

De lekkerste recepten met honing



Inhoud

Melvita - werelds lekkere honing

Inleiding	3
Melvita wereld assortiment	4
Koken met Melvita honing	5

Recepten

Ontbijt	6
Smoothies	8
Tussendoortjes	10
Lunchgerechten	14
Hoofdgerechten	16
Nagerechten	18
Gebak en koekjes	20
Barbecue	22

Honing is bijzonder

Honing maakt sinds het begin der tijden deel uit van ons leven. Het is de nectar van de goden, heilig voor de Grieken, de Maya's en verafgoed door de Farao's.

De bijzondere eigenschappen van honing zijn onbetwist en er is vrijwel geen ander product dat zo zuiver en zo natuurlijk is.

Honing is een natuurlijke vervanger van suiker en een bron van energie voor het lichaam. Maar honing is veel meer dan dat. Honing wordt gebruikt bij hoest, verkoudheid en keelpijn.

Ook wordt het veel toegepast in crèmes en andere cosmetica. Echter, in dit boekje willen wij het vooral hebben over honing in de keuken!

Honing is immers bij uitstek geschikt om te koken en te bakken, voor sauzen en dressings, om te marinieren en glaceren.

Dit receptenboekje helpt ons om het koken met honing weer op de (menu)kaart te zetten.



De lekkerste honing ter wereld

Melvita heeft een selectie gemaakt van de lekkerste honingsoorten ter wereld.

Een prachtige samenwerking van de imker, de bloemen en de bijen. Om zo te eten, op toast, in de thee of in een smakelijk gerecht.

Met de uiterste zorgvuldigheid en op ambachtelijke wijze wordt Melvita honing geselecteerd, gekeurd, geproefd en afgevuld.

Melvita honing is een product van imkerij de Traay, befaamd om haar heerlijke, zuivere honing. Koud geslinderd, natuurlijk bereid, zonder toevoegingen, puur natuur. En dat al meer dan 30 jaar.

Melvita honing, werelds lekker!



Melvita wereld assortiment



Milde Argentijnse bloemenhoning

Afkomstig van geurige bloemen op de uitgestrekte pampa's en in het ongerepte regenwoud van Argentinië. Een milde en bloemrijke smaak. Lekker op brood, in de yoghurt en muesli. Of strijk een dun laagje honing over pittige spareibs!

Zachte Caribische bloemenhoning

Afkomstig van exotische bloemsoorten uit de Cubaanse natuur. Een rijke volle smaak met een toets van vijgen. Lekker op brood, toast of in de muesli. Probeer deze honing op geitenkaas of mozzarella.

Fruitage Mexicaanse bloesemhoning

Het Mexicaanse schiereiland Yucatán is beroemd om de dieldilche honing. Zeer fruitig van smaak en aroma, met een iets pittige nasmaak. Lekker op toast, in de thee of smoothie. Probeer deze honing eens in een frisse salade.

Pittige Spaanse tijm zomerhoning

Op de Spaanse hoogvlakte, in de regio Castilla La Mancha, groeit de wilde tijm. Een mediterrane, kruidige smaak. Verzachtend voor de keel. Lekker in de thee of over fruit. Tip: honing op een tosti met geitenkaas, ham en gedroogde tijm.

Frisse Cubaanse honing met citroen

In Cuba, Spanje, Italië en Griekenland weet men het al heel lang: de smaak van honing met citroenolie is een bijzonder lekkere combinatie. Deze honing heeft een frisse, lichte citroensmaak. Lekker in de thee, een saus of marinade. Probeer deze honing ook eens in smoothie.

Honing is een natuurlijke zoetstof, die geen vet en cholesterol bevat en waar minder calorieën in zitten dan in suiker. Honing werd eeuwenlang gebruikt in drankjes, bakproducten en nagerechten, maar is nu als zoetstof in vrijwel alle voeding en drank vervangen door suiker. Dat komt vooral doordat suiker goedkoper is en er makkelijker aan te komen is. Hoewel suiker in de meeste recepten heel goed vervangen kan worden door honing, moeten we er wel aan denken dat we er minder van nodig hebben, omdat honing zoeter is.

