsalade	8
Aardbeienijs	11
Watermeloencocktail	12
Red cool drink	12
LEKKER LICHT	14
Salade van aspergelinten	15
Haringtaartje	16
Venkelsalade	19
Salade Niçoise	20
Smörrebröd met haring	23
SAMEN BUITEN	24
Forel in folie	24
Gamba's al ajillo	27
Gegrilde groenten	27
Sandwiches	28
Aardappel-tonijnsalade	31
ZWOEL EN ZONNIG	32
Spinaziesalade met feta en aardbeien	32
Avocado-krabsalade	35
Asperge-halloumisalade	35
Aardbeienrisotto met Parmaham	36
Zalmrolletjes met ricotta	39
COOL IT!	40
Gazpacho met garnaal	40
Waterkerssoep	43
Bosvruchtengranita	44
IJskoffie	47

YOGHURT MET GRANOLA EN AARDBEIEN

Een feestontbijt dat ook heerlijk is als toetje.

INGREDIËNTEN	300 g aardbeien
4 personen	1 reep pure chocolade
	1 l dikke Griekse of Turkse yoghurt of hangop
	8 eetl. granola

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
180	45

- 🌀 Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes. Rasp de chocoladereep.
- 🌀 Vul glazen of (glazen) bakjes afwisselend met een laagje yoghurt, aardbei en granola en bestrooi de bovenste laag met geraspte chocolade.





BOSBESSENSMOOTHIE

INGREDIËNTEN	1,5 dl yoghurt
per persoon	100 g blauwe bessen of bosbessen
	1 zakje vanillesuiker

Koolhydraten
Per persoon
25

- 🌀 Houd een paar bessen apart. Meng de yoghurt, de bessen en de vanillesuiker met een blender of mixer tot een schuimend geheel. Serveer de yogoshake in een hoog longdrinkglas of een tumbler en garneer met de achtergehouden bessen. Geef er een ijslepel bij met lange steel.

RODE FRUITSALADE

INGREDIËNTEN	100 g aardbeien
4 personen	100 g aalbessen
	100 g bramen
	100 g blauwe bessen
	2 zakjes vanillesuiker
	1 borrelglas crème de cassis
	eventueel: slagroom

Koolhydraten		
Totaal	Per persoon	
40	10	5 per portie slagroom

- 🍴 Was het fruit en snijd de aardbeien in stukjes. Meng alles in een schaal, bestrooi met de vanillesuiker en schenk de crème de cassis erover. Verdeel de fruitsalade over vier bakjes en garneer eventueel met lobbige geslagen room.





AARDBEINIJS

Romiger dan sorbetijs, minder zwaar dan andere roomijs: om je vingers bij af te likken!

INGREDIËNTEN

voor ruim een halve liter	125 g suiker
	400 g aardbeien
	1 eetl. citroensap
	1 eetl. sinaasappelsap
	1/8 l slagroom

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
150	15 per bolletje

- 🌀 Kook de suiker met vier eetlepels water in ongeveer drie minuten tot een stroopje en laat dat afkoelen. Maak de aardbeien schoon en pureer ze of wrijf ze door een zeef. Roer de stroop erdoor met het citroen- en sinaasappelsap. Klop de slagroom en spatel het door het sinaasappelmengsel. Vries het in.
- 🌀 Wanneer het mengsel na een uurtje begint te stollen opnieuw goed kloppen en weer invriezen. Hoe vaker je dit herhaalt, des te gladder wordt het ijs.
- 🌀 Haal het ijs een kwartiertje voor het serveren uit de vriezer en zet het in de koelkast. Het is dan gemakkelijker op te scheppen.

WATERMELOENCOCKTAIL

INGREDIËNTEN 1 dl watermeloen
per persoon 1 dl sinaasappelsap
1 eetl. suikerstroop
(ijsblokjes)

Koolhydraten
Per persoon
25

- ☞ Gebruik de sapcentrifuge om het fruit uit te persen. Roer alle ingrediënten goed door elkaar en zeef ze om de pitten van de watermeloen eruit te halen. Serveer de vruchtencocktail in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

RED COOL

INGREDIËNTEN 1 dl wortelsap
per persoon 1 dl tomatensap
2 theel. citroensap
paar druppels tabasco
peper & zout
ijsblokjes

Koolhydraten
Per persoon
10

- ☞ Shake of roer alles goed door elkaar en serveer in een hoog longdrinkglas, met een paar ijsblokjes. Geef er een lepel met een lange steel bij.





