



OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

JANUARI

FEBRUARI

MAART



SMAKELIJK WINTER

Williene Klinck

E-nummervrij & suikervrij



WINTER!


In dit boek vind je recepten met producten van het seizoen. Voor elke maand zijn de producten die in deze maand goed verkrijgbaar zijn vermeld. En natuurlijk bij elke maand een aantal heerlijke recepten voor ontbijt, lunch, diner, om te snacken of iets lekkers op een zon- of feestdag!

Waarom groenten en fruit uit het seizoen?

- Groenten en fruitsoorten van het seizoen zijn verser en daardoor beter van smaak en rijker aan vitaminen en mineralen. Zeker als je kijkt wat voor handen is bij jou in de buurt dan kun je daar zeker je voordeel mee doen. Bijvoorbeeld een boer of een lokaal bedrijf dat zich er op richt om groenten uit jouw buurt bij jou thuis te bezorgen. En wie weet kun je een stukje van je tuin gebruiken om zelf wat te planten en te oogsten.
- Groenten en fruit uit het seizoen zijn vaak een stuk voordeliger, omdat het op dat moment goed verkrijgbaar is.
- In het seizoen kopen is beter voor het milieu. Het is het beste om groente en fruit van eigen bodem te kiezen, omdat deze groenten en fruitsoorten geen lange reistijden hoeven af te leggen. Bovendien steun je hiermee Nederlandse boeren.

Alleen maar voordelen dus, koken met de seizoenen mee!

We gaan snel aan de slag...

-  = glutenvrij*
-  = zuivelvrij
-  = notenvrij
-  = eivrij

Uiteraard zijn alle recepten vrij van schadelijke E-nummers en geraffineerde suikers.

** Let op dat je bij een glutenintolerantie producten kiest met een glutenvrij logo op de verpakking.*



APPEL- HAVERMOUT- ONTBIJT



INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

4 appels met schil
100 gram havermout
20 gram amandelschaafsel
50 gram gemengde noten
40 gram roomboter of kokosolie (z)
koek- en speculaaskruiden
kaneel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de appels in blokjes. Meng met wat kaneel en wat speculaaskruiden. Hak de noten grof. Doe dit met de havermout in een kom en voeg een snufje speculaaskruiden, het amandelschaafsel en de noten toe. Kneed de boter er door en verdeel dit over de appelblokjes. Schuif in de oven en laat in ongeveer 30 minuten bruin en gaar worden.

Besprenkel uit de oven met een klein beetje biologische honing en serveer.



KAKI- SMOOTHIE



INGREDIËNTEN VOOR 2 GROTE GLAZEN

2 kaki's
150 milliliter kokosmelk
1 theelepel kaneelpoeder
sap van een halve limoen
400 milliliter vers geperst sinaasappelsap

BEREIDING

Schil de kaki's en snijd in blokjes. Doe deze blokjes in de blender met de rest van de ingrediënten. Blender fijn tot een smoothie. Serveer de smoothie in 2 grote glazen of 4 kleine glazen.



BANOFFEE PIE



INGREDIËNTEN VOOR EEN BAKVORM VAN 22 CENTIMETER

Voor het deeg

110 gram kokosmeel
60 gram amandelmeel
50 gram kokosbloesemsuiker
snufje zout
120 gram roomboter

Voor de vulling

2 bananen
dadelpasta (hoeveelheid van het
recept op pagina 78)

Voor de topping

2 bananen
250 milliliter biologische slagroom
flinke snuf vanillepoeder
1 eetlepel biologische honing
pure chocolade

BEREIDING

Maak de dadelpasta volgens het recept. Dit kan een aantal dagen van tevoren.

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Smelt de boter. Meng de boter met de rest van de ingrediënten voor het deeg en druk het deeg in de bakvorm.

Schuif de bodem in de oven en bak in zo'n 15-20 minuten bruin en gaar. Laat goed afkoelen.

Snijd de bananen voor de vulling in plakjes en verdeel deze over de afgekoelde bodem. Strijk de dadelpasta over de bananen en smeer netjes af.

Snijd de bananen voor de topping in mooie schuine plakken en verdeel over de taart. Klop de slagroom met de honing en vanillepoeder lobbijg. Schep de room op de taart. Rasp wat pure chocolade over de taart en serveer!