Wees daarom voorzichtig: gebruik recepten die speciaal beschreven zijn met honing als ingrediënt of vervang de suiker in uw favoriete recepten geleidelijk door honing, tot u de juiste balans vindt.

Honing wordt door hedendaagse chef-koks in veel recepten gebruikt: van sauzen tot stoofpotten, van grill tot gebak en van dressings tot desserts. In veel moderne recepten is de smaak die honing toevoegt minstens zo belangrijk als het feit dat het zoet is.

In dit boekje geven we u een aantal tips om met honing uw doordeweekse maaltijden of feestmalen smaak te geven. U krijgt makkelijk te maken recepten voor zowel traditionele gerechten als heerlijke tussendoortjes, luxe desserts en smoothies om van te water-tanden. Alles bij elkaar een goede illustratie van de veelzijdigheid van honing of het nu om een voorgerecht gaat of om een toetje.

Voordat we de recepten beschrijven, geven we eerst een paar tips om de eigenschappen van honing echt volledig te benutten.

Tips

- Begin de dag met honing. Honing is een natuurlijke energiebron en het smaakt heerlijk op toast, croissants, yoghurt en muesli.
- Honing verzacht de pikante smaak van pepers, knoflook en roerbakkruiden.
- Met honing brengt u sauzen en dressings op smaak; honing verzacht het zure van azijn of citroensap.
- Gebruik honing ook in een marinade: het vlees wordt er bij het bereiden malser door.
- Honing geeft een 'barbecue'-smaakje aan eten, als u het bij het koken laat karamelliseren.
- Honing is ideaal om mee te glaceren; wrijf de eend of kip in met honing, voordat u deze in de oven doet. Het vlees krijgt dan een lekker knapperig velletje. Ook met honing geglaceerde wortels en knolletjes zijn een traktatie.
- Honing is het ideale zoetmiddel voor alle soorten nagerechten. Honing heeft bij het bakken de eigenschap ingrediënten te binden en vanwege zijn hygroscopische aard (d.w.z. dat het water opneemt) is honing ideaal voor gebruik in cakes en taarten, omdat deze minder snel uitdrogen.
- Honing moet altijd op kamertemperatuur bewaard worden en niet in de koelkast.

Ontbijt



Fruitcompote

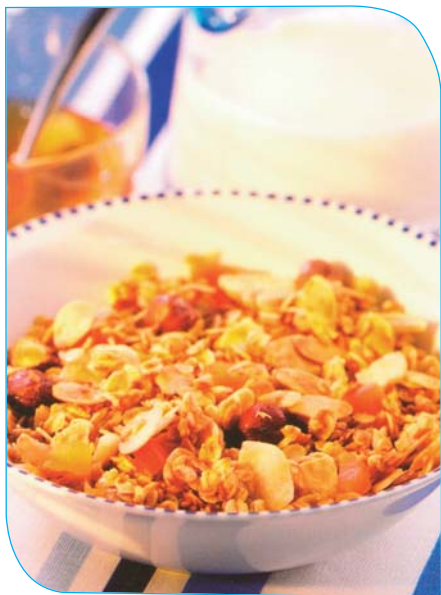
Maak een grote schaal fruitcompote voor het ontbijt. Doe 325 gr gedroogde vruchten, zoals abrikozen, pruimen, mango's, vijgen en kersen in een aanbakvrije steelpan. Voeg een kaneelstokje, 2 stuks steranijs, 250 ml sinaasappel-

sap, 250 ml water en 30 ml Melvita Mexicaanse of Argentijnse honing toe.

Breng dit aan de kook en laat het 15 minuten zachtjes doorkoken. In een schaal een nacht laten afkoelen en opdienen met yoghurt.

