

 **BORA**

305 DAGEN



Recepten voor elke dag – simpel en gezond

**GRÄFE
UND
UNZER**



Bereidingstijd: 25 min.

4 personen

Voor de topping

50 g pijnboompitten

2-3 takjes rozemarijn

1 zoute citroen

Voor de citroenlinguine

300 g linguine (of tagliatelle)

zout

1 grote biologische citroen

2 bolletjes burrata (à 100 g)

75 g boter

2 tl olijfolie van eerste persing

versgemalen peper

Citroenlinguine met burrata

De pasta in de citroenboter is al heerlijk en laat je van Italië dromen. Met de romige burrata wordt de pasta gewoon onweerstaanbaar. Maar het is de topping, die even eenvoudig als geraffineerd is, die zorgt voor een smaakexplosie!

TOPPING

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder vet tot ze goudbruin zijn en laat ze op een bord afkoelen. Was ondertussen de rozemarijn en schud droog, pluk de naaldjes en hak heel fijn. Snijd de zoute citroen in kwarten, verwijder de zachte binnenkant en snijd de schil in blokjes van 0,2 cm. Meng de pijnboompitten, rozemarijn en de zoute citroen.

CITROENLINGUINE

2. Breng ruim gezouten water in een grote pan aan de kook en kook de linguine volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Was de citroen in heet water, dep hem goed droog, rasp de schil en pers 3 el sap uit. Laat de burrata uitlekken in een zeef, dep droog en snijd ze horizontaal doormidden.

3. Giet de pasta af en bewaar wat kookwater. Doe de pasta onmiddellijk terug in de hete pan. Meng er 2 el citroensap, 2 tl citroenrasp en de boter in stukjes door en roer tot de boter gesmolten is. Voeg het kookvocht lepelsgewijs toe tot alles lekker romig is. Breng op smaak met zout, peper en meer citroensap en -rasp indien gewenst.

AFWERKING

4. Serveer de pasta op verwarmde borden. Leg op de pasta telkens een burratahelft, besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met zout en peper. Strooi de topping erover en serveer de citroenlinguine meteen.





Bereidingstijd: 40 min.
4 personen

Voor de bonenmoes

4 teentjes knoflook
2 sjalotten
100 g peterseliewortel
2 el olijfolie
1 tl agavesiroop
2 blikjes witte bonen
(à 240 g uitgelekt gewicht)
200 ml groentebouillon
3 el witte amandelpasta
1 biologische citroen
zout
versgemalen peper
chilivlokken

Voor de kabeljauw

4 moten kabeljauw zonder huid
(4 cm dik, à 150 g)
2 tl olijfolie
zout
40 g boter
versgemalen peper

Verder

2 takjes kerstomaatjes
½ el olijfolie
zout
versgemalen peper

Gebakken kabeljauw met kerstomaatjes en bonenmoes

Gebakken vis met bonenpuree hoeft helemaal niet saai te smaken – in Spanje bijvoorbeeld met veel knoflook. Probeer in de winter skrei in plaats van kabeljauw; het vlees is bijzonder stevig en aromatisch.

BONENMOES

1. Pel de knoflook en de sjalotten en snipper ze fijn. Was en schil de peterseliewortel, snijd in grove stukken en hak de peterseliewortel in de hakmolen tot rijstkorrelformaat.
2. Fruit de sjalotten in olie glazig, fruit de knoflook kort mee. Voeg de peterseliewortel toe en bak al roerend mee. Voeg de agavesiroop toe en laat hem kort karamelliseren. Blus af met de bouillon en laat alles met de deksel op de pan 12-15 min. zachtjes koken.
3. Giet de bonen af, was ze, laat ze uitlekken en voeg toe. Pureer dan alles met de staafmixer. Voeg de amandelpasta en nog wat bouillon toe. Was de citroen met heet water, dep droog, rasp 2 tl van de schil en pers hem uit. Breng de moes op smaak met peper, zout, citroenschil en -sap en chilivlokken. Houd warm.

KABELJAUW

4. Was de vis, dep hem droog en verwijder de eventuele graten. Verhit de olie in een koekenpan, zout de vis en bak hem 3-4 min. op een middelhoog vuur. Zet het vuur laag, keer de vis, voeg de boter toe en laat de boter opschuimen. Bak nog eens 3-4 min. en bedruip de vis daarbij regelmatig met de bruine boter.

AFWERKING

5. Was de tomatentakjes en dep ze droog. Halveer de takjes en bak ze 4-5 min. in olie in een pan totdat ze lichtjes bruinen. Breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de bonenmoes over 4 borden, schik daarop de vis en sprenkel hier de resterende boter overheen. Garneer met de tomaten en dien meteen op.



Lichte mousse au chocolat

Hier is een gezonde versie van de Franse dessertklassieker: in plaats van room en rauw ei gebruiken we silken tofu. Dit doet helemaal niets af aan het genot – integendeel, de chocolade komt met deze basis echt tot zijn recht!

1. Smelt de chocolade au-bain-marie. Pureer de silken tofu in een mixbeker fijn met een staafmixer. Voeg dan de vloeibare chocolade toe en pureer verder. Voeg naar smaak een snufje zout, vanille, tonkaboon, ahornsiroop en likeur toe en mix opnieuw.
2. Laat de mousse ca. 15 min. afkoelen en verdeel dan over 4 dessertschaaltjes. Maak de frambozen schoon, was ze en dep ze voorzichtig droog. Bestrooi met het chocoladeschaafsel en serveer.

TIP

MEER AFWISSELING

De mousse krijgt een ander accent als u sinaasappellikeur neemt in plaats van koffielikeur. Exotische vruchten zoals physalis of sinaasappelfilets passen hier goed bij.



Bereidingstijd: 20 min.

Rusttijd: 15 min.

4 personen

150 g pure chocolade
(cacaogehalte 70 %)

400 g silken tofu

zout

¼ tl gemalen bourbon vanille

¼ tl versgeraspte tonkaboon

3 el ahornsiroop

1 el koffielikeur (naar smaak)

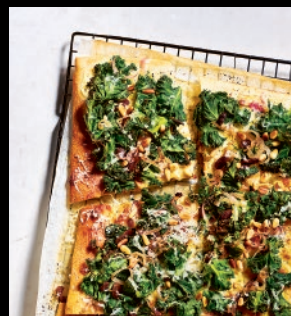
125 g gemengde bessen (bijv.

blauwe bessen of frambozen)

2 el geschaafde pure chocolade



Inspiratie voor elke dag



Gezond genieten is niet moeilijk. Hier vindt u meer dan 90 recepten uit de Duitse, Spaanse, Franse, Italiaanse, Engelse en Nederlandse keuken: lekkere recepten voor elke dag met een twist. Het zijn nieuwe interpretaties van bekende gerechten met interessante smaakcombinaties die smaken naar méér uit de Europese keuken. Of het nu kleine hapjes, voorgerechten, hoofdgerechten of desserts betreft – met deze afwisselende recepten en de professionele tips van de experts van BORA is koken elke dag weer een feest. Een ontbijtbowl met granola, bladsalades met Sint Jacobsschelpen en een French dressing, pizza bianca of een Schwarzwalders kersentaart die voor de afwisseling nu eens als ijs op tafel komt – hier vindt u inspiratie en voor elke smaak wat wils.

Het is een kookboek dat u er altijd weer graag bijpakt.

