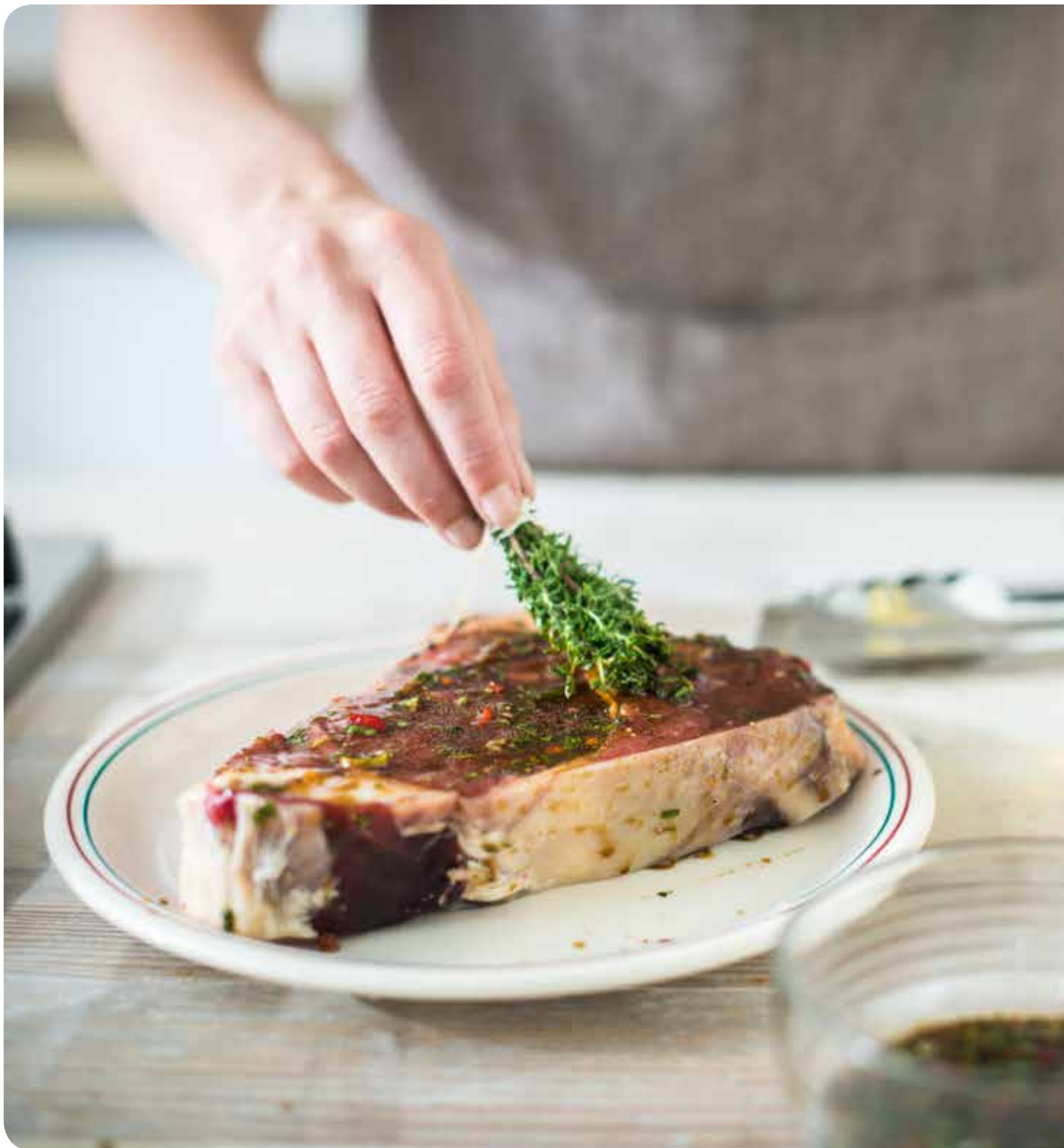




Olie doet wonderen.

**HAAL
INSPIRATIE
UIT ONZE
RECEPTEN**





MARINADE DRY AGED RIB-EYE

INGREDIËNTEN

Rib-eye steak
Zwarte peper van de
molen & grof zeezout
Kruiden naar keuze

Zeste van citroen
Chilipeper
Vandemoortele olie
Bakken & Braden

BEREIDING

1. Haal de zaadjes uit de chilipeper en hak fijn. Meng het met de zeste van citroen en Vandemoortele olie Bakken & Braden.
2. Kruid met zwarte peper, grof zeezout en andere kruiden naar keuze.
3. Laat je steak een aantal uur marinieren en bak in de pan.



