

Chutneys met zadencrackers

Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze jaar na jaar dat ook grootkeukenkoks de culinaire vinger aan de pols houden. In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar van de afdeling grootkeuken voor het 2e jaar op rij enkele lekkere én gezonde veggie gerechten.

Dit jaar ligt de focus op ontbijt en desserts. Een veggie interpretatie van klassiekers in een nieuw jasje. Hieronder Kenji's creatie!



Ingrediënten

- ZADENCRACKERS
- 160 g zonnebloempitten
- 160 g pompoenpitten
- 150 g sesamzaad
- 130 g gemalen lijnzaad
- 30 g Gomasio classic - Verstegen (58188)
- 140 g olijfolie
- 500 ml water
- APPEL-MANGO CHUTNEY
- 400 g Mango - Ardo (100307710)
- 200 g Appelkubus - Ardo (100131010)
- 400 ml ciderazijn

- 250 g rietsuiker
- 150 g rozijnen, geweekt
- 60 g Gemberkubus. - Ardo (100334710)
- 15 g Knoflookblokjes - Ardo (100168210)
- 50 g Sjalotten - Ardo (100207910)
- KRUIDIGE PERZIKCHUTNEY
- Olie (om de sjalot te fruiten)
- 200 Sjalotten - Ardo (100207910)
- 500 g Perzik - Del Monte (470044000)
- 200 g druiven
- 10 g Knoflookblokjes - Ardo (100168210)
- 10 g Gemberkubus - Ardo (100334710)
- 1 st Kaneel heel Ceylon - Verstegen. (O77274)
- snufje. zout
- mespuntje. Chillies gemalen - Verstegen (O66574)
- 120 g agavesiroop
- Crackers finn crisp - Pietercil (289001000)

Methode

1. Zadencrackers: Meng de zaden met de olie en het hete water en laat even rusten. Verdeel de massa in een dunne laag op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met fleur de sel en bak in 25 minuten af op 180°.
2. Appel-mango chutney: Stoof de look en de ui glazig in olie. Voeg de gember toe en kruid met peper en zout. Voeg de overige ingrediënten toe en laat stoven tot lichte karamelisatie..
3. Kruidige perzikchutney: Stoof de look en de sjalot glazig in olie. Voeg de gember en de overige specerijen toe. Voeg het fruit en de agavesiroop toe en laat sudderen tot bijna droog.
4. Serveer de chutneys met de zadencrackers en de crackers finn crisp

Fotografie

[Foodphoto](#)

Dit recept is van Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be