

WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

RECEPTENBUNDEL

DOOR ONZE VASTE KLANTEN SAMENGESTELD

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!

GLUTENVRIJE RECEPTENBUNDEL

Naar aanleiding van twee succesvolle en gezellige informatieavonden over glutenvrij, hebben wij veel glutenvrije recepten mogen ontvangen. Iedereen daarvoor hartelijk bedankt!

Vanzelfsprekend houden wij deze recepten niet voor onszelf, maar delen deze graag met onze vaste klanten. Het idee van de receptenbundel is om deze iedere maand te vernieuwen, en rond te sturen. Zo wordt deze bundel een "levendige handleiding" voor glutenvrije recepten. Samengesteld voor een door onze trouwe klanten met een glutenvrij dieet. In samenwerking met onze ervaringsdeskundige Johanna (zij heeft een samenvatting gemaakt van de glutenvrije avond met informatie en tips en trucs).

HOE WERKT DE GLUTENVRIJE RECEPTENBUNDEL?

Stuur uw glutenvrije recept van de maand (in een Word bestand) naar saskia@hoeveravenstein.nl. De recepten worden geselecteerd en gebundeld. De receptenbundel wordt via e-mail verspreid, maar is ook in de winkel terug te vinden. Wij hopen op uw inbreng en enthousiasme!

Saskia Tupker
Hoeve Ravenstein



GLUTENVRIJ

SAMENVATTING

GLUTENVRIJE AVOND

INFORMATIE EN TIPS EN TRUCS

GLUTENVRIJE GRANEN EN MELEN

De volgende granen en melen zijn glutenvrij: Gierst, mais, rijst, boekweit, teff, haver (welke geteeld van tawe met glutenvrij keurmerk), quinoa en amarant.

Alle peulvruchten zijn glutenvrij. Veel glutenvrije producten bevatten weinig vezels. Het merk SCHAR voegt vezels toe door het gebruik van boekweit- en linzenmeel.

De meeste problemen met broodbakken ontstaan bij het rijsp proces. Het gebeurt dat het deeg niet voldoende rijst, en/of uit elkaar valt. Ook komt voor dat het uiteindelijke product de volgende dag erg droof is.

RIJSMIDDELEN

Gist (met warm –koolzuurhoudend- water, een ei, desem gemaakt van rijstemeel, wijnsteenbakpoeder of natriumbicarbonaat (brood) of bakpoeder (gebak).



GLUTENVRIJ

SAMENVATTING

GLUTENVRIJE AVOND

INFORMATIE EN TIPS EN TRUCS

GLUTENVRIJE BINDMIDDELEN

Maiszetmeel, aardappelmeel, agar agar, arrowroot, xanthan, johannusbroompitmeel.

TIPS EN TRUCS

- Bij het bakken van brood drie verschillende soorten melen mengen
- Kwark toevoegen (let hierbij op het totale vochtgehalte)
- 1 ei toevoegen
- In kleine stukjes gesneden gekweekte zidvruchten toevoegen
- De helft van het meel voor gebak vervangen door amandelmeel
- Zoeten met dadelstroop (maakt gebak wel iets donkerder van kleur, evenals bij het gebruik van palmsuiker)

LET OP

Mensen met een glutenintolerantie of coeliakie dienen alleen producten te gebruiken voorzien van het glutenvrije keurmerk.

Veel succes!



WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

LUNCHGERECHTEN

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!



RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE PIZZABROODJES

Ingrediënten:

500 gram mix B van Schar

1 zakje gist (7 gram)

Snufje zout

Flinke scheut pizzakruiden

Lepel olie, lepel suiker, lauw water

Voor de aankleding: Olijfolie, ketchup, ham, geraspte kaas, champignons, paprika, ui, tomaat, ananas, salami, mozzarella, olijven (wat je maar lekker lijkt!)



Bereiding:

Een kneedbaar deeg maken van alle ingrediënten. Het zout doe je er als laatste bij. Het deeg moet zo stevig mogelijk zijn dat je het met droge handen kunt kneden. Als het te kleverig is doe je er wat meel bij. Na het kneden neem je hoopjes van het deeg en leg je die op een bakblik. Druk ze met natte handen goed plat. Prik met een vork gaatjes in het deeg en bestrijk de pizza's met olijfolie. Dan wat ketchup en verder alles wat je maar in huis hebt! Een half uurtje laten rijzen en in de tussentijd de oven voorverwarmen op 170 graden (hete lucht oven). Dan 25 bakken en ze zijn klaar.