GEBAKKEN GEHAKTBALLETJES

INGREDIËNTEN

1 kg gemengd gehakt
1 ei
2 verkrumelde
beschuiten
1 handvol
fjngesnipperde
peterselie
Enkele geplette rode
peperbolletjes

1 teentje gesnipperde
knoflook
1 koffielepel mosterd
4 fijngesnipperde
sjalotjes
Nootmuskaat
Peper en zout
2 eetlepels
Vandemoortele olie
Bakken & Braden

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten - behalve de olie - in een grote mengkom of keukenrobot en meng goed.
2. Rol balletjes in de gewenste dikte.
3. Laat een half uurtje rusten in de koelkast.
4. Bak de gehakballetjes goed gaar in Vandemoortele olie Bakken & Braden, op middelhoog vuur. Dit duurt 5 tot 10 minuten, afhankelijk van de grootte.



LAMSBOUT MET RODE WIJN

INGREDIËNTEN

4 teentjes look geplet	1 fles rode wijn
1 eetlepel tijm	1 ontbeende lamsbout
1 eetlepel oregano	6 eetlepels
2 eetlepels citroensap	Vandemoortele olie
zout	Bakken & Braden
peper uit de molen	

BEREIDING

1. Maak een marinade met de olie, look, tijm, oregano, citroensap, peper en zout en verdeel die in 2 delen. Meng 1 deel met de rode wijn en dompel de ontbeende lamsbout hierin. Laat een nacht marineren in de koelkast.
2. Verwarm de oven op 220°C.
3. Dep de lamsbout droog en bestrijk met het andere deel van de marinade. Bak in een bakpan aan met een beetje Vandemoortele olie Bakken & Braden.
4. Leg de goudbruin gebakken lamsbout in een ovenschotel en overgiet met de andere helft van de marinade (zonder wijn).
5. Laat ongeveer 50 tot 60 min braden per kilo vlees. Snijd vervolgens in fijne stukjes en serveer.



KALKOENGYROS

INGREDIËNTEN

600 g kalkoenfilet in stukjes
3 rode paprika's in stukjes
2 uien in stukjes

MARINADE

1 koffielepel
tomatenpuree

1 snuifje chilipoeder
1 eetlepel kippenkruiden
1 snuifje paprikapoeder
1 eetlepel verse tijm
1 eetlepel verse oregano
1 teentje fijngesneden
look

1dl Vandemoortele olie
Bakken & Braden

BEREIDING

1. Maak een marinade van alle ingrediënten en meng dit met de stukjes kalkoen en groenten.
2. Laat minstens 1 uur marineren.
3. Bak het geheel in een scheutje Vandemoortele olie Bakken & Braden.



TIPS

Zo bak je de perfecte steak.

Haal je steak 1 uur voor het bakken uit de koelkast, zodat hij eerst op kamertemperatuur kan komen. Gebruik geen antikleefpan, want het vlees moet goed kunnen bakken voor een mooi korstje.

Zo bak je een steak uit de diepvries.

Steak die je laat ontdooien, verliest veel vocht. Tenzij je hem bevroren dichtschroeit in de pan. Dan blijft het vocht mooi in de steak.

Bleu, saignant, ...

Wanneer is je steak gaar?

- Bleu froid: het vlees is gebakken langs de buitenkant en is aan de binnenzijde nog volledig koud.
- Bleu chaud: het vlees is gebakken langs de buitenkant en is aan de binnenzijde warm.
- Saignant: het vlees heeft een mooi korstje en is mals en sappig aan de binnenkant.
- A point: dit vlees is vanbinnen niet meer rauw, maar toch nog vrij sappig.
- Bien cuit: het vlees is goed doorbakken, ook vanbinnen. Het is duidelijk droger dan de vorige bakwijze.

Meet de kern van je vlees

Wil je helemaal zeker weten of je vlees of vis gaar is? Gebruik een digitale culinaire thermometer. Zo zie je meteen de kerntemperatuur van het vlees of de vis.



