

Elmundo

@ the grill

GROENTEN

INDELING:

1. COESLAW
2. GECONFIJTE PAPRIKA
3. ASPERGES WIT EN GROEN
4. CHINESE KOOL
5. GEMARINEERDE UI EN RODE BIET
6. GEROOKTE TROSTOMATEN
7. GRATIN AARDAPPEL
8. GROENTEN GRATIN
9. PORTOBELLO CHAMPIGNON
10. GEGRILDE KNOLSELDER met Vadouvan
11. GEGRILDE COURGETTE
12. ZOETE AARDAPPEL HASSELBACK
13. AUBERGINECREME
14. GEGAARDE BLOEMKOOL
15. GEGRILDE ADVOCADO
16. GUACAMOLE (AVOCADOCREME)
17. HUMUS

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

COLESLAW

BENODIGDHEDEN:

- 1/8 van een witte kool in fijne reepjes gesneden
- 2 rode ajuinen in fijne ringen
- 1 eetlepel mayonaise
- Rozijnen
- Geroosterde amandelschilfers of notenmengeling
- 2 wortelen geraspt
- 1 eetlepel yohurt
- Blaadjes koriander
- Citroen
- Peper en zout

Marinade van :

- 4dl witte wijnazijn
- 1 koffielepel witte peperbollen
- 1 koffielepel mosterdzaad
- 2 laurierblaadjes
- 100 ml honing of 100gram kristalsuiker
- 2dl water
- 1 koffielepel korianderzaadzaad
- 1 koffielepel venkelzaad
- 1 steranijs

BEREIDING :

- Verwarm de ingrediënten voor de marinade
- Laat opkoken en haal deze van het vuur
- Zeef de marinade
- Meng de fijn gesneden groenten door elkaar
- Giet over de groenten de gezeefde warme marinade
- Dek alles af en laat afkoelen (marineren) in de ijskast
- Giet de afgekoelde marinade af
- Meng de gemarineerde groentjes met wat yohurt / mayonaise en kruid af met peper en zout
- Meng er ook de blaadjes koriander door voor een frisse toets (optioneel ook enkele drupjes citroen naar keuze)
- Verdeel er nu de geroosterde afgekoelde amandel/notenschilfers en de rozijnen over

TIP:

- Past perfect bij traag gegaard buikspek / gelakte ribben en ander rood vlees.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

GEKONFIJTE PAPRIKA

BENODIGDHEDEN:

- 3 rode paprika's
- Snuijfe suiker
- Grof zeezout
- Olijfolie
- Zilverpapier

BEREIDING :

- Halveer de paprika's en verwijder zaden en binnen vruchtvlees (witte dwarslijnen)
- Strooi wat suiker in de halve paprika ,draai hem om en kloep even op de pel (overige suiker wordt verwijderd)
- Plaats de paprika's met de velzijde naar boven in een ovenschaal
- Overgiet met een beetje olijfolie en bestrooi met wat zeezout
- Plaats de paprika's op een grill met convegtor (poten omhoog)op een 160°C voorverwarmde BGE gedurende 35 min
- Neem de ovenschaal uit de BGE en dek af met zilverpapier
- Laat alles nog 25 tot 30 min rustig garen/afkoelen onder gesloten ovenschaal
- Pel de gerijpte/confijte paprika's
- Zeef de olijfolie en bewaar deze in de ijskast (max. te bewaren tot 5 dagen indien dit niet gesteriliseerd wordt).

