



Beaus Grutte

# Menu

## Voorgerecht

Carpaccio van pompoen

## Hoofdgerecht

Risotto met truffel  
en prei

## Dessert

The King cake Peer en kastanje

DRANK



# COCKTAIL OF MOCKTAIL



MUZIEK: CRAZY, ALANIS MORISSETTE

4 PERS. | 15 MIN.

## INGREDIËNTEN VAN DE COCKTAIL



- 1 kweeper
- ½ peer
- Een beetje Spa water
- Champagne

## BEREIDING VAN DE COCKTAIL

Spoel het dons van de kweeper af (je mag de schil behouden als de kweeper gecertificeerd biologisch is) en snijd hem in kleine stukjes.

Was de peer en snijd de helft ervan in kleine stukjes.  
Haal de stukjes fruit door de blender en voeg 5 tot 10 cl water toe.  
Meng opnieuw.

Doe een bodempje van deze mengeling in je coupes voor je de champagne serveert.



## INGREDIËNTEN VAN DE MOCKTAIL

- 2 kweeperen
- 2 peren
- 5 radijzen
- 50 g tarwegras
- 1/2 l Spa water



## BEREIDING VAN DE MOCKTAIL

Was en snijd het fruit en de groente, en mix het vervolgens met het water tot je een homogeen sap krijgt.  
Dien op en geniet!

# LEKKERE KNABBELNOOTJES

MUZIEK: WALK LIKE AN EGYPTIAN, THE BANGLES

4 PERS. | 10 MIN.



## INGREDIËNTEN

- 50g Goji bessen
- 50g Sultana druiven
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g maïskorrels voor popcorn
- 50g hazelnoten
- 150g walnoten
- 50 g gepelde kastanjes
- Himalayazout
- Tamari
- 4 el. Olijfolie

## BEREIDING

Verwarm je oven voor op 60 graden.

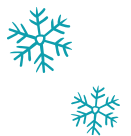
Bak de popcorn in een pan met een beetje olie tot alle maïskorrels gepoft zijn.

Neem een bakplaat en leg alle popcorn erop. Voeg 2 eetlepels olijfolie toe, en meng met propere handen.

Bestrooi met een snufje zout en 1 eetlepel tamari. Meng opnieuw met je (nog altijd propere) handen.

Bak maximaal 20 tot 25 minuten in de oven, terwijl je tussendoor alles nog eens goed mengt.

Laat afkoelen. Zodra je zaden volledig zijn afgekoeld, voeg je de gojibessen en de Sultana druiven toe.



APERITIEF

# HUMMUS VAN KIKKERERWTEN EN GRANAATAPPEL MET BASILICUM EN LIMOEN

MUZIEK: STOLEN DANCE, MILKY CHANCE

4 PERS. | 10 MIN.

## INGREDIËNTEN



- 1 blikje kikkererwten (400 g)
- 1 hele granaatappel
- Een paar blaadjes basilicum
- 1 citroen
- 2 limoenen
- Bijgerechten naar keuze (groenten, ovenfrietjes, brood)



## BEREIDING

Spoel je kikkererwten af onder water. Mix de kikkererwten, de granaatappelpitjes, de basilicum en het sap van je citroen en limoenen tot je een romige textuur verkrijgt.

Dien je hummus op in een grote kom met een paar basilicumblaadjes, en besprenkel met olijfolie.

Heerlijk met knapperige groenten, brood en chips van maïs en blauwe aardappel.



#EAT4CHANGE

# TACOS VAN ROMEINSE SLA

MUZIEK: COMME MOI, CLARA LUCIANI

4 PERS. | 25 MIN.



## INGREDIËNTEN

- 12 blaadjes Romeinse sla (kleine gekropte sla)
- 2 kleine mango's
- 2 grote tomaten
- Knoflook
- 1/2 rode ui
- 150 g kokosyoghurt
- 200 g in blokjes gesneden tofu
- 1 rode peper
- Sap van 2 limoenen
- 1/2 eetlepel Espelettepeper
- 1/2 eetlepel komijnpoeder
- 1/2 eetlepel oreganopoeder

## BEREIDING



Leg de blaadjes van je Romeinse sla in een schaal.

Maak de groenten, knoflook en ui schoon en snijd ze in blokjes.

Bak de tofu zachtjes in een pan.



Meng het limoensap met de kruiden en de kokosyoghurt.

Doe de groenten bij de tofu en giet er dan de citroen-kokossaus over. Goed mengen.

Verdeel het groentemengsel over de blaadjes Romeinse sla met een lepel.