SALADE VAN ASPERGELINTEN

INGREDIËNTEN	250 g grof zuurdesembroodkruim
4 personen	3 tenen knoflook in plakjes
	2 eetl. gezouten kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
	1 eetl. olijfolie
	10 groene asperges
	10 witte asperges
	1 handje verse kerveltakjes

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
120	340
dressing	
10	2,5

voor de dressing:


- 2 dl karnemelk
- 2 eetl. citroensap
- 1 eetl. geraspte citroenschil
- 1 handje fijngehakte peterselie
- peper & zout

- 🌀 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier en verspreid het broodkruim, de knoflook en de kappertjes erover. Besprenkel alles met olijfolie. Zet tien minuten in de oven of tot het kruim en de knoflook goudbruin zijn. Laat afkoelen.
- 🌀 Klop intussen alle ingrediënten voor de dressing door elkaar tot een homogene saus.
- 🌀 Maak de asperges schoon en schaf ze met een dunschiller in de lengte in linten. Doe ze in een schaal en schep het kruimknoflookmengsel erdoor.
- 🌀 Verdeel de salade over vier borden en strooi de kervel erover. Serveer de dressing er apart naast.

HARINGTAARTJE

INGREDIËNTEN	4 haringen
4 personen	1 theel. olie
	8 radijsjes, grofgeraspt
	1 eetl. citroensap
	2 eetl. crème fraîche
	verse dille
	versgemalen peper en zout

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
16	4

-  Bestrijk vier kommetjes van binnen dun met olie en bekleed ze met plasticfolie. Snijd de staart van de haringen en snijd de filets in blokjes. Meng ze met de radijs, het citroensap, de crème fraîche en fijngesneden dille. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en verdeel het mengsel over de kommetjes. Druk het goed aan. Zet elk kopje omgekeerd op een bord. Verwijder voorzichtig het plasticfolie met het kopje, zodat de taartjes mooi op het bord terechtkomen. Garneer elk taartje met een toefje dille en met (versgemalen) peper.





VENKELSALADE

Heerlijk bij het haringtaartje, maar ook bij lamskoteletten of als maaltijdsalade met beetgaar gekookte pasta.

INGREDIËNTEN

4 personen	2 venkelknollen
	4 grote, zoete tomaten
	1 potje ansjovis
	(versgemalen) zwarte peper
	olijfolie

Koolhydraten

Totaal	Per persoon
16	4

- 🌿 Snijd de venkel in dunne ringen, de tomaten in schijfjes en de ansjovis in piepkleine stukjes.
- 🌿 Meng alle ingrediënten door elkaar en bestrooi de salade met peper. Voeg zonodig nog wat olijfolie toe.

SALADE NIÇOISE

INGREDIËNTEN	200 g sperzieboontjes
4 personen	1 krop sla
	200 g kerstomaatjes, gehalveerd
	4 hardgekookte eieren in partjes
	2 blikken tonijn (uitgelekt)
	100 g zwarte olijven
	10 fijngeknipte sprietjes bieslook
	versgemalen zwarte peper
	zout

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
28	7

voor de mosterdvinaigrette

- 1 eetl. citoensap
- 3 eetl. olijfolie
- 1 theel. mosterd

- 👁️ Maak eerst de mosterdvinaigrette door alle ingrediënten goed te mixen.
- 👁️ Kook of stoom de sperzieboontjes in vijf tot zeven minuten beetgaar. Was de sla en verdeel de bladeren in grove plukken. Doe de vinaigrette in een kom en schep alle sla-ingrediënten erdoor. Garneer met de fijngeknipte bieslook. Voeg op het bord peper en zout naar smaak toe.





SMÖRREBRÖD MET HARING

Borrelhapje of voorgerecht

INGREDIËNTEN	4 haringen
8 personen	1 grote zure appel in blokjes
	1 zure bom in blokjes
	1 gesnipperd lente-uitje
	2 eetl. mayonaise
	2 eetl. yoghurt
	versgemalen peper en zout
	versgehakte peterselie
	8 sneetjes roggebrood
	boter


Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
170	21

- 🌀 Verwijder de staart en eventuele graatjes en snijd de haringen in stukjes van circa 2 centimeter. Meng de appel, zure bom en lente-ui met de mayonaise en yoghurt. Voeg peper en zout naar smaak toe. Meng de haring erdoor en garneer de salade met peterselie. Besmeer de sneetjes roggebrood met boter en snijd ze in vier stukjes. Leg op elk stukje een eetlepel haringsalade.

