

Doe mee met de WEEK VAN DE FAIR TRADE

4 - 14 oktober 2023



provincie
Oost-Vlaanderen

Voorgerechten

Wortelsoep met kokosmelk (4 pers)



INGREDIËNTEN

- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gehakt
- 500 gr winterwortel, geschild en in blokjes
- 200 gr gedroogde rode linzen
- 500 ml groentebouillon
- Limoensap
- 15 gr koriander, gehakt
- 1 lente-ui in ringen

FAIRTRADE

- 400 ml kokosmelk
- 1 pakje rode currypasta
- 4 el geroosterde amandelen

BEREIDING

Fruit in een soeppan de ui en het knoflook in wat olijfolie tot deze glazig zijn.

Schep de rode currypasta erbij en bak al roerend 2 minuten mee.

Voeg de wortel, linzen, kokosmelk (houd 4 el achter) en groentebouillon toe en breng aan de kook.

Laat op laag vuur ongeveer 20 minuten zachtjes doorkoken tot de linzen uit elkaar vallen.

Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met wat limoensap.

Garneer met koriander, lente-ui, amandelen en eventueel wat chili flakes.

Bananenbloesemsalade (salade voor een 6-tal toastje/cracker)



INGREDIËNTEN

- 2 el crème fraîche
- 1 lokale zure appel, geschild en in blokjes
- 1 el dille, gehakt
- 2 el kappertjes, afgespoeld en gehakt
- 1 el bladpeterselie, gehakt
- 1 el limoensap
- Peper en Zout

FAIRTRADE

- 1 blik bananenbloesem, goed afgespoeld en uitgelekt

BEREIDING

Hak alle stukken bananenbloesem uit het blik fijn.

Roer de gehakte bananenbloesem met de overige ingrediënten door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Serveer op een toastje of op een cracker. Afwerken met een takje dille of venkelgroen.

Spitskoolsalade met kip en mango (4 pers)



INGREDIËNTEN

- 300 gr kipfilet, in dunne reepjes
- 1 el zonnebloemolie
- 500 gr spitskool, in dunne reepjes
- 100 gr wortel, geraspt
- 1 bosje radijsjes, in dunne plakjes
- 1 lente-ui in reepjes

BEREIDING

Roer de sambal en de olie door de kipfilet zodat alle kip goed bedekt. Laat even staan.

Maak de dressing door de olie, limoensap, limoensap en honing door elkaar te roeren.

<p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 el sambal badjak • 1 blik mango schijven, in reepjes • 2 el cashewnoten, gehakt <p>VOOR DE DRESSING:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ el zonnebloemolie • ½ el sesamolie • ½ el limoensap <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 el sojasaus • ½ el honing 	<p>Bak de kipreepjes in wat zonnebloemolie tot de kip gaar is.</p> <p>Doe de spitskool, wortel en radijsjes in een schaal en roer hier de dressing door.</p> <p>Verdeel de kipreepjes en mango over de salade en maak het geheel af met de gehakte cashewnoten en de lente-ui.</p>
--	--

Frisse couscous met groenten (4 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> • 2 wortels, in gelijke stukken • 2 lente-ui in ringen • 1 courgette, in gelijke stukken • 200 gr kikkererwten, blik uitgelekt en afgespoeld • grote hand rozijnen • 1 handje fijngesneden peterselie • 2 el olijfolie • 1 el citroensap • Zout & peper • 400 ml water • 1 el komijnzaad, gevijzeld • 1 el kerriepoeder <p>FAIRTRADE ORIGINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 el kokosolie • 300 gr couscous • 1 tl honing 	<p>Wel de couscous zoals aangegeven op de verpakking</p> <p>Verwarm de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de stukjes wortel.</p> <p>Voeg na 5 minuten de courgette, komijnzaad en kerriepoeder toe en bak al omscheppend 5 minuten mee. De groenten mag een bite houden.</p> <p>Maak een dressing door de olie, citroensap en honing door elkaar te roeren.</p> <p>Meng de gebakken groenten, kikkererwten, lente-ui, rozijnen en de dressing door de couscous en breng het geheel op smaak met zout en peper. Voeg eventueel naar smaak nog wat citroensap toe als dit nodig is.</p> <p>Bestrooi de couscous met de gehakte peterselie.</p>

Soep van spitskool met kerrie (4 pers)



INGREDIËNTEN

- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 el kerriepoeder
- 1 spitskool in reepjes
- 600 ml groentebouillon
- Limoensap, naar smaak
- ½ zoete puntpaprika, in blokjes
- ½ prei, in fijne halve ringen
- 125 gr spekjes, uitgebakken

FAIRTRADE

- 1 el kokosolie
- 400 ml kokosmelk
- 100 gr biologische pandanrijst

BEREIDING

Verwarm een eetlepel kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui en het knoflook glazig. Voeg de reepjes spitskool en de kerriepoeder toe en bak al roerend kort mee.

