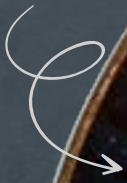


Culinair

INSPIRATIEMAGAZINE

Your guide to
Spring!

Vongole



Zwaardvis

2024-1

Inhoud

FINGERFOOD

- 4 CHICKEN PLATE
- 5 FISH PLATE
- 6 MEAT PLATE
- 7 VEGGIE PLATE
- 8 EUROFRESH JAPANESE FINGERFOOD
- 9 EUROFRESH JAPANESE FINGERFOOD GYOZA'S

TONIJN SPECIAL

- 12 GEVULDE PAPRIKA
SALADE NIÇOISE
- 13 TARTAAR VAN TONIJN
- 14 TAGLIATA VAN TONIJN
TATAKI
- 15 GEGRILDE TONIJNSTEAK POKÉ STYLE

EUROFRESH POKÉ BOWL

- 12 POKÉ BOWL

SUGGESTIES MET VOORJAARSVIS

- 18 GOUJONETTES VAN SCHARTONG
- 19 HEILBOT
- 20 KOOLVIS MET PARELCOUSCOUS
- 21 GEGRILDE OCTOPUS
- 22 PASTA VONGOLE
ZWAARDVIS
- 23 ZEEWOLF MET SERRANOHAM

PRIMEURGROENTEN EN GEVOGELTE

- 25 VOL-AU-VENT VAN MECHELSE KOEKOEK
- 26 KIPPENDIJEN SPIES
- 27 PARELHOEN SUPRÊME
- 28 MAISKIP FILET HOT & FAST
- 29 ZWARTPOOT KIP SUPRÊME & RISOTTO



THE BEST OF CARMANS BURGERS

- 31 SMOKE & PEPPER BURGER
- 32 HOT & SPICY BURGER
- 33 UMAMI & GREEN

SIMPEL VEGETARISCH

- 34 SALADE TACO
- 35 GEVULDE PAPRIKA, BULGER & PLANTBASED GEHAKT
- 36 GEROOSTERDE BUTTERNUT

SAUZEN VAN DE CHEF

- 37 BASISJUS, PEPERSAUS
- 38 CHAMPIGNON ROOMSAUS, STROGANOFF, GRAANMOSTERDSAUS
- 39 VLEESJUS, PAPRIKA JUS, KOREAN STYLE VLEESJUS, PORTO SAUS, GRAND VENEUR SAUS, BORDELAISE SAUS

Fingerfood



CHICKEN PLATE

4 Personen

Vlees

ORIËNTAL CHICKEN DOTS

- 4 Kippenboutjes *piri piri* 46013
- 4 el Tertaki woksaus 28614
- Zwarte sesamzaadjes 57031

BEREIDING

Meng de woksaus onder de kippenboutjes en strooi er wat zwarte sesamzaadjes over. Bak ze af in de oven. De woksaus en de sesamzaadjes zullen een mooie coating vormen.

INDIAN CHICKEN SATEH

- 4 Kleine kipsouflaki's 39913
- 400 g Satay sauce Golden Turtle 62704
- 100 ml Kokosmelk 45526
- 4 el Geroosterde uitjes 51025
- Enkele pinda's Tom Jum 51205
- Atsina Cress 41250

BEREIDING

Bak of grill de kipsouflaki's. Meng de satay sauce met kokosmelk en laat even doorwarmen. Dresseer de souflaki's met de pindasaus en werk af met geroosterde uitjes, Tom Jum pinda's enkele blaadjes Atsina Cress.

THAI CHICKENBALLS

- 400 g Kippengehakt 33575
- 2 Tenen look 53343
- ½ Chilipeper 40013
- 2 cm Verse gember 32266
- Enkele takken koriander 41316

BEREIDING

Meng het kippengehakt met geplette look, fijngesneden chilipeper, fijngesneden gember en fijngesneden koriander. Rol het in hapklare balletjes en bak ze in neutrale olie. Serveer ze met enkele limoenpartjes.

MEXICAN

PULLED CHICKEN TACO

- 200 g Pulled chicken 52926
- 100 ml Mexican red sauce 60198
- Enkele jalapeño's
- 120 ml Griekse yoghurt 54253
- 4 Tex mex tortilla's 8 cm 54715

BEREIDING

Verwarm de pulled chicken met de Mexican red sauce. Vul de tortilla's met de pulled chicken tot een kleine taco. Werk ze verder af met Griekse yoghurt, chilipeper en enkele ringetjes pijpajuin.

GYOZA 'KIMSHI & CHICKEN

- 8 st Gyoza 'Kimshi & Chicken' 71312
- Sweet chilisaus Heinz 67215

BEREIDING

Bak de Gyoza 'kimshi & chicken' in een pan met neutrale olie mooi goudbruin. Zet ze nog kort in een hete oven zodat ze mooi crispy worden. Serveer ze met sweet chili sauce.

HONEY STYLE HICKEN WINGS

- 4 Verse kippenvleugels 37058
- 4 el BBQ honey saus 61008

BEREIDING

Wrijf de kippenvleugels goed in met de BBQ honey saus. Bak ze af in een oven van 190°C gedurende 15 minutjes



Chicken plate

FISH PLATE

4 Personen

Vis



Fish plate

PULPO CON AIOLI

• 2 Gegaarde octopustentakels	57985
• 1 Citroengras	34535
• Look gehakt	45562
• 100 ml Aioli	64168

TAPA TOAST GARNAALKROKET MET TARTAAR

• Stokbrood half plus volkoren Pastridor	66129
• 4 Garnaalkroketten 32% Qalita	56145
• Tartaar Pauwels	62969
• Kervel	4013

SCAMPI 'THAI STYLE'

• 8 Scampi's EP 13/15 BT	57848
• 4 Limoenen	3934
• 2 el Rietsuiker	19406
• 2 Chilipepers	74341
• 2 cm Verse gember	32266
• 2 Tenen Look	53343
• Fish saus	68501

HARINGHAPJES IN CHERRY MARINADE

• 200 g Haringhapjes met cherry marinade	57915
• Mosterd-dilledressing Hero	69021
• Verse dille	41231

PAPADUM MET ZEEBARBEEL, GEMBER EN WAKAME

• 4 Zeebarbeel filets	57950
• 40 g Wakame	52832
• 4 kl Zalmeitjes	70331
• Pappadums	64237
• Enkele takken koriander	41316

LANGOUSTINES MET CHARTREUSE SAFFRAANCOCKTAIL

• 8 Langoustines 4/7	57968
• 100 ml Mayonaise	7624
• 50 ml Tomatenketchup Zeisner	1648
• Enkele saffraandraadjes	13159
• 20 ml Chartreuse groen	70640

BEREIDING:

PULPO CON AIOLI

De gekookte octopustentakels versnijden en krachtig grillen met citroengras, look, peper en zout. Dresseren met limoen, pijpajuin en aioli.

TAPA TOAST GARNAALKROKET MET TARTAAR

Het stokbrood versnijden schuine sneden. Krokant bakken in olijfolie aan beide kanten. De garnaalkroketten bakken gedurende 8 minuten op 170°C. De kroketten dresseren op een toast met een prikker. Tartaar aanbrenge en afwerken met kervel.

SCAMPI 'THAI STYLE'

Maak een Thaise marinade/saus met limoensap, rietsuiker, fish saus, look, gember en chilipeper. Pel de scampi's maar laat het staartstukje eraan. Bak ze kort en krachtig zodat ze mooi sappig blijven. Laat ze meteen afkoelen in de marinade. Gebruik de marinade ook als dipsaus.

HARINGHAPJES IN CHERRY MARINADE

Plaats de haringhapjes in een weckpot of een andere leuke glazen pot. Werk ze af met enkele dille takjes. Plaats de mosterd-dilledressing erbij als dipsaus.

PAPADUM MET ZEEBARBEEL, GEMBER EN WAKAME

Kruid de zeebarbeefilets met peper en zout gaar ze op een beetje olijfolie in een oven van 190°C. Bak de pappadums in een pan met een ruime hoeveelheid neutrale olie. Dresseer de visfilets op gebroken pappadums en werk verder af met wakamesalade en zalmeitjes.

LANGOUSTINES MET CHARTREUSE SAFFRAANCOCKTAIL

Breng de langoustines in zijn geheel aan de kook in een bouillon. Als het kookpunt wordt bereikt laat je ze afkoelen in de jus. Meng mayonaise, ketchup, saffraan en een scheutje groene Chartreuse tot een heerlijke dipsaus voor de langoustines.

I FINGERFOOD

MEAT PLATE

4 Personen Vlees

KÖFTE BALLS MET YOGHURT EN HOUMOUS

- 400 g Rundsgehakt 33501
- 1 kl Look Primerba 9352
- Komijn gemalen 6399
- Korianderzaad gemalen 7414
- Enkele takken koriander 41316
- 200 g Griekse yoghurt 54253
- 200 g Houmous 63115
- Verse munt 41233

BEREIDING

Meng het rundsgehakt met look, peper, zout, komijn, gemalen koriander en fijn gesneden verse koriander. Bak de balletjes in olijfolie en serveer ze met houmous, yoghurt, verse munt en koriander.