TIP :

- Indien je een provinciale olijfolie wilt bekomen voeg dan wat look/tijm/rozemarijn/etc.... toe
- Voor een pittige olijfolie kan je de paprika's laten garen met Spaanse of Chilli pepers
- De gekonfijte paprika's zijn een ideale begeleiding voor salades en bij gerookte Heilbot

Check zeker ROMANESCO dipsaus

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Gegrilde ASPERGES

BENODIGDHEDEN:

- Witte of groene asperges
- Olijfolie
- Peper en zout
- Ijswater (kom koud water met ijsblokjes)
- Sesamzaadjes of maanzaad (optioneel)

BEREIDING witte asperges:

- Zet een pot met gezouten water op het vuur en breng aan de kook
- Schil de witte asperges en kraak het onderste gedeelte met de hand af (dit gaat makkelijk en zo zie je ook of er eventueel nog draden rond de asperge zitten)
- Blancheer de asperges maximaal 1 minuut in kokend water.
- Haal de asperges uit het kokende water en leg ze direct in het ijswater (daardoor koelen ze direct af)
- Haal de asperges uit het ijswater en laat uitlekken, dep nadien de asperges wat droog

OPTIONEEL:

- Kook nu de schillen en de afgebroken stukken van de witte asperges een 20tal minuten in hetzelfde blancheer kookwater (met deze fond kan je eventueel nog een saus of soep maken)

BEREIDING op de BGE:

- Verwarm de cast iron grid (directe warmte) op de BGE
- Wrijf de asperges (geblancheerde witte of rauwe ongeschilde groene) in met olijfolie en kruid met peper en zout naar smaak
- Grill de asperges aan beide kanten gedurende een 5tal minuten en draai ze nadien in een sesam of maanzaadmengeling en dien op

TIP:

- De geschildte witte asperges kan je ook rauw grillen, maar persoonlijk geef ik de voorkeur om ze eerst te blancheren (smaken kunnen verschillen natuurlijk 😊)
- Serveer bij gegrild konijn (receptuur op de site)

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ t h e g r i l l

Gegrilde CHINESE KOOL

BENODIGDHEDEN:

- Chinese kool
- Chinese kool marinade (zie receptuur op de site)
- keukentouw of rolladenet, vleesnet

BEREIDING :

- Verwijder de buitenste bladeren van de Chinese kool.
- Snij de top van de kool en bewaar deze voor een andere bereiding of snij fijn als koude garnituur bij het gerecht
- Bind de kool op met touw of rolladenet en verdeel in 3 tot 4 gelijke stukken
- Verwijder na het opbinden de onderkant van de kool
- Marineer de stukken kool
- Grill de gemarineerde kool (directe warmte) kort rondom rond aan op een voorverwarmde cast iron grid en plaats nadien nog een 10tal minuten op een grill met daaronder een convegtor (indirecte warmte) +/- 160 tot 180°C.

TIP:

- Vervang de marinade door olijfolie met kruiden (peper-zout- geplette look)
- Serveer bij gegrild konijn (receptuur op de site)

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ t h e g r i l l

GEMARINEERDE AJUIN- RODE BIET – etc...

BENODIGDHEDEN:

- 1 grote ajuin
- 1 teentje knoflook
- Peper/zout
- Zilverpapier
- Scheutje witte balsamico azijn

BEREIDING AJUIN :

- Snij de ongepelde ajuin van bovenaan in 4 tot 8 stukken (niet doorsnijden maar insnijden zodat het onderste nog aan elkaar blijft)
- Stop het teentje knoflook in de insnijding en kruid af met peper en zout
- Plaats de ajuin in zilverpapier, plooi het naar boven en giet er een scheutje balsamico over
- Vouw het zilverpapier op en draai het dicht als een fakkel
- Plaats dit tussen de gloeiende kolen gedurende 20 a30min
- Verwijder de fakkel en pel de ajuin ,zodat enkel de mooie stukjes overblijven

BEREIDING RODE BIET :

- Plaats de ongepelde rode biet tussen de gloeiende kolen gedurende 30a40min
- Verwijder de gebrande knol en snij doormidden
- Lepel de inhoud eruit

TIP:

- Vervang de rode biet door zoete aardappel of aardpeer
- Gebruik deze gemarineerde groenten op pizza en/of in salades

