

# Albron

## Wortelcake met crème van kikkererwten, vegan en glutenvrije

Een 100% plantaardige cake gemaakt van wortel, haveremout, lokaal geproduceerde koolzaadolie (rijk aan Omega 3 vetten) en **Plant B eggs**. Plant B is een ei-ervanger op lupine basis met 7 gram eiwit per 100 g. De gember stimuleert de aanmaak van speeksel en daarmee de smaakervaring.

Van de eiwit- en vezelrijke kikkererwten, kurkuma en vanille wordt een crème gemaakt. De vanille in de crème prikkelt de reuk en wekt de eetlust op.

### Recept voor 15 mini wortelcakejes

#### Ingrediënten wortelcake

125 g haveremout  
4 g bakpoeder  
10 ml koolzaadolie  
25 g Plant B egg  
400 g wortelpuree  
50 g rozijnen  
7 ml appelazijn  
1 g speculaaskruiden  
5 g gemberpuree

#### Ingrediënten crème:

60 g kikkererwten  
30 g wortelpuree  
20 g kokosnotendrink  
0.5 g vanille essence  
17 g koolzaadolie  
3 g kurkuma

Garnering: 15 st pistachenootjes

#### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 150 °C

Doe de ingrediënten voor de cake in een kom en roer er een deeg van. Giet het deeg in een muffinvorm of bakvorm.

Bak de mini cakejes 20 minuten en laat ze afkoelen.

Doe de ingrediënten voor de crème in een blender en mix tot een gladde massa. Doe de crème in een spuitzak. Garneer de cakejes met de crème en een pistachenootje.



# Albron

## Salade van parelgort met groenten, amandelen en een lijnzaad-pompoenpittencracker

Dit is een veelzijdig gerecht. Serveer het warm of koud, bij de lunch of het diner. Het is samengesteld uit vezel- en eiwitrijke ingrediënten die de smaak- en reukzin stimuleren.

Tip: maak meerdere crackers in één keer. De crackers kunnen ook gemaakt worden met andere zaden zoals sesamzaad, maanzaad en chiazaad.

Recept voor 4 personen, 125 g per persoon

### Ingrediënten salade

- 200 g parelgort
- 40 g rauwe amandelstiften
- 40 ml olijfolie
- 40 g boerenkool
- 120 g gegrilde paprika
- 40 g Griekse yoghurt
- 1 tl bourguignon kruiden, zonder toegevoegd zout

### Ingrediënten cracker

- 0,5 tl geroosterde lijnzaad
- 0,5 tl pompoenzaad
- 1 tl zonnebloempitten
- 15 g geraspte jong belegde kaas
- 8 g eiwit
- Bakpapier



### Bereidingswijze:

#### Salade met paprika spread

Bereid de parelgort volgens de instructie op de verpakking en laat de parelgort afkoelen.

Rooster de amandelen in een droge pan of in de oven totdat ze licht bruin zijn en laat ze afkoelen.

Giet de gegrilde paprika's af en doe ze in de keukenmachine. Voeg de bourguignon mix toe en maal tot een smeelige saus. Roer de yoghurt door het paprikamengsel.

Meng de paprikaspread door de parelgort en laat minimaal 30 minuten staan om de smaken te laten intrekken.

#### Cracker

Verwarm de oven op 160°C.

Doe alle ingrediënten in een mengkom en roer voorzichtig met een spatel. Zet het mengsel 10 minuten opzij.

Schep het mengsel op een vel bakpapier en verdeel met een spatel tot een vierkant. Leg er een vel bakpapier op en rol het deeg uit tot 2 mm dikte. Verwijder voorzichtig het bovenste vel bakpapier.

Leg het mengsel op een bakplaat en zet 25 minuten in de oven. Snijd het in repen of vierkanten zodra het uit de oven komt. Laat de crackers afkoelen.

# Albron

## Tosti met circulair brood en spread van tuinerwten met mint

Het **circulair brood** is gemaakt van gerecyclede broodresten. In Nederland worden dagelijks 700.000 broden teveel gebakken. Door oud brood te verwerken tot gefermenteerd paneermeel, een soort desem dat als ingrediënt wordt toegevoegd aan het deeg, krijgen retourbroden een nieuw leven.

Het beleg bestaat uit vezelrijke tuinerwten en vegan mozzarella. De munt zorgt voor een fris smaakaccent.

Recept voor 1 tosti

### Ingrediënten

- 40 g tuinerwtenpuree
- 30 g vegan mozzarella
- 2 bl munt
- snufje groenten melange (kruiden zonder toegevoegd zout)
- 15 g zachte margarine
- erwtensperge kiemen
- 2 snee circulair brood

### Bereidingswijze

Snij het brood in dikke plakken

Laat de tuinerwten ontdooien. Pluk de munt.

Pureer de erwten, munt en kruidenmix met een staafmixer en meng de mozzarella erdoor.

Besmeer één boterhammen met de tuinerwtenpuree. Leg de tweede plak brood op de tuinerwten.

Besmeer de buitenzijde van het brood dun in met margarine.

Leg de tosti op een bakplaat met bakpapier of paninigril. Bak goudbruin in de oven op 200°C, in circa 5 minuten. Snij schuin doormidden



# Albron

## Gemarineerde watermeloen met zeekraal en een crème van linzen en crème van venkel

Watermeloen is een veelzijdige fruitsoort die verfrissend is op een zomerse dag maar ook een heerlijk basis in hartige gerechten. In dit gerecht heeft fruit en groente de hoofdrol.

### Ingrediënten

40 plakjes watermeloen

Marinade van:

30 ml rookolie

15 ml olijfolie

Snuf uienpoeder

1 tl steakhousekruiden

2 g rozemarijn

600 g venkelcrème

500 g linzen gespoeld

10 g thai mix

80 ml olijfolie

40 g zeekraal



### Bereidingswijze

Snij plakken watermeloen, ronde kanten verwijderen. Snij een plak in repen.

Doe de ingrediënten voor de marinade in een kom en meng door elkaar.

Marineer de watermeloen minimaal 24 uur in de marinade.

Grill de gemarineerde watermeloen aan beide zijde. Gaar daarna de watermeloen in de oven, 10 minuten op 150°C

Maak een crème van linzen, thai mix kruiden en olijfolie.

Snij de zeekraal fijn.

Leg een gegrild stukje watermeloen op een bordje, garneer met een bolletje venkelcrème en een bolletje linzencrème. Garneer met fijn gesneden zeekraal.

# Albron

## Karel van Tiel – Executive Chef Albron



Karel van Tiel is executive chef bij Albron. Ik hou van 'puzzelen', dat wil zeggen het bouwen van smakelijke recepten met een reeks van randvoorwaarden zoals hoge voedingswaarde, ziekte gerelateerde ongemakken, persoonlijke voorkeuren, duurzaamheid, hoge bruikbaarheid en voor elk budget. Ik werk met ingrediënten die functioneel zijn zoals groente, fruit, goede vetten, vezelrijke producten en plantaardige eiwitten.

Eten en drinken verzorgen is maatwerk. Bij Albron verdiepen we ons in de fysieke behoefte en voorkeuren van onze gasten. Zo kunnen we een wezenlijke bijdrage leveren aan herstel en vitaliteit van patiënten, medewerkers en bezoekers in het ziekenhuis en de restaurants.