NY PASTRAMI SANDWICH

- 4 snedes Alpenbrood Pastridor 54605
- 200 g NY Pastrami 70705
- Truffelmayonaise Pauwels 60307
- 4 el Sweet pickle relish 60194
- Gepofte boekweit 60365
- American mosterd 68561

BEREIDING

Snij het brood en bak het krokant in olijfolie. Besmeer met truffelmayo en beleg ze met pastrami. Werk verder af met sweet pickle relish, American mosterd, gepofte boekweit en enkele kervelpluksels.

GRIEKSE WILDZWIJN JAGERWORST BBQ STYLE

- 2 Griekse wildzwijn jagerworsten 54923
- Classic BBQ saus om te lakken 48929
- Atsina Cress 41250

BEREIDING

Snij de worsten in gelijke stukken en bak ze even kort in de pan. Lak ze met de BBQ saus en laat ze verder karamelliseren in de oven. Werk ze af met enkele blaadjes atsina cress.

AUSTRALIAN ANGUS MINI BURGER

- 4 st PUR burger Australische Black Angus 90 g 52708
- Bio mini Hamburgerbun 71777
- 4 kl Ajuin konfijt Ardeens 41171
- Pepersaus Pauwels 57064
- Rucola 51947
- 4 Plakjes gegrilde courgette Bonduelle 4574

BEREIDING

Bak de burgertjes in olijfolie. Snij de bio hamburgerbuns in 2 en korst ze even aan in de pan waarin de burgertjes gebakken zijn. Bouw het broodje op met pepersaus, een warme burger, gegrilde courgette, Ardeense uienconfituur en rucola.

STICKY KOREAN RIBS

- 1 st voorgedaarde ribben (Frying Dutchman) 60596
- 150 ml Sticky Korean BBQ sauce 59312
- 2 el Geroosterde uitjes 51025
- ½ Rode ajuin 3955
- 1 Pijpajuin 3954

BEREIDING

Snij de voorgedaarde ribbetjes door tussen de beentjes. Lak ze rondom rond met de sticky Korean BBQ saus. Warm ze op in de oven en werk verder af met geroosterde uitjes, versnipperde rode ajuin en pijpajuin.

PHILLY CHEESE STEAK TOAST

- 4 sneden rustiek stokbrood volkoren Pastridor 68728
- 1 plantje waterkers 42036
- Cheddar cheese sauce 70574
- CMS simmental entrecôte 51176
- 2 el Bull's eye steakhouse 62724

BEREIDING

Snij toasten van 2 cm en bak deze in Olijfolie. Bak de entrecote tot een kern van 52°C. Beleg de toast met plakjes vlees en werk verder af met cheddar, steakhouse saus en waterkers.



Meat plate

VEGGIE PLATE

4 Personen

Veggie



Veggie plate

GROENTENBALLETTJES MET RELISH

- 4x4 Groenteballetjes (Vega Mix) 63172
- Burger relish Remia 60373

VEGAN ITALIAN MORTADELLA TOAST

- 4 st Molenaarsbrood meergranen Pastridor 54731
- 4 st Plaenty plant based Italian Style roulade 73263
- 2 el Zwarte olijf tapenade 51853
- 4 st Groene look olijven 58282

CRISPY KAASSTENGELS

- 4 st Kaasstengels (jonge kaas) 1230
- 4 st Kaasstengels (sweet chili) 51810
- Yakitori saus 73009

TEMPURA VEGGIES

- 2 Mini wortelen 41727
- 2 Stukjes broccoli 39691
- 2 st Baby venkel 38432
- 1 Zoete aardappel 37532
- Tempuramix 61636
- Pilsbier
- Ijsblokjes
- Sweet bite tapenade 51856

BOOSTER'VEGGIE'BURGER MET GUACAMOLE

- 200g Kikkererwten 59823
- 30 g Zonnebloempitten 66639
- 100g Spinazie 31587
- 1 tl Look gehakt Bresc 45562
- Olijfolie 52291
- 1 tl Gemalen koriander 7414
- 1 tl Gemalen komijn 6399
- 1 el Tahini 73798
- 100 g Boekweitbloem 18468
- ½ Limoen 3934
- 4 el Guacamole 60202
- 4 st Bio Waldkorn breekbroodjes 77432

VEGGIE MEATBALLS

- 8 st Mega Yeeros meatless balls 67056
- 4 el Heks'nKaas 61191
- Enkele takjes dille 41231

BEREIDING:

GROENTENBALLETTJES MET RELISH

Bak een assortiment van de vegamix balletjes in de friteuse. Serveer ze met burgerrelish.

VEGAN ITALIAN MORTADELLA TOAST

Snij mooie stukken van het molenaarsbrood en toast ze in de oven. Besmeer ze met de olijf tapenade. Beleg verder met een rolletje vegan mortadella, een lookolijf en een blaadje spinazie.

CRISPY KAASSTENGELS

Bak de kaasstengels in de friteuse en serveer ze met Yakitorisaus. Werk af met enkele blaadjes bladpeterselie.

TEMPURA VEGGIES

Maak de groentjes schoon en blancheer ze kort in gezouten water. Maak een tempurabeslag met een standaard pilsbier en de kant en klare tempuramix. Mix beide ingrediënten tot een semi vloeibaar deegje (iets dikker dan pannenkoekendeeg). Hou het beslag koud met ijsblokjes. Haal de groentjes erdoor en frituur ze tot ze mooi goudbruin zijn. Serveer met sweet bite tapenade.

BOOSTER'VEGGIE'BURGER MET GUACAMOLE

Meng de kikkererwten, zonnebloempitten, spinazie, look, olijfolie, koriander, komijn, tahini boekweitbloem en limoensap in een keukenrobot tot een stevig deegje. Vorm er burgertjes van en bak ze in olijfolie. Stel de burgers samen tussen het waldcornbrood met guacamole en verse koriander.

VEGGIE MEATBALLS

Bak de veggie meatballs in de oven en serveer ze met Heks'nKaas en enkele verse takjes dille.

JAPANESE

FINGERFOOD



Yakitorispiesjes

1 pak van 1000 g ±40st.
art. 75139

Orginele, op houtskool
gegaarde yakitori kipstokjes.
Handbereid en afgelakt met
yakitorisaus.



Tatsuta Kippendijstukjes

1 pak van 900 g ±35st.
art. 75138

Handgesneden stukjes
kippendij, licht gemarineerd
in verse gember en knoflook.
In een coating van tempura
beslag.



Kara-Age

1 pak van 900 g ±35st.
art. 75140

Handgesneden stukjes kippendij
in panko paneer. Krokant en
licht pittig gekruid.



Japane sesamsaus

1 fles van 913 g
art. 73008

Een rode, licht zoete saus met
geroosterd sesamzaad. Deze
saus is zeer veelzijdig en in
diverse (wok)gerechten te
gebruiken. Zowel warm als koud
te gebruiken dus ook uitstekend
geschikt als dipsaus bij o.a.
springrolls of gefrituurde kip.
De toevoeging van geroosterd
sesamzaad geeft een extra
smaaksensatie aan het gerecht.

eurofresh.



BESTEL VIA
SHOPVANZON.BE

JAPANESE

FINGERFOOD



Wat zijn Gyoza's?

Gyoza's zijn kleine dumplings voor elke gelegenheid. In Japan worden gyoza's geserveerd als **bijgerecht** bij heldere ramen of noedelsoepen. Als **voorgerecht** stimuleren ze de smaakpapillen en passen ze naadloos in haast elk menu. Ook als **hoofdgerecht** - bij voorkeur verschillende soorten gecombineerd - zijn gyoza's een populaire specialiteit.

De kleine lekkernijen worden gevuld met verse ingrediënten zoals groenten, vlees of zeevruchten. Ook zijn er vegetarische versies. Gyoza's worden traditioneel geserveerd met sojasaus, azijn, chiliolie of ponzu. Wat ze zo bijzonder maakt, is niet alleen het deeg of de vele verschillende vullingen. Het is vooral de manier van bereiden. Want de traditionele Japanse gyoza's worden gebakken, gefrituurd, gekookt of gestoomd.



Gyoza Kip

1 zak van 600 g
art. 75142

Een diepgevroren Japanse snack, gevuld met stukjes kip en gesneden groenten, en verrijkt met Japanse smaakmakers. Geschikt om gestoomd of gefrituurd te bereiden.



Gyoza Veggie

1 zak van 600 g
art. 75143

Een diepgevroren groene Japanse snack met een vegetarische vulling van diverse groenten. Geschikt om gestoomd of gefrituurd te bereiden.