AARDAPPEL- LAURIERSCHOTEL

INGREDIËNTEN

Kookvaste aardappelen (Nicola, Charlotte, Rosa, kriel,...)	Groene kruiden zoals salie, rozemarijn,... 4 eetlepels
Laurier	Vandemoortele olie
Grof zeezout	Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Was de aardappelen en snij een klein stukje af zodat ze makkelijk blijven liggen. Snij ze in en steek in elke inkeping een laurierblaadje.
2. Schik de aardappelen in een vuurvaste schotel, besprenkel rijkelijk met Vandemoortele olie Stoven & Bakken en werk af met grof zeezout.
3. Bak de aardappelen 50 minuten in een voorverwarmde oven van $\pm 180^{\circ}$ C.



GEBRAISEERDE ZOMERGROENTEN

INGREDIËNTEN

Seizoensgroenten
Tijm
Peper

Zout
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Kook de groentjes gaar in licht gezouten water.
2. Spoel ze af onder stromend koud water.
3. Doe de voorgekookte groenten in een ovenschaal.
4. Kruid met peper, zout en tijm.
5. Besprenkel met Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
6. Laat verder garen in de oven op 175°C.



TROSTOMAATJES IN DE OVEN

INGREDIËNTEN

10 blaadjes basilicum
20-25 zeer rijpe
trostomaatjes
1 theelepel verse tijm
3-4 teentjes knoflook,
in plakjes

Peper en zout
2 eetlepels
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Leg de trostomaatjes met steel in een ovenschaal.
1. Verdeel de basilicum, tijm, knoflook, zout en peper over de groentjes en overgiet met 2 el Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
1. Zet de schaal 15-20 minuten in de oven op 220 °C.



GEBAKKEN ZALMSPIESJES MET AUBERGINE

INGREDIËNTEN

4 stukjes zalm
4 spiesjes
1 aubergine
2 lente-uitjes
Dille

1 snede wit brood,
zonder korst
Peper en zout
3 eetlepels
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Snij de aubergine in schijven en bak langs beide kanten in wat Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
2. Snij de zalm in stukjes en maak er spiesjes van. Bak langs beide kanten in Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
3. Snij het wit brood in kleine blokjes en bak dit krokant aan in Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
4. Schik de gebakken aubergine op een bord en leg er de gebakken zalm op.
5. Snij de lente-uitjes en dresseer ze samen met de gebakken broodkorstjes op het bord. Versier met dille.
6. Kruid met peper en zout.



AARDAPPELTJES IN DE OVEN

INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen
(krielaardappelen, rode
aardappelen, ...)
Een handvol takjes
rozemarijn

2 teentjes geperste look
Peper en zout
4 eetlepels
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220°C.
2. Spoel de aardappelen en snijd ze in partjes. Schillen hoeft niet.
3. Vul de ovenschaal met aardappelpartjes, rozemarijn, geperste look, peper en zout en overgiet met Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
4. Schep alles goed door elkaar en bak 40 min.



AARDAPPELTJES IN DE PAN

INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen
(krielaardappelen of
rode aardappelen)
Chilipoeder

Rozemarijn
4 eetlepels
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Verwarm de olie in je pan.
2. Bak de aardappelen goudbruin langs alle zijden.
3. Kruid de aardappelen af met chilipoeder en rozemarijn.



ROULADE VAN GEGRILDE AUBERGINES

INGREDIËNTEN

1 aubergine	peper uit de molen
grof zout	Vandemoortele olie
125 g buffelmozzarella	Stoven & Bakken
Basilicum	

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in fijne plakjes en wrijf die in met zout om het vocht te onttrekken. Veeg na 10 min het zout weg met keukenpapier.
2. Wrijf de aubergines langs beide kanten in met Vandemoortele olie Stoven & Bakken en grill beide kanten in een grillpan.
3. Leg op elk plakje een stukje buffelmozzarella en rol het op. Steek een prikkertje in het rolletje en versier met een basilicumblaadje. Kruid met wat peper.
4. Plaats 2 tot 3 min in een oven op 180°C.



GEGRILDE ZALM MET EEN SAUSJE VAN CITROEN EN KAPPERTJES

INGREDIËNTEN

1 gesnipperde ui
sap van een halve
citroen
1 teentje knoflook
fjngesneden
1 dl witte wijn
2 dl visbouillon

2 Schotse zalmfilets
2 eetlepels fijngehakte
peterselie
1 eetlepel kappertjes
Vandemoortele olie
Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Snipper de ui en stoof die glazig in wat Vandemoortele olie Stoven & Bakken.
2. Voeg citroensap, look, witte wijn en bouillon toe. Laat het geheel inkoken.
3. Dep ondertussen de zalm droog en bestrijk die langs beide kanten met wat Vandemoortele olie Stoven & Bakken. Verhit de grillpan en rooster de zalmfilets.
4. Werk af met kappertjes en de fijngehakte peterse-
lie.