Giet de groentebouillon en de kokosmelk over de groenten en breng de soep aan de kook. Laat 8 minuten zacht doorkoken op laag vuur tot de spitskool zacht is.

Pureer de soep glad met een staafmixer en breng weer aan de kook. Roer de rijst erdoor en laat met de deksel op de pan nog 10 minuten zacht doorkoken. Roer de rijst af en toe los. Breng de soep op smaak met limoensap en peper en zout.

Schep de spitskoolsoep met kerrie in soepkommen en verdeel de zoete puntpaprika, de prei en de uitgebakken spekjes erover.

Hoofdgerechten

Butter Chicken (4 pers)



INGREDIËNTEN

- 300 gr kippendij, in gelijke reepjes
- 1 grote ui, in parten
- 1 el roomboter
- 1 tl olie
- 200 ml kookroom
- 100 ml Griekse yoghurt
- 200 gr bloemkool, in kleine roosjes, geblancheerd
- 1 stronk paksoi, in reepjes
- 2 paprika's in gelijke stukken
- Optioneel: een bosje koriander, gehakt

FAIRTRADE:

- 1 pakje Indiase butter chicken kruidenpasta
- rijst

BEREIDING

Meng de kruidenpasta door de kip en de ui en laat minstens 15 minuten marineren.

Wok alle groenten beetgaar in de olie.

Bak in een andere pan het kimpengsel in roomboter en laat op halfhoog vuur al roerend gaar worden.

Schenk de room en yoghurt erbij en roer goed door. Laat op laag vuur even door pruttelen tot de saus iets ingedikt en mooi romig is.

Serveer met de gewokte groenten en Fairtrade Original rijst en bestrooi eventueel met wat gehakte koriander.

Rendang met rundsvlees en Oosterse sperziebonensalade (3 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gr runderlappen • 1 grote ui, gesnipperd • 500 gr sperziebonen, puntjes verwijderd en geblancheerd en koud gespoeld • 1 paprika in blokjes • 2 el sojasaus <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 ml kokosmelk • 1 el kokosolie • 1 pakje Indonesische Sajoer • 1 el honing • 300 gr Basmatirijst 	<p>Snijd de runderlappen in stukjes. Marineer het vlees kort met de kruidenpasta.</p> <p>Bak het vlees in een pan met een dikke bodem op hoog vuur rondom bruin.</p> <p>Snijd 1 grote ui in stukjes, voeg deze toe aan het vlees en bak even mee.</p> <p>Voeg 200ml kokosmelk en 100ml water toe.</p> <p>Laat het vlees in de saus met de deksel op de pan sudderen tot het vlees gaar is.</p> <p>Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.</p> <p>Blancheer de boontjes kort in kokend water totdat ze beetgaar zijn en spoel ze daarna af met koud water. Laat ze vervolgens goed uitlekken.</p> <p>Verhit de olie in een wok en bak hierin de paprika ongeveer 1 minuut. Voeg de boontjes en de kruidenpasta toe en meng het geheel door tot alles goed gemengd is.</p> <p>Roer 50 ml water door de sajoer boontjes en laat eventueel op matig vuur iets inkoken.</p> <p>Bestrooi het gerecht tot slot met de geschaafde amandelen.</p> <p>Serveer boontjes met de rijst en de Rendang.</p>

Gehaktballetjes met Cherrytomaten met frietjes (3 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> • 350 gr gehakt • Bosje verse koriander (gehakt) • zout & peper • 400 ml tomatenblokjes (1 blik) • 400 gr cherrytomaten • 500 gr zoete aardappel 	<p>Meng het gehakt met een snufje peper en zout en de helft van de fijngesneden koriander en draai tot kleine balletjes.</p> <p>Bak de gehaktballetjes met olijfolie in een hapjespan met deksel in ca. 8 minuten op matig vuur. Leg de balletjes even apart tot verder gebruik.</p>