Gyoza Garnaal

1 zak van 600 g
art. 75144

Een diepgevroren Japanse snack, gevuld met zeewiersalade met Japanse chili-olie en sesamzaadjes. Geschikt om gestoomd of gefrituurd te bereiden.



Ponzu Dashi-iri

1 fles van 360 g
art. 75129

Een Japanse citrusazijn. De azijn is verrijkt met soja, yuzu, bonito. Geschikt om te gebruiken bij vissoep, rauwe vis, oesters of als dipsaus bij gyoza.

eurofresh.



BESTEL VIA
SHOPVANZON.BE

Tovrijn Special



Tonijn

Tonijn is tonijn denk u wellicht. Niets is minder waar, er bestaan zo'n 20 soorten. 'Tonijn' is dan ook een verzamelnaam en is onderdeel van de familie der makreelachtigen. Echter, niet elke tonijnsoort is commercieel interessant.

De meest bekende is natuurlijk de blauwvintonijn, een ware (en dure) delicatessen. Helaas is deze zwaar overbevist en is deze soort geklasseerd als bedreigde diersoort. Het consumeren van deze vis is niet meer van deze tijd.

Gelukkig zijn er wel degelijk goede alternatieven. Zo liggen de geelvintonijn en skipjacktonijn wél in de schappen van de betere vishandel. Zowel de geelvintonijn als de skipjacktonijn zijn verantwoorde keuzes. Deze soorten planten zich een pak sneller voort als de blauwvintonijn waardoor de vispopulatie veel beter op peil blijft.

Een tonijn is uitstekend geschikt om te grillen of te bakken. Het visvlees lijkt erg op rund- en kalfsvlees en men spreekt dan ook vaak over tonijnsteak of -biefstuk. Zo'n steak is op zijn best als hij net niet helemaal doorbakken is. Verse tonijn is rauw eveneens verrukkelijk en kan heel goed verwerkt worden in sashimi of sushi.

TONIJN PASPOORT

NAAM:

Tonijn (*Thunnus thynnus*)

FAMILIE: Makreelachtigen.

LENGTE:

De vis wordt maximaal 3 meter.

Voedsel: inktvis en kleinere vis in scholen, zoals haring, wijting en ansjovis.

LEVENSZYCLUS:

Tonijn kan 20 tot 25 jaar oud worden.

VERSPREIDING:

Tonijn komt voor in de tropische en gematigde gebieden van de Atlantische Oceaan, Grote Oceaan en Middellandse Zee.

LEEFGEBIED:

De vis leeft in scholen en leggen vaak grote afstanden af.

POPULATIE:

Het tonijnbestand staat er goed voor, behalve de blauwvintonijn, consumptie van deze laatste wordt dan ook afgeraden.

KLEUR:

De flanken en buik van de tonijn zijn zilverwit met kleurloze vlekken.

WIST U DAT?

Dat de verse tonijn in zijn geheel bij onze vispartner binnenkomt en ter plaatse met de hand versneden en verwerkt wordt?



I KLEURRIJK MET TONIJN GEVULDE PAPRIKA

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

• 600 g Tonijnfilet	58000
• 4 st Puntpaprika	53350
• 2 st Rode ajuin	3955
• 200 g Riso Basmati volkoren rijst	63981
• 1 kl Look stukjes Bresc	45562
• 1 tl Komijn	6399
• 150 g Mais	45941
• Enkele Tortillachips rond	67178
• 200 g Cheddar geraspt	70067
• 1 Pijpajuin	3954
• 4 el Bresc Aioli met citroen	76460
• Verse koriander	41316
• 4 Grote el guacamole Native	57448

BEREIDING

1. Kook de rijst en halveer de puntpaprika's in de lengte.
2. Versnipper de ajuin en fruit deze aan met komijn, mais en look. Kruidt met peper en zout.
3. Snij de tonijn in kubussen van 2 cm en bak deze krachtig aan in olijfolie.
4. Giet de rijst af en meng alles onder elkaar.
5. Plaats de puntpaprika's op een ovenschotel en vul ze met het rijst tonijnmenschel.
6. Bestrooi het geheel met de kaas en werk verder af met enkele nacho's.
7. Plaats de paprika's onder een grill tot de kaas gesmolten is.
8. Snij de pijpajuin fijn en pluk enkele korianderblaadjes. Werk de paprika's af.
9. Serveer als lunch met goeie lepel guacamole.



Lekker fris!



SALADE NIÇOISE

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

• 150 g Verse tonijnfilet	58000
• 6 Gekookte kwarteleitjes	44381
• ½ Gekonfijte citroen	64572
• 1 Romeinse sla	39936
• Enkele gemengde kerstomaatjes	64101
• 1 Venkel	53340
• Enkele takken verse dille	41231
• 150 g zwarte olijven	6277
• 2 Slaharten	55122
• Enkele kapperappels	70607
• Citrusvinaigrette Hellmann's	29801

BEREIDING

1. Zwarte olijven versnijden in kleine stukjes en 2 uur laten drogen in een oven van 100°C.
2. Venkel flinterdun versnijden met de mandoline, heel lichtjes besprenkelen met citrusvinaigrette en fijngehakte verse dille toevoegen
3. Gekonfijte citroen versnijden in fijne julienne.
4. De slaharten los snijden en wassen met koud water.
5. Tonijnfilet portioneren in kubussen en krachtig gillen. Kruiden met peper van de molen en fleur de sel.
6. Het geheel dresser op een kraakvers blad romeinse sla;
7. de gegrilde tonijn, halve kwarteleitjes, gekonfijte citroen, halve kerstomaatjes, venkel, olijf crumble, kapperappels, slaharten en hier en daar een druppeltje vinaigrette.

TARTAAR VAN TONIJN

4 Personen

Vis



INGREDIËNTEN 4P

• 400 g Verse tonijnfilet	58000
• 1 el Kappertjes	11192
• 2 el Sjalot Bresc	45577
• ½ Granny Smith appel	16032
• 1 Limoen	3934
• Olijfolie Co & Oil	73088
• 1 Citroen	68626
• 2 Trostomaten	35419
• Enkele blaadjes basilicum	4007
• 150 g Parelcouscous	52564
• Zure room naar wens	67864
• 1 el Zwarte lompviseitjes	35666
• 1 Avocado	55972
• Atsina Cress	41250

BEREIDING

1. Parelcouscous 'al dente' koken, op smaak brengen met peper en zout.
2. Tomaten ontpitten en versnijden in kleine blokjes. Toevoegen aan de parelcouscous en verder afwerken met een streepje olijfolie, fijn versneden basilicum en zeste van citroen.
3. Tonijn versnijden in blokjes van 0.5 cm. Kruiden met peper van de molen, fleur de sel en lichtjes aanmaken met een extra vierge olijfolie.
4. Granny Smith appel in ultrafijne brunoise versnijden.
5. Kappertjes grof hakken en mengen met de brunoise van appel en de versnipperde sjalot. Lichtjes besprenkelen met limoensap en toevoegen aan de tartaar van tonijn.
6. Avocado mooi over de pit in 2 snijden, vervolgens versnijden in dunne plakjes en mooi trapsgewijs schikken. Met een dresseerring een ronde vorm uitsteken.
7. Het gerechtje dresserend: onderaan in de dresseerring een laag van 1.5 cm van de tartaar, verder de ring vullen met de parelcouscous en lichtjes aandrukken. Bovenop de ronde avocado vorm plaatsen.
8. Verder het bord afwerken met zure room, zwarte lompviseitjes, basilicum, olijfolie en Atsina Cress.



TAGLIATA VAN TONIJN

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

• 600g Tonijnfilet	58000
• 200 g Rucola	51947
• Parmezaanse kaas schilfers	66862
• 24 Gemengde kerstomaatjes	64101
• Olijfolie Buss chili look	76203
• Balsamico siroop	72879
• Peper	
• 4 el Pesto knijpfles Lisimo	72914

BEREIDING

1. Portioneer de tonijn in balkjes van ongeveer 150 g
2. Schroeï de tonijn kort aan alle kanten in een hete pan met olijfolie.
3. Snij de kerstomaatjes in 2 en maak een slaatje met de rucola, Parmezaan poeder en peper van de molen.
4. Dresseer het slaatje in het midden van een bord.
5. Snij de tonijn in plakjes van 1.5 cm en schik deze op het slaatje.
6. Werk af met Balsamico siroop, pesto en Parmezaanshilfers.