FOREL IN FOLIE

INGREDIËNTEN	50 g boter
4 personen	kruiden naar smaak, bijv. dille, bieslook, koriander, kervel
	4 forellen
	zout
	(versgemalen) peper
	citroensap
	4 eetl. (olijf)olie

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
4	1

 Roer de boter zacht en hak de kruiden fijn. Meng de kruiden door de boter. Maak de forellen schoon of vraag de visboer dat te doen. Vul de buikholte met kruidenboter. Leg elke forel op een stuk aluminiumfolie. Zout en peper de forellen, besprenkel ze met citroensap en een eetlepel olie. Vouw de folie dicht, leg de pakketjes op de grill en rooster ze in een kwartiertje gaar.





GAMBA'S AL AJILLO

INGREDIËNTEN	600 g gamba's
4 personen	(olijf)olie
	6 knoflooktenen in dunne plakjes
	2 fijngehakte chilipepertjes
	zout
	1 citroen in vieren

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
8	2

- Bestrijk de gamba's met olijfolie en rooster ze in vijf minuten aan elke kant goudbruin en gaar. Verhit in een koekenpan een paar eetlepels olijfolie en bak de knoflook en chilipeper op hoog vuur aan tot de knoflook goudbruin is. Bestrooi de garnalen met zout en lepel de knoflooksaus erover. Serveer met een stuk citroen.

GEGRILDE GROENTEN

INGREDIËNTEN	ca. 200 g:
per persoon	diverse soorten groenten, bijv. lente-uitjes, paprika's, aubergines, courgette, venkel, patisson, portobello paddestoelen (olijf)olie

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
	10

- Gegrilde groenten passen bij talloze gerechten, maar smaken ook uitstekend als voorgerecht, bij de lunch of in combinatie met charcuterie (bijv. Parma- of Serranoham, coppa, salami en andere pikante worstsoorten).
- Maak de groenten schoon en snijd ze zonodig in stukken: paprika's in vieren, aubergines, courgettes, venkel in plakken. Smeer de groenten in met olie en leg ze op de grill. Af en toe keren en zonodig opnieuw inkwasten met olie. Laat ze mooi bruin roosteren, maar pas op voor verbranden!

SANDWICHES

INGREDIËNTEN
per persoon

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
	35

Reken 2 boterhammen per persoon. Snijd de korstjes van het brood en besmeer de boterhammen met boter of mayonaise. Leg er één van de volgende belegsoorten op en dek die af met een tweede besmeerde boterham. Snijd de boterhammen kruislings door en steek er eventueel een prikkertje in. Geef iedereen van elke belegsoort een kwart sandwich.

Simpel, snel en goed bij grote en kleine trek. Met beleg kun je eindeloos variëren. Verpak de sandwiches per soort in plasticfolie en doe ze in een grote doos of wikkel ze extra in aluminiumfolie. Zo blijven ze vers.

Belegideeën:

- 1) Bestrooi dingeschaafde komkommer met zout, doe het in een vergiet met een bord er bovenop en iets zwaars. Laat de komkommer zo minimaal een kwartier uitlekken. Dep de komkommer droog met keukenpapier en leg de plakjes dakpansgewijs op de boterhammen.
- 2) Prak een hardgekookt ei fijn met wat zout en versgemalen peper. Snijd een halve gedroogde tomaat in olie in kleine stukjes en roer deze met een eetlepel mayonaise door het ei. Besmeer de boterhammen ermee.
- 3) Een plak rauwe of gekookte ham en een blaadje kropsla.
- 4) Vermeng pittige geraspte kaas (bijv. Emmentaler) met een eetlepel mayonaise en besmeer daar de boterhammen mee. Strooi er tuinkers over voordat u de boterhammen op elkaar legt.
- 5) Pâtésorten met wat verse kruiden (bijv. dille, koriander, basilicum of peterselie) voor een frisse smaak.
- 6) Eerst een plakje kipfilet, dan een plak avocado, en nog een plakje kipfilet.





AARDAPPEL-TONIJNSALADE

INGREDIËNTEN	4 hardgekookte eieren
4 personen	3 eetl. mayonaise
	3 eetl. dikke Griekse yoghurt
	1 eetl. mosterd
	500 g gekookte aardappels in blokjes
	1 stengel bleekselderij in plakjes
	1 gesnipperde rode ui
	1 blikje tonijn, uitgelekt (versgemalen) peper en zout

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
100	25

- 🌀 Prak de eieren of hak ze grof. Roer de mayonaise, yoghurt en mosterd erdoor. Schep de aardappelblokjes, plakjes bleekselderij en uiensnipers door het mengsel. Trek de tonijn met een vork uit elkaar en roer hem ook door de salade. Voeg op het bord peper en zout naar smaak toe.

