

Recepten Webinar Circulair Koken

Circulaire Economie - grondstoffen en aarde in balans. Samen krijgen we het rond!

 WEEK VAN DE
**CIRCULAIRE
ECONOMIE**

 groenlunch

**Programma Natuur
en Milieufederaties:**

- 02.02.2021** - Webinar Circulair Onderwijs
- 02.02.2021** - Webinar Circulair Ondernemen
- 04.02.2021** - Webinar Circulaire Inspiratie
- 05.02.2021** - Webinar Circulair Koken

 de natuur en
milieufederaties

 Servicepunt
Circulair



Eet smakelijk!

ROC  **FRIESE POORT**

 **fmf**

KIEM.

Recept: Bapao Snert

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten bapaodeeg:

510 gram bapaobloem
630 gram melk
21 gram verse gist
15 gram zout
45 gram poedersuiker
2 patronen

Materiaal:

Keukenmachine
Vormpjes
1 slagroomkide

Handelingen: voor de bapao

Kritieke punten:

1. Verwarm de gist samen met de melk naar 37 graden Celcius.
2. Voeg de overige ingrediënten toe (thermoblender). Maak het beslag.
3. Verplaats het beslag naar de kide en plaats de kop met 2 patronen. Laat de kide voor 30 minuten met rust (niet langer).
4. Spuit het beslag in de vormpjes voor $\frac{3}{4}$ deel. Stop in het midden een stukje boerenkool en sluit af met beetje beslag. Gaar de bapao's in een voorverwarmde oven van 100 graden Celcius op stoom voor 10 minuten.

Recept: Snertvulling

Vorbereidingen: weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid:**Bereidingstijd:****Ingrediënten:**

Vulling:
150 gram spliterwten
100 gram water
40 gram misopasta
2 uien
30 gram boter
1 teen knoflook
2 takjes tijm

Materiaal:

Pan
Staafmixer

Handelingen: Snertvulling**Kritieke punten:**

1. Laat de spliterwten 12 uren in koud water wellen.

2. Pel en snipper de uien. Voeg de boter toe in een pan en laat daarin de uien licht karamelliseren.

3. Blus de uien af met het water. Voeg vervolgens de spliterwten en de misopasta toe. Laat dit geheel rustig garen.

4. Wanneer de spliterwten gaar zijn, kan je met een staafmixer het geheel even grof pureren en op smaak brengen met zout en peper.

Recept: Aardappelsoep

Voorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

Soep

1. 1 kilo aardappelen
2. 2 uien, gesneden
3. 1 teen knoflook
4. 1 prei
5. 2 liter groentebouillon
6. 1 deciliter room
7. 35 gram boter

Materiaal:

Pan
Staafmixer
Spatel
Snijplank
Mes

Handelingen: soep

Kritieke punten:

1. Schil de aardappelen, was ze en snij ze vervolgens grof.

2. Pel en snipper de knoflook en de ui. Snij de prei.

3. Doe de boter in de pan. Voeg vervolgens alle ingrediënten toe. Blus af met de groentebouillon.

4. Laat rustig garen tot dat alle ingrediënten zacht zijn.

5. Voeg als laatste de room toe en maal alles fijn met de staafmixer.

Recept: Worteltartaar

Vorbereidingen: weeg alle ingrediënten af.	
Hoeveelheid: 4 personen	Bereidingstijd:
Ingrediënten: 750 gram wortelen ½ sjalot, gesnipperd Worcester N.S. 1 theelepel mosterd 1 eetlepel mayonaise Zout en peper N.S.	Materiaal: Snijplank Mes Bekken Spatel
Handelingen: worteltartaar	Kritieke punten:
1. Pak de wortels in in aluminiumfolie en pof het op 150 graden Celcius voor 1 uur.	Warm en koud op smaak brengen.
2. Rook de wortels koud in een rookoven.	
3. Snij de wortels na het roken fijn met het mes en meng het met de worcester, de mosterd, de mayonaise, het zout en de peper.	

Recept: Bapao Snert

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten bapaodeeg:

510 gram bapaobloem
630 gram melk
21 gram verse gist
15 gram zout
45 gram poedersuiker
2 patronen

Materiaal:

Keukenmachine
Vormpjes
1 slagroomkide

Handelingen: voor de bapao

Kritieke punten:

1. Verwarm de gist samen met de melk naar 37 graden Celcius.
2. Voeg de overige ingrediënten toe (thermoblender). Maak het beslag.
3. Verplaats het beslag naar de kide en plaats de kop met 2 patronen. Laat de kide voor 30 minuten met rust (niet langer).
4. Spuit het beslag in de vormpjes voor $\frac{3}{4}$ deel. Stop in het midden een stukje boerenkool en sluit af met beetje beslag. Gaar de bapao's in een voorverwarmde oven van 100 graden Celcius op stoom voor 10 minuten.

Recept: Snertvulling

Vorbereidingen: weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid:

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

Vulling:
150 gram spliterwten
100 gram water
40 gram misopasta
2 uien
30 gram boter
1 teen knoflook
2 takjes tijm

Materiaal:

Pan
Staafmixer

Handelingen: Snertvulling

Kritieke punten:

1. Laat de spliterwten 12 uren in koud water wellen.
2. Pel en snipper de uien. Voeg de boter toe in een pan en laat daarin de uien licht karamelliseren.
3. Blus de uien af met het water. Voeg vervolgens de spliterwten en de misopasta toe. Laat dit geheel rustig garen.
4. Wanneer de spliterwten gaar zijn, kan je met een staafmixer het geheel even grof pureren en op smaak brengen met zout en peper.