TATAKI

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

• 600 g Verse tonijnfilet	58000
• Zwarte sesamzaadjes	57031
• Intense Flavor Roast Umami Knorr	63160
• 200 g Versneden rode kool	66546
• 1 Rode 3978 en gele paprika	59758
• ½ Komkommer	3974
• 1 Pijpajuin	3954
• Enkele takken verse koriander	41316
• 1 Rode chilipeper	40013
• 100 ml Ponzu	59275
• 20 ml Yuzusap	75018
• 100 ml Mirin	51200
• 2 kl Look stukjes Bresc	45562
• 100 ml Gembersiroop	66209
• 2 el Rietsuiker	19406

BEREIDING

1. Vinaigrette: ponzu, yuzu, mirin, lookblokjes, fijn gesneden chilipeper, gembersiroop, Intense Flavor Roast Umami en rietsuiker mengen tot fris zoet zure vinaigrette.
2. Rode en gele paprika en komkommer versnijden in fijne reepjes.
3. Pijpajuin dun en schuin versnijden. Mengten met de paprika en de versneden rode kool.
4. De tonijn mooi portioneren als een balkje van 3x6x25 cm. Kruiden met peper en zout en alle zijdes omwikkelen met de zwarte sesamzaadjes. Aan alle zijdes krachtig dicht schroeïen en meteen laten afkoelen.
5. Het slaatje lichtjes aanmaken met de Thaise vinaigrette.
6. De tonijn versnijden in mooie plakjes en serveren met het slaatje en een klein potje van de vinaigrette.
7. Dresseren naar wens of zoals op de foto.



GEGRILDE TONIJNSTEAK POKÉ STYLE

4 Personen

Vis



INGREDIËNTEN 4P

• 800 g Tonijnfilet	58000
• 300 g Sobanoedels	76717
• 4 Pijpajuin	3954
• 1 Komkommer	3974
• 1 st Avocado	55972
• 1 Limoen	3934
• Sugarsnaps	38575
• Sojascheuten	3990
• 1 Rode peper	74341
• 300g Edamameboontjes	53162
• 100g Cashewnoten	34840
• Zwart sesam zaad	57031
• Wakamesalade	52832
• 2 Plantjes waterkers	42036

DRESSING:

• 1 tl Wasabi	51189
• 100 ml Soja saus Kikkoman	7223
• ½ Citroen	68626
• ½ Limoen	3934
• 2 el Mirin	51200
• 2 tl Vissaus	68501
• 1 el rietsuiker	19406



BEREIDING

1. Kook de sobanoedels en spoel ze goed af onder koud water.
2. Blancheer de sugarsnaps en de edamameboontjes en spoel ze goed af onder koud water.
3. Snij de pijpajuin fijn.
4. Snij de komkommer schuin in reepjes.
5. Snij de avocado in dunne plakjes en besprenkel met limoensap, olijfolie, peper en zout.
6. Snij de rode chilipeper in dunne ringetjes
7. Rooster de cashewnoten in een droge anti-aanbakpan.
8. Meng alle ingrediënten voor de dressing
9. Meng de noedels, komkommer, pijpajuin, sojascheuten, sugarsnaps, chilipeper en cashewnoten tot een gemengde salade.
10. Grill de tonijnsteak en dresseer de salade met de avocado, waterkers, wakamesalade en de sesamzaadjes



Onderscheid je met dit topconcept

Een poke bowl is een traditioneel Hawaïaans gerecht bestaande uit rauwe vis, meestal tonijn of zalm, geserveerd in blokjes gesneden en gemarineerd, gecombineerd met rijst, groenten, en verschillende toppings, vaak geserveerd in een kom.

Scan de qr-code

En wij tonen jou in een Youtube video hoe je in een handomdraai een pokebowl samenstelt!



verkozen tot
LEKKERSTE RECEPT
van 2023

POKE BOWL



Poké met kip en mango



1. Sushirijst
2. Roasted sesam dressing
3. Japanse mayonaise
4. Wortel
5. Mango
6. Komkommer
7. Gele maïs
8. Kerstomaatjes
9. JapYakitorisaus
10. Rode ui
11. Edamame boontjes
12. Kiphaasjes gefrituurd
13. Gebakken uitjes
14. Hero wasabi dressing
15. Wasabi furikake kruiden



BESTEL VIA
SHOPVANZON.BE

THE ESSENTIALS



Sushi rijst Yama

1 pak van 750 g
art. 69124

Mooie witte kleefrijst voor o.a. sushi en Poké bowls.



Rijstazijn Yama

1 fles van 360 ml
art. 69131

Kant-en-klare sushi azijn. Ook zeer geschikt voor saladedressings.



Yakitorisaus Yama

1 fles van 750 g
art. 73009

Een heerlijke smaakvolle donkere saus op basis van soja. Zowel warm als koud toepasbaar.



Furikake kruiden

1 flesje van 80 g
art. 74884

Het geheime ingrediënt van elke lekkere Poké bowl. Een rijsttopping met wasabismaak. Ook als 'coating' voor de insideout roll. Met panko mengen voor een lekkere paneerlaag voor vlees en vis.



Japanse Wasabi topping

1 fles van 1000 ml
art. 69035

Een smaakvolle, zachte wasabi topping, ideaal voor gebruik in o.a. Poké bowls, salades en sushi.



Japanse Kewpie mayo

1 fles van 500 ml
art. 69127

Een licht pittige mayo, voor die extra bite. Zijdezachte textuur. Perfect bij sushi en andere Japanse gerechten.



Kewpie sesam dressing

1 fles van 1000 ml
art. 69128

Bevat een fijne notensmaak. Ideaal bij groenten, salades, Poké bowls, sushi en als dipsaus.



ECO Foodbowl 750 ml

Sealverpakking met 25 stuks inclusief dekselart.
art. 71650

Het perfect ecologische bakje om een Poké bowl in te verpakken als take-away. Het deksel is voorzien van een anti-condenslaag zodat alle ingrediënten steeds goed zichtbaar blijven.

GOUJONETTES VAN SCHARTONG

REMOULADE | BAKAARDAPPELEN | TUINKERS

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

- 800 g Schartongfilets 70203
- 100 g Panko 51194
- 100 g Patisserie bloem 1888
- 2 st Eieren 577

REMOULADE

- 200 g Mayonaise 7624
- 3 el Tartaarmix Ardo 72995
- 1 Eieren 577
- 1 el Kappers 55752
- 1 el Augurkjes 12428
- 1 Citroen voor zeste 68626

GARNITUUR

- 4 Bakaardappelen MC 61964
- 2 Matjes tuinkers 3996

BEREIDING

VIS

1. Snij de schartong in dikke lange repen. Paneer de filets a l'anglaise. Haal de filets door de bloem, dan door losgeklop eiwit en finaal door de panko

REMOULADE

2. Kook de eieren hard. Laat ze goed afkoelen onder koud stromend water.
3. Pel de eieren en plet ze fijn.
4. Snij de augurken in fijne ringetjes.
5. Voeg alles samen en meng de mayonaise eronder. Breng op smaak met citroen zeste, peper en zout

GARNITUUR

6. Snij de bakaardappelen in dikke schijven en bak ze mooi krokant in olijfolie

AFWERKING

7. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.
8. Werk verder af met tuinkers.



HEILBOT

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

VIS

- 4 x 200 g Heilbotfilet 70173

PETERSELIEKORST

- 50 g Panko 51194
- 3 el Gehakte peterselie 75316
- 1 el Sjalot Bresc 45577
- 1 el Mosterd 31942
- 3 el Olijfolie Co & Oil 73088
- Peper en zout

STOEMP

- 450 g Farm mash deluxe 30528
- 300 g Wellness mix Ardo 61804
- 3 el Gemalen pecorino 66599

SAUS

- 100 g Prei wit fijn gesneden 30568
- 500 ml Culinaire room Debic 6429
- 50 g Boter 15976
- 200 g Knorr Professional Napolitana tomatensaus 328
- 25 ml Knorr Professional Vloeibaar concentraat schaaldieren 77070
- 150g Grijze garnalen 73026
- 15 g Bieslook Ardo 72988
- Gemalen chilipeper 3113
- 30 g Maizena Express blank 295

GARNIRUUR

- Basilicum cress 51351
- Shiso Cress 40115
- Gepofte boekweit 60365



BEREIDING

VIS

1. Meng alle ingrediënten voor de peterseliekorst en bedek de heilbotfilets met een laagje.
2. Leg een blokje boter op elke filet voor de smaak.
3. Plaats ze in de oven 170 °C tot een mooie cuisson en een krokante korst.

STOEMP

4. Stoom alle ingrediënten samen op 100 °C in de steamer gedurende de 15 min.
5. Meng alles mooi onder elkaar en breng zonodig nog op smaak met peper en zout.

SAUS

6. Snij de prei in fijne ringetjes en stoom aan in een beetje vetstof.
7. Voeg room, boter, schaaldierenfond en Napolitana toe en breng aan de kook.
8. Laat enkele minuten pruttelen en bindt het geheel bij met de maizena express en laat 5 minuutjes koken om te binden.
9. Werk af met garnaltjes, bieslook en een beetje gemalen chilipeper.

AFWERKING

10. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.
11. Werk af met basilicum cress.