<p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pakje Thaise Rode Curry Kruidenpasta • 1 el kokosolie • 400 ml kokosmelk 	<p>Bak de ui en knoflook in dezelfde pan en voeg de rode curry pasta toe. Bak al roerend 2 minuten mee. Giet de kokosmelk erbij en breng aan de kook. Doe de balletjes terug in de pan en laat 5 minuten pruttelen op laag vuur. Verdeel na 5 minuten verwarmen op matig vuur de cherrytomaatjes erover en laat afgedekt nog ca. 5 minuten gaar worden.</p> <p>Serveer met frietjes (eventueel van zoete aardappel)</p>
--	---

Shakshuka met groene groenten en geitenkaas (2 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gr krielaardappelen in schil • 1 ui, gesnipperd • 1 teen knoflook, fijngenhakt • 200 gr bladspinazie, gewassen • 10 gr platte peterselie, gehakt • 3 takjes munt • 100 gr diepvries doperwten • 2 lente-ui, in ringen • 2 verse eieren • 100 gr dikke yoghurt • 100 gr geitenkaas • zout en peper • chiliflakes (optioneel) <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 el kokosolie 	<p>Halveer de krieltjes, hak de knoflook, munt en peterselie en snijd de lente-ui in ringen. Doe nog een lepel kokosolie in de pan en fruit hierin de ui en de knoflook glazig en voeg de spinazie toe.</p> <p>Roerbak de spinazie tot deze begint te slinken. Roer de doperwten en de aardappelen erdoor. Breng op smaak met peper en zout.</p> <p>Maak 2 kuiltjes in de groenten en breek boven elke kuil een ei. Laat het ei op laag vuur rustig gaar worden.</p> <p>Strooi, wanneer het ei gaar is de gehakte kruiden en de lente-ui over de shakshuka. Schep er wat yoghurt over en brokkel de geitenkaas erover. Bestrooi eventueel nog met wat chiliflakes.</p> <p>Serveer wat over is van de yoghurt los bij de shakshuka.</p>

Goulash met Worldmix rijst (5 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none">• 750 gr varkens/rundstoofvlees• ui 3 stuks• rode paprika 1 stuk• groene paprika 1 stuk• 2 snuifjes pepermix tomaat en olijf• zout• 1 el paprikapoeder• 1 tl gedroogde tijm• 2 blaadjes laurier• 1 tl citroensap• 4 el bindmiddel voor witte sauzen• salsa piccante <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none">• 500 gr worldmix met rijst, linzen en quinoa• 250 gr passata van tomaten• 2 el olijfolie• 25 gr rietsuiker	<p>chil de uien, snij doormidden en dan in ringen. Was en ontpit de paprika's, snij in reepjes.</p> <p>Neem een pot met een dikke bodem van minimum 3 liter. Verwarm hierin de olijfolie en bak het varkensstoofvlees op een hoog vuur even aan. Kruid het vlees met pepermix en zout.</p> <p>Voeg de gesneden ui en paprika toe. Laat 10 minuten stoven op een matig vuur, terwijl je regelmatig roert.</p> <p>Doe nu de tomatenpassata, de laurierblaadjes, tijm, paprikapoeder, de rietsuiker en het citroensap in de stoofpot. Roer goed om en breng aan de kook.</p> <p>Zet daarna je vuur heel laag, zodat het stoofpotje minimum 2 uur zachtjes kan verder garen.</p> <p>Laat het stoofpotje nog eens goed opkoken vlak voor het opdienen en voeg bindmiddel voor witte sauzen toe tot de stoverij de ideale dikte heeft voor jou. Let op: zeker goed blijven roeren ondertussen! Hoe dikker de stoverij, hoe makkelijker deze aanbrandt.</p> <p>Voeg op het einde de salsa piccante toe. Begin met een beetje. Hou je van pittig, dan kan je er altijd nog wat bij doen. Of zet het potje bij het serveren op tafel zodat ieder naar smaak kan nemen.</p> <p>Maak als laatste de Worldmix klaar zoals aangegeven op de verpakking.</p>

Dessert

Smoothie mango, banaan en kokosmelk (2 pers)



INGREDIËNTEN

- 250 gr mango, bevroren en in stukjes
- 1 el limoensap

FAIRTRADE

- Kokosmelk 400 ml
- 2 tl honing
- 1 banaan, bevroren en in stukjes

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een blender en draai tot een gladde smoothie.

