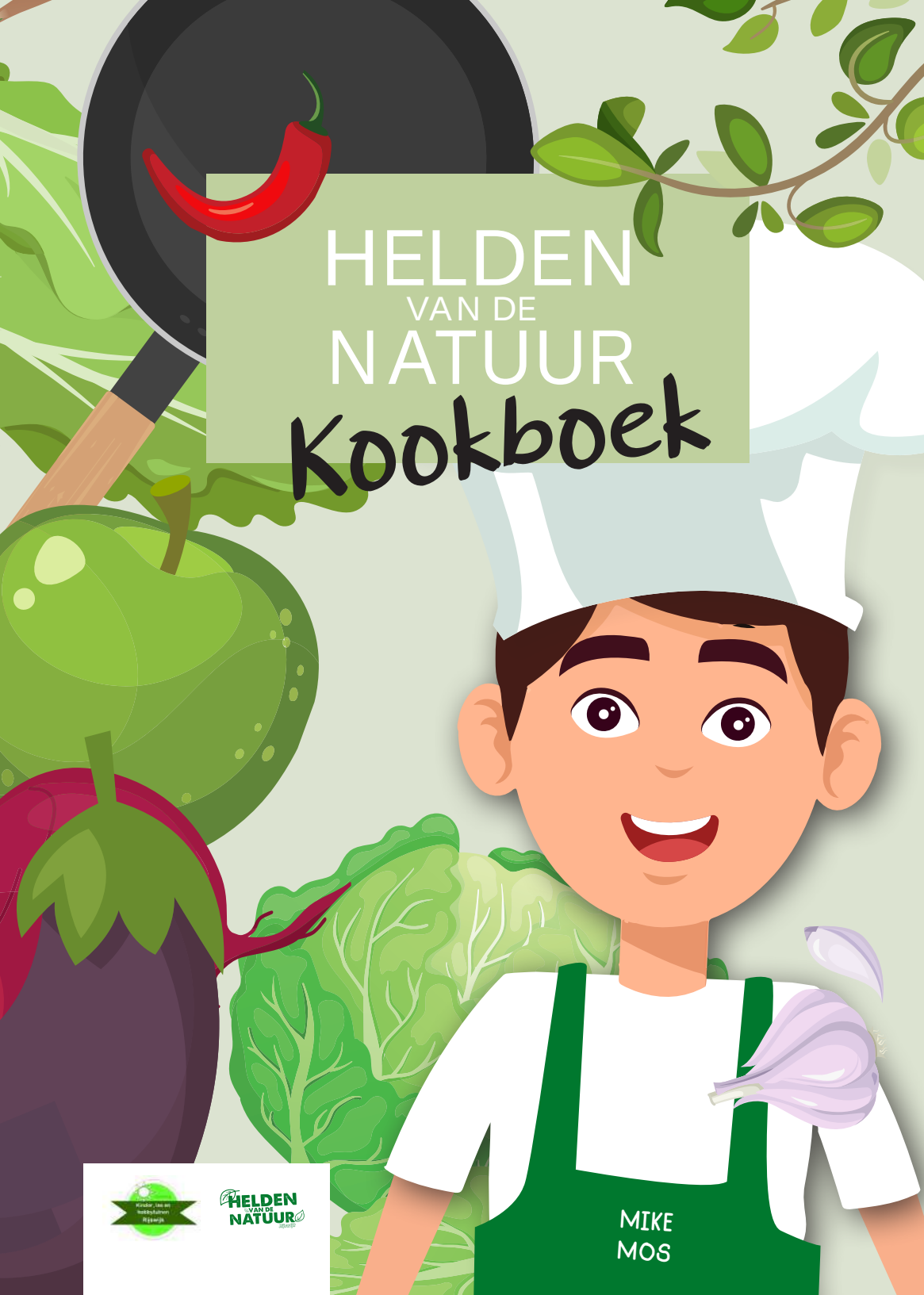


A vibrant illustration of a young male chef with brown hair, wearing a white chef's hat and a green apron over a white shirt. He is smiling and holding a purple onion in his left hand. The background is filled with various vegetables: a large green bell pepper, a red chili pepper, a green leafy vegetable, and a purple eggplant. A black frying pan is also visible in the upper left. The title 'HELDEN VAN DE NATUUR Kookboek' is written in a stylized font, with 'HELDEN VAN DE NATUUR' in white and 'Kookboek' in black, all within a light green rectangular frame.

HELDEN VAN DE NATUUR Kookboek



HELDEN
VAN DE
NATUUR

MIKE
MOS



Wereldse gerechten
zo uit de tuin!