KOOLVIS | PARELCOUSCOUS RAS EL HANOUT | GECONFIJTE CITROEN

hoofdgerechten

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

VIS

- 4 x 200 g Koolvisfilet 58004

SAUS

- 200 ml Hollandaise saus Knorr 11232
- 200 ml Witte wijnsaus Knorr 8809
- ¼ Gekonfijte citroen 64572
- Een snuifje Ras el hanout 77435
- 100 ml Culinaire room Debic 6429
- Bladpeterselie 29583
- 2 Tomaten 3991

COUSCOUS

- 300 g Parel couscous 52564
- ½ Broccoli 38431
- ¼ Bloemkool 35088
- 200 g Kikkererwten 59823
- 150 g p Paprika 3 kleuren blokjes 65475
- 2 el Sjalot Bresc 45577
- 2 el Tahini 73798
- 100 ml Citrus vinaigrette Hellmann's 29801



BEREIDING

COUSCOUS

1. Kook de parelcouscous gaar en zet even opzij
2. Maak kleine roosjes van de broccoli en de bloemkool en blancheer ze in gezouten water. Giet af en bak even kort in olijfolie.
3. Rooster de kikkererwten met olijfolie in een hete oven van 200°C
4. Stoof de paprika blokjes aan met olijfolie en een eetlepel sjalot Bresc.
5. Voeg alles samen en breng op smaak met tahini en beetje citrusvinaigrette.

SAUS

6. Meng de hollandaise en witte wijnsaus onder elkaar en verwarm in een steelpannetje
7. Voeg de ras el hanout, fijngesneden schil van gekonfijte citroen en room eraan toe.
8. Snij de tomaten in blokjes.
9. Was en snij de platte peterselie heel fijn
10. Voeg alles toe aan de saus en warm een beetje bij.

VIS

11. Bak de koolvisfilets in boter en breng goed op smaak met peper en zout.
12. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto



GEGRILDE OCTOPUS | GREMOLATA | LINZEN

hoofdgerechten

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

- 8 Gekookte octopus tentakels 57985
- 4 el Gremolata Bresc 76791
- 2 Takken bladpeterselie 29583
- 1 Citroen 68626
- 600 g Groene linzen Bonduelle 75412
- 300g Caponata Bresc 76790
- 1 el Sjalot Bresc
- Peper
- Fleur de sel
- Mosterd Cress 45585



BEREIDING

OCTOPUS

1. Laat de octopustentakels volledig ontdooien.
2. Dep ze volledig droog en besprenkel met olijfolie.
3. Kruid goed af met peper en zout.
4. Grill ze krachtig in een grillpan of op de BBQ.

GARNITUUR

5. Warm de linzen op, breng goed op smaak en voeg de caponata van Bresc toe.
6. Snij de peterselie fijn en voeg een eetlepel Bresc sjalot toe.

AFWERKING

7. Dresseer de caponata linzen
8. Meng de gremolata onder de gegrilde octopus
9. Werk af met mosterd cress
10. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.



PASTA VONGOLE EN TOMATENSALSA

hoofdgerechten

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

- 400 g Spaghetti Alla Chitarra Altoni 65012
- 500 g Vongole 64485
- 2 el Lookstukjes Bresc 45562
- 2 el Sjalot Bresc 45577
- 500 ml Tomatensalsa Bresc 76218
- Platte peterselie 29583
- Geraspte Parmezaanse kaas 54941

BEREIDING

1. Spoel de Vongole tot 4 keer in ruim gezouten water tot er geen zand meer te zien is.
2. Kook de spaghetti in gezouten water.
3. Stoof de vongole 's aan in olijfolie. Voeg look en sjalot toe.
4. Plaats een deksel op de pan en laat enkele minuten garen. Voeg na enkele minuten de tomatensalsa toe.
5. Giet de spaghetti af en meng de pasta onder de schelpen.
6. Kruidt nog verder af met peper en zout en voeg fijn gesneden bladpeterselie toe.
7. Bestrooi het gerecht met geraspte Parmezaanse kaas.



Vongole



Zwaardvis



ZWAARDVIS ZWARTE PASTA GEFERMENTEERDE LOOK GEMARINEERDE TOMAAT LEMON CRESS

hoofdgerechten

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

- 4 x 200 g Zwaardvis filet 72908
- 300 g Tagliatelle zwart 72708
- 5 el Soja en zwarte look glaze Bresc 73559
- 200 g Gemarineerde kerstomaatjes 32794
- 50 ml Olijfolie Buss chili look nr 4 76203
- 80 g Hele look tenen Bresc 45579
- 200 g Courgette schijfjes Ardo 66768
- Grana Padano 66865
- Shiso Cress 40115
- Mosterd cress 45585
- Fleur de sel
- Peper

BEREIDING

VIS

1. Snij de zwaardvis in dikke kubussen.
2. Breng ze goed op smaak met peper en fleur de sel.
3. Grill ze met olijfolie en zet ze even aan de kant.

PASTA

4. Snij de looktenen in schijfjes en blancheer ze kort in gezouten water.
5. Giet ze af en laat schrikken onder koud stromend water.
6. Stoof de courgetteschijfjes aan in olijfolie met peper en zout.
7. Voeg de geblancheerde look en de chili olijfolie bij de courgetteschijfjes.
8. Kook de tagliatelle beetgaar. Giet af en voeg alles samen

AFWERKEN

9. Plaats de zwaardvis in de oven 180°C tot hij mooi glazig is van cuisson.
10. Dresseer de pasta met de garnituren op een bord en werk verder af met de zwaardvis, gemarineerde kerstomaatjes, de cressen en Grana Padano.



ZEEWOLF MET SERRANOHAM

BOTERSAUS MET VISEITJES | COURGETTE EN BABY VENKEL

hoofdgerechten

4 Personen

Vis

INGREDIËNTEN 4P

- 4 x 200 g Zeewolf 71959
- 8 Plakjes serranoham 20010

SAUS

- 200 ml Hollandaise saus Knorr 11232
- 200 ml Witte wijnsaus Knorr 8809
- 70 g Boter 15976
- 30 g Zwarte viseitjes avruga 70333
- 30 g Zalmeitjes 70331
- Enkele druppels Citrus fresh Knorr 63158
- 10 g Bieslooksnippers Ardo 72988

GARNITUUR

- 2 st Venkel 53340
- 50 ml Pastis 36214
- ½ Courgette 3968
- Olijfolie Co & Oil 73088
- Enkele pluksels dille 41231
- Lemon Cress 61181

Overheerlijk en
kleurrijk sausje?
Check!



BEREIDING

VIS

1. Omwikkel de filets met de serranoham en plaats ze in een oven van 170 °C tot de vis mooi glazig is in zijn krokant jasje van serranoham.

GROENTEN

2. Snij de babyvenkel in schuine stukjes en stooft krachtig aan in olijfolie. Blus af met een beetje pastis.
3. Grill courgette schijfjes in een grillpan en breng ruim op smaak met peper en zout.
4. Voeg fijngesneden dille toe aan de groenten.

SAUS

5. Meng de hollandaise en witte wijnsaus onder elkaar en verwarm in een steelpannetje.
6. Haal van het vuur en voeg de viseitjes, citrus fresh en bieslook toe.

AFWERKING

7. Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.
8. Werk af met lemon cress

Primeurgroenten

PRIMEURS

Ook zo opgelucht nu de gure wintermaanden achter de rug zijn? Wij alvast wel! Tijd om wat levendige kleuren en subtiele lentesmaken aan uw gerechten toe te voegen. Want geef toe: kunt u weerstaan aan de lokroep van die dagverse primeurgroentjes in de groenteafdeling?

PLUK DE DAG, EET PRIMEURGROENTEN

Een evenwichtig dagelijks voedingspatroon is ondenkbaar zonder een royale portie groenten. Als volwassene heeft u aan 300 gram groenten per dag voldoende. Maar niet elke groente bevat dezelfde vitaminen en mineralen. Variëren is dus de boodschap! En nergens vind je meer variatie en natuurlijke smaak dan in de eerste groenten van een nieuw seizoen.



EEN NATUURLIJK PEPMIDDEL

In de lente zijn de jonge worteltjes, asperges, tomaten, broccoli en bloemkool perfect! Maar ook frisgroene jongelingen zoals sluismerwtjes, sugarsnaps, spinazie en waterkers doen het prima in de lentekeuken. Vers van het veld op uw bord zijn ze het allerlekkerst: gestoomd en kort gestoofd geven ze hun rijke smaak helemaal vrij. Omdat primeurgroentjes zo pril van structuur zijn, hoeft u ze maar kort te garen. Zo blijven alle goede bestanddelen optimaal bewaard en leveren ze kracht en energie om de dag vlot door te komen.

INSPIRATIE

Natuurlijk zijn er nog meer manieren om primeurgroenten met respect te bereiden. Willem maakte alvast deze receptsuggestie voor u. Een mooie mix van verschillende bereidingen met asperges en lentegroentjes. Met als extra smaakmaker een vinaigrette gemaakt van de jus van sluismerwtjes.