GEMARINEERDE KABELJAUW MET GANDAHAM

INGREDIËNTEN

Verse kabeljauwfilet,
dun gesneden

Sneden Gandaham

Verse basilicumblaadjes

Peper en zout

Citroensap

Vandemoortele olie

Stoven & Bakken

BEREIDING

1. Bestrijk de kabeljauwplakjes met Vandemoortele olie Stoven & Bakken en kruid met peper en zout. Besprenkel met wat citroensap en verse basilicumblaadjes.
2. Maak hiervan pakjes met de Gandaham.
3. Grill de pakjes in een pan of op de BBQ.



TIPS

Groenten met de volle smaak van groenten

Wil je de volle smaak van je groenten goed tot zijn recht laten komen? Gebruik vandemoortele olie Stoven en Bakken. Stoof je groenten of aardappelen lichtjes aan en leg ze daarna in een ovenschotel. Besprenkel met vandemoortele olie Stoven en Bakken olie en roer goed dooreen zodat de olie goed wordt verdeeld. Eenvoudig en heel lekker!

Wil je je witloof bitter of zoet?

Wil je de authentieke bittere smaak van witloof behouden? Bak het op hoog vuur in vandemoortele olie Stoven en Bakken. Zo bekom je ook een mooie glans. Mag het wat zoeter? Bestrooi met wat suiker. Smullen maar!



PANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN

200 g bloem
70 g suiker
 $\frac{1}{2}$ l melk
4 eieren

4 eetlepels
Vandemoortele olie
Zoete Keuken

BEREIDING

1. Meng de bloem, eieren, suiker, melk en de Vandemoortele olie Zoete Keuken. Roer goedom klonters in je deeg te voorkomen.
2. Doe wat Vandemoortele olie Zoete Keuken in de pan. Wacht tot de olie goed heet is en schep er een lepel deeg in. Begin onmiddellijk te draaien in de pan, zodanig dat het deeg mooi verdeeld wordt.
3. Gebruik een spatel om de pannenkoek om te draaien.
4. Laat bakken aan beide kant.



WAFELS

INGREDIËNTEN

350 ml melk
1 zakje gist (7 g)
3 eieren
50 g suiker
300 g bloem

1 snuifje zout
Poedersuiker
100 ml
Vandemoortele olie
Zoete Keuken

BEREIDING

1. Verwarm de melk en de suiker in een steelpannetje en meng de gist en de eidooiers onder de lauwe melk.
2. Zeef de bloem en voeg er geleidelijk het mengsel met de lauwe melk aan toe. Roer goed door elkaar tot je een glad deeg krijgt.
3. Klop de eiwitten schuimig en spatel ze langzaam door het beslag.
4. Voeg dan de Vandemoortele olie Zoete Keuken olie toe en een snuifje zout.
5. Verwarm het wafelijzer en smeer het ijzer in met een beetje Vandemoortele olie Zoete Keuken.
6. Bak de wafels goudbruin in circa 5 min.
7. Bestrooi ze met poedersuiker.



APPELCAKE

INGREDIËNTEN

200 g suiker	1 vanillestokje
50 ml melk	1 tl kaneel
4 eieren	4 appels
125 g zelfrijzend bakmeel	Snuifje zout
125 g amandelpoeder	200 ml Vandemoortele olie
Citroen	Zoete Keuken

BEREIDING

1. Schil de appels en snijd in blokjes.
2. Klop de eieren en de suiker tot schuimig geheel met een mixer. Giet er vervolgens beetje bij beetje de Vandemoortele olie Zoete Keuken bij. Zorg dat het een glanzend beslag wordt. Voeg dan de melk toe.
3. Zeef het bakmeel en het amandelpoeder. Meng met een spatel voorzichtig door het eimengsel.
4. Rasp een citroen en voeg de zeste toe, samen met een beetje sap.
5. Meng het gesneden fruit door het beslag. Bewaar wat losse blokjes voor bovenop de cake.
6. Breng het beslag verder op smaak met een snuifje zout en kaneel. Haal het merg uit het vanillestokje en voeg dit toe aan het beslag.
7. Vet de cakevorm in met de Vandemoortele olie Zoete Keuken. Bekleed de cakevorm met bakpapier. Giet het beslag in de vorm.
8. Bak de cake tussen de 50 en 60 minuten in een voorverwarmde oven van 160° C.
9. Prik met een satéspies in de cake. Blijft er geen deeg aan hangen? Dan is hij klaar. Laat nog 10 minuten afkoelen in de vorm.



