

Ons assortiment noten en gedroogde vruchten



Met recepten

In uw Colruyt-winkel vindt u een ruime keuze aan noten en gedroogde vruchten. Ontdek ze in deze folder boordevol tips en recepten.

colruyt  laagste prijzen

Noten en gedroogde vruchten



i Inhoudstabel	
Culinaire tips	4
Pistachenoten	4
Cashewnoten	5
Okkernoten of walnoten	5
Hazelnoten (met recept)	6
Macadamianoten (met recept)	7
Dennenpitten of pijnboompitten (met recept)	8
Pindanoten	9
Pecannoten	9
Amazonianoten	9
Amandelen (met recept)	10
Bananenchips	11
Pruimen	11
Gedroogde abrikozen (met recept)	12
Zachte veenbessen	13
Gedroogde dadels	13
Gedroogde vijgen (met recept)	14
Mengelingen en specialiteiten	
Voor het aperitief (met recept)	15
Voor salades	16
Voor desserts	16

1. Noten

Noten zijn kleine vruchten die van nature droog zijn. Ze blijven lang goed zonder speciale behandeling. Denk maar aan hazelnoten, amandelen enz.

* Alle kanten op in de keuken

Noten zijn heerlijk als tussendoortje of bij het aperitief. **Gegrild, vaak gehakt**, geven ze een heerlijke smaaktoets aan uw gerechten.

* Rijk aan voedingsstoffen

Noten zijn een bron van **eiwitten**, **voedingsvezels** en **mineralen**: ijzer, magnesium, fosfor, zink en kalium. Ze leveren ook **vitamines B1, B2, B6 en E**. Door hun hoge gehalte aan **eiwitten** worden ze ook vaak gebruikt in een vegetarisch menu.

* Goede vetten

De meeste noten bevatten **veel onverzadigde vetten** (of goede vetten), die een gunstig effect hebben op het cholesterolgehalte. Noten eten kan bijdragen tot een **lager risico op hart- en vaatziekten**. En zoals alle producten van plantaardige oorsprong bevatten ze **geen cholesterol**.

2. Gedroogde vruchten

Sommige vruchten (bananen, vijgen enz.) moeten **gedroogd** worden om ze langer te bewaren of om een lichtjes andere smaak te geven.

Gedroogde vruchten zijn ideaal om uw energiepeil hoog te houden en 'vermoeidheidsdipjes' tegen te gaan. Dat komt omdat de suikers die ze bevatten gemakkelijk opgenomen worden. Ze zitten ook boordevol vezels en hebben een **hoge voedingswaarde**: terwijl ze drogen, verliezen ze veel vocht, maar de voedingsstoffen (vitamines, vezels en mineralen) blijven grotendeels bewaard.






*Alternatief tussendoortje
voor kinderen*



3. Legende van de pictogrammen

De tips en informatiestukjes die u in deze brochure vindt, zijn opgedeeld in de volgende rubrieken:

-  Naast dit symbool vindt u informatie over elke noot of gedroogde vrucht: de teelt, oorsprong, smaak enz. We geven u ook bewaartips. Zo geniet u ten volle van al dat lekkers.
-  Omega 3, vitamines, mineralen enz. In deze rubriek komt u alles te weten over de voedingswaarde van een bepaalde noot of gedroogde vrucht.
-  Hoe kan u met noten en gedroogde vruchten aan de slag in de keuken? Bij welke gerechten en smaken passen ze het best? Hoe schilt u ze? Uw culinaire vragen worden beantwoord in de rubriek 'In de keuken'.



Culinaire tips

Voor een originele toets in uw alledaagse gerechten

- Rooster de noten kort voor u ze toevoegt aan uw **salades**.
- Meng de noten met een beetje **honing** of **confituur**. Zo geeft u een originele toets aan uw fruitsla, muesli en desserts. Ook heerlijk bij het ontbijt!
- Noten passen ook goed bij wintergroenten zoals **spruitjes** of **groenekool**.
- Noten en gedroogde vruchten geven een knapperige toets aan **rijstshotels**.
- Deze gezonde snacks doen het niet alleen goed bij het **aperitief**, maar ook op een **kaasshotel**: hun smaak gaat goed samen met die van kaas.