VOL AU VENT VAN MECHELSE KOEKOEK

JONGE VOORJAARS-
GROENTJES EN
PETERSELIE AARDAPPELEN

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

GEVOGELTE BOUILLON:

- 1 Mechelse koekoek geheel 42674
- 2 Wortelen 4005
- 2 Stengels groene selder 36353
- 2 Ajuinen 35313
- 1 Stengel prei 32160
- 4 Kruidnagels 3128
- 2 Laurierblaadjes 6155
- 200 g Parijse champignons 3966
- Zwarte peperbollen 3140
- Enkele takken verse tijm 41238
- Enkele stengels peterselie 29583
- Zout

GARNITUUR:

- 300g Erwtjes Bonduelle 2428
- 4 Jonge raapjes 44832
- 8 Jonge busselwortel 39401
- 4 Groene asperges 5881
- Vloeibaar concentraat
groenten Knorr 51974
- Bladerdeeg 44135

AFWERKING VOL AU VENT:

- Blanke roux 295
- 2 Eieren 577
- 200 g Debic Culinaire room 6429
- 400 g Parijse champignons 16054
- 300 g Gemengd gehakt 33548
- 150 g Grijs garnaaltjes 73026
- 200 ml Hollandaise saus Knorr 11232

PETERSELIEAARDAPPELEN:

- 600 g Krielaardappelen 36284
- Debic bakken en braden 10206
- Gehakte peterselie 75316
- Peper en zout



BEREIDING

BOUILLON

- 1 Spoel de kip goed uit met water en verwijder nog mogelijke aanwezige organen. Snij overtollig vet weg
- 2 Voeg alle ingrediënten voor de bouillon samen in een kookpot samen met de kip.
- 3 Zet alles mooi onder met water en laat zachtjes pruttelen op het vuur gedurende ongeveer 2.5 uur
- 4 Passeer de fond en laat de kip afkoelen. (pluk de kip pas als ze afgekoeld is)

GARNITUUR

- 5 Versnijd de groentjes en braiseer ze in een laagje groentebouillon met een klontje boter
- 6 Snijd willekeurige vormen uit het bladerdeeg, bestrijk het met eigeel en bak de vellen af tot ze mooi goudbruin zijn.

PETERSELIE AARSAPPELEN

- 7 Snij de krielaardappelen in 2 en kook ze gaar in de schil.
- 8 Giet ze af en voeg vloeibare boter, peper, zout en gehakte peterselie toe.

VOL AU VENT

- 9 Rol het gehakt in kleine gehaktballetjes en blancheer ze in een beetje groentebouillon.
- 10 Snij de champignons in 4 bak ze kort aan in olijfolie.
- 11 Breng de fond aan de kook en bindt hem met de blanke roux
- 12 Klop 2 eieren met room tot een liaison
- 13 Voeg deze toe aan de gebonden fond voor een nog vollere smaak en mooie gladde binding.
- 14 Pluk al het vlees van de kip
- 15 Meng de Vol-au-Vent: saus, balletjes, champignons en de groentjes.

DRESSEREN

- 16 Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.



KIPPENDIJEN SPIES

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

• 800 g Kippendijen	46500
• 600 g Mini krieltjes wilde knoflook	53209
• 2 st Pijpajuin	3954
• ½ Bloemkool	35088
• Olijfolie Co & Oil	73088
• 1 Hele broccoli	38431
• 200 g Griekse yoghurt	54253
• 50 g Mayonaise	7624
• 1 kl Lookstukjes Bresc	45562
• ¼ Gekonfijte citroen	64572

YOGHURT MARINADE

• 200 ml Griekse yoghurt	54253
• 2 tl Komijn	6399
• 2 tl Gemalen koriander	7414
• 2 tl Kurkuma	3115
• 1 tl Gerookte paprika poeder	59094
• Peper en zout	
• Gemberpoeder	6058



BEREIDING

MARINADE / KIP

- 1 Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat even rusten in de koelkast.
- 2 Snij het overtollig vet van de kippendijen en voeg royaal marinade toe.
- 3 Masseer alles goed in en laat alles 2 à 3 uur marineren in de koelkast.

GROENTEN

- 4 Snij roosjes van de broccoli en blancheer ze in gezouten water.
- 5 Laat vervolgens schrikken in ijswater om de mooie groene kleur te behouden.
- 6 Snij grote roosjes van de bloemkool in dikke schijven van 1.5 à 2 cm.
- 7 Schik de bloemkool op een ovenplaat, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
- 8 Rooster de bloemkool in een oven van 220°C tot ze mooi bruin kleuren.
Voeg dan de broccoli toe en plaats ze nog enkele minuten in de oven.
- 9 Snij de champignons in 4 en bak ze mooi bruin in olijfolie.
- 10 Meng alle groenten onder elkaar en bestrooi met Gomasio

SAUS

- 11 Meng de Griekse yoghurt, mayonaise, lookstukjes, en kleine blokjes zeste van de gekonfijte citroen.

KIP

- 12 Prik de gemarineerde kippendijen op een rvs brochette spies.
- 13 Rooster in een hete oven van 220°C

AARDAPPELTJES

- 14 Rooster de aardappeltjes met een scheutje olijfolie samen in de oven met de kippendijen.

Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.

PARELHOEN SUPRÊME MET POMMES FONDANT

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

• 4 st Parelhoen suprême	36975
• 400 g Snijbonen Bonduelle	7303
• 2 el Sjalot Bresc	45577
• 4 Muntblaadjes	41233
• 400 g Romanesco	32026
• 8 st Bimi	71797
• 500 ml gevogeltesfond Authentic Knorr Professional	73702
• Vloeibaar concentraat kip Knorr	51973
• 2 Ajuinen	35313
• 2 Wortelen	4005
• 12 Aardappelen	42495
• 800 ml kalfsfond Authentic knorr Professional	73701
• Enkele takken verse tijm	41238
• 2 Blaadjes laurier	6155

BEREIDING

- 1 Snij de wortel en de uien in grove stukken en fruit deze aan in een klontje boter.
- 2 Voeg een takje tijm en een blaadje laurier toe.
- 3 Blus met gevogeltesfond en laat inkoken tot een gewenste dikte. Breng eventueel nog op smaak met geconcentreerde gevogeltesfond.
- 4 Schil de aardappelen. En draai er pommes chateaus van. Fruit ze aan in olijfolie en bevochtig met kalfsfond.
- 5 Gaar vervolgens de aardappelen verder in de kalfsfond op een rustig vuurtje.
- 6 Bak de suprême mooi krokant op het vel. Kruid met peper en zout en laat rustig verder garen in de oven op 170 °C.
- 7 Maak roosjes van de romanesco en blancheer ze in gezouten water samen met de bimi's. Haal ze nog even kort door de boter in een pannetje.
- 8 Stooft de snijbonen aan in boter met sjalot, kruidt ze af met peper en zout en fris op met flinterdun gesneden muntblaadjes.
- 9 Dresseer naar wens of zoals op de foto.



I CREATIEF MET PRIMEURGROENTEN EN GEVOGELTE MAISKIP FILET HOT & FAST

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

INGREDIËNTEN 4P

• 4 st Maiskip filet	38375
• Japanse kip kruiden Verstegen	63664
• 150 g Tomatenketchup	7315
• 200 g Ketsjap	21094
• 1 el Suiker	1923
• 1 el Sambal	53647
• 3 el Pindakaas	73375
• 1 Stengel citroengras	34535
• 1 Ajuin	35313
• 1 kl Lookstukjes Bresc	45562
• 800g Mekong rijst Ardo	50605
• 400 g Snijbonen	7303
• 4 st Babyvenkel	38432
• 1 el Zwarte sesamzaadjes	57031
• Verse koriander	38239

BEREIDING

- 1 Snij de maiskip in blokjes van 3 cm en kruid ze met de Japanse kipkruiden.
- 2 Snij de ajuinen in fijne blokjes
- 3 Bak de kippenblokjes mooi krokant en voeg de ajuin toe om even mee te bakken.
- 4 Voeg tomatenketchup, ketsjap, suiker, sambal, pindakaas, look en een stengel gekneusde citroengras toe en laat zachtjes sudderen
- 5 Snij de babyvenkel in fijne ringetjes en stof ze kort aan in olijfolie.
- 6 Voeg de snijbonen en de Mekongrijst toe.
- 7 Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto
- 8 Werk af met sesamzaadjes en verse koriander.



ZWARTPOOT KIP SUPRÊME | RISOTTO

hoofdgerechten

4 Personen

Vlees

BEREIDING

RISOTTO

- 1 Ontdooi de kant en klare risotto
- 2 Snij de dragonblaadjes zeer fijn en voeg deze toe aan de risotto.

SAUS

- 3 Laat de fond en de demi glace samen inkoken samen met de sjalot en primerba tijd tot 2/3.
- 4 Voeg de truffelpasta toe en breng verder op smaak met de geconcentreerde rundsbouillon

GROENTEN

- 5 Snij kleine roosjes van de romanesco en blancheer ze kort in gezouten water.
- 6 Schil de jonge worteltjes en snij ze in schuine stukjes.
- 7 Stoof de groentjes aan in boter en kruidt ze met peper en zout.
- 8 Voeg op het einde de erwtjes eraan toe.