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

GEROOKTE TROSTOMATJES

BENODIGDHEDEN:

- Trostomaatjes aan de tros
- Olijfolie
- Peper & zout
- zeezout
- suiker
- wood snippers

BEREIDING :

- week de wood snippers in water gedurende tenminste 30 min
- wrijf de tomaatjes in met een weinig olijfolie (zorg ervoor dat deze aan de tros blijven)
- kruid met peper , zout en een klein snuijje suiker
- plaats de trostomaten in de BGE rookmand en plaats deze op de grill
- grill is gepositioneerd bovenop de convegtor poten omhoog en voorzien van een drippan in een op 120°C BGE
- sluit de BGE en laat de trostomaten 30 min zachtjes garen
- verwijder nu de gedrenkte wood snippers uit het water en gooi deze tussen de gloeiende kolen
- laat alles nog 10 tot 15 min roken
- haal de trostomaten uit de rookmand en besprekel met wat zeezout

TIP:

- halveer de trostomaten en plaats ze droog in een BGE gietijzeren ovenschaal
- let wel dat ze niet op elkaar liggen en dat er plaats is tussen elke gehalveerde tomaat
- plaats wat verse kruiden (rozemarijn / oregano / tijm / teentjes look.....alles wat jij lekker vindt)tussen de tomaten en bestrooi ze met zeezout en een snuijje suiker
- plaats de ovenschaal op de grill bovenop een convegtor (poten omhoog) in een op 80°C tot 100°C BGE
- laat alles 2 tot 4 uur drogen , afhankelijk van de droogte die je prefereert
- zo maak je zelf je eigen zongedroogde tomaten met de smaak en gaarheid van je keuze
- de laatste 20min kan je ook alles roken, afhankelijk van je voorkeuren.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

GRATIN AARDAPPELEN

BENODIGDHEDEN:

- 5a 6 grote aardappelen
- Geraspte kaas (naar keuze)
- Peper/zout/muskaatnoot
- 2a 3 teentjes geplette en versnipperde look
- 20cl room (40%)
- Boterpapier
- Goede boter

BEREIDING :

- Vet een ovenschaal rondom rond in met boter
- Snij de geschilde aardappelen flinterdun (best met een mandoline)
- Leg een laagje aardappelen dakpansgewijs op elkaar
- Kruid met peper/zout/muskaatnoot en look
- Bedek met geraspte kaas
- Herhaal nu laag per laag tot de ovenschaal gevuld is (blijft min 2cm onder de rand)
- Giet nu de room over het geheel zodat deze voor 2/3 onder staat
- Bedek alles met boterpapier en plaats deze bovenop de conveggtor (poten omlaag) op 200°C gedurende 60min
- Verwijder het boterpapier en strooi er nog wat geraspte kaas over
- Laat alles nog een 10a 15 min gratineren onder gesloten BGE deksel

TIP:

- Gebruik de helft room en de helft kokosroom
- Kruid af met mierikswortel of sambal oelek
- Vervang de aardappel door zoete aardappel en/of maak een mengeling
- Stop tussen de aardappel ,flinterdunne schijfjes brocolli/bloemkool/courgette/....
- Vervang de geraspte kaas door camembert of kazen naar keuze .

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Groenten-aardappel gratin

BENODIGDHEDEN:

- 3 grote aardappelen
- 1 groene courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele courgette
- 3 witte ajuinen
- 1 takje tomaten
- Snuijje suiker
- Snuijje zout, peper en muskaatnoot
- Gedroogde chilli vlokken (optioneel voor de meer pittige eters)
- Snuijje gerookt paprikapoeder
- Verse kruiden (oregano, rozemarijn, laurier, citroentijm en of gewone tijm)
- 1 teentje look geplet en vermengt in 100 ml olijfolie
- zilverpapier

BEREIDING :

