

1. rode biet - komkommer soep (lauwwarm)



benodigdheden 30 personen

10 komkommers
8 granny smith appels
4 kilo gekookte rode bieten
6 teentjes knoflook
4 citroenen
zout
peper
30 verse takjes dille

*grote pan
keukenmes
snijplank
een dunschiller
een blender of een mixer*

bereiding

1. Kook de rode bieten, laat ze uitlekken en snij in grove stukken. Bewaar een beetje van het kookvocht.
2. Schil 8 komkommers en 8 appels en snij in grove stukken.
3. Snijd 6 teentjes knoflook in stukken.
4. Doe de komkommer, de appel, de rode biet en de knoflook in de blender (samen met kookvocht van de rode bieten) of maak fijn met een mixer.
5. Voeg een snuifje zout, peper en citroensap van 3 of 4 citroenen toe en mix alles tot een gladde soep. Verdun eventueel met water.
6. Snijd 2 komkommers in hele fijne blokjes. Garneer de soep met de stukjes komkommer en takjes dille.

2. Zomerse koolsalade



benodigdheden 30 personen

2 x witte kool
2 x rode kool
40 radijsjes
8 wortels
6 rode paprika
6 gele paprika
2 bosjes lente uitjes
200 gram cashewnoten
1 potje verse koriander
200 gram rozijnen
30 groente wraps
hummus

benodigdheden dressing

potje mosterd
honing
olijfolie
citroen
zout
peper
yoghurt

een rasp (mandoline)
keukenmes
snijplank
grote mengkom
koekenpan

bereiding

1. Rasp de witte kool, rode kool en wortel en radijsjes in fijne reepjes.
2. Snijd de paprika en lente uitjes in fijne reepjes.
3. Neem een grote mengkom en meng de yoghurt met de mosterd, honing, olijfolie, citroensap, zout en peper tot een lekkere dressing.
4. Roer hier de fijn gesneden groentes en rozijnen doorheen totdat alles goed met de dressing bedekt is.
5. Presenteer de salade op een grote schaal en garneer met cashewnoten en verse koriander.
6. Bak kort de groentewraps in de koekenpan aan beide kanten lichtbruin en serveer met hummus.

3. Yoghurt met zomerfruit



benodigdheden 30 personen

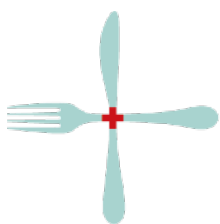
5 liter (griekse) yoghurt
4 kilo aardbeien, frambozen, kersen
300 gram walnoten
honing
1 potje verse munt

30 glaasjes

30 lepeltjes

bereiding

1. Vul de glaasjes met yoghurt.
2. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd in tweeën.
3. Vul de glaasjes yoghurt met het verse fruit.
4. Garneer met walnoten, honing en een blaadje munt.



VOEDSELAPOTHEEK

Schothorst