Serveertip:

Goed in te vriezen en ideaal als lunchhapje als er een magnetron in de buurt is. 40 seconden op vol vermogen en smullen maar!

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE BROOD

Ingrediënten:

- 500 ml magere kwark
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels zaden mix
- 1 eetlepel Chia zaad
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 eetlepel Appelvezels
- 3 eetlepels pompoenpitten
- 4 eieren
- 4 eetlepels water



Bereiding:

Bovenstaande in de kom doen en dan onderstaande erin afwegen: 150 gram rimboe mix Le Poole, 150 gram Quinoa mix Le Poole, 200 gram meerzaden broodmix Consenza, 10 gram bakingpowder Doves Farm, 10 gram bicarbonaat of soda. Meng deze ingrediënten in de Kitchen Aid. Als de mix in het bakblik zit, bovenop afstrijken met water.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

VOORGERECHTEN

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!



RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE KRABSCHUITJES

Ingrediënten:

- 2 blikjes krab (a 170 g), goed uitgelekt
- 2 eetlepels halvanaise
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 eetlepels citroensap
- citroenpeper uit molen (35 g)
- 1 zakje kroepoek, Indonesische naturel (60 g)
- 1 eetlepel verse dille (zakje a 15 g), fijngesneden



Bereiding:

Verdeel met een vork de krab in stukjes. Meng de halvanaise met de crème fraîche. Schep de krab door het crème-fraïchemengsel en breng de krabsalade op smaak met het citroensap en zout en (versgemalen citroen)peper naar smaak. Serveer de krabsalade in de kroepoekschuitjes of schep de salade op een schaal en leg de kroepoek eromheen. Garneer met de dille. Serveer direct, zodat de kroepoek niet zacht wordt.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

SOEPEN

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!



RECEPT VAN DE WEEK

PASTINAAKSOEP

Ingrediënten:

voor +/- 2 liter

2 tenen knoflook

2 pastinaken (witte wortel)

1 sjalot

1 liter koksroom

0,5 liter melk

peper

zout

kippenfond



Bereiding:

Verhit een grote pan met olie en fruit hier de sjalotten samen met de knoflook in. Voeg daarna de geschilde en in gelijke stukken gesneden pastinaak toe en fruit deze even mee. Voeg de room en de melk toe en vul de rest af met water. Breng dit aan de kook en kook de pastinaken goed gaar. Blender met een staafmixer de alles goed door (inclusief de pastinaken). Breng dan de soep op smaak met peper, zout en kippenfond.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

HOOFDGERECHTEN

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!



RECEPT VAN DE WEEK

EEND OP Z'N LANGZAAMST (SLOME DUIKELAAR)

Ingrediënten:

1 wilde eend

1 citroen of sinaasappel

(biologisch want hij gaat er met schil en al in)

Bosje liefst verse rozemarijn en tijm

50 gram boter

Flinke scheut lekkere bakolie (sesam, olijf)

Middelgrote ui

6 teentjes geschilde knoflook

Peper (vers gemalen) en zeezout



Vorbereiding:

Snijd de schoongemaakte ui in grove stukken, doe dat ook met de citroen of sinaasappel.

Vul de buikholte van de eend met de knoflook, citrusvrucht, ui en de kruiden. Doe er ook wat peper en zout en een flinke scheut olie in. Bind de buikholte zo nodig dicht om te zorgen dat het mengsel in de eend blijft zitten. Vastzetten met houten saté stokjes of cocktailprikkers werkt ook. Wrijf de eend in met zeezout en peper.