- Was alle groentjes en snij deze in schijfjes van 2a 3mm dikte
- De tomaten mogen gehalveerd worden ipv op mm dikte
- Neem de dutch oven schaal en plaats de groenten afwisselend dakpansgewijs in de schaal.
- Kruid alles met peper, zout, paprikapoeder, chilli vlokken en muskaatnoot naar smaak
- Overgiet dit alles met de geinfuseerde look olijfolie
- drapeer er de verse kruiden overheen en dek af met zilverpapier
- plaats de schaal op de grill (indirecte warmte) in een op 200°C BGE.
- Bak gedurende 30 minuten en verwijder dan het zilverpapier
- Check de groenten en laat deze nog een 10a 15minuten garen en kleuren

TIP:

- Voeg na een 30 minuten wat kaas naar keuze toe en laat de smelten en opgaan in de groenten mengeling

Gebruik geen olijfolie maar room, net zoals je gratin patat zou maken

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

PORTOBELLO champignon

BENODIGDHEDEN:

- Portobello
- Verse peterselie (liefst platte maar gewone kan ook)
- zout
- Zwarte peper
- Verse of gedroogde rozemarijn
- Teentje verse look
- olijfolie

BEREIDING :

- neem een ruime kom die je vult met een flinke scheut olijfolie
- plaats de look –rozemarijn – peterselie – peper en zout in een vijzel
- meng alles tot een papje en meng er wat olijfolie door
- draai de portobello champignon door de gekruide olijfolie en vul de bovenkant op met de rest van de marinade
- braad de onderkant van de portobello aan en plaats deze dan (indirect hitte boven CONVEGCTOR poten omhoog) op 180°C voor een +/- 15 min (afhankelijk van grote).

TIP:

- gebruik de stelen van de portobello(fijngesnipperd/duxelles) om wat meer vulling te geven aan de portobello
- bedek de portobello met een kruidenjasje en/of laagje kaas naar keuze
- meng door de marinade (peper/zout/look) ook wat oosterse oestersaus
- vervang de kruidenmarinade door een kruiden/lookboter marinade
- deze receptuur is perfect mogelijk met ander champignonsoorten.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

GEGRILDE Knolselder

BENODIGDHEDEN:

- 1 knolselder
- zout
- Zwarte peper
- Vadouvan kruiden (mediterrane currymengeling)
- Neutrale olie voor warme bereidingen of olijfolie
- Platte peterselie (ciselieren) fijngesnipperd als afwerking

BEREIDING :

- Breng de BGE tot 180°C (indirecte warmte) met de cast iron grid (dit voor het grillpatroon)
- neem een ruime kom en doe er wat zout- peper en Vadouvan kruiden in naar smaak
- overgiet de kruidenmengeling met een flinke scheut neutrale olie, maar olijfolie mag ook
- meng de olie met de kruiden tot een marinade
- verwijder de schil rondom de knolselder en snij deze in plakjes van 1cm hoogte
- haal de versneden knolselder door de marinade en plaats op de cast iron grid (indirect)
- Na 5 min geef je de stukken knolselder een kwart slag (90°) om een mooi gekruist patroon te bekomen.
- Grill dit nog een 5 minuten en draai de stukken knolselder om zodat we hetzelfde doen met de andere zijde.
- Zelfde wekwijze, 10 minuten grillen met de kwartslag na 5minuten
- Vermeng nu de geciseleerde peterselie in de overgebleven marinade en bestrijk de stukken knolselder ermee in de laatste 2 minuten
- Haal van de grill en verdeel in porties.