Noten roosteren

Niets is zo lekker als geroosterde noten. Als u noten roostert, krijgen ze meer kleur en smaak. Bak ze in een pan met antiaanbaklaag op een middelmatig vuur tot ze mooi **goudbruin** zijn. Blijf bij het fornuis, want ze bakken snel aan. U hoeft geen vetstof te gebruiken. Bij macadamianoten is een klein beetje boter wel een aanrader. U kan noten ook op een ovenplaat leggen en ze grillen in een op 175 °C voorverwarmede **oven** gedurende 15 à 20 min.

En waarom niet op de barbecue?

- Leg de noten in een aluminium schaalje en voeg eventueel wat **kruiden** toe (paprika, zout, cayennepeper enz.). Schep ze af en toe om zodat ze niet aanbranden.
- Soms strooit men kruiden **op het vuur** om barbecuegerechten extra smaak te geven. Gebruik eens noten, ze voegen een originele smaak toe.

In chocoladefondue

Gebruik ook eens noten en gedroogde vruchten in een **chocoladefondue** of -fontein ... Uw kinderen zullen er dol op zijn!

Pistachenoten



- De pistachenoten in de dop die u bij Colruyt vindt, zijn **geroosterd en gezouten**. Daarnaast vindt u ook **ongezouten pistachenoten uit de dop**.

- Het zijn kleine, groene ovale nootjes in een bruin vliesje. Na de oogst worden ze meestal **gepekeld** en daarna **gedroogd** in ovens. Zo slijt de schil open.

- Op een droge plaats en in hun verpakking zijn ze enkele weken houdbaar.



Pistachenoten bevatten veel **kalium** en dat kan spierkrampen helpen te voorkomen. Daarnaast zijn ze rijk aan **vitamine B1**, **magnesium** en **ijzer**. Bovendien zijn ze een bron van vezels en bevatten ze **vitamine B2** en **calcium**.



Geroosterde en gezouten pistachenoten worden vooral als **aperitiefhapje** of **snack** geserveerd. Gepeld zijn ze heerlijk in **zomerse salades** en ze passen goed bij **vlees** en **gevogelte**. Ze worden ook gebruikt in **desserten**, ijs en **gebak**.

Cashewnoten



- i** - De niervormige cashewnoot komt uit **India**. De noot groeit onder aan de peervormige acajousteel in de acajouboom.
- Cashewnoten zijn wit en hebben een **zoete smaak**. Ze worden eerst **geroosterd** en het fijne vliesje wordt verwijderd vooraleer ze in de winkel terechtkomen. Ze zijn zowel gezouten als ongezouten te koop.
- U bewaart ze het best op een **droge plaats**.

i Cashewnoten zijn rijk aan **koper, zink, magnesium** en **ijzer** en ze zijn een bron van **kaliüm**.

i Lekker als **aperitiefhapje**. Of gebruik ze voor een extra toets in uw **salades** en **oosterse gerechten**.

Okkernoten of walnoten



- i** - De walnoot heeft een groene **schil**. Als de noot rijp is, barst haar schil en valt ze uit de boom. Wist u trouwens dat een notelaar tot 400 jaar oud kan worden?
- Alhoewel de notelaar overal in Europa groeit, komt het gros van de okkernoten uit de **Verenigde Staten**, en uit **Frankrijk** en **Italië**.
- Volle **verse walnoten** vindt u bij Colruyt in de maanden september, oktober en november; de rest van het jaar zijn ze in **gedroogde** vorm te verkrijgen. Het hele jaar door liggen er ook **ontbolsterde okkernoten** in de rekken.
- Bewaar walnoten op een **koele en droge plaats**.

i Walnoten zijn rijk aan **vitamine B1** en **B6** en zijn een bron van **mineralen**, waaronder **ijzer**. Ze zijn ook heel rijk aan **omega 3-vetzuren**. Meerdere wetenschappelijke studies hebben uitgewezen dat omega 3 bijdraagt tot een goede werking van het hart en de bloedvaten. En dat het een gunstige invloed kan hebben op het concentratievermogen.

i Walnoten zijn heerlijk in **gebak** en **zoetigheden**, in combinatie met andere noten, en in **salades**. Maar u kan ze ook gebruiken bij de bereiding van **vlees** en **gevogelte**. Ook een echte aanrader als **tussendoortje** en bij **kaas**.