Dit
Kookboek
is van

.....

Mmmm Lekker...



Bloemkoolsalade met druiven en walnoten
Courgette quiche
Uientaart met salie
Traybake van aardappelen en bietjes
Rode kool taartjes
Risotto met geroosterde radijs
Pastinaak cupcakes
Pasta met zalm en courgette
Komkommergazpacho met kaaskoekjes
Pompoenwafels
Zweedse bietensalade
Zoetzure groenten



Bloemkoolsalade Met druiven en walnoten



Wat heb je nodig?

1/2 bloemkool
175 gram druiven
3 el olijfolie
1 el wittewijnazijn
40 gram walnoten
Peterselie
Zout
Versgemalen zwarte peper



40 min | 4 pers.

1. Snijd de halve bloemkool in roosjes en kook deze beetgaar.
2. Halveer de druiven en verwijder eventuele pitten.
3. Maak een dressing van olijfolie, azijn, peper en zout.
4. Giet de bloemkool af in een saladekom en giet de dressing eroverheen. Laat dit afkoelen.
5. Roer alles goed door elkaar en voeg de druiven toe.
6. Maak de walnoten klein en roer deze ook door de salade heen.
7. Hak de peterselie klein en serveer over de salade.



50 min | 4 pers.

Wat heb je nodig?

2 grote courgettes
4 takjes rozemarijn
Bosje bieslook
1 teentje knoflook
1 rode ui
5 eieren
200 gram yoghurt
125 gram oude kaas
Bladerdeeg en broodkruim

1. Zet de oven op 200 graden. Maak ondertussen dunne plakken van de courgettes.
2. Haal de blaadjes van de rozemarijn en hak deze fijn.
3. Neem een springvorm en bedek de gehele bodem met bladerdeeg, bestrooi de bodem met broodkruim.
4. Snijd de knoflook en ui in fijne stukjes en meng deze met de eieren, yoghurt en kleingemaakte kaas goed door elkaar en giet het daarna in de springvorm.
5. Maak van de dunne plakjes courgette mooie roosjes en zet deze in de springvorm.
6. Bak de quiche zo'n 30 tot 45 minuten in de oven. Prik er met een stokje in om te controleren of hij al gaar is.



courgette
quiche



Uientaart met salie

50 min | 6 pers.

Wat heb je nodig?

200 gram bloem
Zout
100 gram koude boter
3 uien
25 gram boter
100 gram bacon of vega spekjes
7 blaadjes salie
3 takjes peterselie
2 eieren
200 gram crème fraîche

1. Meng de bloem met zout en de gesneden koude boter in de keukenmachine tot een kruimeldeeg.
2. Doe er 3 à 4 eetlepels water bij en vorm een bal. Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het 30 minuten in de koelkast.
3. Snipper de uien. Smelt 25 gram boter in een koekenpan en bak de uien 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Doe de gesneden bacon of vega spek bij de ui. Draai het vuur hoog en bak tot de uien zacht zijn maar niet bruin.
5. Verwarm de oven voor op 190 graden.
6. Hak de salie en peterselie fijn. Klop de eieren met de crème fraîche in een kom en roer de kruiden en de versgemalen peper erdoorheen.
7. Leg het uitgerolde deeg in een springvorm en vul deze met de uien, de bacon en het kruidenmengsel, en schuif de taart in de oven. Bak 20 minuten op 190 graden.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Boen ondertussen de krieltjes schoon en halveer ze in de lengte.
2. Snijd de uien elk in zes parten en verdeel deze samen met de aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de helft van de olie.
3. Bak de aardappelen in circa 40 minuten in de oven. Snijd ondertussen de bieten in kwarten en schuif deze samen met de radijsjes en spekjes na 20 minuten bij de aardappelen in de oven.
4. Maak ondertussen de dressing van dille, knoflook, yoghurt, peper en zout. Doe dit door het klein te maken met een staafmixer.
5. Haal na 40 minuten de traybake uit de oven en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de dressing en serveer.

Wat heb je nodig?

1 kg vastkokende krieltjes
4 rode uien
4 el milde olijfolie
500 gram gekookte bietjes
200 gram radijsjes
150 gram gerookte spekjes
7,5 gram verse dille
1 teentje knoflook
100 ml yoghurt

50 min | 4 pers.



Traybake met aardappel, bietjes, radijs en spek



Rode kool taartjes met geitenkaas en pecannoten

Wat heb je nodig?