Zelfgemaakte muesli

Maak uw eigen muesli: meng 250 gr havermoutvlokken, 100 gr gemengde noten, 50 gr geraspte kokos, 100 gr gesmolten boter en 100 gr Melvita Mexicaanse of Caribische honing door elkaar. Spreid dit uit in een ovenschaal en zet deze 20-25 minuten in een voorverwarmde oven, op 160°C / gasstand 3, tot het goudbruin is. Schep het in die tijd een paar keer om. Laten afkoelen en in stukken breken. Roer hier 100 gr gehakte gedroogde vruchten doorheen. Doe tot slot nog wat honing op uw zelfgemaakte muesli.



Nog meer ontbijtideeën

Schenk Melvita honing over een stapel pannenkoeken.

Een lepel Melvita honing in een croissantje is heerlijk of honing dik op toast gesmeerd.

Probeer ook eens yoghurt met een flinke eetlepel Melvita honing erdoor.

Smoothies



Smoothie van zomerfruit en honing

INGREDIËNTEN (2 personen)

300 ml appelsap, koud
15-30 ml (1-2 el) Melvita honing, naar keuze
200 gr Griekse yoghurt
250 gr bevroren zomerfruit
stukjes zomerfruit als garnering, optioneel

BEREIDING

1 Schenk het appelsap in de blender.
Voeg 15 ml van de honing, de Griekse yoghurt en het bevroren fruit toe.
2 Laat de blender draaien tot het een glad geheel is. Desgewenst op smaak brengen met de resterende honing. Verdelen over twee glazen en garneren met zomerfruit.

Smoothie van aardbeien met honing

INGREDIËNTEN (2 personen)

150 gr grapefruitsap, koud
30 ml (2 el) Melvita Argentijnse of Mexicaanse honing
150 gr aardbeien
1 rijpe perzik, in stukjes gesneden
ijsblokjes

BEREIDING

1 Schenk het grapefruitsap in de blender.
Voeg de honing, aardbeien en perzik toe.
2 Laat de blender draaien tot het een glad geheel is. Over twee glazen verdelen.
Een paar ijsblokjes erbij doen.



Honing powerontbijt

INGREDIËNTEN (2 personen)

250 gr yoghurt, koud
150 ml melk, koud
30 ml (2 el) Melvita Argentijnse of Cubaanse honing
30 ml (2 el) havermoutvlokken
2 bananen
150 ml sinaasappelsap, koud

BEREIDING

1 Doe de yoghurt, melk, honing en havermoutvlokken in de blender. Schil de bananen en snijd ze in dikke plakken. Voeg deze met het sinaasappelsap toe in de blender.
2 Laat de blender draaien tot het een glad geheel is. Opdienen in gekoelde glazen, desgewenst met een rietje.



Tussendoortjes



Aardappelpartjes met gekaramelliseerde honing-uiendip

INGREDIËNTEN (2 personen)

60 ml (4 el) zonnebloemolie
4 x 150 gr aardappelen, schoongeborsteld
1 grote ui, doormidden gesneden en in de lengte in dunne ringen gesneden
1 teentje knoflook, fijngehakt
45 ml (3 el) Melvita Caribische of Spaanse tijm honing
15 ml (1 el) balsamico azijn
30 ml (2 el) citroensap
5 ml (1 tl) milde chilipoeder
5 ml (1 tl) zout en versgemalen zwarte peper
200 ml halfvolle crème fraîche of zure room
15 ml (1 el) fijngehakte verse peterselie

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 220°C / gasstand 7. Doe 45 ml olie in een anti-aanbak ovenschaal

en verhit dit 5 minuten. Snijd elke aardappel in 6 partjes, doe ze in de schaal en schep ze om, zodat ze aan rondom met olie bedekt zijn. Bak ze 10 minuten in de oven.

2 Verhit de resterende olie in een koekenpan, voeg de knoflook en uien toe en laat ze langzaam glazig worden. Roer hier 15 ml honing en de azijn doorheen en laat dit in 15 minuten op een lage temperatuur bakken of net zolang tot het goudkleurig is. Laten afkoelen.