KIP

- 9 Bak de filets mooi krokant. Eerst op de velkant en daarna op de vleeskant.
- 10 Gaar de filets verder in een oven van 170°C tot de kip mooi gaar en sappig is.

Dresseer het gerecht naar wens of zoals op de foto.

INGREDIËNTEN 4P

- 4 Mechelse koekoek filet met vel 63935
- 600g Risotto D'lis 68778
- 2 Takken verse dragon 41232
- 200 ml Kalfsfond Authentic Knorr Professional 73701
- 200 ml Demi Glace Authentic Knorr Professional 73703
- 1 el Sjalot Bresc 45577
- 1 kl Primerba tijd Knorr 9397
- Vloeibaar concentraat runds Knorr 51975
- 1 el Truffelpasta 63201
- 4 st Jonge busselwortel 39401
- ½ Romanesco 32026
- 400 g Erwtjes Bonduelle 2428



BROODJESBAR

FRITUUR



SERVEERTIP!
**FINEST SUPER
FINE FRIES**

**GESCHIKT VOOR
DIVERSE SEGMENTEN!**

 **HORECA Van Zon**
de meest complete groothandel

KEBABZAAK

BRASSERIE



FARM FRITES

THE BEST BURGER OF



Onze smaakexplosies tussen de broodjes!

Ontdek de smaakvolle geheimen: drie van onze geweldige teamleden onthullen hun ultieme hamburgercombinaties! Van uniek vlees tot sauzen met een twist, leer nu hun favoriete smaakexplosies kennen en laat je inspireren voor je volgende hamburgeravontuur!

SMOKE & PEPPER



Ronald Van Elsen - Regio manager

Ronald hoe ben jij tot deze geweldige combinatie gekomen?

Ik heb de eerste 2 jaar in Beerse samen met Willem wekelijks persoonlijke tastings & demo's georganiseerd. Waaronder ook zeer veel burgerinspiraties! Daar heb ik dankzij Willem deze samenstelling leren kennen.

Uit al deze burgerdemo's kwam deze steeds als favoriet naar boven bij de klanten.

Ondertussen heb ik zelf wel wat aanpassingen gedaan het is steeds een hit als ik deze burger maak op een feestje!

Heb je nog een tip of geheim voor ons dat je wilt delen?

Probeer eens aardappel wedges (49600) of curly fries (41704) bij in plaats van de standaard frietjes. Die combo maakt het voor mij een voltreffer!



HOT & SPICY



Tom Caers - Kwaliteit

Tom wat was uw eerste hamburger ervaring?

Eerste burger? Eerste keer dat ik mij herinner was op een vrijdagavond na een voetbaltraining, we moesten snel iets maken en dit was makkelijk. Dit is naderhand een gewoonte geworden en hier werden garnituren in toegevoegd/ verwisseld.

Voor mij was dit in mijn jeugd het startschot van het weekend!

Heb je nog een tip of geheim voor ons dat je wilt delen?

Burger even laten rusten na het bakken, anders loopt het vocht er allemaal uit. Kaas mee op het vlees laten rusten zodat deze al wat smelt.

Hamburgerbroodje met sesam

Art nr. 68653

Bicky ajuin
Art nr. 10504

**Grate Goods
Mississippi
comeback bbq
saus**
art nr. 75238

Cheddar
Art nr. 69903

**Ierse Angus burger
voorgegaard**
Art nr. 71071

Tomaat
Art nr. 75447

Jalapeno peper
Art nr. 64549

Gerookt spek
Art nr. 37669

Rucola
Art nr. 58740



UMAMI & GREEN



Steve Bonnyns - Chief R&D en Co founder Carbon Food Deli

Steve, als ik aan hamburger denk, dan denk ik aan de USA. Toch ben jij het ergens anders gaan zoeken, waarom?

Deze burger is tot stand gekomen door mijn tijd die ik heb doorgebracht in Azië. Tijdens deze periode van 4 jaar ben ik in contact gekomen met verschillende culturen en uiteraard brengt dit nieuwe ingrediënten met zich mee. Vele van deze waren voor de Westerse markt nieuw en dus soms te hoog gegrepen of onbekend. De Aziatische keuken is een mooie blend van de 5 hoofdsmaken namelijk: zout-zuur-bitter-zoet en uiteraard umami! Door te spelen met deze verschillende smaken in Westerse gerechten ben ik uiteindelijk tot deze combo gekomen. In Azië weten ze als geen ander te spelen met smaken, breng dit samen met verschillende structuren en je hebt een winner!



SALADE TACO

hoofdgerechten

4 Personen

Veggie

INGREDIËNTEN 4P

- 3 Slaharten 55122
- 500 g Quinoa salade 49286
- 2 st Zoete aardappel 37532
- 1 Granaatappel 68730
- 150 g Kikkererwten 59823
- 20 g Pijnboompitjes 73595
- Een scheutje Red onion Sjalot Vinaigrette Hellmann's 42727
- Verse koriander 41316
- 500 g Plaenty Emince stukjes 75150
- 1 tl Komijn zaad 9795
- 1 tl Ras el hanout 59258
- Olijfolie Co & Oil 73088
- Smokey hemp sauce 68711

BEREIDING

1. Schil de zoete aardappel, snij in blokjes en kook ze gaar in gezouten water
2. Bak de plaenty emince stukjes en voeg de blokjes zoete aardappel en de koriander eraan toe. Bak ze even kort mee. Breng op smaak met peper, zout, komijn en ras el hanout.
3. Blus de pan met de vinaigrette.
4. Beleg de 'taco's' in een slablad met de quinoa salade, de gebakken blokjes, granaatappel pitjes, kikkererwten en verse koriander.
5. Werk finaal af met enkele streepjes van de smokey hemp sauce.



GEVULDE PAPRIKA BULGUR | PLANTBASED GEHAKT

hoofdgerechten

4 Personen

Veggie

INGREDIËNTEN 4P

• 2 Rode paprika's	3978
• 2 Gele paprika's	59758
• 2 Groene paprika's	60262
• 2 Oranje paprika's	40049
• Basilicum	4007

VULLING

• 600 g Plaenty plantbased gehakt	76097
• 400 g Bulgur	57476
• 2 tl Gerookte paprika poeder	59094
• 200 ml Paprika puree gegrilld Bresc	45966
• Enkele takken verse koriander	41316
• 1 el Lookstukjes Bresc	45562
• 1 el Sjalot Bresc	45577

SAUS

• 8 Tomaten	3991
• 3 st Rode paprika	3978
• 4 Tenen verse look	53343
• 2 Takken rozemarijn	41236
• 1 el Gedroogde oregano	9805
• 2 Grote takken Basilicum	4007
• Olijfolie Co & Oil	73088

BEREIDING

SAUS:

1. Snij de tomaten en paprika in grove stukken en verdeel het met de andere ingrediënten over een ovenplaat.
2. Besprenkel met olijfolie.
3. Rooster in een hete oven van 230°C tot alles mooi geroosterd is.
4. Breng alles over in een blender en blend tot een gladde emulsie. Passeer de saus door een puntzeef.

PAPRIKA :

5. Snij de hoedjes van de paprika's en verwijder alle pitjes.
6. Stoom de hele paprika's op 100°C gedurende 6 minuutjes.
7. Kook de bulgur gaar.
8. Bak het plantbased gehakt met de look en sjalot. En voeg de bulgur eraan toe.
9. Voeg tegen het einde de paprika puree, gerookte paprikapoeder, en verse fijngesneden koriander toe.

AFWERKING:

10. Vul de paprika's en plaats ze nog een 15 tal minuutjes in een oven van 180°C
11. Serveer met de saus en werk af met basilicum



GEROOSTERDE BUTTERNUT VOLKOREN RIJST

hoofdgerechten

4 Personen

Veggie

INGREDIËNTEN 4P POMPOEN

- 1 Butternut pompoen 66079
- 3 Takken tijm 41238
- 3 Tenen verse look 53343
- 2 Laurierblaadjes 36124
- 2 st Steranijs 57012
- Olijfolie Co & Oil 73088

VULLING EN GARNITUUR

- 250 g Riso Basmati volkoren rijst 63981
- Tabasco chipotle pepper 35494
- 400 g Plaenty mince stukjes gemarineerd 75152
- 2 Dikke rode ajuinen 3955
- 50 g Gehakte peterselie 75316
- 200 g shiitake 48347
- 1 tl Gemalen komijn 6399
- 1 kl Lookstukjes Bresc 45562
- Harissa naar smaak 47524
- Enkele takken koriander 41316

BEREIDING

POMPOEN

1. Snij de pompoenen overlangs in 2.
2. Verwijder de pitjes en hol elke helft voor de helft uit.
3. Laat het uitgeholde vruchtvlees in de pompoen en voeg de aromaten toe.
4. Besprenkel met olijfolie en rooster de pompoen in een hete oven van 220 °C
5. Schep het geroosterde vruchtvlees eruit en blend tot een gladde emultie.