6 kleine taartvormen (10cm)
300 gram rode kool
1 el balsamicoazijn
1 sinaasappel
1 el olijfolie
6 plakjes bladerdeeg
1 klontje boter
Versgemalen peper en zout
60 gram geitenkaas
40 gram pecannoten
1 ei

60 min | 6 pers.

1. Verwarm de oven op 180 graden. Snijd ondertussen 300 gram rode kool in dunne reepjes en schil de sinaasappel en halveer in partjes.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie en leg de rode kool en sinaasappelstukjes in de schaal.
3. Voeg de balsamicoazijn toe en hussel alles door elkaar. Zet de schaal in de oven en rooster ongeveer 30 minuten.
4. Ontdooi ondertussen de plakjes bladerdeeg en vet de taartvormpjes in. Bekleed deze met het bladerdeeg en prik wat gaatjes in de onderkant.
5. Verdeel de rode kool en sinaasappel in de taartvormpjes. Let op: probeer zo min mogelijk vocht mee te nemen.
6. Voeg naar smaak peper en zout toe en bestrijk het deeg met het ei.
7. Brokkel de geitenkaas en pecannoten en verdeel deze over de taartjes. Schuif de taartjes nog ongeveer 25 minuten bruin in de oven.

30 min | 4 pers.

Wat heb je nodig?

1 bosje radijsjes
7-8 lente-uitjes
100 gram bimi
2 el olijfolie
1 liter groentebouillon
1 ui
3 teentjes knoflook
200 gram risottorijst
5 takjes peterselie
15 sprieten bieslook
Versgemalen peper en zout

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de radijsjes en snijd ze in stukken. Snijd de lente-ui in stukken van ongeveer 5 cm.
2. Spreid de radijs, lente-ui en bimi uit op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster de groenten gedurende 20 minuten in de oven.
3. Verwarm de bouillon en snijd ondertussen de ui en knoflook fijn. Verhit olijfolie in de pan en bak de knoflook en ui ongeveer 5 minuten zacht.
4. Voeg vervolgens de risottorijst toe en bak deze tot ze glazig zijn. Voeg daarna een kwart van de bouillon toe. Roer tot de rijst het vocht heeft opgenomen en voeg dan langzaam meer bouillon toe aan de rijst. Niet alles in één keer maar in fasen.
5. Na ongeveer 20 minuten is de rijst gaar. Haal de pan van het vuur en laat het 5 minuten met de deksel staan.
6. Snijd de peterselie en bieslook fijn en roer ze door de rijst. Schep de risotto in diepe borden en leg de groenten erbovenop. Breng indien nodig nog op smaak met zout en peper!



Risotto met geroosterde radijs





Pastinaak cupcakes

40 min | 6 pers.



Wat heb je nodig?

240 gram geraspte pastinaak
120 gram bloem
1 tl kardemom
1,5 tl bakpoeder
Zout
135 gram lichtbruine suiker
2 grote eieren
160 ml zonnebloemolie
2 tl vanille-extract

Topping:

227 gram roomkaas
57 gram ongezoeten boter
50 gram poedersuiker
1 tl vanille-extract
Eventueel een paar noten

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep de bloem, kardemom, bakpoeder en zout door elkaar in een kom.
2. Roer in een andere kom de suiker, eieren, zonnebloemolie en de twee theelepels vanille-extract en de geraspte pastinaak door elkaar tot een glad geheel.
3. Meng dan het bloemmengsel erdoorheen.
4. Verdeel het beslag over de cupcakevormpjes en bak ze gedurende 20 tot 25 minuten gaar.
5. Maak ondertussen de topping door de roomkaas, boter, poedersuiker en de rest van het vanille-extract met elkaar te mengen tot een egale crème.
6. Haal de cakes uit de oven en doe de topping erop. Je kunt er een aantal nootjes overheen doen als decoratie.

40 min | 4 pers.



Wat heb je nodig?

250 gram penne pasta
3 courgettes
150 gram zalm
1 teentje knoflook
Verse basilicum
olijfolie
Versgemalen zout en peper

1. Kook de pasta zoals op de verpakking staat.
2. Snijd de courgettes klein en kook deze kort totdat ze een beetje zacht worden. Giet de courgettes daarna af.
3. Snijd ondertussen de knoflook en basilicum fijn. Houd een aantal basilicumblaadjes over voor de garnering.
4. Doe een beetje olijfolie in de pan en bak de zalm eventjes aan. Besprenkel met een beetje zout en peper.
5. Giet vervolgens de pasta af wanneer deze klaar is en meng de pasta met de courgettes, zalm, knoflook en basilicum door elkaar.
6. Serveer in een diep bord, doe er nog een scheutje olijfolie doorheen, voeg wat peper en zout toe en gebruik de basilicum als topping.