Bereidingswijze

Verwarm een flinke scheut olie op een hoog vuur en bak de eend zo snel mogelijk rondom. Als het vel bruin is en wat strak gaat staan is het goed. Zet het vuur zacht en voeg de boter aan de eend toe. De bedoeling is dat het vet waarin de eend nu gaat bakken op 80 C s wordt gehouden. Wanneer je geen hele eend hebt maar kleinere stukken dan is 60 graden ook al goed. Je zet deze pan dus op het allerlaagste vuur wat er beschikbaar is, op een sudderplaatje. Mocht je een oud petroleumstelletje hebben dan is dit wel het moment. Blijf er in het begin vooral bij en controleer steeds of het niet te hard gaat. De deksel gaat op de pan, laat een kleine opening voor eventuele stoom. Je hoort bij 80 graden af en toe een klein beetje geluid in de pan, maar zeker geen regelmatige bruis. Een andere manier om de temperatuur te meten zonder keuken-thermometer is om de deksel van de pan voorzichtig aan te raken. Als het net te heet is om je hand op te leggen is het goed.

Draai de eend elk half uur, tot hij gaar is. Het vlees laat dan gemakkelijk los. Dat kan gemakkelijk 4 tot 6 uur duren.

Serveertips:

Haal het vlees van het karkas en serveer dat met cranberry compote en peultjes. Gooi het vet van de eend niet weg! Bak er in ieder geval lekkere aardappeltjes in die goed bij dit gerecht passen. Wat er verder van het vet over is zet je in de koelkast en gebruik je wanneer een extra volle smaak in een gerecht gewenst is.

RECEPT VAN DE WEEK

COURGETTE SPAGHETTI AL OLIO

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 2 teentjes knoflook
- 5 eetlepels olijfolie
- Peper en zeezout
- Naar smaak halve rode peper fijngesneden
- Meebakken met het gerecht



Bereidingswijze

Snij met de julienne snijder de courgettes helemaal op tot spaghettisliertjes. Snij de knoflook klein en laat het smoren in de warme olijfolie. Laat de knoflook niet te bruin worden. Voeg de courgette toe aan de olie en haal de groeten er binnen 30 seconden weer uit. Laat het gerecht even doorwarmen, niet koken. Peper en zout toevoegen naar smaak.

Serveertips:

Heerlijk met eigen gemaakte tomatensaus:

Ingrediënten:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1 ui | Scheutje rode wijn |
| 1 teentje knoflook | Basilicum of Italiaanse kruiden |
| 1 bakje champignons | Zeezout, peper |
| 400 gram rundergehakt | |
| 250 gram gezeefde tomaten | |
| Halve theelepel kaneel | |

Bereidingswijze

Fruit het uitje aan en voeg de gesneden champignons en de knoflook toe. Laat het geheel even doorbakken en voeg dan het gehakt toe. Regelmatig doorroeren zodat het gehakt rul wordt. Voeg de rode wijn toe en laat iets inkoken. Roer dan de gezeefde tomaten toe. Kaneel en zout toevoegen en tenslotte de kruiden. Proef of de saus op smaak is. Voeg anders eventueel wat tamari of bouillonpoeder toe.

In plaats van gehakt kan ook tonijn of zalmsnippers worden gebruikt.

Eet smakelijk!

WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

GLUTENVRIJ

NAGERECHTEN

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!



RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE KWARKTAART

Ingrediënten:

500 gr. kwark

250 ml. Slagroom

100 gr. suiker

2 zakjes vanille suiker

5 blaadjes gelatine

2 blikjes mandarijnen

300 gr. liga eerste stap

185 gr. boter



Bereiding:

Liga eerste stap verkrumelen, boter smelten en mengen met de liga kruimels.

In de springvorm doen en goed aandrukken met de achterkant van een lepel.

De blaadjes gelatine weken in wat water. Mandarijnen uit laten lekken en wat lekvocht apart houden om later de gelatine in op te lossen. Slagroom met de suiker en vanillesuiker stijfkloppen. Kwark en uitgelekte mandarijnen erbij doen.

Mandarijnenvocht opwarmen en daar de geweekte en uitgeknepen blaadjes gelatine in oplossen. Dit mengsel ook door de kwark/slagroommassa mengen. Daarna het geheel in de springvorm op de bodem schenken en op laten stijven in de koelkast.

