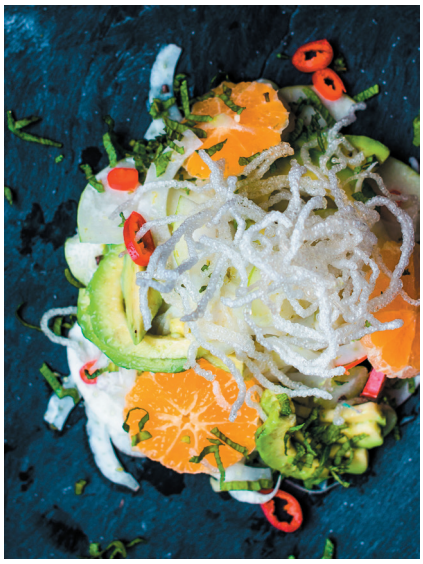
Door MAN.EAT.PLANT.
www.maneatplant.com
Tekst & fotografie - Lisette Kreischer
Recepten - Maartje Borst

Easy Peasy Kerst Menu

Zin in lekker eten, maar niet het eindeloze kokkerellen? Dan is dit menu voor jou! Eenvoudig en toch sjiek. Doe het dit jaar maar eens lekker rustig aan, verdeel de taken en schuif ontspannen aan aan deze vredige tafel van plantaardige lekkernijen.

Recepten



Vonkelende Venkelsalade met Engelenhaar

Juwelenrijst met Geroosterde Groente

Kruimel Peer met Kardemon-Custard

Vonkelende Venkelsalade met Engelenhaar

Dit voorgerechtje verrast je met sprankelende smaken! Frisse limoen en mandarijn gecombineerd met romige kokos en avocado, knapperige venkel, appel en een beetje rode peper. Een combinatie die je smaakpapillen even goed wakker schudden voorafgaand aan de kerstmaaltijd. De echte feestelijkheid is te danken aan het engelenhaar, een leuke truc met rijstnoedels!

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

Salade

- 1 venkelknol, in ragfijne reepjes geschaafd (bijv. op mandoline of met heel scherp koksmes)
- ½ groene appel (granny smith), in fijne schijfjes geschaafd
- 1 avocado, gepeld en in reepjes
- 2 mandarijnen, schil eraf gesneden en horizontaal in ronde plakken (dus partjes niet uit elkaar pellen)
- ½ rood pepertje, in dunne ringen
- rasp en sap van 1 limoen
- 1 tl agavesiroop
- 5 el kokosmelk (liefst uit een karton, bijvoorbeeld van Go Tan)
- zwarte peper en zout naar smaak
- blaadjes munt van ½ bosje, opgestapeld, opgerold en vervolgens in fijne reepjes gesneden

Engelenhaar

- 50 g dunne rijstnoedels (glasnoedels)
- olie om in te frituren

Bereidingswijze

Salade
Meng venkel, appel, avocado, mandarijn en pepertje in grote schaal. Voeg limoenrasp, sap, agavesiroop en kokosmelk toe. Meng voorzichtig door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Engelenhaar
Verhit een plens frituurolie in een daarvoor geschikte pan. Test de temperatuur met een stukje noedel. Als deze meteen mooi wit 'oppopt' is de temperatuur goed. Frituur de harde onbewerkte noedels in kleine hoopjes tegelijk. Zorgt dat ze niet bruin worden, en zorg er tegelijkertijd voor dat ze helemaal gaar en 'opgepopt' zijn.

Opmaak
Serveer de salade op mooie bordjes, in kommen of in een coupe, met een pluk engelenhaar erop. Garneer met de muntblaadjes.

Juwelenrijst met Geroosterde Groente

Laat je keuken heerlijk geuren naar de rijke aroma's van kerst met deze decadente Midden-Oosterse 'juwelenrijst' met geroosterde groenten. Door gebruik te maken van vers gebrande noten van de notenboer, kwalitatieve specerijen en vruchten krijgt dit gerecht een even heerlijke textuur als smaak. Daarmee is het halve werk al gedaan en kun je zelf lekker rustig aan doen.