Pasta met zalm en courgette





Komkommergazpacho met kaaskoekjes

30 min | 6 pers.

Wat heb je nodig?

2 komkommers
3 teentjes knoflook
125 ml olijfolie
60 ml witte balsamicoazijn
2 el geraspte belegen kaas
4 el Parmezaanse kaas
Snufje chilivlokken

Verschillende kruiden zoals basilicum, rucola, salie en eventueel eetbare bloemetjes.

40 min | 6 pers.

1. Pureer de geschilde komkommers samen met de knoflook in de blender, voeg geleidelijk de olijfolie toe.
2. Roer de witte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp ondertussen de kaas en meng deze met de chilivlokken. Verdeel dit mengsel daarna op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Bak het kaasmengsel in de oven tot de kaas gesmolten is en een beetje goudbruin wordt.
5. Serveer de soep in borden en verdeel de slablaadjes, kruiden en eventueel bloemetjes erop. Leg er ook een kaaskoekje in en druppel nog wat olijfolie in de soep.

Tip: Je kunt de soep ook met bruin brood serveren.

Wat heb je nodig?

200 gram pompoen
2 el kokosolie
125 gram zelfrijzend bakmeel
1/2 tl baking soda
1/2 tl zout
Mespuntje kruidnagelpoeder
1/2 tl kaneel
1/2 tl gemberpoeder
50 gram witte basterdsuiker
1 el geraspte kokos
2 eieren
125 ml melk
30 gram walnoten
50 ml ahornsiroop
Bolletje roomijs

1. Snijd een stuk pompoen van ongeveer 200 gram. Verwijder de schil en snijd in blokjes. Kook de pompoen in een pan met water in 10 minuten zacht.
2. Giet de pompoen af en voeg de kokosolie toe. Prak daarna de pompoenblokjes fijn.
3. Verwarm een wafelijzer. Meng ondertussen het zelfrijzend bakmeel, baking soda, zout en specerijen door elkaar.
4. Voeg de basterdsuiker, kokos, eieren, melk en de pompoenpuree toe en maak het met de staafmixer tot een mooi beslag.
5. Schep het beslag in het wafelijzer en bak de wafels in ongeveer 5 minuten gaar.
6. Serveer de wafels met gehakte walnoten, ahornsiroop en een bolletje roomijs.



Pompoenwafel



Bietensalade

40 min | 4 pers.

40 min | 4 pers.

Wat heb je nodig?

3 bieten
1 appel (Granny Smith)
75 ml azijn
1 el suiker
1 el olijfolie
3 el mayonaise
3 el crème fraîche
Scheut balsamicoazijn
Bieslook
Gemalen peper en zout

1. Boen de bietjes schoon en snijd het loof en de stelen van de bieten af. Doe de bieten in een middelgrote pan met ruim water en kook ze in 30 minuten gaar.
2. Laat ze daarna afkoelen en pel de bieten. Snijd ze in stukjes.
3. Maak een marinade van azijn, suiker en olijfolie. Schenk deze over de bieten en breng op smaak met peper en zout.
4. Schil de appel en snijd ook deze in stukjes. Meng deze met de bietjes door elkaar.
5. Meng de mayonaise met de crème fraîche, balsamicoazijn en roer ook deze door de bietjes.
6. Zet de salade even in de koelkast zodat deze lekker koud is. Serveer met fijngehakte bieslook.



Wat heb je nodig?

800 ml witte wijnazijn
400 gram suiker
zout
4 rode uien
2 takjes rozemarijn
Paar pimentkorrels
300 gram minikomkommers
4 takjes dille
1 el mosterdzaad
1 venkel
1 wortel
paar takjes dragon
1 laurierblad

1. Breng in een pan de azijn, suiker en een snufje zout aan de kook en verwarm net zo lang tot de suiker is opgelost.
2. Halveer, pel en snijd de uien in partjes. Snijd het topje van de minikomkommers en halveer deze. Snijd vervolgens de wortel en venkel in stukken.
3. Pak drie schone wekpotten en stop in de eerste pot de uien, rozemarijn takjes en pimentkorrels.
4. In pot twee gaan de minikomkommers, dille en mosterdzaad.
5. In pot drie gaan de wortel, venkel, laurier en dragon.
6. Schenk hierna het azijnmengsel in de pitten en sluit deze goed af. Bewaar



Zoetzure groenten



eetsmakelijk

 **HELDEN**
VAN DE
NATUUR
ALFRED

www.heldenvandenatuur.nl