Hazelnoten



- i** - In onze streken is de hazelnoot rijp in **september/oktober**, maar vaak wordt ze **geïmporteerd**.
- Als u hazelnoten bewaart **in hun verpakking, op een droge plaats**, bewaren ze veel langer.

i Hazelnoten zijn rijk aan **mineralen** en ze bevatten ook foliumzuur of **vitamine B11**, een belangrijke vitamine tijdens de zwangerschap. Hazelnoten bevatten **alle eiwitbestanddelen** en zijn heel rijk aan **vitamine E**.

- i** - Om het vliesje rond hazelnoten te verwijderen, **roostert** u ze het best in een pan met antiaanbaklaag (zonder vetstof) of op een ovenplaat tot het vliesje donkerbruin wordt. **Wrijf** de noten daarna stevig tegen elkaar tot de vliesjes loskomen.
- Als u hazelnoten wil fijnhakken, rolt u ze eerst door suiker of bloem.
- Hazelnoten worden vaak gebruikt in de bereiding van **zoetigheden** en **gebak**. Maar ook als **aperitiefhapje** en **uit het vuistje** zijn ze niet te versmaden. Gegrild zijn ze heerlijk in **salades, vlees- en gevogeltegerechten** en **ragouts**.

Sint-jakobsnoten en scampi's met notenboter

Ingrediënten (4 personen)

- 8 sint-jakobsnoten (diepvries, Kelvin)
- 8 middelgrote scampi's (diepvries, Kelvin)
- 6 stronken witloof
- 2 appels (jonagold)
- 50 g hazelnoten (Estudiantes)
- 1 eetl. suiker
- 1 eetl. xeresazijn
- 125 g + 1 eetl. boter
- het sap van 1/2 citroen
- peper en zout

Vorbereiding (enkele uren vooraf)

- Laat 125 g boter goed zacht worden op kamertemperatuur. Hak de hazelnootjes fijn en meng ze samen met het citroensap onder de boter. Kruid met peper en zout. Doe de boter op een vel aluminiumfolie en rol tot een rol van ± 5 cm doorsnede. Vouw de folie dicht en laat enkele uren opstijven in de koelkast.
- Laat de sint-jakobsnoten ontdooien en dep droog.
- Leg de scampi's 2 min. in heet water, pel en dep droog. Verwijder het darmkanaal (de bruine draad die erg



voorgerecht

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 3'.

- bitter smaakt).
- Snij het witloof fijn. Schil de appels, snij in schijfjes en dan in reepjes. Laat 1 eetl. boter smelten in een kookpan en voeg het witloof en de appelreepjes toe. Strooi er de suiker over en kruid met peper en zout. Laat 10 min. stoven en blijf de hele tijd roeren. Blus met xeresazijn en neem van het vuur. Verdeel de groenten op individuele ovenschoteltjes.


2. Haal het rolletje notenboter uit de koelkast en snij in 8 schijfjes van 1/2 cm dik. Leg de schijfjes notenboter op de sint-jakobsnoten.
3. Schuif gedurende 15 min. in een op 200 °C voorverwarme oven.

Afwerking

Dien onmiddellijk op met stokbrood of minibroodjes (diepvries, Marc Payot).

Bereiding (5 min. + 15 min. in de oven)


1. Schik in elk schoteltje 2 sint-jakobsnoten en 2 scampi's boven op de groenten.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)		
Energie	526 kcal	Koolhydraten	18,3 g
Eiwitten	26,0 g	Vetten	38,6 g

Macadamianoten



- De macadamianoot heeft een **zoete, romige** smaak. Haar buitenkant is knapperig en ze **smelt in de mond**.
- Op de markt zijn alleen ontbolsterde macadamianoten verkrijgbaar. Dat komt omdat het **de hardste noot is ter wereld**. Om de bolster te kraken is een druk van meer dan 200 kg per cm² nodig!

 Macadamianoten bevatten **omega 3-vetzuren** en zitten boordevol **vitamine B1**. Ze zijn ook rijk aan **magnesium** en **koper**, een bron van **kalium, fosfor** en **ijzer** en bevatten **calcium** en **zink**.

 Deze noten zijn heerlijk in **taarten** en **koekjes**. Maar probeer ze zeker ook eens in een **pastasalade** of bij **'steak Stroganoff'** (een romige saus met ui, champignons, augurken en mosterd). Of waarom niet in ijs, desserts, gebak en salades?