VULLING

6. Kook de rijst gaar en voeg de tabasco toe naar smaak en houd apart.
7. Snij de rode ajuinen in schijfjes en fruit deze samen met de shiitake aan in olijfolie. Voeg look en komijn toe aan de shiitake.
8. Bak de emince stukjes en voeg er de gehakte peterselie aan toe.
9. Breng alles samen en voeg Harissa toe naar smaak

AFWERKING

10. Vul de pompoenen met de gehakt / shiitake vulling en serveer met de pompoenemulsie als bijkomende saus
11. Werk af met verse koriander.

Comfort food voor veggielovers



SUGGESTIESAUZEN BIJ RUNDVLEES, VARKENSVLEES, WILD EN GEVOGELTE

TIP
VAN
DE CHEF

Deze basisjus vormt een mooie basis voor het creëren van oneindig veel sauzen. Door het gebruik van de natuurlijke fond en demi-glace authentiek van Knorr Professional verkrijgt u de typische volle vleessmaak van een echte 'verse fond' zoals een chef hem zou maken. De Knorr Professional authentic fonds zijn effectief verse fonds op grote schaal gemaakt en verpakt per liter. Hierdoor kunt u heel efficiënt werken en creëert u extra tijd in de keuken. Bovendien stolt de aanwezige gelatine in de koeling. Daardoor is hij gemakkelijk te doseren als u a la minute uw sauzen wilt bereiden



BASISJUS

INGREDIËNTEN

- 1 l Knorr Kalfsfond vloeibaar authentiek 73701
- 1 l Knorr demi-glace vloeibaar authentiek 73703
- om op smaak te brengen:
 - geconcentreerde rundsfond 51975
- 1 el Sjalotten gehakt Bresc 45577
- 1 el Primerba tijd 9397
- 2 el Ajuinsnippers gedroogd 9781

BEREIDING:

1. Alles samenvoegen en zachtjes aan de kook brengen.
2. Laten inkoken tot er een matige natuurlijke binding ontstaat.
3. Eventueel verder op smaak brengen met geconcentreerde Rundsfond.

PEPERSAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 1 el Peperpuree Knorr 34932
- 400 ml Culinaire room Debic 10206
- 100 ml Tomatenketchup Heinz 7315
- 4 el Groene peperbollen op sap 40915
- 1 el Roze peperbollen 9284
- 100 ml Cognac 66029
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. De peperbolletjes kort aanbakken in Debic bakken en braden.
2. Blussen met cognac en flamberen.
3. Basisjus en Debic culinaire room toevoegen.
4. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
5. Tomatenketchup en peperpuree toevoegen.
6. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.



CHAMPIGNON ROOMSAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 300 g Champignons 3966
- Debic bakken en braden 10206
- 1 el Primerba champignon 9363
- 400 ml Culinaire room Debic 6429
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Verse champignons in schijfjes snijden en kort maar krachtig bakken in Debic bakken en braden.
2. Basisjus en culinaire room toevoegen.
3. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
4. Primerba champignon toevoegen.
5. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

STROGANOFF

INGREDIËNTEN:

- 1 liter Basisjus
- 200 g Ajuinblokjes 26917
- 200 g Paprikastrips 1995
- 300 g Champignons 3966
- 250 g Spekblokjes gegaard 56557
- Debic bakken en braden 10206
- 130 ml Vodka 26279
- 400 ml Culinaire room Debic 6429
- 3 el Tomatenpuree 46209
- 150 ml Tomatenketchup Heinz 7315
- Carte Blanche kalfsfond poeder Knorr Professional 35833

BEREIDING:

1. Verse champignons in schijfjes snijden en kort maar krachtig bakken in Debic bakken en braden, samen met de ajuin, paprikastrips en spekblokjes.
2. Blussen met vodka en flamberen.
3. Basisjus en culinaire room toevoegen.
4. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
5. Tomatenpuree en tomatenketchup toevoegen.
6. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

GRAANMOSTERD-SAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 2 el Mosterd Tierenteyn Stropkes 64448
- 3 el Graanmosterd Tierenteyn a l 'Ancienne 64449
- 2 el Vloeibare honing 16903
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Basisjus en culinaire room samen zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
2. De 2 soorten mosterd en honing toevoegen.
3. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

VLEESJUS MET ROZEMARIJN EN CITROENGRAS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 2 st Citroengras 34535
- 2 Takken verse rozemarijn 41236
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Verse takken rozemarijn en gekneusd citroengras toevoegen aan de basisjus en zachtjes laten pruttelen.
2. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

PAPRIKA JUS

INGREDIËNTEN:

- 1 liter Basisjus
- 350 g Gemengde paprikablokjes 65475
- 150 g Ajuinblokjes 26917
- 2 el Paprika puree Knorr 34931
- Debic bakken en braden 10206
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Ajuinblokjes en paprikablokjes kort maar krachtig bakken in Debic bakken en braden.
2. Basisjus toevoegen en zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
3. Paprika puree van Knorr toevoegen.
4. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

KOREAN STYLE VLEESJUS

INGREDIËNTEN:

- 1 liter basisjus
- 1 el Lookstukjes Bresc 45562
- 1 st Citroengras 34535
- 1 el Gemberpuree Knorr 43715
- Sriracha mild (hoeveelheid naar smaak) 43754
- 250 ml Kikkoman sojasaus 7223
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Look, primerba gember, sriracha, sojasaus en gekneusd citroengras toevoegen aan de basisjus en zachtjes laten pruttelen.
2. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

PORTO SAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 300 ml Rode wijn 31433
- 700 ml Porto 37006
- 2 el Sjalotten gahakt Bresc 45577
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Rode wijn en porto tot 1/3 laten inkoken en de basisjus eronder mengen.
2. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
3. Primerba sjalot toevoegen.
4. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

GRAND VENEUR SAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 liter Basisjus
- Bosbessenconfituur 71622
- 800 ml Rode wijn 31433
- 2 el Sjalotten gahakt Bresc 45577
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Rode wijn tot ½ laten inkoken en de basisjus eronder mengen.
2. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
3. Primerba sjalot en bosbessenconfituur toevoegen.
4. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.

BORDELAISE SAUS

INGREDIËNTEN:

- 1 l Basisjus
- 800 ml Rode wijn 31433
- 150 ml Merlot azijn 53894
- 2 el Sjalotten gahakt Bresc 45577
- Carte Blanche kalfsfond poeder 35833

BEREIDING:

1. Rode wijn en merlotazijn 1/3 laten inkoken en de basisjus eronder mengen.
2. Primerba sjalot toevoegen.
3. Zachtjes laten inkoken tot er een natuurlijke binding ontstaat.
4. Eventueel verder op smaak brengen met Carte Blanche kalfsfond poeder van Knorr.



HENDI

Tools for Chefs

UNIQ BUFFET REINVENTED

Gedurfd en mooi, precies wat nodig is om een unieke buffetpresentatie te creëren. De UNIQ-collectie is een goed voorbeeld van hoe design, kwaliteit en gemak hand in hand kunnen gaan als een product wordt ontwikkeld met de wensen van de gebruiker in gedachten.



UNIQ Functies

- + Modern design door Robert Bronwasser
- + Behuizing gemaakt van hittebestendig polypropyleen
- + Verwarmingselement gemaakt van roestvast staal
- + Deksel van gehard glas met geïsoleerde handgreep
- + Deksel uitgerust met lepeluitsparing en aluminium scharnier
- + Digitaal bedieningspaneel
- + Geïntegreerde kaarthouder op het deksel voor naamkaarten.
- + Anti-slip voeten



DIPP® N°56

AFVOERREINIGER EN ONTGEURDER



Voor een preventieve en curatieve behandeling van jouw afvoerleidingen.

- ✓ VOORKOMT SLECHTE GEUREN EN LAAT EEN AANGENAME GEUR NA
- ✓ VOORKOMT TOESLIBBEN VAN DE LEIDINGEN
- ✓ DE ENZYMEN BREKEN HÉT VET AF TOT IN DE VETPUTTOE

DIPP® N°48

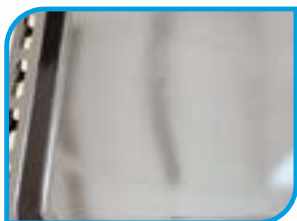
RENOV'ALL

Weekt op een efficiënte wijze alle aangekoekte en ingebrande vetresten los.

Dankzij de unieke samenstelling van DIPP® N°48, komen de sterk ingebrande resten op het materiaal los door deze te laten weken.



Voor



Na DIPP® N°48

Scan de code voor een handige tutorial



Ontdek het gamma DIPP Professional op dipp.eu

DIPP
PROFESSIONAL
www.dipp.eu