



KOMKOMMER

GROENTE VAN DE MAAND

KOMKOMMERTIJD! DEZE RECEPTEN MET KOMKOMMER MOET JE PROBEREN

Komkommer is een echte duizendpoot. Hij is niet alleen lekker op zichzelf als tussendoortje, het is ook een must in elk zomerslaatje. En dan heb je komkommersoep nog niet geprobeerd. Een echte aanrader. De smaak te pakken? Ontdek nog meer recepten met komkommer op www.lekkervanbijons.be

WRAPS VAN WIT OF LICHT MEERGRANENBROOD MET KIPPENWIT EN PEER OF GEROOKTE ZALM EN KOMKOMMER



Ingrediënten

2 grote witte of licht meergrangenboterhammen
2 plakjes kippenwit
enkele schijfjes peer
1 plakje gerookte zalm
enkele schijfjes komkommer
enkele blaadjes kropsla
1/4 bakje tuinkers
boterhampapier

Recept

Snijd de korsten van het brood, dan rollen ze makkelijker op. Beleg de ene boterham in de lengte met sla, kippenwit en peer en de andere met sla, gerookte zalm en komkommer. Verdeel er nog enkele plukjes tuinkers over en rol de boterhammen op tot wraps. Wikkel ze in boterhampapier zodat alles mooi bij elkaar blijft.

GAZPACHO EN WRAP VAN KOMKOMMER

Voor de gazpacho

1 komkommer
1/4 appel (bij voorkeur een wat zurig ras als Jacques Lebel of Boskoop)
enkele druppels tabasco
het sap van een halve citroen
1/2 dl droge witte wijn
2 el verse kaas
enkele takjes verse dragon
peper en zout

**Voor de wrap**

1 komkommer
 4 rolmopsfilets
 4 vellen rijstpapier
 1 appel (bij voorkeur een wat zurig ras als Jacques Lebel of Boskoop)
 verse mierikswortel
 verse bieslook
 gemengde sla
 4 el verse kaas
 peper en zout

Recept

Schil voor de gazpacho de komkommer, snijd hem overlangs middendoor en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in grote stukken en doe ze in de blender. Doe er de rest van de ingrediënten bij en breng op smaak met peper en zout. Blender tot een gladde massa.

Schil voor de wrap de komkommer en maak lange slierten van het vruchtvlees met een dunschiller. Strooi er flink wat zeezout overheen en laat de komkommer een half uurtje staan. Het zout zal het overtollige vocht uit de komkommer halen en de smaak concentreren. Spoel de komkommer goed af en droog tussen een propere handdoek om te voorkomen dat de wrap te vochtig wordt. Snijd de ongeschilde appel in julienne en doe bij de komkommer. Breng op smaak met wat geraspte mierikswortel en een flinke hoeveelheid gesnipperde bieslook. Meng de komkommer-salade.

Laat de vellen rijstpapier weken in koud water en leg ze vervolgens één per één op een vochtige handdoek. Leg in het midden van het vel een strook komkommer en leg er wat gemengde sla bovenop. Werk af met een lepel verse kaas en de doormidden gescheurde rolmopsfilet. Rol het rijstpapier strak op en snijd de wrap doormidden.

Bereidingstip: Als je een tortilla gebruikt in plaats van rijstpapier, kan je de wrap gewoon meenemen naar het werk of de school. Uiteraard kan je net zo goed een broodje gebruiken. Ook de gazpacho kan in een flesje meegenomen worden.

GROENE GROENTEBOTERHAM**Ingrediënten**

8 sneetjes bruin brood
 ½ komkommer
 1 groene paprika
 1 peer
 1 zacht geitenkaasje
 50 ml zure room
 1 el gehakte munt
 1 el gehakte peterselie
 1 el gehakte bieslook
 1 el honing
 1 bosje waterkers
 peper & zout

Recept

Meng de gehakte kruiden en honing met de geitenkaas en zure room, kruid nog met peper en zout. Smeer op elk sneetje brood een laagje van het kaasmengsel.

Snijd peer, komkommer, paprika in dunne plakjes, beleg 4 sneetjes met de groenten en de waterkers, leg er de andere boterhammen op, druk goed aan en snijd de boterham doormidden.

Vouw er een servetje rond en serveer als hartig tussendoortje.

VARKENSMIGNONNETTE EN FRISSE KOMKOMMERSALADE MET VENKELZAADJES EN YOGHURT



Ingrediënten

4 kleine varkensmignonnettes (400 g in totaal)
 2 komkommers
 1 eetlepel venkelzaadjes
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels geroosterde pistachootjes
 2 lente-uitjes, fijngesnipperd
 6 takjes dille
 peper van de molen
 (zee)zout
 2 eetlepels citroensap
 3 eetlepels magere yoghurt
 2 eetlepels olijfolie

Recept

Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes met behulp van een groenteschaaf.
 Besprenkel ze lichtjes met (zee)zout en laat alles 15 minuten trekken. Spoel de komkommerplakjes en pers ze goed uit.

Rooster de venkelzaadjes lichtjes in een droge pan.
 Pers de teentjes knoflook bij de komkommer, voeg de venkelzaadjes toe, meng er de yoghurt, de fijngesnipperde lente-uitjes en de geroosterde pistachootjes onder, besprenkel met citroensap en breng verder op smaak met peper van de molen.

Bak de varkensmignonnettes aan elke zijde goudbruin in een weinig olijfolie.

Laat ze 5 à 6 minuten verder garen in een voorverwarmde oven van 180°C.

Laat ze ook nog even rusten alvorens te serveren.

Werk af met dille en serveer met de komkommersalade.

GAZPACHO IN 'T GROEN MET KROKANTE HAM



Ingrediënten

300 g bladspinazie
 1 komkommer
 1 courgette
 1 groene chilipeper, zaadjes verwijderd
 4 tenen knoflook
 2 handen vol basilicum blaadjes
 1 klein handje platte peterselie
 500 ml magere yoghurt of plattekaas
 200 ml water
 olijfolie
 peper en zout
 4 sneetjes gedroogde ham

Recept

Snijd of hak alle groenten in kleine stukjes en doe ze in de blender. Voeg er een klein scheutje water en olijfolie bij omdat de blender anders droogloopt. Zodra alle groenten fijngehakt zijn voeg je er langzaam de yoghurt en een scheutje olijfolie aan toe.
 Laat de blender of keukenmachine doordraaien tot je een gladde soep hebt. Indien nodig voeg je er nog wat olijfolie aan toe.
 Daarna peterselie en basilicum toevoegen en op smaak brengen met peper en zout. Daarna zet je de soep nog een paar uur in de koelkast. Ideaal dus om van te voren klaar te maken.
 Warm de oven voor tot 180°C. Snijd de ham in repen en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bak 8 à 10 minuten in een voorverwarmde oven. Laat uitlekken op keukenpapier.
 Giet de gazpacho in glaasjes, leg er een stukje ham bij. Serveer bij het aperitief.