Verdeel over de glazen en let's mango!

Aanvullend: Wanneer je een stukje verse gember naar smaak toevoegt krijgt de smoothie een pittige twist.

Vruchtencrumble met kokosmelkroom en noten (4 pers)



INGREDIËNTEN

Voor de aardbeien/frambozen compote:

- 300 gr aardbeien (gewassen en zonder kroontje)
- 300 gr frambozen

Voor de crumble:

- 40 gr volkorenmeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de compote door de ingrediënten in de pan aan de kook te brengen en 15 minuten op halfhoog vuur te laten pruttelen. (houd wat vruchten achter voor de garnering) Wel af en toe doorroeren.

<ul style="list-style-type: none"> • 40 gr bloem • 50 gr bruine basterdsuiker • 1,5 tl anijszaad <p>Voor de room:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 el suiker • 1 vanilleboon (het merg) <p>FAIRTRADE ORIGINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 blik kokosmelk • 100 gr noten (cashew/ amazonenoten/ amandel) grof gehakt 	<p>Meng voor de crumble de ingrediënten zodat er een kruimelig deeg ontstaat. Droog het deeg op een bakplaat ongeveer 20 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.</p> <p>Schep de vaste kokos room af van het waterige gedeelte en klop samen met de suiker en het vanillemerg met een mixer tot een lobbige room.</p> <p>Schep de room, de crumble (houd wat achter) en compote in laagjes in een schaal.</p> <p>Zet voor het serveren een uurtje in de koeling. Bestrooi voor serveren met wat achtergehouden crumble.</p>
---	---

Herfst Trifle met aardbei (4 pers)



INGREDIËNTEN	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> • 1pak Bastogne koek of speculaasjes • 500 ml kokos yoghurt • 1/2 pot aardbeien jam <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 blik kokosmelk • 2 el hazelnootpasta 	<p>Zet het blik kokosmelk een nacht in de koelkast.</p> <p>Schep het harde gedeelte van de kokosmelk in een kom en schep hier een lepel chocoladepasta bij. Sla de kokosmelk op met een mixer.</p> <p>Verdeel de helft van de koekkrumels over 4 glazen.</p> <p>Schep hierop een flinke lepel yoghurt, dan een laagje jam en vervolgens alle kokosroom.</p> <p>Hierna nog een laagje yoghurt, wat koek en eindig met yoghurt.</p> <p>Garneer met een klein beetje jam, wat achtergehouden koekkrumels en eventueel nog wat chocoladeschilfers naar keuze.</p>

Gebakken ananas met vanille-ijs (4 pers)



INGREDIËNTEN

- 200 ml vanille-ijs
- 1 tl kaneel
- 2 el gemalen kokos of gehakte pistache

FAIRTRADE

- 1 el biologische kokosolie
- 1 blik ananasschijven op eigen sap

BEREIDING

Giet de ananasschijven af en bewaar het sap. Verwarm de biologische kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ananasschijven om en om tot ze bruin kleuren.

Blus af met twee eetlepels van het ananassap en roer even om zodat het sap over de gebakken ananas verdeeld is.

Haal de pan van het vuur en schep de kaneel erdoor.

Verdeel de ananas en het sap over 4 bordjes en schep op ieder bordje een bolletje vanille-ijs.

Bestrooi elk dessert met de gemalen kokos of gehakte pistache.

Brownie met espresso en chocolade (1 bakblik)



INGREDIËNTEN

- 300 gr roomboter
- 340 gr bloem
- 600 gr donkere basterdsuiker

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 graden.

<ul style="list-style-type: none">• 6 eieren• 4 tl vanillesuiker <p>FAIRTRADE</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 ml biologische dark roast espresso• 300 gr pure chocolade	<p>Doe de boter en de chocola samen met de espresso in een rvs-beslagkom. Verwarm deze kom al roerend boven een pan met kokend water (au bain-marie) tot de chocola helemaal gesmolten is.</p> <p>Meng in een andere kom de bloem, basterdsuiker, eieren en de vanillesuiker goed door elkaar. Spatel het chocolademengsel er rustig doorheen tot alles mooi gemengd is.</p> <p>Bekleed de bakvorm met bakpapier en schenk het beslag erin.</p> <p>Bak de brownie 40 minuten in het midden van de oven.</p> <p>Lekker om een beetje warm te serveren met verse frambozen en munt.</p>
---	---