SPINAZIESALADE MET FETA EN AARDBEIEN

Deze salade is bedoeld als voorafje, maar ze doet het ook goed naast een stukje gestoomde witte vis of een geroosterde entrecôte.

INGREDIËNTEN	60 g walnoten
4 personen	300 g spinazie
	300 g bindsla (romeinse sla), fijngesneden
	100 g aardbeien in plakjes
	200 g feta, verkruid

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
28	7

voor de vinaigrette

- 1 dl olijfolie
- 50 ml balsamicoazijn
- 1 theel. honing
- 1 theel. mosterd
- 1 sjalotje, gehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper

- ☞ Rooster de walnoten al roerend in een kleine koekenpan op middelhoog vuur 4-5 minuten. Laat ze afkoelen.
- ☞ Maak de vinaigrette: doe alle ingrediënten in een goed afsluitbaar potje of bakje en schut flink.
- ☞ Meng de spinazie en de bindsla in een grote kom en schep de vinaigrette erdoor. Garneer de salade met plakjes aardbei, feta en walnoten.





AVOCADO-KRABSALADE

INGREDIËNTEN	1 avocado
2 personen	citroensap
	1 blikje krab
	2 eetl. cocktailsaus
	(versgemalen) peper
	zout

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
8	4

- ☞ Halveer de avocado en lepel de inhoud eruit. Bewaar de schillen. Snijd het vruchtvlies in stukjes en besprenkel ze met citroensap om verkleuren te voorkomen.
- ☞ Laat de krab uitlekken, verwijder alle harde stukjes. Vermeng de krab, de avocado en de cocktailsaus en bestrooi de salade met peper en zout naar smaak. Vul de avocadohelften met de salade en serveer.

ASPERGE-HALLOUMISALADE

Halloumi is een kaas uit Cyprus die niet smelt. Deze salade is heerlijk als voorgerecht, maar smaakt ook prima bij vis, kip of vlees.

INGREDIËNTEN	450 g groene of witte asperges
2 personen	250 g halloumi, in plakjes
	2 eetl. olijfolie
	rasp en sap van ½ sinaasappel
	1 venkelknol in dunne ringen
	1 rode ui, in dunne ringen

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
28	7

- ☞ Maak de asperges schoon en stoom ze in 5-8 minuten beetgaar. Bij witte asperges duurt dat iets langer dan bij groene. Bak de plakjes halloumi in een grillpan totdat ze mooie bruine strepen hebben. Meng de olie met de rasp en het sap van de sinaasappel, voeg peper en zout naar smaak toe en schep de overige ingrediënten erdoor.

AARDBEIENRISOTTO MET PARMHAM

INGREDIËNTEN	1 ui, gesnipperd
4 personen	2 eetl. olijfolie
	400 g risottorijst
	2 eetl. Italiaanse kruiden
	1 dl droge witte wijn
	7,5 dl kippenbouillon (tablet)
	500 g aardbeien, in plakjes
	25 g roomboter
	75 g geraspte Parmezaanse kaas
	witte peper
	100 g rucola
	300 g parmaham

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
340	85

- 🍴 Fruit de ui zachtjes in de hete olijfolie en schep de rijst erdoor. Roerbak tot alle korrels glanzen. Voeg de kruiden en de wijn toe en laat de wijn verdampen. Voeg nu steeds wat bouillon toe en roer net zolang totdat de bouillon is opgenomen door de rijst voordat je de volgende scheut toevoegt. Als alle bouillon is gebruikt is de risotto gaar. Dat proces duurt ongeveer drie kwartier.
- 🍴 Schep tot slot de aardbeien door de risotto (houd wat apart voor de garnering) en roer de boter en de kaas erdoor. Breng op smaak met peper. Leg het deksel op de pan terwijl je de rucola over vier diepe borden verdeelt. Schep de aardbeienrisotto erop en schik de ham er omheen. Garneer met de overgebleven plakjes aardbei.



ZALMROLLETJES MET LIMOENRICOTTA

Als borrelhapje of voorgerecht.