TIP:

- Je kan ook de knolselder op zijn geheel (met schil aan) garen.
- Plaats de knolselder (indirect) op een +/-150°C a 160°C voorverwarmde BGE
- Laat de knolselder een kleine 3 tal uren garen.
- Check ook zeker knolselderij Waldorf op de site van BGE
- Vervang de Knolselder door Bloemkool en de Vadouvan door Ras El Hanout (of een mengeling van beide kruiden). De Bloemkool zal een iets langere gaartijd nodig hebben dan de Knolselder.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

GEGRILDE courgette

BENODIGDHEDEN:

- 1 grote courgette of een 6tal mini courgettes
- zout
- Zwarte peper
- Paar blaadjes fijngesnipperde verse Dragon
- Neutrale olie voor warme bereidingen of olijfolie
- Platte peterselie (ciselieren) fijngesnipperd als afwerking
- Eetlepel versnipperde verse bieslook
- 1 teentje geplette verse knoflook

BEREIDING:

- Breng de BGE tot 180°C (directe hitte)
- neem een ruime kom en doe er wat zout- peper- bieslook- dragon- peterselie en look in naar smaak
- overgiet de kruidenmengeling met een flinke scheut neutrale olie, maar olijfolie mag ook
- meng de olie met de kruiden tot een marinade
- halveer de mini courgettes in de lengte
- Indien je werkt met een gehele courgette, dan versnijdt je deze in de lengte zodat je twee helften hebt.
- Deze twee helften verdeelt je terug in de lengte tot in totaal 4 lange stukken courgette hebt.
- Verwijder wat vruchtvlees want dit wordt toch wat papperig tijdens het grillen.
- **Bij de mini courgettes is het verwijderen van het vruchtvlees NIET nodig!**
- haal de versneden stukken courgette door de marinade en plaats op de cast iron grid
- grill 2 tot 3 min aan beide zijden tot je een grillpatroon bekomt.

TIP:

- plaats de gegrilde courgettes op een toastje en verdeelt er wat guacamole (advocadocrème) over
- werk af met een blaadje cress (cresson- radijsscheutjes- dragon- etc)

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Zoete Aardappel Hasselback

BENODIGDHEDEN:

- 4 tal zoete aardappel
- zout
- Zwarte peper
- Vadouvan kruiden (mediterrane currymengeling)
- Neutrale olie voor warme bereidingen of olijfolie
- Platte peterselie (ciseleren) fijngesnippert als afwerking
- 1 teentje geplette knoflook
- Takje Rozemarijn fijngesnippert
- Enkele blaadjes geritste tijm

BEREIDING :

- Breng de BGE tot 170°C (indirecte warmte)
- neem een ruime kom en verdeel de kruiden naar smaak
- overgiet de kruidenmengeling met een flinke scheut neutrale olie, maar olijfolie mag ook
- meng de olie met de kruiden tot een marinade
- plaats de zoete aardappel op een plank en snij deze vanaf boven in om de ½ cm.
- **OPLETTEN dat je de aardappel niet doorsnijdt maar enkel inkerft.**
- **Om doorsnijden te voorkomen kan je langs beiden kanten van de aardappel een satéstokje plaatsen en dan pas de aardappel om de halve cm insnijden!**
- Bestrijk nu de ingesneden zoete aardappel met de kruiden marinade, waarbij je lichtjes tussen de ingesneden lamellen gaat om te kruiden
- Plaats de gemarineerde zoete aardappel (indirect) in een half perforated grid gedurende een 50tal min
- Indien je geen perforated grid hebt kan je de zoete aardappel ook op wat zilverpapier met daarin boterpapier plaatsen.

TIP:

- Je kan dit ook doen met gewone aardappelen, maar deze zullen een 30 a 35 minuten langer nodig hebben dan de zoete aardappel.
- Pot de zoete aardappel in zilverpapier (en papillote) gedurende een 40tal min en serveer met wat zure crème en verse kruiden of blokjes rauwe of geconfijte paprika.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Auberginecrème

BENODIGDHEDEN:

- 1 grote Aubergine
- Zout- peper naar smaak
- 1 a 2 teentjes look (naar smaak en sterkte)
- olijfolie
- ½ gekonfijte gember in siroop, maar verse gember mag ook al is dit sterker, dus opletten!
- limoengeste