Tagliatelle met oesterzwammen en macadamianoten

Ingrediënten (4 personen)

- 400 g verse tagliatelle
- 500 g gesneden prei (diepvries, Ringis)
- 500 g oesterzwammen
- 1 citroen
- 2 sjalotten
- 125 ml lichte zure room
- 150 g Brugse oude kaas
- 50 g boter
- 100 g macadamianoten (Estudiantes)
- 6 eetl. olijfolie
- 1 blokje groentebouillon
- 1 Kruiden Nootje (basilicum en olijfolie, Maggi)
- 1/2 plantje basilicum
- 1/4 plantje bieslook
- 2 takjes verse dragon
- 1 koffiel. tijm (Topaz)
- peper en zout

Voorbereiding

- Snij de sjalotten in grove stukken.
- Stoom de sjalotten gaar samen met de diepgevroren prei, boven lichtgezouten water gedurende 15 min.
- Snij de kaas in kleine blokjes.
- Pers de citroen.
- Hak het basilicum, het bieslook en de dragon.



hoofdgerecht

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 4'.

- Plet de macadamianoten.
- Scheur de oesterzwammen in stukken.

Gebruik wat kookvocht van de pasta om de preisaus aan te lengen tot de gewenste dikte. Giet de pasta af.

Bereiding (15 min.)

1. Mix de gestoomde prei en de sjalotten met de zure room, de tijm en het kruidennootje tot een gladde saus. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Verwarm op een zacht vuurtje.
2. Bak de oesterzwammen 3 min. in een brede pan in de boter en de olijfolie. Kruid met peper en zout.
3. Breng 5 L water aan de kook met het blokje groentebouillon erin en kook de pasta gaar (kooktijd: zie verpakking).

Afwerking

Giet de saus over de tagliatelle en gaarneer met de oesterzwammen, de blokjes kaas, de geplette noten en de verse kruiden.

 Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	985 kcal	Koolhydraten	71,1 g
Eiwitten	28,9 g	Vetten	64,8 g

Dennenpitten of pijnboompitten



- Dennenpitten zijn **witte zaadjes** afkomstig uit de denappelen van de 'parasolden'.
- Bij Colruyt zijn ze **het hele jaar verkrijgbaar**.
- Bewaar ze op een **droge plaats**, maar niet te lang want na een tijdje krijgen ze een vreemde smaak.



Dennenpitten zijn rijk aan **vitamine B1**, **magnesium** en **ijzer**. Ze zijn ook een bron van **vitamine B2** en **kaliüm**.



Vaak **grilt** men dennenpitten in een droge pan met antiaanbaklaag zonder vetstof om ze dan te gebruiken in **salades, sausen, vis- en vleesgerechten** of **desserten**. Ze zijn heel populair in de **Italiaanse keuken**; zo gebruikt u ze ook voor het bereiden van **pesto**.

Pesto

Ingrediënten

- 150 à 200 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetl. dennenpitten (Estudiantes)
- 1,5 dl olijfolie
- 2 grote knoflookteentjes
- ± 2 basilicumplantjes
- peper en zout

Bereiding (kan enkele dagen vooraf)

1. Haal de blaadjes basilicum van de takjes, was ze en droog ze. U hebt dubbel zoveel volume aan basilicumblaadjes nodig als olijfolie.
2. Wrijf de geraspte kaas in de verpakking nog wat fijner, en verbrokkel ze met een deegrol. Neem een zelfde volume kaas als basilicum.
3. Doe de basilicumblaadjes in een hoge beker, samen met het fijngesnipperde knoflook en de dennenpitten. Mix alles heel fijn.
4. Giet er beetje bij beetje de olijfolie bij, terwijl u blijft mixen. Meng er de Parmezaanse kaas onder en kruid met peper en zout. Indien nodig kan u nog even doorgaan met mixen.



saus

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Lekker Pasta'.