Tast toe op de akkoorden van Carlos Santana, naar wens met een sombrero op je hoofd.

*Optioneel: je kan de tofu vervangen door biologische kipfilet.*



# CARPACCIO VAN POMPOEN



MUZIEK: SHADES, KRIS DANE  
6 PERS. | 20 MIN.

## INGRÉDIËNTS

- 2 kleine pompoenen
- 1 stukje gember
- 1 limoen
- Olijfolie
- 1 bos koriander
- Een paar komijnzaadjes
- Himalaya zout
- Witte peper



## BEREIDING

Snijd de pompoen in flinterdunne schijfjes (je kan ze ook schillen, maar het is niet noodzakelijk).



Kook de pompoen 3 tot 4 minuten in kokend water. Verwijder de zaadjes en leg de schijfjes in waaiervorm op een bord.

Meng de olie met een beetje zout, peper, komijn, fijngehakte gember en koriander en het citroensap.

Giet deze voortreffelijke vinaigrette zachtjes over de carpaccio voor het opdienen en geniet.

Als je dat wil, kan je wat granaatappel toevoegen om je gerecht wat meer kleur te geven.






# RISOTTO MET TRUFFEL EN PREI

MUZIEK: HANUMAN, RODRIGO Y GABRIELA

6 PERS. | 30 MIN.



## INGREDIËNTEN

- 6 bolletjes burrata
- 400 g risotto
- 6 el. olijfolie
- 10 cl witte porto
- 1 groentebouillon
- 1 prei
- 1 sjalot 
- Geraspte pecorino met truffel
- Witte of zwarte truffelolie
- Wat oesterzwammen
- Zout en peper

## BEREIDING

Bereid eerst en vooral je groentebouillon.  
Snijd de prei fijn en bak lichtjes in olijfolie. Zet opzij.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan.

Voeg de sjalot toe en sauteer ongeveer 3 minuten, tot de sjalot glazig is.  
Voeg de rijst en de rest van de olijfolie toe. Roer de risotto een paar minuten op hoog vuur en giet er dan langzaam de witte porto bij.



Van zodra de porto is verdampt, voeg je een soeplepel bouillon toe aan de rijst. Dek af en roer regelmatig tot het water volledig door de risotto is opgenomen (voeg af en toe een beetje bouillon toe; de risotto moet niet te beetgaar zijn, maar lichtjes smelten).

Breng op smaak met zout en peper.

Was de oesterzwammen en bak ze in een beetje olijfolie.

Voeg op het laatste moment de prei toe. Goed mengen. Versier je risottoborden met wat oesterzwammen en de burrata in het midden. Giet er een scheutje olijfolie over en bestrooi tot slot met parmezaansekaas.



*Optie met vis: tilapia past perfect bij deze risotto voor een zachte mengeling van aarde en zee. Bak de vis 20 minuutjes in papillot met wat citroen, Himalayazout en olijfolie.*

# THE KING CAKE PEER EN KASTANJE

MUZIEK: ANGEL, AEROSMITH



8 PERS. | 15 MIN. BEREIDING | 30 MIN. BAKTIJD



## INGREDIËNTEN

- 100 g kikkererwtenmeel
- 50 g boekweitmeel
- 50 g amandelpoeder
- 1 el. zuiveringszout
- 1 eetlepel rauwe agavesiroop
- 30 ml olijfolie
- 2 el kokosyoghurt
- 1 el rauwe kastanjepuree
- 10 cl perensap
- 2 eieren
- 195 ml amandelmelk
- 1 peer



## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden.



Doe alle droge ingrediënten in een kom.  
Verwijder de schil en pocheer de peer\*.

\*Een peer pocheren? Da's makkelijk! Kook je geschilde peren in een pot met water, wat vanille, peper, citroen en enkele eetlepels suiker. Laat ze een tiental minuten koken op een zacht vuurtje en laat ze vervolgens afkoelen in de siroop.

Klop de eieren los. Voeg de agavesiroop, de olie en een beetje melk toe. Voeg geleidelijk het droge mengsel toe aan dit mengsel en roer het samen met de melk om tot je een gladde pasta verkrijgt.

Voeg tenslotte de kastanjepuree en het perensap toe. Snijd de peer in kleine blokjes en voeg hem toe aan het mengsel. Het mengsel moet niet te vloeibaar zijn.



Giet het mengsel in een bakvorm. Bak op 180 graden gedurende 30 minuten, controleer regelmatig.

*Variatie: Je kan naar smaak ook fairtrade chocoladestukjes of vanillepoeder (ca. 70 g) toevoegen voordat je het mengsel in de oven schuift.*