BEREIDING :

- Breng de BGE tot 170°C (indirecte warmte)
- Halveer de Aubergine in de lengte en kerf het vruchtvlees om de 2 a 3 cm met een ruitpatroon.
- Let daarbij op dat je enkel het vruchtvlees inkerft en **NIEt de schil**, want deze doet dienst als pantser.
- Snij de teentjes look in schilfers en doe dit ook met het stukje gekonfijte gember
- Plaats nu de look en gember schilfers tussen het ingekerfde vruchtvlees
- Overgiet de 2 ingekerfde aubergine helften lichtjes met olijfolie en kruid met peper en zout naar smaak
- Plaats ge aubergines met de schilkant op een grill (indirecte warmte) en sluit de BGE
- Laat alles een 45tal minuten garen tot het vruchtvlees mals is
- Haal de aubergines van de BGE en verwijder het vruchtvlees met behulp van een lepel
- Mix het vruchtvlees tot een gladde crème en kruid bij naar smaak
- Rasp er wat limoengeste over voor de frisheid

TIP:

- Gebruik de crème als onderlaag op een pizza en werk af met wat licht gegrilde nootjes voor de crunch en rasp er wat extra gekonfijte of verse gember over.

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Gegaarde Bloemkool

BENODIGDHEDEN:

- 1 bloemkool
- Zeezout
- peper
- muskaatnoot
- 250gr goede geklaarde boter

BEREIDING :

- Breng de BGE tot 170°C a 180°C (indirecte warmte)
- Was de bloemkool met bladeren en laat wat uitlekken
- Snij de onderkant van de bloemkool zodat je een plat vlak bekomt, dit zorgt ervoor dat de bloemkool zelfstandig kan blijven rechtstaan en plaats deze in een braadslede (BGE skillet of dutch oven).
- Smelt de boter, maar laat deze NIET kleuren!
- Verwijder aan de bovenkant het eventuele schuim van de gesmolten boter.
- In de pan bevinden zich nu twee delen; onderaan het waterachtige en daarbovenop drijft de geklaarde boter
- Ga voorzichtig te werk zodat je enkel de geklaarde boter opvangt en het waterachtige (melk) achterblijft in de pan
- Kruid de geklaarde boter naar smaak met zeezout, peper en muskaatnoot
- overgiet de bloemkool met de geklaarde kruidenboter, maar hou wat over voor tijdens de garing
- plaats de bloemkool indirect op de BGE gedurende een uur tot 1 ½ uur afhankelijk van de grote, waarbij je elke 20 min de bloemkool langs boven overgiet met wat extra geklaarde gekruide boter.
- Verwijder de gegaarde bloemkool en versnijdt deze in porties aan tafel

TIP:

- Je kan de bloemkool ook direct ontdoen van de bladeren, maar dan zal deze veel gekleurder uit de BGE komen.
- Maak een mengeling van 6el crème fraîche met 500gr mascarpone kaas en kruid af naar smaak
- Wrijf de mengeling over de bloemkool tijdens de laatste 20 minuten van de garing
- Verwijder wat rauwe bloemkool roosjes en vul de lege plaatsen op met wat gehakt, zo bekom je een bloemkool- gehaktboom. (werkwijze en garing idem aan bovenstaande).

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Gegrilde Avocado

BENODIGDHEDEN:

- 2 rijpe avocado's
- Olijfolie
- Limoen
- Peper
- Zeezout
- Bieslook versnippert

BEREIDING :