Variatietip:

Versier de kwarktaart met wat overgebleven uitgelekte mandarijnen of wat blikfruit.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE APPELBEIGNETS

Ingrediënten:

Ca. 8 zure appels (bv. Rode van Boskoop)
50 gram kristalsuiker
Kaneel
250 gram witte bloem (bv. Bioculinair, Consenza, DovesFarm)
8 gram bakpoeder
mespunt zout (let op: in sommige melen zit al zout)
2 eieren
Ca. 2 dl melk
Zonnebloemolie
Poedersuiker



Bereiding:

Boor de appels, schil ze en snij ze in dikke plakken.
Verhit de olie tot 180 graden, gaat goed in een frituurpan zonder deksel en mandje.
Zeef bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Maak een kuiltje in het meel en doe eieren en de helft van de melk erin.
Mix vanuit het midden tot een klontvrij beslag ontstaat.
Klop de rest van de melk erdoor. (het moet een dik "pannenkoeken beslag" zijn)
Bestrooi de plakken appel met een mengsel van suiker en kaneel, 1 voor 1 anders worden de plakken nat en blijft het beslag er niet goed aan kleven.
Wentel een appelplak door het beslag en laat die voorzichtig in de olie glijden.
Bak er 2 of 3 tegelijk ca. 4 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Bestrooi ze met kristalsuiker of poedersuiker.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE BOTERKOEK

Ingrediënten:

190 gram glutenvrij meel (Schar mix C)
175 gram roomboter op kamertemperatuur
135 gram witte basterdsuiker
Pakje Dr. Oetker amandelspijs
1 ei
Enkele blanke amandelen



Bereiding:

Meng eerst de boter en de suiker tot een smeug geheel. De boter moet echt zacht zijn, verwarm het desnoods even in een pannetje. Kneed dan de bloem door het deeg heen tot een zachte bal. Laat het deeg even rusten. Verwarm de oven voor op 180 C.
Klop het ei in een schaalje. Meng de amandelspijs met de helft van het ei.
Bekleed een springvorm van 22 cm met bakpapier. Rol de helft van het deeg uit en leg onderin de springvorm. Verdeel de spijs over de onderste laag deeg. Rol de rest van het deeg en leg over de amandelspijs. Smeer met een kwastje de rest van het ei over de boterkoek. Snij er met een mes ruitjes in en versier met de blanke amandelen.
Bak de boterkoek 30 minuten in de oven tot het een goudbruine bovenkant heeft.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

RECEPT VAN DE WEEK

GLUTENVRIJE STROOPWAFELS

Ingrediënten:

150 gram glutenvrij meel (Schar mix C)
100 gram roomboter op kamertemperatuur
50 gram lichtbruine basterdsuiker
1 ei
1 theelepel bakpoeder
Snufje zout en kaneel
50 cc koffieroom/melk



Voor de stroop

70 gram suiker, 70 gram lichtbruine en 50 gram bruine basterdsuiker
75 gram boter

Zet de suiker met een paar eetlepels water op het vuur en laat het smelten. Als het goed is opgelost haal je het pannetje van het vuur en roer dan de boter erdoor. Laat het geheel afkoelen.

Bereiding:

Voor het beslag doe je alle ingrediënten (behalve de koffieroom/melk) in een kom en met de mixer met deeghaken net zo lang mixen tot het een bal is. Dan de room erdoor heen mixen. Zet je oublie ijzer op de middelste stand. Met twee lepels maak je steeds een balletje en laat deze op het ingevette ijzer vallen. Doe hem dicht en bak het wafeltje bruin. Leg hem dan op een stuk aluminiumfolie en smeer de stroop erop. Bak het volgende wafeltje, leg deze op de vorige en laat ze afkoelen.

Eet smakelijk!

HOEVE
Ravenstein

INGREDIENTENLIJST

POFFERTJES | PANNEKOEKEN | CUPCAKES

Poffertjes:

- 200 gram Schar C mix
- 1 flinke theelepel bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eieren
- 4 dl melk



Pannenkoeken:

- 110 gram Schar C mix (wel door de zeef halen)
- 2 eieren
- 2 eetlepels gesmolten boter
- 2,5 dl melk
- Beetje zout



Cup cakes:

- 125 gram boter
- 125 gram Schar C mix
- 125 gram basterdsuiker
- 1 eieren
- 0,5 zakje vanille suiker
- 1 theelepel bakpoeder
- 2/3 eetlepels melk



Op 180 – 200 C 15 – 20 minuten in de oven.

HOEVE
Ravenstein