

FRUIT EN GROENTE

Er zijn enorm veel kleurige en heerlijke fruit- en groentesoorten op de wereld. Sommige, zoals bananen en aardappelen, zijn bijna overal bekend, terwijl andere misschien alleen in bepaalde streken of landen voorkomen.



RODE BIET is een wortelgewas met een licht zoete, aardse smaak en is populair in Engeland, Duitsland, Zweden, Polen, Oekraïne en India. De meeste bieten zijn paars-roze, maar er zijn ook kleurige en zelfs gestreepte soorten.



COURGETTES heb je in veel vormen, kleuren en formaten en passen goed bij hartige smaken. Courgettes werden voor het eerst geteeld in Italië, maar zijn nu geliefd in veel landen.

Bij het Zuid-Koreaanse pannenkoekenrecept op bladzijde 10 gebruik je courgettes.



Uit Australië komt het fruit **LIMOENKAVIAAR**, dat in veel kleuren bestaat. Het smaakt naar gewone limoen, maar in de lange, smalle vruchten zitten sappige bolletjes of 'parels'.



OCA-KNOLLEN zijn populair in Argentinië, Bolivia, Venezuela, Peru en Nieuw-Zeeland. Gewoonlijk zijn de knollen rood, maar ook andere kleuren worden geteeld.

GRANAATAPPELS

zijn fruit met een harde schil, vol sappige rode pitjes met een zoete, maar scherpe smaak. Granaatappels zijn populair in een groot deel van de wereld.

Gebruik granaatappelpitjes in de karsalade op bladzijde 12.

BAKBANANEN zijn verwant aan de banaan, maar worden gegeten als groente. Ze zijn populair in West- en Centraal-Afrika, de Cariben en Midden- en Zuid-Amerika. Je kunt ze bakken, koken, roosteren of er meel van maken.

PAKSOI is een Aziatische groente met groene bladeren die nu in de hele wereld bekend is. De knapperige, sappige stelen smaken zacht en zoet en de bladeren zijn wat bitter.

NIEUWJAARSKOEKJES VAN ELON & OKKIE

Hoi, wij zijn Elon en Okkie. Met het Chinese Nieuwjaar bakken we deze koekjes graag met onze por por en gung gung (oma en opa), die uit Hongkong in China komen. We versieren het huis, doen mooie rode kleren aan en delen lekker eten.



Op onze koekjes
zillen knapperige
sesamzaadjes.

maar als je geen
sesam lust, kijk
dan hiernaast bij
Variaties

INGREDIËNTEN

- 100 g bloem
- 20 g maïzena
- ½ theelepel bakpoeder
- 40 g fijne suiker
- een snufje zout
- 3 eetlepels zonnebloemolie of andere lichte bakolie
- 2 eetlepels water
- 3 eetlepels sesamzaadjes (optioneel)

Je hebt ook een bakplaat nodig.

16
STUKS



- 1 Verwarm de oven tot 180 °C (160 °C heteluchtoven) of gasstand 4. Bekleed de bakplaat.



Bakpapier

- 2 Zeef de bloem, maïzena en het bakpoeder boven een grote kom.



Tik ertegen tot alles
gezeefd is

- 3 Voeg de suiker, het zout, de olie en het water toe.



Meng goed.

- 4 Kneed het mengsel met je handen tot een deegbal.



- 8 Rol elk stuk deeg tussen je handen tot een bal.



- 9 Rol die door de sesamzaadjes en leg op de bakplaat.



Herhaal met de rest van het deeg.

- 10 Schuif de bakplaat in de oven.



Ik bak 12-15 minuten tot ze goudgeel zijn. Laat afkoelen op de bakplaat.

- 5 Trek het deeg in twee gelijke stukken en breek die ook in tweeën.



- 6 Verdeel elk stuk weer in vier gelijke delen.



Zo krijg je
16 stukjes
deeg

- 7 Doe de sesamzaadjes in een kleine, ondiepe kom.



VARIATIES

Gebruik voor een glutenvrije versie glutenvrij meel.

In plaats van sesamzaadjes kun je fijne suiker of gedroogde kokos gebruiken.

'RED RED'-BONEN VAN SHARON

Hallo, ik ben Sharon en ik kom uit Ghana. Toen ik opgroeide, nam naana (oma) me elke zaterdagochtend mee naar de markt, waar we de Chop Bar (restaurant) van mijn tante bezochten. Soms liet mijn tante me helpen met mijn lievelingsgerecht, Red Red, met daarin gestoofde zwartoogbonen in een rijkgevulde rode saus.

Red Red-bonen worden opgediend met gebakken banaan en 'gari'-vlokken van de cassaveplant. Maar de bonen zijn op zich of met andere gerechten ook heerlijk.

De traditionele bakolie is rode palmolie, maar je kunt ook andere plantaardige olie nemen, zoals olijf- of zonnebloemolie.

