



Puur
Sonja

Vier de lente

...met deze vijf lichte buffetgerechten

Elke maand stelt Vitaya's culiredacteur en foodie Sonja Peeters vijf pure en gezonde gerechten samen, boordevol vitamines én smaak! Deze maand: vijf lichte buffetgerechten, voor een geslaagd lentefeest.

door Sonja Peeters

Een verrissend en licht verteerbaar soepje.
De ideale start van je lentebuffet!



Komkommer-gazpacho

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 2 KOMKOMMERS, ONTPIT, IN BLOKJES • 1 GROENE PAPRIKA, ONTPIT, IN BLOKJES • 1 UI, GROF GEHAKT • 1 KNOFLOOKTEENTJE • HANDVOL MUNT + EXTRA BLAADJES OM TE GARNEREN • SAP VAN 1 LIMOEN • 100 ML YOGHURT • 100 ML GROENTEBOUILLON • 2 EL WITTE WIJNAZIJN • 2 EL OLIJFOLIE • PISTACHENOOTJES, FIJNGEHAKT • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Doe de komkommer, paprika, ui, knoflook, muntblaadjes, de yoghurt en olijfolie in een blender en mix grondig. Leng aan met de bouillon. Breng op smaak met het limoensap, de witte wijnazijn, peper en zout. Giet de soep in glaasjes en garneer met de pistachenootjes en een blaadje munt. Druppel er eventueel nog wat olijfolie over.

Maak de gazpacho ruim op voorhand zodat hij goed kan koelen. Je kunt ook enkele ijsblokjes mee in de blender mixen, maar let op dat de soep niet te waterig wordt.



De slanke dressing is absoluut onweerstaanbaar, en tilt dit gerecht meteen naar een hoger niveau!

Gegrilde kippenreepjes met mango en een kruidendressing

BEREIDINGSTIJD: 35 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 4 KIPFILETS • 2 MANGO'S, IN BLOKJES • 4 LENTE-UITJES, GESNIPPERD • 1 CHILIPER, ZAADJES VERWIJDERD, GESNIPPERD • SAP VAN 2 LIMOENEN • 2 LITTLE GEM • HANDVOL KORIANDER • 1 TL ARACHIDEOLIE • 1 TL SESAMOLIE • SNUFJE CURRYPOEDER • PEPER EN ZOUT • OLIJFOLIE • PITABROODJES
VOOR DE DRESSING: 4 EL GRIEKSE YOGHURT • 4 EL ZURE ROOM • 2 EL GEHAKTE BIESLOOK • 2 EL GEHAKTE BLADPETERSELIE • 2 EL GEHAKTE DRAGON • 1 LOOKTEENTJE • 3 ANSJOVIS • SAP VAN ½ CITROEN • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Mix alle ingrediënten voor de dressing en kruid met peper en zout. Zet koel. Meng de mangoblokjes met de lente-ui, de chili-

peper en het limoensap. Laat even marineren. Kruid de kipfilets met de currypoeder, peper en zout, smeer ze in met olijfolie en grill ze 10 minuten langs beide kanten goudbruin in een hete grillpan of op de barbecue. Draai ze regelmatig om. Snijd de kip in reepjes. Scheur de little gem in stukjes en schep, samen met de koriander, de arachide- en sesamolielosjes onder de mango. Verdeel alles over verschillende bordjes of schep op een grote serveerschaal. Leg er de kippenreepjes op en druppel er wat van de dressing over. Serveer met gegrilde pitabroodjes.

Je kunt de basis van deze salade makkelijk de dag voordien klaarmaken en er net voor het opdienen de little gem, koriander en dressing aan toevoegen.

Gevulde avocado's met rivierkreeftjes

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 4 AVOCADO'S • 3 LENTE-UITJES, FIJNGESNIPPERD • 2 EL GEHAKTE KORIANDER • 2 EL GEHAKTE MUNT • 2 EL GEHAKTE PETERSELIE • 2 EL ZURE ROOM • SNUF CAYENNEPEPER • SAP VAN ½ LIMOEN • 1 EL OLIJFOLIE • 100 G RIVIERKREEFTJES • WATERKERS • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit. Lepel er het vruchtvlees uit en plet grof met een vork. Er mogen nog stukjes avocado tussen zitten. Voeg de lente-uitjes, verse kruiden, zure room, olijfolie en limoensap toe en kruid met de cayennepeper, peper en zout. Schep er de rivierkreeftjes onder en verdeel dit over de lege avocado'schillen. Garneer met waterkers en serveer de gevulde avocado's met knapperig stokbrood.