3 Meng de resterende honing, het citroensap, chilipoeder, zout en peper door elkaar. Giet dit over de aardappelen en wentel ze rondom. Zet dit, de aardappelen 2-3 keer omscheppend, nog 25-35 minuten in de oven of net zolang tot de aardappelen gaar en bruin zijn.

4 Mix de uien, crème fraîche of zure room en peterselie en doe dit in een schaal. Serveer de aardappelpartjes op een voorverwarmde schaal. Geef er de uiendip bij.

Honingmuffins met vers fruit

INGREDIËNTEN (12 stuks)

280 gr meel
15 ml (1 el) bakpoeder
75 gr basterdsuiker
75 gr gesmolten boter
60 ml (4 el) Melvita Mexicaanse of Argentijnse honing
2 eieren
230 ml melk
enkele druppels vanille-extract
140 gr verse frambozen of bosbessen
75 gr pecannoten, grof gehakt
poedersuiker

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 200°C / gasstand 6.
Zet 12 papieren muffinbakjes in een muffinvorm.

Zeef het meel en het bakpoeder boven een grote kom en roer er de basterdsuiker door.
2 Mix de gesmolten boter, honing, eieren, melk en vanille-extract. Maak een putje in het midden van de droge ingrediënten en giet het vloeibare mengsel erin. Kneed dit snel door elkaar, totdat het een geheel geworden is. Meng de frambozen of bosbessen met 50 gram pecannoten erdoor.
3 Verdeel het mengsel over de muffinbakjes, strooi er de rest van de noten overheen met een beetje poedersuiker. Zet dit 20-25 minuten in de oven of tot het gerezen is en goudbruin. Laat de bakjes op een rooster afkoelen. Warm of koud serveren.



Tussendoortjes



Bruschetta met ham en honing

INGREDIËNTEN (2 personen)

45 ml (3 el) Melvita Caribische of Spaanse honing
30 ml (2 el) Dijon mosterd
4 plakken gerookte achterham
4 dikke schuine sneden ciabattabrood
2 tomaten, in plakjes gesneden
75 gr mozzarella, in plakjes gesneden
versgemalen zwarte peper
hele en gesnipperde bieslook, als garnering

BEREIDING

1 Meng 15 ml honing met de mosterd. Smeer de resterende honing gelijkmatig over de ham.
2 Plaats de sneden brood en de ham onder een voorverwarmde grill. Rooster het brood aan de ene kant en lichtjes aan de andere kant. Gril de ham, 2 à 3 keer omdraaiend, 5 minuten of totdat deze bruin en knapperig is.

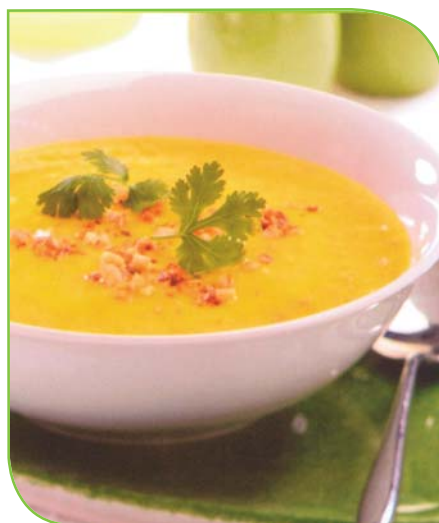
3 Smeer de honingmosterd mix op de licht geroosterde sneden brood en leg er plakjes tomaat en mozzarella op. Breng op smaak met zwarte peper en zet het 1 minuut onder de grill of tot de kaas gesmolten is.

4 Serveer twee sneden geroosterd brood op twee voorverwarmde borden, garneren met snippers ham en met hele en gesnipperde bieslook.

