

Pure VERLEIDING



Helemaal in choc!

Guilty pleasure, deze chocoladetaart.
Maar omdat er ook courgette in zit, is het
niet de allergrootste caloriebom ooit. Zonder
schuldgevoel genieten, dus.

Klem een roos tussen je tanden, steek een kaarsje aan, schenk
wat heerlijke bubbels in en nodig je lief aan een prachtig
gedekte tafel uit. Deze hemelse gerechten doen de rest.

Schitterende pareltjes

Parelcouscous is echt iets schitterends: kleine bolletjes die gemakkelijk de smaak overnemen van de ingrediënten waarmee je ze mengt. Heerlijk dus, in de salade.

Knapperig & sappig

Eendenbouten, knapperig to the max. Door de lange tijd in de oven worden niet alleen de bouten, maar ook de aardappeltjes lekker knapperig.

132
LOVE}





Nog een bietje, dan?

Mooi, verleidelijk rood. Als de liefde zelf. Deze lekkere bietjes heb je zo gemaakt en staan feestelijk op je bord.



Voorgerecht SALADE MET PARELCOUSCOUS

Voor 2 personen
Bereidingstijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

100 g parelcouscous • 6 groene asperges • 100 g edamame-boontjes • 1 chiongiabiet • 1 gele biet • 1 avocado • 1 sinaasappel • 1 limoen • 4 eetlepels olijfolie • 1 eetlepel ahornsiroop • 3 takjes dragon

ZO MAAK JE HET

Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de asperges in vieren. Kook de edamame-boontjes en de asperges 3 minuten en spoel af met koud water. Snijd de bieten en avocado in plakjes. Meng het sap van de sinaasappel en limoen met de olijfolie en ahornsiroop. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de couscous, de groente en de dressing over de borden. Hak de dragon fijn en strooi over de salade.



Hoofdgerecht FRUITIGE CRISPY DUCK

Voor 2 personen
Bereidingstijd 5 minuten
Oventijd 2 uur

INGREDIËNTEN

500 g kruimige aardappels, geschild • 2 grote eendenbouten • zout en peper • 5 takjes tijm, de blaadjes gerist • 2 perziken, gewassen

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aardappels in kwarten. Wrijf de eendenbouten in met zout, peper en tijm. Leg de aardappels in een braadslede en leg de eendenbouten erbovenop. Zet in de oven en braad 2 uur. Voeg de in partjes gesneden perziken na 1 uur en 45 minuten toe aan de braadslede.



Bijgerecht BIETJES

Voor 2 personen
Bereidingstijd 5 minuten
Oventijd 35 minuten

INGREDIËNTEN

4 rauwe bieten, gewassen • 50 g zachte geitenkaas • 3 takjes tijm, de blaadjes van de takjes gerist • 1-2 eetlepels honing

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 °C. Wikkel de bieten in aluminiumfolie en leg ze in een ovenschaal. Pof ze in circa 30 minuten gaar; de tijd hangt af van de grootte van de biet. Als je gemakkelijk met de punt van een mes in de bietjes kunt prikken, zijn ze gaar. Haal de bietjes uit de oven en open de pakketjes. Voorzichtig, want ze zijn heet! Verwarm de grill op de hoogste stand. Snijd de bieten bovenop kruislings in. Duw met je vinger in het midden van het kruis, zodat de biet als het ware als een bloem opengaat. Vul de opening met geitenkaas, strooi de tijmblaadjes over de kaas en besprenkel met wat honing. Zet de bieten vervolgens nog 5 minuten onder de grill, of totdat de geitenkaas mooi bruin is geworden.



Voorgerecht CHOCOLADE COURGETTE- TAART

Voor 10 personen
Bereidingstijd 5 minuten
Oventijd 45 minuten

INGREDIËNTEN

500 g courgette • 350 g zelfrijzend bakmeel • 50 g cacao-poeder • mespunt zout • 175 milliliter olijfolie • 375 gram lichte basterdsuiker • 3 eieren • 1 vanillestokje, opengesneden en merg eruit • 75 g hazelnoten, fijngehakt • 75 g pecannoten, fijngehakt

EXTRA NODIG

Bakvorm in de vorm van een hart, of een springvorm van 26 cm doorsnede, bekleed met bakpapier.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de courgettes met een blok rasp. Meng het bakmeel met cacao en zout. Voeg olie, suiker, eieren, vanillemerg en de geraspte courgette toe en meng tot een egaal geheel. Rooster de hazelnoten en pecannoten in een droge pan totdat ze mooi bruin zijn en schep ze door het courgettebeslag. Schep het beslag in de bakvorm en bak de taart 45 minuten in de voorverwarmde oven. De taart is klaar als een satéprikker die je in het midden steekt er schoon en droog uit komt.

Tip: Als dessert heb je maar een klein stukje nodig van deze semi-gezonde taart. Maar je kunt 'm een week bewaren in de ijskast, dus dat komt vast en zeker goed!



Deze recepten komen uit *Lekker Miljusjka*, € 20, Kosmos Uitgevers. Miljusjka Witzenhause is de nieuwe ster in de Nederlandse keuken, een van de leukste tv-koks van het moment. Ze is te zien op 24Kitchen en RTL4. Met haar gerechten bewijst ze dat liefde door de maag gaat: van gezonde easy-to-please-the-kids gerechten tot superzondige cheesecakes. Wat Miljusjka ook kookt, het is altijd lekker en niet moeilijk te maken!