Recept: Aardappelsoep

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

Soep

1. 1 kilo aardappelen
2. 2 uien, gesneden
3. 1 teen knoflook
4. 1 prei
5. 2 liter groentebouillon
6. 1 deciliter room
7. 35 gram boter

Materiaal:

Pan
Staaftmixer
Spatel
Snijplank
Mes

Handelingen: soep

Kritieke punten:

1. Schil de aardappelen, was ze en snij ze vervolgens grof.

2. Pel en snipper de knoflook en de ui. Snij de prei.

3. Doe de boter in de pan. Voeg vervolgens alle ingrediënten toe. Blus af met de groentebouillon.

4. Laat rustig garen tot dat alle ingrediënten zacht zijn.

5. Voeg als laatste de room toe en maal alles fijn met de staaftmixer.

Recept: pompoensoep

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

Soep

1. 2 pompoenen
2. 2 sjalotten
3. 1 teen knoflook
4. 1 sinaasappel (sap en rasp)
5. 1 liter groentebouillon

Materiaal:

Pan
Staafmixer
Fijne rasp

Handelingen: soep

Kritieke punten:

1. Snij de pompoen met schil grof.

2. Zet een pan op het vuur en voeg daarin de pompoen en alle overige ingrediënten toe.

3. Wanneer de pompoen zacht is met de staafmixer fijnmalen tot een gladde soep.

4. Proeven en eventueel zout en peper toevoegen.

Recept: Taco Groente

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

180 gram groentebouillon van afvalgroenten
4 gram zout
30 gram zonnebloemolie
15 gram poedersuiker
150 gram bloem

Materiaal:

Wafelijzer
Bekken
Garde

Handelingen: voor de taco

Kritieke punten:

1. Meng alle ingrediënten tot een glad beslag.

2. Bak de wafeltje circa 1 minuut.

Sap is variabel.

3. Vorm de wafeltjes tot een taco wanneer ze nog warm zijn.

Recept: Kapucijnerssalade

Vorbereidingen: weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid:

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

Vulling:
150 gram kapucijners
100 gram bouillon
20 milliliter appelazijn
40 milliliter olie
1 sjalot, gesnipperd
Zout en peper N.S.

Materiaal:

Pan
Garde
Bekken

Handelingen: Snertvulling

Kritieke punten:

1 Laat de kapucijners 12 uur in koud water wellen.

Warm en koud op smaak brengen

2. Laat de kapucijners vervolgens garen in de bouillon.

3. Wanneer de kapucijners gaar zijn, warm mengen met de gesnipperde sjalot, de appelazijn en olie. Maak het op smaak met zout en peper.

Recept: Zeewiercracker

Vorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af.

Hoeveelheid: 10 personen

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

500 milliliter zeewierbouillon
100 gram aardappelen

Materiaal:

Oven
Spatel
Keukenmachine

Handelingen: cracker

Kritieke punten:

1. Aardappelen wassen, schillen en wassen.

2. Kook de aardappelen in royaal zeewierbouillon tot de aardappelen gaar zijn.

Dikte van het beslag.

3. Aardappelen afgieten en het vocht opvangen.

4. De aardappelen fijnmalen in een keukenmachine met een beetje zeewierbouillon tot er een soort beslag ontstaat.
5. Beslag uitsmeren op een siliconen matje en drogen op 75 graden Celcius voor 2 uur.

Recept: appelcompote dessert

Voorbereidingen: Weeg alle ingrediënten af	
Hoeveelheid: 10 personen	Bereidingstijd:
Ingrediënten: Appelcompote 500 gram appel 25 gram boter 1 kaneelstokje 2 stuks steranijs 2 laurierbladeren 1 stuk foelie 3 eetlepels honing Hangop: 1 liter yoghurt 2 eetlepel honing Crunch 150 gram pompoenpitten 10 gr poedersuiker	Materiaal: Pan Frituur of pan met olie Zeef Maatbeker Bekken Spatel Garde
Handelingen: dessert	Kritieke punten:
Appelcompote <ol style="list-style-type: none">Schil de appels en snij ze in kleine blokjes van 0.5 bij 0.5 centimeter.Laat de boter in de pan smelten en laat de appelblokjes hierin rustig zweten.Blijven verwarmen en roeren totdat de appel gaar is.Laat het afkoelen.	
Yoghurt hangop <ol style="list-style-type: none">Laat de yoghurt in een kaasdoek in een zeef uitlekken.Na 2 uur heb je een dikke yoghurt (hangop). Spatel dit eruit en maak aan met honing.	
Crunch <ol style="list-style-type: none">Blancheer de pompoenpitten voor 30 seconden.Daarna even goed laten drogen, aanmaken met een dun laagje poedersuiker en frituren op 170 graden Celcius tot het mooi krokant is.	
Presenteren <ol style="list-style-type: none">Pompoen ontdoen van bovenste kapje en uithollen. Bouw hierin het dessert op.Eerst de compote, dan de hangop en als laatste de crunch.Spoel na het dessert de pompoen schoon en bewaar het in de koelkast. Hier kun je de volgende dag een soep van maken.	