

FAIRTRADE RECEPTEN OM LEKKER UIT TE PROBEREN...

Pompoensoep



Benodigheden

Biologisch pompoensap, 1 blikje kokosmelk, olijfolie, 2 teentjes knoflook, 1 of 1/2 rood pepertje, bosje verse koriander, 1 of 2 bouillonblokjes, zout en peper naar smaak

= FairTradeproduct

Bereiding: snijd en ontpit de pompoen. Verwarm de olijfolie in een soeppan, fruit het pepertje en de knoflook zonder dat deze bruin wordt. Schep de stukken pompoen enkele minuten om in de olie, knoflook en het pepertje. Voeg de kokosmelk toe en daarna zoveel water tot de pompoen helemaal onder staat. Voeg de bouillonblokjes toe. Laat ongeveer 20 minuten koken totdat de pompoen zacht is. Pureer de soep, laat nog even koken en voeg koriander, peper en zout toe.

Notenkoek met honing



Benodigheden

bodem: 75 gram boter, 3 eieren, 125 gram bio mascobado rietsuiker, 1 zakje vanillesuiker, 3 eetlepels sojamelk, 150 gram boekweitmeel en 5 eetlepels rozijnen

topping: 50 gram boter, 50 gram bio mascobado rietsuiker, 150 gram honing, 150 gram notenmengeling (bio), 1 theelepel kaneelpoeder, geraspte schil van een 1/2 niet-bespoten sinaasappel en 4 eetlepels rozijnen

= FairTradeproduct

Bereiding: smelt de boter en laat afkoelen. Klop de eieren met de suiker schuimig en doe er de gesmolten boter bij. Roer de melk en de bloem eronder en schep als laatste de rozijnen door het beslag. Doe het beslag in een taartvorm van 24 centimeter diameter en bak af in een voorverwarmde oven van 180°C gedurende 15 minuten.

Maak de topping: smelt de boter voor en voeg alle ingrediënten toe. Meng goed en doe dit mengsel op de bodem van de koek. Bak nog eens 15 minuten in de warme oven. Laat goed afkoelen.

Sticky drumsticks



Benodigheden (voor 4 personen)

4 kippendrumsticks, 125 ml ketchup, 125 ml honing, 100 gram bruine suiker, 100 ml sojasaus, 1 theelepel lookpasta, tabasco en zout naar smaak

= FairTradeproduct

Bereiding: verwarm de oven voor op 180°C. Meng de knoflook, ketchup, honing, sojasaus, bruine suiker en tabasco in een diepe pan. Verwarm op lage temperatuur gedurende ongeveer 5 minuten en breng op smaak. Leg de drumsticks in een ovenschaal. Schenk de saus eroverheen. Zet de schaal in de oven en bak de drumsticks gedurende 60 à 75 minuten. Serveer warm of koud.

Rode rijstballetjes met chutney



Benodigheden (voor 4 personen)

100 gram rode rijst, 50 gram linzen, 1 ui, peper en zout, verse koriander, viskruiden, sesamzaadjes en chutney

= FairTradeproduct

Bereiding: kook de rode rijst volgens de richtlijnen op de verpakking. Doe hetzelfde met de linzen. Meng de gekookte rijst met de gekookte linzen en kruid met peper, zout en veel viskruiden. Laat het mengsel afkoelen (bij voorkeur een nacht laten rusten in de koelkast). Voeg de fijngesnipperde koriander toe en een eetlepel chutney. Vorm bolletjes van het rijst/linzenmengsel en rol de bolletjes door sesamzaadjes.

Pikant rundstoofvlees met sinaasmangosap



Benodigheden (voor 4 personen)

1 kilo rundstoofvlees, olijfolie, 2 grote zoete uien, 2 rode pepers (pikante pepers of gewone paprika's afhankelijk van je smaak), 1 eetlepel lookpasta, 1 liter sinaasmangosap, peper en zout

= FairTradeproduct

Bereiding: oven voorverwarmen op 180°C. Breng het vlees op smaak met peper en zout, en laat het aanbraden in olijfolie. Laat langs alle kanten bruinen en zet het apart. Stoof de uien en pepers in de pan, evenals de lookpasta. 5 min. rustig aanstoven. Voeg het vlees terug toe en vul de pan tot de helft met sinaasmangosap. Plaats de pan in de oven, zonder deksel. Tijdens het braden regelmatig sap bijvullen. Braad het vlees tot het makkelijk uit elkaar kan vallen (4 tot 5 uur).

SMAKELIJK ETEN