- Breng de BGE tot 180°C (directe warmte)
- Plaats de cast iron grill op de BGE zodat je mooi kan kadreren
- Snij de avocado's in de lengte door met een mes
- Geef de doorgesneden helften een kwartslag zodat het bovenste van de avocado haaks komt te staan op de onderste helft.
- Verwijder de bovenste helft. In de onderste helft blijft nu de pit achter
- Sla voorzichtig in het midden op de pit met een scherp mes en draai een kwartslag met je mes
- Verwijder de pit uit het onderste gedeelte van de avocado
- Besprenkel het vruchtvlees van de avocado's licht met olijfolie en kruid met peper en zout
- Meng wat olijfolie met wat limoensap en de versnipperde bieslook en kruid naar smaak met peper en zout (marinade)
- Grill de avocado's op de cast iron grill kort zodat je een ruitpatroon bekomt
- Haal van de BGE en verwijder het vruchtvlees met behulp van een lepel
- Besprenkel de avocado met wat extra limoengeste en de marinade met bieslook
- Versnijd in porties en serveer lauw

TIP:

- Laat de gegrilde avocado afkoelen en gebruik deze om je guacamole te maken

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Guacamole (avocadocrème)

BENODIGDHEDEN:

- 1 a 2 rijpe avocado's
- Olijfolie
- Limoen
- Peper
- Zeezout
- Wasabi pasta of mierikswortel
- Versnipperde bieslook
- 1 teentje look

BEREIDING :

- Snij de avocado's in de lengte door met een mes
- Geef de doorgesneden helften een kwartslag zodat het bovenste van de avocado haaks komt te staan op de onderste helft.
- Verwijder de bovenste helft. In de onderste helft blijft nu de pit achter
- Sla voorzichtig in het midden op de pit met een scherp mes en draai een kwartslag met je mes
- Verwijder de pit uit het onderste gedeelte van de avocado
- Verwijder het vruchtvlees uit de avocadopanters met behulp van een eetlepel
- Besprenkel het vruchtvlees van de avocado's licht met olijfolie en limoensap
- kruid met peper, zout wat limoengeste, de versnipperde bieslook en wat wasabi of mierikswortel naar sterkte
- Mix alles tot een egale pasta
- Proef en kruid verder af naar smaak

TIP:

- Bij kruiding en olijfolie alsook limoensap begin je best met weinig zodat je nadien de structuur en smaak naar eigen goeddunken kan afwerken. Teveel aan olie en sap kan je enkel wegwerken met extra vruchtvlees
- Gebruik een afgekoelde gegrilde avocado voor een meer uitgesproken smaak en vleugje rokerigheid.
- Meng +/- ½ portie guacamole met +/- ½ portie humus naar smaak

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK

Elmundo

@ the grill

Humus van kikkererwten

BENODIGDHEDEN:

- **Blikje kikkererwten (400gram)**
- **Olijfolie**
- **Limoen**
- **Peper**
- **Zeezout**
- **Snufje ras el hanout of een andere Marokkaanse kruidenmengeling**
- **Paar druppeltjes tabasco**
- **1 teentje look**

BEREIDING :

- **Open het blikje met kikkererwten en giet deze in een grote kom met water**
- **Spoel de kikkererwten grondig en wrijf deze tussen je handen onder het koude water**
- **Dit zorgt ervoor dat het kleine velletje rondom de kikkererwt los komt**
- **Verwijder de losgekomen velletjes uit de kom met water zodat enkel de gepelde kikkererwten overblijven**
- **Giet de kikkererwten in een zeef en spoel nog een laatste maal**
- **Plaats de gewassen ontvelde kikkererwten samen met het teentje look in een mixer en besprenkel met wat limoensap**
- **Kruid met peper, zout, ras el hanout en wat druppeltjes tabasco naar smaak en pit**
- **Overgiet met wat olijfolie en mix alles tot een gladde pasta.**
- **Begin met weinig olijfolie en blijf toevoegen tot je de juiste verhouding bekomt (zoals bij mayonaise)**
- **Proef en kruid eventueel nog extra bij**

TIP:

- **Maak de humus en vermeng deze met de guacamole naar eigen smaak**
- **Zie Guacamole**

Met CULINAIRE SMAKELIJKE groeten en GOOD LUCK