

The background of the entire page is a photograph of several decorated Easter eggs hanging from thin, brown willow branches. One egg in the upper right is white with a dark blue floral pattern and a small white ribbon. Another egg in the middle left is white with a grid of small holes. A third egg in the lower left is plain white. The branches have small green buds.

# recepten zoutarme paaslunch

i.o.v. nierstichting  
world kidney day 2016

**de culinaire werkplaats**

fannius scholtenstraat 10 huis  
1051 ex amsterdam

+31 (0)6 54 64 65 76

[info@deculinairewerkplaats.nl](mailto:info@deculinairewerkplaats.nl)

paddenstoelenbouillon  
met  
groenten vormpjes



# paddenstoelen bouillon met groenten vormpjes

voor 4

## de paddenstoelenbouillon

### wat heb je nodig

- grote pan
- kleine siliconen vorm
- grote pan

### ingrediënten voor de bouillon

tip:

het beste is om de soep 1 dag van te voren te maken zodat de smaken de tijd krijgen om in te trekken

- 1 grote ui
- een beetje olijfolie
- 2 preien
- 2 winterwortels
- ca 400 gram knolselderij
- 40 gram gedroogde paddenstoelen
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- de stelen van een bosje peterselie
- 2 liter water

### werkwijze bouillon

- verwijder de losse schillen van de ui en snij deze in grove stukken
- snij de prei en de winterwortel ook in grove stukken
  - giet een beetje olijfolie in de pan en voeg de groenten en de kruiden toe
  - verhit de groenten totdat ze lichtbruin kleuren
  - giet het water erbij en daarna de gedroogde paddenstoelen
- breng alles aan de kook en zet daarna het vuur laag
- doe een deksel op de pan en laat de bouillon minimaal 8 uur trekken.

## de groentenvormpjes

### wat heb je nodig

- een staafmixer
- een kleine pan
- kleine siliconenvormen zoals een kubus [ijsblokjes] halve rondjes, etc.

### ingrediënten groentenvormpjes

- 50 gram bleekselderij
- 50 gram verse paddenstoelen
- 50 gram gedroogde tomaten in olie [let op dat er geen zout in zit]
- 1/2 gesnipperde ui
- 3 gram agar agar
- kerriepoeder zonder zout

### werkwijze groenten vormpjes

#### de bleekselderij

- de bleekselderij klein snijden en koken totdat deze beetgaar is
- giet de bleekselderij af en doe deze terug in de pan
- voeg wat kerriepoeder naar smaak toe
- maal alles grof met de staafmixer
- voeg 1 gram agar agar toe aan dit mengsel en breng al roerende aan de kook
- verdeel dit bleekselderij mengsel over de siliconenvorm en zet koud

#### de paddenstoelen

- hak de paddenstoelen fijn en bak deze beetgaar samen met de gesnipperde ui
- maal alles fijn met de staafmixer
- voeg 1 gram agar agar toe aan dit paddenstoelen mengsel en breng al roerende aan de kook
- verdeel het paddenstoelen mengsel over de siliconenvorm en zet koud

#### de gedroogde tomaten

- giet de tomaten af en spoel de olie eraf
- hak de tomaten in kleine stukken en maal daarna fijn met de staafmixer
- voeg 1 gram agar agar toe aan het tomaten mengsel en breng al roerende aan kook.
- verdeel het tomaten mengsel over de siliconenvorm en zet koud

## het serveren

- haal de groenten geleitjes uit de vorm en zet er van elke smaak een aantal in de soepborden.
- doe de bouillon in de theepot.
- giet pas aan tafel de hete bouillon over de groentenvormpjes waarna deze groenten vormpjes oplossen in de soep.

gemarmerd ei  
in 'n aardappelnestje  
met  
gewokte groenten



# gemarmerd ei in 'n aardappelnestje met gewokte groenten

voor 4

tip:  
het beste is om deze eieren 1 dag van te voren te maken  
zodat de smaken kunnen intrekken

## de gemarmerde eieren

*wat heb je nodig*

- een steelpan

*ingrediënten gemarmerde eieren*

- 4 hard gekookte eieren
- 1.5 liter water
- 1 scheut azijn
- 1 eetlepel lapsang souchong thee
- 1 theelepel 5 spices poeder zonder zout
- 2 eetlepels kerriepoeder zonder zout
- 2 eetlepels ras el hanout zonder zout
- 2 laurierbladen
- 1 scheut sesamolie

