

Hoofdgerecht

Het winnende recept van de landelijke iRun2BFit Culinaire Finale 2018

Couscoussalade met Limburgs goud

Ingrediënten:

200 gram kikkererwten

200 gram couscous

½ komkommer

1 rode paprika

½ rode peper

1 eetlepel ras el hanout

1 theelepel chilipoeder

1 teentje knoflook

5 stuks asperges

Olijfolie

Citroensap

Zout

Bereidingswijze:

1. Doe de couscous in een kom en schenk hier kokend water bij. Net zoveel zodat de couscous onder water staat.
2. Schil de asperges en maak ze klaar.
3. Spoel de kikkererwten af en dep ze droog.
4. Snijd de komkommer in elleboogjes en rode paprika in kleine stukjes. Hak de knoflook en een klein stukje rode peper fijn.
5. Bak de paprika, asperges, knoflook en rode peper een klein beetje aan.
6. Roer een paar eetlepels olijfolie, Ras el Hanout door de couscous.
7. Hak een beetje peterselie fijn en roer dit door de couscous. Voeg een beetje citroensap toe.
8. Snijd een halve avocado in blokjes en roer die samen met de kikkererwten door de couscous.
9. Breng de couscous op smaak en garneer af!

Kipspiesjes met ananas

Ingrediënten:

1 teentje knoflook

½ ananas

Olijfolie

Peterselie

1 eetlepel Baharat

500 gram kipdijfilet

Satéprikkers

1. Snijd de knoflook en peterselie fijn.
2. Snijd de kippenfilet in blokjes
3. Meng de kipfilet met olijfolie, peterselie, Baharat, knoflook en citroensap.
4. Laat de marinade in de kipfilet trekken.
5. Snijd de ananas in blokjes.
6. Rijg het vlees dicht op elkaar aan spiesen met tussenin de ananas.
7. Grill de spiesen tot goudbruin en gaar.
8. Leg de spiesjes op een bord en serveer met partje citroen en peterselie

Yoghurtsausje voor bij de kipspies

Ingrediënten:

250 ml yoghurt Limoensap

1 teentje knoflook

Gember

Peper en zout

Bereidingswijze:

Hak een teentje knoflook fijn. Rasp een mini stukje gember. Meng dit met limoensap door de yoghurt.

Breng op smaak met peper en zout.

Nagerecht

Rijst noten reep

Ingrediënten:

60 gram pindakaas
2 theelepels kokosolie
Gemixte noten
100 gram pure chocolade
Dadels 60 gram
gepofte rijst 30 gram
kokosrasp
Aardbeien en rood fruit
Vetvrij bakpapier
60 gram slagroom
1 theelepel suiker
1 limoen
1 blaadje munt

Bereidingswijze:

Verwarm de kokosolie met pindakaas in een steelpannetje op laag vuur. Hak de chocolade in kleine stukjes en voeg dit bij de pindakaas. Hak de noten niet te fijn, en roer dit bij het pindakaasmengsel. Maak van de dadels kleine stukjes en haal de pit eruit. Voeg nu de kokosrasp, dadels en gepofte rijst toe. Doe dit in een vorm en laat dit opstijven in de koelkast op vetvrij bakpapier. Klop de slagroom met de suiker stijf. Rasp de limoen, en voeg een klein beetje toe bij de slagroom. Spuit een rozet slagroom op een bord, en garneer het bord af met rood fruit, noten, munt en de notenreep.