5. Bewaar deze pesto in een gesloten bokaal in de koelkast. Breng hem enkele uren voor gebruik op kamertemperatuur.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)	
Energie	122 kcal	Koolhydraten 1,0 g
Eiwitten	4,0 g	Vetten 11,3 g

Pindanoten



- i** - De pindanoot komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Het is een peulvrucht die groeit aan een kruidachtige plant (arachide). Tijdens de groei buigt de stengel naar beneden en de peulen rijpen onder de grond.
- **Arachideolie** en **pindakaas** worden gemaakt van pindanoten.
- Bij Colruyt vindt u **volledige pindanoten (natuur of gegrild)** en **gepelde pindanoten (gegrild en gezouten)**.
- Bewaar de noten op een droge plaats.

i Pindanoten zijn rijk aan eiwitten en **onverzadigde vetzuren**. Ze zijn ook rijk aan **vitamine E met antioxiderende eigenschappen, kalium** en **magnesium**.

i Meestal worden pindanoten als **aperitiefhapje** of **tussendoortje** gegeten. Maar u kan ze ook toevoegen aan **salades** of **gevogelte- en vleesgerechten**.

Pecannoten



- i** - Pecannoten **smaken heel zoet**. Deze langwerpige noten met een roodbruin omhulsel zijn afkomstig uit Zuid-Amerika.
- Bewaar gepelde pecannoten in de **koelkast** in een **luchtdicht afgesloten potje**.

i Pecannoten zijn rijk aan **magnesium** en **vitamine B1**. Ze leveren ook **ijzer** en **calcium** en zijn een bron van **kalium**.

i Pecannoten worden vooral gegeten bij het **aperitief** of als **tussendoortje**. U kan ze ook gebruiken in **salades, gebak, vlees- of gevogelteschotels**. Of gebruik ze om er uw **gerechten mee te versieren**.

Amazonianoten



- i** - **Amazonianoten** komen vooral uit Boliviaë en Brazilië, uit het Amazonebekken. Daar groeien ze aan de Bertholletia Excelsa, enorme bomen die tot 40 m hoog kunnen worden. Amazonianoten zitten (met 10 tot 24) in één bolster die 2 tot 3 kg weegt.
- Bewaar Amazonianoten **in de koelte** en **uit het licht**.

i Ze zijn rijk aan **kalium, magnesium** en **vitamine B1**, en ook aan **seleen**, een **antioxidant**. Antioxidanten helpen de cellen te beschermen tegen mogelijke beschadiging.

i Amazonianoten zijn lekker bij het **aperitief** of als **tussendoortje**, en u kan ze perfect verwerken in uw **salades**.

Amandelen



- Amandelen worden dikwijls **ontbolsterd** verkocht, zonder hun ruwe dop. Ze hebben ook een bruin **velletje**. Als u dat eraan laat, bewaren de amandelen langer.
- Amandelen worden het meest ingevoerd uit de Verenigde Staten.
- Bij Colruyt vindt u **ontbolsterde amandelen met een velletje, amandelpoeder** en **-schilfers**.



Amandelen zijn rijk aan **magnesium** en aan **calcium**.



- Amandelen worden dikwijls fijngemaakt met het bruine velletje, dat wat bitter is. Niettemin kan u ze **pellen**. Overgiet ze daarvoor met kokend water en laat ze staan tot de velletjes beginnen los te laten. Giet het hete water af en spoel de amandelen af met koud water. Pel de amandelen door ze uit het losse bruine vliesje te knijpen.
- Amandelen worden dikwijls gebruikt in **gebak** en in **desserten**. U kan gepelde amandelen ook grillen in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof. Daarna kan u de nootjes toevoegen aan een **salade**, of er uw **schotels** mee versieren.

Aspergesoep met amandelen

Ingrediënten (4 personen)

- 700 g asperges
(vers of diepvries, Ringis)
- 400 ml vogelvetfond (bokaal)
- 4 eetl. amandelpoeder
(Estudiantes)
- 3 eetl. amandelschilfers
(Estudiantes)
- 1 ui
- 1 eetl. boter
- 1 dl room
- 1 eidooier
- 2 takjes peterselie
- peper en zout

Vorbereiding

- Bak de amandelschilfers goudbruin zonder vetstof in een pan of wok met antiaanbaklaag.
- Snij de (diepgevroren) asperges in heel kleine stukjes. Laat enkel aan de punten ongeveer 2 cm.
- Snipper de peterselie fijn.
- Snipper de ui fijn.

Bereiding (15 min.)

1. Bak de ui glazig in de boter gedurende 1 min. Voeg er de (diepgevroren) aspergestukjes en -punten bij, de vogelvetfond, peper en zout. Laat 10 min. koken. Haal er een



soep

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 3'.