Avocado's zitten boordevol omega-3-vetzuren, goed voor hart en bloedvaten, en ze geven je instant energie. Bovendien zijn avocado's goed voor je ogen en werken ze ontstekingsremmend.

Eén tip die ik je kan meegeven: maak voldoende avocado's, want voor je het weet zijn ze op.



Een pittige lentesalade rijk van smaak,
én combineerbaar met zoveel andere gerechten.



Orzo-salade met groene asperges, erwten en feta

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 400 G ORZO (GRIEKSE PASTA) • BUSSEL GROENE ASPERGES • 200 G ERWTEN (DIEPVRIES OF VERS) • 150 G FETA • 1 RODE CHILIPER, ZAADJES VERWIJDERD, GESNIPPERD • 1 LOOKTEENTJE, FIJNGEHAKT • 1 TL PAPRIKAOEDER • GERASPT SCHIL EN SAP VAN 1 CITROEN • 5 EL OLIJFOLIE • HANDVOL BLADPETERSELIE • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Kook de orzo beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en meng er 1 el olijfolie

onder. Doe de chilipeper, knoflook, citroenrasp, paprika-poeder en 4 el olijfolie in een pannetje en verhit op een halfhoog vuur. Neem na 2 minuten de pan van het vuur en breng op smaak met het citroensap, peper en zout. Snijd het harde onderste deel van de asperges. Blancheer ze, samen met de erwten, enkele minuten in licht gezouten water. Schep de orzo in een grote schaal, meng er de warme dressing, de asperges, erwten, peterselie en feta onder en serveer meteen.

Je kunt deze heerlijke salade eventueel nog aanvullen met geroosterde paprika's en serveren met gegrilde vis of vlees.

Pavlova met kwark en kiwi

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN. + 1 UUR OVEN

VOOR 4 PERSONEN: EIWIJ VAN 4 EIEREN • 180 G WITTE SUIKER • 2 EL MAÏSZETMEEL • 2 TL WITTE WIJNAZIJN • HANDVOL AMANDELSCHILFERS • 200 G KWARK • 100 G MASCARPONE • 2 EL AGAVESIROOP • 1 TL VANILLE-EXTRACT • 3 KIWI'S, IN BLOKJES • 3 PASSIEVRUCHTEN

Zo gemaakt: Verwarm de oven voor op 150° C. Klop de eiwitten stijf. Doe er beetje bij beetje de suiker bij en blijf mixen. Voeg het maïszetmeel en de azijn toe en mix nog even verder. Schep het eiwit in twee cirkels van ongeveer 20 cm doorsnede op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de amandelschilfers. Verlaag de oven naar 120° C en schuif de bakplaat 1 uur in de oven. Meng ondertussen de kwark met de mascarpone, voeg de agavesiroop en het vanille-extract toe. Laat de meringue afkoelen in de oven. Leg daarna één helft op een bord of taart-etagère en besmeer met het kwarkmengsel. Leg er de andere helft op en besmeer opnieuw met het mengsel. Beleg met de kiwiblokjes en passievrucht.

Laat de meringue met de ovendeur dicht rustig in de oven afkoelen. Een klein beetje tocht en de meringue stort in.

Sonja's buffet-advies

- 1.** Zorg voor een evenwicht tussen vlees, vis en vegetarische gerechten. Profiteer van het grote aanbod aan heerlijke seizoensgroenten en -fruit!
- 2.** Probeer zoveel mogelijk de dag voordien te bereiden. Zo hoef je op de dag zelf nog enkel af te werken.
- 3.** Homemade limonades zijn altijd een succes en bevatten weinig calorieën. Varieer met het sap van allerlei vruchten, garneer met blokjes fruit en verse kruiden en serveer de drankjes in mooie karaffen. Een frisse suggestie: leng het sap van twee limoenen en twee citroenen aan met (bruis)water. Roer er wat kandijstroop door en voeg enkele schijfjes limoen en citroen toe. Garneer met muntblaadjes.

Crunchy, romig, zoet én licht,
een absolute verleider!

