



GAZPACHO van komkommer en prei

 
25 MINUTEN 4 PERSONEN

Ben je fan van koude soep? Probeer dan deze bio komkommersoep. Deze smakelijke soep is lekker fris dankzij de komkommer en prei. Tegelijk geniet je van een romige dimensie dankzij de yoghurt. Top af met dille en walnoten. Genieten maar!

INGREDIËNTEN

1 komkommer • 2 preiwitten • 2 teentjes knoflook • 2 el olijfolie • 500 ml groentebouillon • peper en zout • 200 ml yoghurt • cayennepeper • 100 g walnoten • 1 bosje dille

BEREIDING

1. Schil de komkommers en snijd in grove stukken, houd ¼ (in staafjes) apart voor de afwerking. Spoel de prei en snijd in stukken.
2. Stof de komkommer, prei, knoflook in wat olijfolie. Voeg de bouillon toe, kruid met peper en zout en laat 20 minuten garen op een zacht vuurtje. Laat afkoelen.
3. Voeg de yoghurt toe, kruid met cayennepeper en eventueel nog wat extra peper en zout en mix fijn op hoge snelheid. Voeg extra yoghurt nodig indien de soep vloeibaarder moet zijn.
4. Snipper voor de afwerking de dille fijn. Rooster de walnoten kort in een pan zonder vetstof en hak de noten grof, meng er de dille door.
5. Verdeel de soep over glaasjes, strooi er de walnoten met dille over en werk verder af met enkele komkommerstaafjes.



GEPOFTE AARDAPPEL met gehakt, tomaat en dip van geitenkaas

 
40 MINUTEN 4 PERSONEN

Ontdek de heerlijke smaak van biologische aardappelen in dit fantastische recept van gepofte aardappel met gehakt. De tomatensalsa en de dip van geitenkaas maken het gerecht helemaal af.

INGREDIËNTEN

8 aardappelen • 1 el maïsolie • 500 g gemengd gehakt • 1 el peterselie (fijn-gehakt) • 1 tl paprikapoeder • 1 tl kaneelpoeder • peper • zout • 2 lente-uien

Dip: 200 ml plattekaas • 50 g geitenkaas

Tomatensalsa: 250 g kerstomaten • 2 el olijfolie • 1 el witte-wijnazijn • 1 sjalot • 1 el peterselie (fijngehakt)

BEREIDING

1. Kook de aardappelen 20-30 minuten met schil beetgaar. Verhit ondertussen een scheutje olie in een pan en bak er het gehakt rul in. Breng op smaak met de peterselie, paprikapoeder, kaneel en peper en zout.
2. Meng de lente-ui door het gebakken gehakt.
3. Doe de geitenkaas en platte kaas in een blender en maak fijn. Breng ook op smaak met peper en zout.
4. Snijd de kerstomaten in blokjes en snipper de sjalot fijn. Meng ze samen met de olie, azijn en peterselie tot een tomatensalsa en breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de gekookte aardappelen in. Let op, snijd ze niet helemaal door. Vul de aardappelen met een deel van het gehakt, de geitenkaasdip en de tomatensalsa. Serveer met extra gehakt om naar wens bij te vullen.



BIO. DA'S SOWIESO GOED GEKOZEN.

3 heerlijke biorecepten



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

WAAROM KIEZEN VOOR BIO?

LEKKER VAN BIJ ONS

LEKKER PUUR

Bioproducten zijn puur: bij de teelt worden dierlijke mest en geen chemische pesticiden gebruikt, en bij verwerking gebruikt bio enkel natuurlijke additieven.

GOED VOOR HET MILIEU

Zorg voor het milieu begint in bio bij een levende, vruchtbare bodem. De bioboer kiest bij voorkeur voor inheemse gewassen en robuuste dieren en pakt schadelijke insecten of plagen zonder chemische producten aan.

GEZOND GENIETEN

De hele biocyclus zet sterk in op gezondheid, van de bodem tot het vee. Uit voorzorg weert bio het gebruik van antibiotica, chemische pesticiden en kunstmatige hulpstoffen.

VRIENDELIJK VOOR DIEREN

Biodieren krijgen biologisch voeder en kunnen altijd naar buiten. Zo kunnen ze rustig pikken, scharrelen, wroeten.

100% TOEKOMST

Biologische landbouw zet in op teeltrotatie en dierlijke mest om de bodem vruchtbaar te houden. Zo biedt biolandbouw een duurzame toekomst voor onze voedingsproductie.

BIO. DA'S SOWIESO GOED GEKOZEN.



Met bio zit je goed! Het Europese biologo garandeert dat bioproducten voldoen aan de strikte Europese regels.

Bioproducten en productiemethodes worden streng gecontroleerd en voldoen aan hoge normen. En dat is goed voor iedereen!

MEER WETEN OVER BIO?

- www.allesoverbio.be: alle info over bioproducten en de biowerkwijze
- www.lekkervanbijons.be: zalige recepten, ook met bio!



Deze folder werd gemaakt voor Bioweek 2025.

V.U.: F. Fontaine, VLAM vzw • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • www.vlam.be

BELEGD BROODJE met kruidige kip

30 MINUTEN 4 PERSONEN

Op zoek naar een lunch vol smaak? Dit belegd broodje met kruidige kip, augurken, komkommer en kerstomaatjes is precies wat je nodig hebt. Wij zijn alvast helemaal klaar om te genieten van deze heerlijke lunch boordevol bioproducten, hij geeft je energie en verwent je smaakpapillen.

INGREDIËNTEN

4 zuurdesem stokbrood • 300 g kipfiletreetjes • 2 augurken • ½ komkommer • 2 kropjes little gems • 12 kerstomaten • bakboter • peper • zout • cayennepeper • gerookt paprikapoeder

Dressing: mayonaise • 1 el ketchup • 1 kl mosterd • 2 el yoghurt • 1 rode chilipeper

BEREIDING

1. Bak de stukjes kip krokant in de pan met wat boter, kruid met peper, zout, cayenne en gerookt paprikapoeder. Laat uitlekken op keukenpapier.
2. Maak de dressing, snipper de chilipeper en meng met alle ingrediënten voor de dressing. Breng verder op smaak met peper en zout.
3. Hak de augurk fijn, snijd de komkommer in plakjes, snijd de little gem in fijne reepjes en de snijd de kerstomaten in vier.
4. Halveer de broodjes in de lengte. Smeer de snijkant in met boter en grill ze in de grillpan.
5. Beleg elke helft met een beetje sla, komkommer en tomaatjes, leg er de gebakken kippenreepjes op en werk af met de augurkjes en de dressing.