- 12-tal aspergepunten uit en hou opzij.
2. Voeg het amandelpoeder en de room toe en laat nog 3 min. koken.
3. Mix de soep fijn. Voeg water toe tot de soep romig is en doe er de aspergepunten weer in. Roer een eidooier los in enkele lepels soep en voeg bij de soep. Verwarm indien

nodig nog wat op een zacht vuur. Laat niet meer koken.

Afwerking

Bestrooi elk bord met amandelschilfers en wat fijngesnipperde peterselie.



Voedingswaarde per persoon
(op basis van de ingrediëntenlijst)

Energie	331 kcal	Koolhydraten	10,7 g
Eiwitten	10,0 g	Vetten	27,6 g

Bananenchips



i Bananenchips worden gemaakt van **bakbananen**. Deze vruchten van 30 à 40 cm lang worden gepeld, gesneden in fijne schijfjes en gegild in olie. Daarna worden ze op smaak gebracht met wat honing of (kandij)suiker, voor ze gedroogd worden.

i Bananenchips zijn rijk aan **vezels**.

i - Bananenchips zijn een heerlijk **tussendoortje**. Ze kunnen ook gebruikt worden in **desserten**. Of u kan ze mengen met **muesli** of een **notenmix**.

- Bananenchips zijn minder geschikt om mee te koken, dan verliezen ze nl. hun vastheid.

Gedroogde pruimen



i - Gedroogde pruimen zijn voornamelijk afkomstig uit **Californië** en uit **Frankrijk** (vooral de meest zoete met pittige smaak).

- Pruimen rijpen aan bomen. Wanneer ze volkomen rijp zijn, vallen ze af. Ze moeten **groot** zijn en **zoet van smaak**. De schil moet dun zijn en de pit klein. Rijpe pruimen worden vervolgens **gedroogd**. Gedroogd bevatten ze nog 18 à 20 % sap. De **zachte** pruimen zijn gedroogde pruimen die gerehydrateerd worden. Ze bevatten 35 % sap.

i Gedroogde pruimen bevatten veel **vezels** en zijn rijk aan **kalium**.

i Pruimen worden gebruikt voor de bereiding van verschillende **desserten** en **gebak**. Ze zijn ook heerlijk in **stoufpotjes**, bijvoorbeeld met konijn.

Gedroogde abrikozen



- i** Abrikozenbomen groeien vooral in **Turkije**. Om ze te drogen, kiest men abrikozen met **mooi oranje vrucht vlees** en een **frisse, maar lichtjes zure smaak**. Voor ze worden gedroogd, worden de vruchten in 2 gesneden en wordt de pit verwijderd. Tijdens het drogen wordt het **vrucht vlees donkerder oranje**.

- u** Gedroogde abrikozen zijn rijk aan **vezels** en **koper**, en heel rijk aan **kalium**. Ze zijn een bron van **ijzer** en **magnesium** en leveren **provitamine A**.

- u** Abrikozen worden gebruikt voor de bereiding van **compote** en **confituur**, in **desserten** (bv. met rijst) en in **gebak**.

Lamskroon met gedroogde vruchten in wijnsaus

- Ingrediënten** (4 personen)
- 1 gevulde lamskroon (Colruyt-beenhouwerij, ± 1,2 kg)
 - 1 eetl. kruidentuiltje (Topaz)

- Voor de saus:**
- 200 g gedroogde abrikozen
 - 200 g gedroogde vijgen
 - 1,5 dl rode wijn
 - 1/4 blokje vleesbouillon
 - 1,5 koffiel. tijm (Topaz)
 - peper en zout

- Vorbereiding** (enkele uren op voorhand)

Snij de gedroogde vijgen en abrikozen in kleine stukjes. Doe ze met de rode wijn en de tijm in een pan, dek af en laat 10 min. sudderen. Zet koel weg.

- Bereiding** (5 min. + ongeveer 1 u 40 min. in de oven)
1. Strooi 1 eetl. kruidentuiltje over de rand van de lamskroon. Zet het schaalpje met de kroon in een ovenschotel en schuif gedurende 1 u in een op 140 °C voorverwarmde oven.
 2. Verhoog de temperatuur tot 180 °C en laat nog 30 à 40 min. verder bakken. Haal



hoofdgerecht

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 3'.