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

Juwelenrijst
- 2 koppen basmatirijst (a 250 ml per kop)
- 3 koppen water (a 250 ml per kop)
- 2 laurierblaadjes
- 2 tenen knoflook, gepeld en geplet
- 2 plukjes saffraan draadjes
- 1 tl grof Keltisch zeezout
- 150 g vers gebrande cranberry-notenmix van de notenboer (bijv. een mix van amandel, pistache, pecan, macadamia en cranberries)
- 1 granaatappel
- 2 el olijfolie

Geroosterde groente
- ½ grote bloemkool, in stukken gesneden of 'gescheurd'
- 1 zoete puntpaprika, in plakken
- 250 g cherry tomaten, gehalveerd
- 2 middelgrote rode uien, geschild en in partjes gesneden
- 300 g oesterzwammen, grote exemplaren in grove stukken gescheurd
- 3 tl ras el hanout (specerijen mix)
- 2 el sojasaus of shoyu (géén ketjap)
- 2 el agave- of ahornsiroop
- 1 bosje peterselie, gehakt

Bereidingswijze

Juwelenrijst
Doe rijst met water, laurier, knoflook, saffraan en zeezout in een pan en breng aan de kook (met deksel op pan), en zet het vuur vervolgens laag. Laat de rijst zachtjes koken tot al het water geabsorbeerd is. Als het goed is, is de rijst dan perfect gaar. Draai het vuur uit en laat nog 10 minuten staan. Hak ondertussen de noten grof en haal de sappige, robijn-achtige pitten uit de granaatappel (check deze makkelijke en schone methode: https://www.youtube.com/watch?v=O6F7npznCG8). Maak de rijst een beetje los met een vork, zodat hij lekker fluffy wordt. Roer er vervolgens de olijfolie, noten en granaatappelpitten door. Serveer in een mooie schaal.

Geroosterde groente
Verhit de oven op 200 °C. Doe alle groenten op een met bakpapier beklede bakplaat. Voeg ras el hanout, sojasaus en siroop toe. Mix alles en rooster ca. 30 minuten in de oven. Serveer na het roosteren met de peterselie.

Kruimel Peer met Kardemon-Custard

Een mega makkelijk, maar oh zo heerlijk en feestelijk dessert! De krokante biscuitsmaak van de kruimel gaat ouderwets goed samen met de romige custard. De peer en kardemom zorgen voor de frisse noot.

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

Kruimel peren

- 3 lekkere dikke handperen (Doyenné du Comice of Conference)
- 75 g bloem
- 25 g geraspte kokos
- 35 g bruine suiker
- 1/4 tl kaneel
- 1 zakje bourbon vanillesuiker
- snuf zout
- 50 g plantaardige bakboter
- 2 tl water
- 1 el poedersuiker
- 6 topjes van een munttakje (met blad!)

Kardemom-custard

- 300 ml amandelmelk
- 15 g custardpoeder (of maizena + een klein snufje kurkuma)
- een paar el koude amandelmelk
- 1 el suiker
- 1 zakje bourbon vanillesuiker
- 1/4 tl gemalen kardemom (zelf gemalen vers uit peultjes is het lekkerst!, maar poeder kan ook)

Bereidingswijze

Kruimel peren

Verhit de oven op voor 180 °C. Halveer de peren. 'Schep' de klokhuizen eruit. Maak de crumble topping door bloem, kokos, suiker, kaneel, vanillesuiker en zout te mengen. Mix de boter erdoor met je vingertoppen. Voeg enkele theelepels water toe en meng, zodat je een kruimelig deeg krijgt. Voeg, indien té droog en onsamenhangend, wat extra water toe. Verdeel het mengsel over de peren. Bak ze in 25-30 min gaar, goudbruin en crunchy.

Kardemom-custard

Breng amandelmelk in een steelpan op laag vuur aan de kook. Meng custardpoeder met paar el koude melk en suiker in een schaaltje. Voeg dit papje al roerend aan de inmiddels kokende amandelmelk toe. Voeg vanillesuiker en kardemom toe. Kook de custard al roerend op een laag vuur totdat deze indikt. Dit zal slechts enkele minuten duren.

Opmaak

Maak een mooi rondje op een bord met de kardemom-custard. Leg hierop een kruimel peer. Bestrooi met een beetje poedersuiker en steek het munttopje in de peren waar ooit het steeltje zat.