INGREDIËNTEN

- 4 kleine ui
- 1 grote tomaat
- een stuk verse gember van 2,5 cm
- 2 knoflokteentjes
- 2 lente-uitjes
- een groentebouillonblokje
- 200 ml heet water
- 2 eetlepels olijf-, zonnebloem- of rode palmolie
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 x 400 g zwartoogbonen in blik (of zwarte bonen, of cannellini-bonen)
- een snuffe gemalen zwarte peper
- een verse rode chilipeper of een snuffe gedroogde chilivlokken (optioneel)

Je hebt ook een grote antiaanbakpan nodig.

1 Pel de ui en snijd hem in stukjes.



2 Snijd de tomaat in tweeën, daarna in vieren en dan in stukjes.



3 Rasp de gember.



4 Pel de knoflook.



5 Knip de wortels en het donkergroene deel van de lente-uitjes en gooi ze weg. Knip de rest in stukjes.



6 Verkrummel het bouillonblokje in een maatbeker. Schenk het hete water erbij.



7 Verwarm de olie 30 seconden in de pan op een matig vuur.



8 Voeg de tomaat, gember, knoflook, tomatenpuree en het paprikapoeder toe. Bak 1 minuut en roer voortdurend.



9 Schenk de bouillon erbij. Wacht tot het kookt. Zet het vuur lager zodat het zachtjes borrelt.



10 Voeg de bonen met hun vocht toe.



11 Wacht tot het kookt. Zet het vuur lager zodat het zachtjes borrelt.



VARIATIES

Gebruik voor een glutenvrije versie een glutenvrij bouillonblokje. Dit recept is een beetje pikant, maar als je wilt, kun je de chilipeper weglaten.

BRIGADEIROTRUFFELS VAN BEATRIZ

Ik ben Beatriz en ik kom uit Brazilië. Als kind maakte ik met mijn mami (moeder) en zus Fernanda voor verjaardagsfeestjes en logeerpartijtjes brigadeiros, heerlijke chocoladetruffels. Mami mengde alles in de pan. Als het mengsel afgekoeld was, rolden Fernanda en ik er balletjes van.

INGREDIËNTEN

- een blik van 390 g zoete gecondenseerde melk
- 2 eetlepels cacao-poeder
- 25 g boter
- hagelslag, vruchtenhagel of gedroogde kokos om ze doorheen te rollen
- een beetje zonnebloemolie of andere kookolie

Als je weinig tijd hebt en zin in iets zoets, kun je het afgekoelde mengsel met een lepel eten.

VOOR
ONGEVEER
20 STUKS



- 1** Doe de gecondenseerde melk, het cacao-poeder en de boter in een grote pan op een matig vuur.

Roer met een hittebestendige spatel tóe het borrelt.

Zet het vuur laag.

- 2** Blijf 5 minuten roeren. Trek de spatel over de bodem om het mengsel te scheiden. Dat moet een seconde zo blijven. Laat afkoelen.

Verwarm het mengsel anders nog 2 minuten. Test opnieuw.

VARIATIES

Volg voor een vegan of zuivelvrije versie de instructies op bladzijde 61.

- 3** Schep de hagelslag of kokos op een bord. Wrijf je handen in met wat olie. Schep een halve theelepel uit het afgekoelde mengsel.

Rol er een balletje van en rol het door de hagelslag of kokos. Maak er nog meer.



CHOCOLADEMELK VAN SANDRA

Hoi, ik heet Sandra en ik kom uit Galicië, in Spanje. Dit is mijn familierecept voor warme chocolademelk, die veel dikker en sterker is dan gewone warme chocolademelk. Ik heb goede herinneringen aan Nieuwjaar, toen we hier knapperige churros in doopten.

Ik hou van de volle smaak van pure chocolade in dit recept, maar gebruik melkchocolade als je wilt.

Je kunt deze warme chocolademelk gebruiken om koekjes of fruit in te dippen, of hem met een lepel eten!

INGREDIËNTEN

- 250 ml melk
- 100 g pure chocolade
- 1½ eetlepel maizena

VOOR 4
KOPJES

- 1** Schenk 2 eetlepels melk in een kannetje en zet opzij.

Doe de rest in een pan op een matig vuur.

- 2** Zet het vuur laag als de melk stoomt. Breek de chocolade in stukjes, voeg toe en roer tot ze gesmolten zijn.

Neem de pan van het vuur.

- 3** Roer de maizena door de melk in het kannetje. Schenk dit mengsel al roerend in de pan.

Misschien heb je hulp nodig!

- 4** Blijf roeren tot het mengsel heel dik wordt. Schenk het daarna in vier kopjes of kommetjes.

VARIATIES

Gebruik voor een vegan of zuivelvrije versie plantaardige 'melk' en chocolade.