CHOCOLADEKOEKJES

INGREDIËNTEN

250 g bloem	100 g chocolade- druppels
1 tl bakpoeder	200 ml
100 g suiker	Vandemoortele olie
60 g havermout	Zoete Keuken
1 ei	

BEREIDING

1. Meng de bloem, het bakpoeder, de suiker en de havermout goed.
2. Voeg er de Vandemoortele olie Zoete Keuken bij.
3. Meng verder tot je een egaal vast koekjesdeeg bekomt.
4. Daarna meng je de chocoladedruppels onder het deeg.
5. Wikkel het deeg in plastic folie en laat het een half uurtje rusten in de koelkast.
6. Verwarm de oven voor op 175°C.
7. Neem een bakplaat en leg daarop een vel bakpapier.
8. Rol balletjes van het deeg met een diameter van 3 à 4 cm. Schik ze op de bakplaat.
9. Druk ze plat tot koekjes van een centimeter dik ongeveer.
10. Bak de koekjes 20 minuten in de oven op 175°C.



AARDBEIEN MET MUNT PESTO

INGREDIËNTEN

Aardbeien	2 eetlepels fijne suiker
40 g geroosterde pijnboompitten	60 ml Vandemoortele olie
40 g munt	Zoete Keuken
2 eetlepels citroensap	

BEREIDING

1. Hou een paar muntblaadjes achter voor de garnering.
2. Was de rest van de muntblaadjes en droog ze goed.
3. Kleur de pijnboompitten een beetje aan in een warme pan.
4. Pureer de munt, geroosterde pijnboompitten, Vandemoortele olie Zoete Keuken, suiker en het citroensap samen in de blender, tot een goede massa.
5. Proef en breng desgewenst op smaak met nog wat suiker en/of citroensap.
6. Laat minstens een uur in de koelkast rusten.
7. Serveer in glazen potjes, met de muntpesto onderaan en erboven de aardbeien.



GRANOLA'S

INGREDIËNTEN

95 g hazelnoten	150 g gedroogde veenbessen
6 eetlepels honing	6 eetlepels Vandemoortele olie
300 g havermout	Zoete Keuken
55 g geraspte kokos	
100 g pompoenpitten	

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C. Hak ondertussen de hazelnoten grof en meng deze met de honing, Vandemoortele olie Zoete Keuken, havermout en kokos in een kom.
2. Strooi het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in ca. 30 min. krokant. Schep elke 10 min. om. Neem de granola uit de oven en laat een uur lang afkoelen op een rooster. Meng de afgekoelde granola met de pompoenpitten en veenbessen.
3. Bewaar in een afgesloten pot. Je kan de granola maximaal 2 weken bewaren.



TIPS

Het ultieme pannenkoekendeeg

voeg een scheutje vandemoortele olie Zoete Keuken toe aan het beslag voor je pannenkoeken. Hierdoor wordt het deeg soepeler en de pannenkoek malser. Bovendien blijft hij minder snel aan de pan vast plakken. Deze olie is ook heel geschikt voor wafels en olieballen.

Lekker zachte brownie

Gebruik vandemoortele olie Zoete Keuken in plaats van boter en de cake houdt zijn zachte structuur als je hem koud bewaart. Olie blijft namelijk vloeibaar en boter wordt weer hard. Zo heb je een extra malse brownie.

Gekarameliseerd fruit

Leg wat fruit in een ovenschaal, besprenkel met vandemoortele olie Zoete Keuken en wat suiker. Laat enkele minuten goudbruin karamelliseren in een oven van 180°C. Ideaal als basis voor je recepten in het wildseizoen!



TIPS

Haal je cake makkelijker uit de vorm

Smeer de randen van je bakvorm in met vandemoortele olie Zoete Keuken. Zo voorkom je dat je cake blijft kleven aan de bakvorm.

Bakken met vandemoortele olie
Zoete Keuken

Heb je een recept met boter of margarine, maar wil je liever met olie koken? 100 g boter of margarine kan je makkelijk vervangen door 90 ml olie.

Brood met olie

Wist je dat je ook brood kan bakken met olie?
Gewoon 100 g boter of margarine vervangen door 90 ml olie.