*werkwijze*

- doe alle ingrediënten behalve de gekookte eieren in een pan en breng aan de kook.
- laat dit ca 15 minuten zachtjes doorkoken zodat de specerijen goed kunnen intrekken.
- rol de eieren in een theedoek stevig over het aanrecht zodat er overal in de schaal kleine barstjes ontstaan.
- leg de eieren terug in de vloeistof en laat ze nog zachtjes ruim 40 minuten doorkoken.
- laat de eieren zeker een dag in de marinade liggen voor gebruik

## de aardappelnestjes + vulling

*wat heb je nodig*

- frituurpan
- vogelnest tang

*ingrediënten 't nestje + vulling*

- 2 middelgrote aardappelen
- 100 gram gewassen spinazie
- 50 gram taugé
- 50 gram in ringen gesneden bosui
- kerriepoeder
- eetlepel volle griekse of turkse yoghurt

## het serveren

- leg een lepel volle yoghurt (evt. verder op smaak gemaakt met specerijen) op het bord en zet de nestjes erop
- vul de nestjes met de gewokte groenten.
- zet het gepelde gemarmerde ei op de groenten in het nestje
- vul de nestjes met de gewokte groenten.
- zet het gepelde gemarmerde ei op de groenten in het nestje

# vaasje met bloemen

'n ballon broodje met een boeketje van gemarineerde groenten  
op 'n bodem van baba ganoush



## het bolbroodje

### wat heb je nodig

- een oven
- een deegroller, ronde stok of lege fles

### ingrediënten voor het bolbroodje

- 200 gram bloem
- 1 theelepel gedroogde gist
- 1 theelepel karwij
- ca 150 ml water

### werkwijze bolbroodje

- voeg bij de bloem het gist en de karwij toe
  - meng goed door elkaar
- voeg langzaam het water toe en kneed een soepele deegbal.
- zet deze afgedekt weg [minimaal een half uur] in een schaal.
  - verdeel dan de bal in 4-en
- rol hiervan mbv een deegroller, stok of fles 4 ronde schijven met ieder een doorsnede van ongeveer 15 cm.
- gebruik zonodig nog wat bloem tegen het plakken van het deeg.
  - verwarm de oven voor op 225 °C
- bak elk van de 4 deegplakken apart op 225 °C in het midden van de oven.
  - het deeg bolt dan langzaam op.
- haal het broodje er pas uit als het helemaal lichtbruin is (tussen 5 – 10 minuten)

## de baba ganoush

### wat heb je nodig

- een oven
- een staafmixer of keukenmachine

### ingrediënten baba ganoush

- 1 grote aubergine
  - 1 ui, gepeld
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 eetlepel sesampasta [tahini]
- 1 eetlepel ras el hanout zonder zout
- 1 halve bos peterselie, fijngehakt
  - sap van een halve citroen

### werkwijze

- verwarm de oven voor op 185 °C
- snij de aubergine in de lengte doormidden
- leg de aubergine, de gepelde ui en knoflook op een ovenplaat en bak ze gaar in ongeveer 20 minuten.
- pel de aubergine als deze licht is afgekoeld
- doe alle ingrediënten in de keukenmachine of gebruik de staafmixer om een grove puree te maken.

# vaasje met bloemen

voor 4

## geroosterde groenten (bloemenboeketje) voor 't vaasje

je begint met het maken van een marinade voor de groenten die samen 't bloemenboeketje vormen.

### geroosterde groenten voor in de vaas

#### wat heb je nodig

- een oven

#### ingrediënten voor de bloemen

- 1 grote ui
- 1 venkel
- 8 cerise tomaatjes
- 16 sperciebonen
- roosjes romanesco bloemkool [groene bloemkool]
- divers bladsla zoals bieten blad jonge spinazie, rucola etc.
- eetbare bloemetjes of/en erwten- of andere spruitgroenten

#### werkwijze geroosterde groenten voor in de vaas

- **de sperciebonen** kook de sperciebonen beetgaar
- **de romanesco bloemkool** kook de roosjes beetgaar
- **de venkel** leg de venkel op een bakplaat en wrijf deze in met wat neutrale olie en komijnpoeder. bak deze beetgaar op 200 °C in ongeveer 10 minuten
- **de cerise tomaten** wrijf de cerise tomaten in met wat sesam olie en leg ze op de bakplaat. bak de tomaten gaar in 4 minuten op 185 °C
- giet de marinade over de groenten, en laat minimaal 4 uur intrekken.

## het serveren

- breek een gat in het bolbroodje
- leg op de bodem een laagje van de baba ganoush
- zet alle roosterde, gemarineerde groenten in het broodje als een boeket in een vaas.
- maak het af met de diverse spruiten en de eetbare bloemetjes