



Recepten bij de workshop:

Koken met honing

Bij de workshop ontdek je verrassende combinaties van de smaken zoet, zuur, bitter en zout. Uiteraard wordt het zoet gegeven door de honing van de imkerij.

Onderstaand de recepten van enkele van de gerechten welke je hebt helpen bereiden bij de workshop of kunnen proeven bij een proeverij.

Gekaramelliseerde witlof

Witlof staat bekend als een bittere groente, zowel gewaardeerd als verafschuwd om deze smaak. In dit eenvoudige recept gebruik je 3 herkenbare basissmaken om tot een combinatie van smaken te komen die vrijwel iedereen verrast. Dat zijn het bitter van de witlof, het zuur van de azijn en natuurlijk het zoet van de honing!

Ingrediënten voor 4 personen:

4 flinke stronken witlof of 6 kleine

Royale klont boter, zo'n 50 gram

1 of 2 eetlepels honing

1 of 2 eetlepels balsamico azijn

Verse tijm naar smaak of anders een theelepel gedroogde tijm

Zout en peper

Bereiding:

1. Snijd de stronken witlof in de lengte doormidden en haal de kern er grotendeels uit.
2. Verhit een koekenpan waar de stronkjes in passen. Smelt de boter en wacht tot die begint te kleuren.
3. Leg de stronkjes witlof met de snijkant omlaag in de pan en laat ze 2 minuutjes bakken, dit mag op redelijk hoog vuur om te voorkomen dat je ze kookt in hun eigen vocht. Uiteraard moeten ze niet zwart kleuren. Draai de stronkjes om en laat de andere kant ook 2 minuutjes bakken.
4. Verdeel ondertussen de honing over de snijkant van de stronken witlof, zodat die een beetje tussen de blaadjes kan lopen. Strooi er ook de tijm overheen. Draai alles om en zet het vuur hoog zodat de honing karamelliseert. Zijn ze donker genoeg, verdeel dan de balsamicoazijn erover om het karamelliseren te stoppen. Laat de azijn nog even verdampen en breng de gekaramelliseerde witlof op smaak met zout en peper. Mocht de witlof nog niet gaar genoeg zijn, draai dan het vuur uit en laat de hete pan nog even staan met het deksel erop. Dan garen ze wat na.
5. Direct serveren.



Lekker kleverige kip drumsticks uit de oven

Kip en honing zijn in veel gerechten een perfecte combinatie. Zeker in deze waarbij je zoute en zoete smaken combineert de nootachtige smaak van de sesam.

Ingrediënten voor 4 personen:

8 – 10 kipdrumsticks, naturel

4 eetlepels honing

2 eetlepels sesamzaad

2 eetlepels sesamololie

2 eetlepels soja saus

3 teentjes knoflook

Naar smaak een rode peper, deze kan achterwege worden gelaten als dit te veel pit geeft

Bereiding:

1. Snijd de knoflook en de rode peper fijn
2. Maak een marinade van de fijngesneden knoflook, de honing, het sesamzaad, de sesamololie, de sojasaus en optioneel een fijngesneden rode peper. Meng alles goed door elkaar en leg de kipdrumsticks in deze marinade. Dit laat je bij voorkeur minimaal een uur marineren in de koelkast. Hussel alles na een half uur even goed door elkaar. Mocht je geen tijd hebben voor het marineren dan kan je dat overslaan maar dan trekken de smaken wat minder in het vlees.
3. Verwarm tijdens het marineren de oven voor op 180 graden.
De airfryer kan ook maar geeft meer risico op het verbranden van de marinade.
4. De drumsticks gaar je in een ovenschaal of op een stuk bakpapier op de bakplaat in de hete oven. Na 30-40 minuten zijn ze mooi gekleurd en gaar. Halverwege keer je ze het best even om en besprenkel je met de overgebleven marinade.
5. Tip: Extra lekker is het om wat meer marinade te maken van de honing, sesamololie en sojasaus. Deze strijk je over de kip zodra deze uit de oven komt. Let wel op dat je deze apart maakt, met schone materialen waar geen contact is geweest met rauwe kip.





Witlofschuitje naar smaak

Een hartig en altijd smaakvol gerechtje voor bij de maaltijd. Je basis is een witlofblaadje dat je vervolgens naar smaak vult. Dat kan met diverse smaken waaronder het zoet van de dressing met honing. Omdat je zelf kunt kiezen is een variant zonder vlees net zo gemakkelijk te maken. Kies dan een andere zoute smaak zoals gezouten nootjes.

Ingrediënten voor 4 personen:

3 – 4 stronken witlof

150 gram oude en/of jonge kaas, eventueel een blauwschimmelkaas

Naar keuze 1 appel, 1 peer, 1 mandarijn en/of een handvol druiven

75 gram walnoot

100 gram gerookte spekblokjes

3 eetlepels yoghurt

2 eetlepels honing

2 eetlepels extra vierge olijfolie

Bereiding:

1. Bak de gerookte spekblokjes goed uit, zo mogen vrijwel te verkrumelen zijn.
2. Maak een dressing van de yoghurt, honing en olijfolie door dit in een schaaltje goed door elkaar te kloppen met een vork of garde.
3. Haal het voetje van de witlofstronken af en verwijder voorzichtig de blaadjes. Deze spoel je af als je dat nodig vindt. Leg de witlofblaadjes losjes op een bord zodat ze heel blijven.
4. Snijd de gekozen kaas en het fruit in zeer kleine blokjes, ongeveer de grootte van een rozijn.
5. Hak de walnoten fijn tot ongeveer hetzelfde formaat.
6. Nu beleg je de witlofschuitjes met de voorbereide ingrediënten en sprenkel je de dressing er naar smaak overheen.

