

Recepten Kalettes

Roergebakken Kalettes® met Chili en Tahin

Ingrediënten:

- 3/4 pakje Kalettes®
- 2 el zonnebloemolie
- 1/2 tl sesamolie
- 4 knoflooktenen geschild en in dunne plakjes
- 2 rode pepers, zaadloos en in dunne plakjes
- 1 el lichte sojasaus
- 1½ el geroosterde sesamzaden
- 1 el limoensap

Voor de saus

- 120g tahinedeeg
- 1/2 el lichte soja saus
- 1/2 tl rijstazijn
- 1/2 tl Mirin (Japanse rijstwijn)



Bereidingswijze

Klop alle saus ingrediënten in een kleine kom, voeg drie tot vijf eetlepels water toe (de hoeveelheid die u nodig heeft, is afhankelijk van de tahin, dus voeg geleidelijk toe), en klop tot de saus dik maar gietbaar is, een beetje zoals honing. Zet dit opzij. Was de Kalettes®, scheid de bladeren en droog grondig. Verwarm beide oliën in een grote koekenpan op hoog vuur en bak dan de knoflook en de chili een tot twee minuten, tot de knoflook goudbruin is. Haal de knoflook en de chili eruit en plaats dit in een aparte kom. Voeg de Kalettes® toe aan de hete pan, voeg de soja en een eetlepel water toe en kook het geheel. Na een paar minuten voegt u de bladeren van de Kalettes® aan de pan toe en kookt u, regelmatig roerend, gedurende drie tot vier minuten, totdat de Kalettes® gaar en knapperig zijn. Roer door de sesamzaadjes en het limoensap en haal het van het vuur. Schep de Kalettes® op een schaal en besprenkel de saus erover. Verspreid de gefrituurde knoflook en chili bovenop en serveer.

Kalettes bosbessensmoothie



Ingrediënten:

- 15 gewassen Kalettes®
- 260 gram bosbessen
- 650 ml. kokosmelk
- 120 gram Griekse yoghurt
- 2 eetlepels honing
- eventueel water om de smoothie te verdunnen

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in de blender. Laat de blender ongeveer een minuut of twee draaien zodat er een mooie, egale structuur ontstaat. Serveer de smoothie direct. En wanneer je extra veel gemaakt hebt kan je ook nog een gedeelte invriezen of in de koeling bewaren. Sluit je smoothie luchtdicht af en drink deze wel binnen 2 dagen op. Zo zijn de vitamintjes nog optimaal aanwezig.