JANUARI

Aardappelen Aardperen **BOERENKOOL**

Knolselderij *Koolraap* Pastinaak *Paddenstoelen* Prei

Pompoen Rode bieten Rode kool **Savooiekool**

Schorseneren *Spitskool* *Spruiten* Uien

Denkel Witlof **Witte kool** Winterwortel

Zuurkool

Ananas *Appels* Avocado Bananen Citroen

Grapefruits Kiwi **Mandarijnen** *Mango's* Peren

Sinaasappels



PADDENSTOELEN-KIP SALADE



INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 kipfilets
- 50 gram veldsla of gemengde sla
- 200 gram gemengde paddenstoelen
- 1 teen knoflook
- hazelnootolie
- handje hazelnoten
- 1 eetlepel tamari
- Parmezaanse kaas
- Keltisch zout en peper
- granaatappelpitjes
- roomboter

BEREIDING

Maak de paddenstoelen schoon en snijd in grove stukken. Snijd de teen knoflook fijn. Smelt wat boter in een pan en bak de paddenstoelen met de knoflook om en om gaar. Voeg de tamari toe en laat nog een minuut meestoven. Schep de paddenstoelen in een schaal en zet even weg. Snijd de kipfilets in repen en kruid met zout en peper. Bak de kipfilets bruin en gaar. Was de sla en schik op 2 borden. Besprenkel de sla met een beetje hazelnootolie. Verdeel de paddenstoelen over de 2 borden en verdeel de kipreepjes over de salades. Hak de hazelnoten grof en bestrooi hiermee de salades. Rasp als laatste nog wat Parmezaan over de salades en bestrooi eventueel met wat granaatappelpitjes.



ZUURKOOL- STAMPPOT



INGREDIËNTEN VOOR 2-3 PERSONEN

500 gram kruidenzuurkool
400 gram zoete aardappels
400 gram aardappels met schil
flinke snuf Keltisch zout
roomboter of ghee (z)
peper

BEREIDING

Was de aardappels en snijd in grove stukken. Schil de zoete aardappels en snijd ook deze in grove stukken. Doe de aardappels in een ruime pan met een laag water en verdeel de zuurkool over de aardappels. Voeg een flinke snuf zout toe. Doe het deksel schuin op de pan en laat ongeveer 30 minuten stoven. Giet wat overtollig water af, maar bewaar het kookvocht wel. Voeg een flinke klont roomboter of ghee toe en stamp de zuurkool grof. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de stampot te droog is. Maak op smaak met versgemalen peper.

Serveer de zuurkoolstampot met de uien-jus.

UIEN-JUS



INGREDIËNTEN

4 rode uien
1 eetlepel biologische honing
40 milliliter balsamicoazijn
60 gram roomboter of ghee (z)
300 milliliter groentebouillon

BEREIDING

Snijd de uien in halve ringen. Doe de ringen in een pan met 30 gram roomboter. Verwarm de pan op laag vuur. Besprenkel de uienringen met wat honing, doe het deksel op de pan en laat zo'n 10 minuten stoven. Voeg de balsamicoazijn toe en laat even inkoken. Voeg opnieuw 30 gram roomboter toe en laat smelten. Voeg de bouillon toe en laat de jus inkoken tot een mooie sausdikte.



HARTIGE WORTELTAART



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 6 plakjes speltbladerdeeg
- 750 gram gekleurde wortels (of in combinatie met pastinaak)
- 85 gram crème fraîche
- 50 milliliter biologische slagroom
- 2 eieren
- 1 theelepel kerriepoeder of Vadouvan
- Keltisch zout en peper
- 25 gram zachte geitenkaas

BEREIDING

Maak de wortels schoon. Schaaf met een dunschiller de wortels in lange plakken. Kook de wortelplakken even 5 minuten voor tot ze beetbaar zijn. Laat goed uitlekken, dep eventueel droog.

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Verdeel de plakjes bladerdeeg in een vorm van ongeveer 20 of 22 centimeter doorsnede. Schik de wortelrepen in de vorm van een roos in de quichevorm. Werk van buiten naar binnen. Klop de crème fraîche, eieren en slagroom door elkaar en maak op smaak met kerriepoeder en flink wat zout en peper. Schenk het mengsel over de wortels. Brokkel de geitenkaas over de taart en schuif in de oven. Bak in ongeveer 40 minuten bruin en gaar.