INGREDIËNTEN	1 limoen
4 personen	½ bakje ricotta
	zout en (versgemalen) peper
	200 g gerookte zalmfilet in plakjes
	verse basilicumblaadjes
	sla, komkommer, kappertjes

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
8	2

- 🌀 Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf. Pers de limoen uit. Meng de ricotta met de limoenschillemetjes en voeg zout en peper naar smaak toe.
- 🌀 Leg een stuk plasticfolie neer en leg de plakjes zalm erop zodat een rechthoek van ca. 20 x 16 cm ontstaat. Besprekel de zalm met limoen-sap en breng dan een dun laagje limoenricotta erop aan. Verdeel daar de basilicumblaadjes over. Rol de zalm met behulp van de folie vanaf de lange zijde op en wikkel de zalmrol in de folie. Leg hem minimaal een uur in de koelkast om op te stijven.
- 🌀 Haal de folie eraf en snijd de zalmrol met een scherp mes in 16 plakjes van ca. 1 cm dik. Leg op elk bord vier rolletjes, en garneer met sla, komkommer en/of kappertjes.

GAZPACHO MET GARNAAL

Verfrissende soep als borrelhapje of voorgerecht.

INGREDIËNTEN	2 grote blikken tomaten
CA. 20 PORTIES OF 6 PERSONEN	2 teentjes knoflook uit de knijper
	1 eetl. balsamicoazijn
	3 eetl. olijfolie
	versgemalen zwarte peper
	(zee)zout
	1 bosje peterselie
	20 cocktailgarnalen

Koolhydraten		
Totaal	Per persoon	
66	11	3,3 per borrelglas

- ☞ Doe de inhoud van de blikken tomaten met de knoflook, azijn, olie, zout en peper naar smaak in de keukenmachine en maal tot een gladde soep is ontstaan. Zet de gazpacho een paar uur afgedekt in koelkast om goed koud te worden.
- ☞ Houd een paar takjes peterselie apart en hak de rest zo fijn mogelijk. Roer de fijngehakte peterselie vlak voor het opdienen door de soep. Schep de koude soep in cocktailglazen (als borrelhapje) of kommen (als voorgerecht) en garneer elke portie met een grote garnaal en een toefje peterselie.





WATERKERSOEP

Voorgerecht.

INGREDIËNTEN	1 eetl. olijfolie
4 personen	1 gesnipperde sjalot
	1 fijngesnipperde rode peper
	150 g waterkers
	0,5 l kippenbouillon van een tablet

Koolhydraten	
Totaal	Per persoon
10	2,5

- 🌀 Verwarm de olie en laat de sjalot en de rode peper een paar minuten zachtjes bakken. Voeg de waterkers toe en laat het slinken terwijl je het steeds omscheept. Schenk de bouillon erbij en kook de soep vijf minuten zachtjes. Maak er daarna met de staafmixer of in de blender een gladde, lichtgebonden soep van. Verdeel de soep over vier kommen en serveer warm.

BOSVRUCHTENGRANITA

Nagerecht.

INGREDIËNTEN 3 eetl. zoetstof in poedervorm
8 GLAZEN 10 blaadjes mint
750 g bosvruchten

Koolhydraten

Totaal Per persoon

48

6 per glas

- COOL IT!**
- ☞ Los de zoetstofpoeder op in 1 deciliter kokend water. Snijd twee blaadjes mint in flinterdunne reepjes. Pureer de bosvruchten in de keukenmachine of met de staafmixer. Roer de suikersiroop en de fijngesneden mint door de bosvruchtenpuree en zet het in de vriezer.
 - ☞ Maak de granita voor het opdienen los met een vork, verdeel het over de glaasjes en garneer met een blaadje mint.





IJSKOFFIE

Nagerecht.

INGREDIËNTEN	1,5 dl sterke koffie
PER PERSOON	2 bolletjes vanille-ijs
	1 eetl. rum of cognac
	ijsblokjes
	slagroom

Koolhydraten
Per persoon
2828

- ☞ Zet sterke koffie en laat deze afkoelen. Schep het ijs in een hoog glas en voeg de rum of cognac toe. Giet de koffie erop en doe er een paar ijsblokjes bij. Garneer met een toef slagroom.

COLOFON

Fris en zomers is een uitgave uit de serie
Zo doe je dat...

© ARBU Uitgevers, Hoofddorp/Zwolle

Tekst Irene Dijkstra

Ontwerp/opmaak
Dharuba vormgeving

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, e-mail/internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Deze uitgave is geproduceerd op FSC-materiaal