- het vlees uit de schotel, maar laat het nog 10 min. rusten in de uitgeschakelde oven.
3. Verwarm de gedroogde vruchten met de rode wijn in een steelpan. Giet het braadvocht van het lamsvlees door een zeef bij de wijn met de gedroogde vruchten.
 4. Voeg 1/4 blokje vleesbouillon toe en overgiet met 2 dl water. Laat 1 à 2 min. koken op een hevig vuur.
 5. Bind lichtjes met instantsausbinder en breng op smaak met peper en zout.

- Afwerking**
- Snij de lamskroon tussen de beentjes door als een taart. Dien op met de saus en kroketjes.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)	
Energie	667 kcal	Koolhydraten 61,5 g
Eiwitten	38,4 g	Vetten 26,8 g

Gedroogde vruchten

Zachte veenbessen



i De veenbessenplant komt uit **Noord-Amerika**. Honderden jaren geleden gebruikten de Indianen in Amerika deze plant al als **voedings-** en **geneesmiddel**.

✎ Veenbessen zijn rijk aan **vezels** en ze bevatten **antioxidanten**.

🏠 Zachte veenbessen kunnen in heel wat **recepten** gebruikt worden: bv. in **salades** of bij **muesli**. Ze geven ook een lekkere en originele toets aan uw **wokschotels**, aangezien ze veel vocht absorberen.

Gedroogde dadels



- i** - Dadels zijn de vruchten van de dadelpalm. Deze palm groeit in de warme en vochtige streken van het **Middellandse Zeegebied**. Deze ovale vrucht is ongeveer 5 cm lang, heeft een bruine, glanzende, **eerbare** huid en bevat een pit.
- De beste dadels zijn lichtjes doorschijnend en hebben een hoog **suikergehalte** (van 50 à 60 %).

✎ Dadels zijn rijk aan **kalium**, en een bron van **vezels**. Ze leveren **magnesium** en **ijzer**.

🏠 U kan dadels verwerken in allerlei **(fruit)salades**, of u kan ze combineren met **noten** (amandelen), met **kaas** of met **gebak** (cakes en desserts). Denk ook eens aan **tajines** en **kerrieschotels**. Nog origineler: gebruik dadels om vlees, gevogelte of zelfs vis **op te vullen**.

Gedroogde vijgen



i De vijgenboom groeit in bijna alle landen van het **Middellandse Zeegebied**, en vooral in **Turkije**. Elke boom levert tussen de 10 en 15 kg **heerlijke** en **sappige** vruchten per jaar. Ze worden zowel gedroogd als vers gegeten.

A Vijgen zijn heel rijk aan **voedzame vezels** en aan **kaliüm** en ze zijn rijk aan **calcium** en **ijzer**.

A Vijgen worden vaak gebruikt in **wildbereidingen**, in **stooftpotjes** en ook in andere **winterse recepten**. We vinden ze ook terug in **gebak**, in **cake** en in **taart**. Het is een heerlijk **gezond tussendoortje**, want de vezels worden vlug opgenomen. Bij het ontbijt zijn ze ook lekker met **yoghurt**, **verse kaas**, **muesli** ... En ook op een **kaasschotel** zijn vijgen niet te versmaden!

Stoofpotje van kipfilet met gedroogde vruchten

Ingrediënten (4 personen)

- 600 g kipfilet
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 10 gedroogde abrikozen
- 4 gedroogde vijgen
- 2 eetl. donkere rozijnen
- 20 g hele amandelen (Estudiantes)
- 33 cl abdijbier (Grimbergen Blond)
- 3 eetl. olijfolie
- 1 eetl. vloeibare honing
- 2 cm verse gember
- enkele blaadjes verse koriander
- enkele blaadjes verse munt
- 1 takje verse peterselie
- 1/2 capsule saffraan (Topaz)
- peper en zout

Vorbereiding (de dag voordien)

- Snipper de ui en het knoflookteentje fijn. Snij de gember in stukjes.
- Hak de peterselie, de munt en de koriander fijn. U hebt 1 koffiel. nodig van elk.
- Maak de marinade: meng het bier, 1 eetl. olijfolie, de ui, het knoflook, de gember, de saffraan en de fijngehakte verse kruiden. Leg de kipfilets in de



hoofdgerecht

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 4'.

marinade en zet een nachtje in de koelkast.
- Pel de amandelen (laat ze even koken: de pel zal makkelijker loskomen).

