

Kerst inspiratie met Yacon

Wat ligt er dit jaar onder de kerstboom? Yacon is een knolgewas van oorsprong afkomstig uit Zuid Amerika. In deze regio groeien ze ook goed, enorme planten met wel 10 kilo wortels per plant die voor de vorst geoogst moeten worden. Een goed moment om van deze, 'appelwortel' zoals ze ook worden genoemd, te genieten tijdens het kerstdiner. De knollen bevatten veel inuline, lange suikerketens, die pas in de dikke darm worden afgebroken. Daardoor heeft het eten van yacon een positieve werking op de spijsvertering. De smaak is fris, licht zoet. Verassend in zowel zoete als hartige gerechten. Wil je het verkleuren voorkomen, besprenkel ze dan na het snijden met citroensap. In de volgende gerechten is telkens yacon verwerkt en is te vervangen of weg te laten naar smaak.

Salade van biet, sinaasappel en yacon

Ingrediënten:

Voor 4 a 6 personen

- Een halve yacon geschild
- Een grote gekookte biet
- Een sinaasappel
- 100 gr rucola of veldsla
- Handje gehakte walnoten
- Kaas snippers, bijvoorbeeld pecorino of geitenkaas
- Dressing van extra vierge olijfolie, balsamico azijn, peper en zout

Bereiding:

Schaaf de yacon in flinterdunne plakjes. Schik de sla op een schaal, besprenkel met de dressing en leg daarop om en om plakjes biet, sinaasappel en yacon. Garneer met de walnoten en de kaas.



Romige soep met yacon

Ingrediënten:

Voor 6 kommen

- 700 gr yacon geschild en in stukken gesneden
- 2 aardappelen geschild en in stukken gesneden
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl komijnpoeder
- 1 liter bouillon
- Een scheut slagroom
- een blaadjes laurier
- Peper en zout
- Olijfolie

Bereiding:

Fruit de uien met de knoflook in een scheut olijfolie. Voeg de yacon en de aardappelen toe en stoof met de komijnpoeder even mee. Voeg de bouillon en het laurierblaadje toe en laat een half uur zachtjes koken totdat alles gaar is. Haal het laurierblaadje eruit, voeg een scheut slagroom toe en pureer tot soep.



Stoofpeertjes

Ingrediënten:

Voor 10 stuks

- 1 kilo Giesser Wildeman stoofperen
- 300 ml Glühwijn
- Zoveel water dat de peertjes net onder staan
- 2 el suiker, roosvicee of siroop
- Kaneelstokje, kruidnagel
- snuf nootmuskaat, kardemon

Bereiding:

Schil de peertjes, laat de steeltjes eraan. Breng de peertjes aan de kook in het vocht en de kruiden. Laat heel zachtjes ongeveer een uur koken totdat ze zacht zijn. Draai ze af en toe om.



Gevulde pompoen met aardappel yacon puree

Ingrediënten:

Voor 6 personen

- 1 grote pompoen of 2 flespompoenen
- 300 gr spinazie
- 100 gr kastanjechampignons in stukjes gesneden
- Pijnboom pitjes
- 100 gr feta
- 1 teentje knoflook
- 2 tl gemalen komijn, 2 tl gedroogde salie
- Olijfolie
- 75 gr sojabrokjes, 3 el tamari sojasaus, 150 ml bouillon

Voor de aardappel-yacon puree

- 600 gram kruimig aardappelen geschild en in stukken gesneden
- 400 gr yacon geschild en in stukken gesneden
- 1 groentebouillon blokje
- 1 tl gedroogde salie, peper en zout

Bereiding:

Als de pompoen te hard is om te snijden, kook deze dan in zijn geheel 5 minuten in kokend water of zet hem een half uur in de oven op 180 graden. Snij de pompoen in 6 parten. Besmeer ze met een mengsel van olijfolie, peper en zout en bak ze ongeveer 30 minuten op 180 graden. Pas op dat ze niet verbranden. Kook in de tussentijd de aardappelen en yacon gaar in 25 minuten in voldoende water met een groentebouillonblokje. Marineer de sojabrokjes in de bouillon en tamarisaus 10 minuten. Wok de sojabrokjes met marinade in wat olijfolie, voeg de champignons toe en hand voor hand de spinazie. Kruid met komijn en salie. Vul je pompoen parten met het mengsel en garneer met pijnboompitten en de feta en zet nog even in de oven zodat alles warm is en de kaas gesmolten. Pureer de aardappelen en yacon, kruid met de salie, peper en zout naar smaak. Houd warm tot serveren.



Peer yacon cakejes

Ingrediënten:

Voor ruim 12 stuks

- 225 gr speltmeel
- 7 gr bakpoeder
- 100 gr (oer)suiker
- 2 eieren
- 100 gr gesmolten roomboter
- Snuf zout
- 100 gr peer in kleine blokjes
- 100 gr yacon in kleine blokjes
- Citroensap
- Eventueel gehakte walnoten
- 1 tl kardemon
- 1 tl kaneel

Bereiding:

Warm de oven voor op 190 graden. Besprenkel de blokjes yacon met citroensap en gaar 10 minuten voor op bakpapier in de oven. Besprenkel de peerstukjes ook met citroensap. Meng de droge ingrediënten door elkaar en in een andere kom de natte ingrediënten goed roeren. Voeg dan alles samen en vul de muffin vormpjes en verdeel de peer en yacon erover. Bak in 20 minuten gaar en lichtbruin.



Appel yacon crumble

Ingrediënten:

Voor 6 personen

- 1 appel
- Een stuk yacon ter grootte van een appel
- 60 gr amandelmeel
- 60 gr havermeel
- 30 gr (oer)suiker
- Klont roomboter
- Snuf zout
- 2 tl kaneel
- Hand rozijnen
- Hand walnoten in stukjes
- 6 vuurvaste schaaltes

Bereiding:

Warm de oven voor op 170 graden. Snijd de appel en yacon in kleine blokjes en verdeel over de vuurvaste schaaltes. Verdeel 1 tl kaneel, de walnoten en de rozijntjes over de schaaltes. Maak van het amandel-, havermeel, suiker, snuf zout en de boter een kruimelig deeg. Verdeel de kruimels over de bakjes en bak in 30 minuten gaar.



Fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2021 gewenst!

Heb je een vraag? Mail Elly Punselie: info@naturelly.nl
www.naturelly.nl