Bereiding (30 min., de dag zelf)

1. Neem de kipfilets uit de marinade en dep droog met wat keukenpapier. Snij indien nodig in individuele porties. Zet de marinade opzij.
2. Verhit 2 eetl. olijfolie in een kookpot en bak de filets aan beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
3. Voeg de amandelen, het gedroogde fruit en de honing toe. Giet de marinade over het vlees en breng aan de kook.
4. Zet het vuur lager, dek de

- kookpot af en laat 25 min. sudderen op een zacht vuurtje.
5. Haal het deksel van de kookpot 5 à 10 min. voor het einde van de kooktijd, en zet het vuur hoger. Zo kan het kookvocht wat verdampen.

Afwerking

Serveer met tarwegriesmeel dat gekookt is in gevogeltebouillon. Ook heerlijk met rijst of Griekse pasta (risone). Bind in dat geval de saus lichtjes met instantausbinder.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	427 kcal	Koolhydraten	29,5 g
Eiwitten	38,9 g	Vetten	12,9 g

Mengelingen en specialiteiten

Uw Colruyt-winkel stelt u **meerdere mengelingen** voor van noten en gedroogde vruchten, al dan niet **gezouten**. Ideaal om een originele toets aan uw **aperitief** te geven, of als **tussendoortje**. U kan de mengelingen ook verwerken in een **salade** of ze op een **kaasschotel** presenteren.

Voor het aperitief



Hawai-mix

i Een mengeling van rozijnen, veenbessen, blokjes papaja, bananenchips en ananasblokjes. Van nature rijk aan vezels.



Honey crackers

i Gegrilde pinda's met een laagje honing en suiker.



Studentenhaver

i Afhankelijk van de variëteit bevat studentenhaver rozijnen, cashewnoten, Amazonianoten, amandelen, gepelde walnoten, hazelnoten enz. Serveer ze met een kaasschotel of verwerk ze in een salade (zie recept hiernaast).

Groene gemengde salade



salade

Uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 3'.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 zakje gemengde sla
- 3 takjes selder
- 1 komkommer
- 1 potje verse rucola
- 4 eetl. studentenhaver
- 6 eetl. olijfolie
- 1 eetl. azijn
- 1 eetl. mosterd

2. Hak de selder fijn. Snij de komkommer in staafjes.
3. Meng de sla met de stukjes selder en komkommer, de rucola en de studentenhaver. Schud de vinaigrette goed voor u ze over de salade giet. Meng goed door elkaar.

Bereiding (10 min.)

1. Doe 6 eetl. olijfolie, de mosterd en de azijn in een hermetisch afsluitbare bokaal. Meng goed en zet opzij.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)	
Energie	259 kcal	Koolhydraten 9,9 g
Eiwitten	4,8 g	Vetten 22,2 g

Mengelingen en specialiteiten

Voor salades



Notenmix voor salades

i Een heerlijke combinatie van gedroogde vruchten, zaden en noten: pompoenpitten, geroosterde dennenpitten, rozijnen, gegrilde pistaches enz. Een mix waarmee u volop kan variëren in de keuken!

Voor desserts



Gemalen kokospoeder

i - Kokosnoten met een bruine schil, zoals wij ze kennen, zitten in een **grote groene vrucht** die groeit aan de kokospalm. Om gemalen kokosnoot te verkrijgen, wordt het witte, harde vruchtvlies van de noot geraspt.

- De vloeistof die de kokosnoot bevat, is geen melk, maar **kokoswater**; kokosmelk ontstaat wanneer kokoswater wordt gemengd met het gemalen, geperste of geraspte vruchtvlies van de kokos.

i Kokosnoot is rijk aan **vezels**, een bron van **ijzer** en **kalium**, en levert **magnesium**.

i Gemalen kokosnoot wordt dikwijls gebruikt om gebak en taarten mee te maken. Het is ook een belangrijk ingrediënt in de oosterse keuken.



Brésilienne-nootjes

i 'Bresilienne-nootjes' is een mix van gesuikerde stukjes pinda- en hazelnoten. Heerlijk bij gebak, op ijsjes en in andere desserts.