Wortel-koriandersoep met honing

INGREDIËNTEN (4 personen)

25 gr boter
15 ml (1 el) zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 prei, fijngesneden
450 gr wortels, geschrapt en in plakjes gesneden
30 ml (2 el) Melvita Argentijnse of Cubaanse honing sap van 1 citroen
10 ml (2 tl) korianderpoeder



5 ml (1 tl) bloem
900 ml groentebouillon
zout en versgemalen zwarte peper
120 gr room
25 gr walnoten, gehakt en geroosterd
koriandertakjes, als garnering

BEREIDING

1 Smelt de boter en olie in een pan. Voeg de uien toe en bak deze 5 minuten. Voeg dan de prei en wortels toe en laat dit op een laag pitje 5 minuten meebakken.

2 Roer de honing, het citroensap en het korianderpoeder erdoor en laat dit nog 2-3 minuten, al roerend, meesmoren. Roer de bloem erdoor. Draai het vuur laag, dek de pan af en laat het nog 20 minuten zachtjes stoven.

3 Even laten afkoelen en dan pureren in een keukenmachine, tot er een glad geheel ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Weer in de pan doen en de room erdoor roeren. Zachtjes weer opwarmen. Strooi er de walnoten overheen en garneer met koriandertakjes.

Wraps met honing-pepersteak

INGREDIËNTEN (voor 4 wraps)

30 ml (2 el) olijfolie
30 ml (2 el) Melvita Argentijnse of Spaanse honing
15 ml (1 el) Balsamico azijn
versgemalen zwarte peper
2 x 175 gr runderlendenbiefstuk
45 ml (3 el) mierikswortelsaus
45 ml (3 el) mayonaise
4 tarwetortilla's
50 gr rucola
2 tomaten, in kleine stukjes gesneden
½ rode ui, in dunne ringen gesneden

BEREIDING

1 Meng met een vork de olie, honing, azijn en flink wat zwarte peper in een schaal. Snijd eventuele vetrandjes van de runderlendenbiefstuk en wentel dit in het mengsel. Laat 5 minuten staan. Roer de mierikswortelsaus en de mayonaise door elkaar.

2 Verwarm een grillpan op een gemiddelde temperatuur. Warm ondertussen de tortilla's op, ofwel een paar minuten in de oven, ofwel ongeveer 45-60 seconden in de magnetron.

3 Gril de runderlendenbiefstuk aan elke kant ongeveer 2 minuten, totdat het medium gaar is of naar eigen smaak. Besmeer de tortilla's met de mierikswortelmayonaise en strooi er rucola, tomaten en ui op.

4 Snijd het vlees in de dwarsrichting in reepjes en leg deze op de rauwe groenten. Vouw één uiteinde van de tortilla over de vulling heen en rol het geheel dan op tot een wrap. Direct opdienen.



Lunchgerechten



Geglaceerde honing-teriyaki roerbakgarnalen

INGREDIËNTEN (2 personen)

350 gr grote gepelde garnalen, ongekookt
30 ml (2 el) Melvita honing, naar keuze
30 ml (2 el) teriyaki marinade
115 gr kleine broccoliroosjes
175 gr peultjes
115 gr toppen van baby-asperges
30 ml (2 el) zonnebloemolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 steel lemongrass, fijngehakt
5 cm verse gemberwortel, geraspt
1 kleine chilipeper, van de zaden ontdaan en fijngehakt
2 lente-uitjes, gesnipperd
15 ml (1 el) korianderblaadjes
zeezout en versgemalen zwarte peper

BEREIDING

1 Pel de garnalen maar laat de staarten eraan zitten. Meng de honing en de teriyaki marinade in een kom.
2 Blancheer de broccoliroosjes, peultjes en asperges 2 minuten in een pan lichtgezoet kokend water. Afgieten en afspoelen. Verhit de olie in een wok, met de knoflook, lemongrass, gember en chilipeper. Voeg de garnalen toe en bak dit 1-2 minuten.
3 Voeg de geblancheerde groenten toe en roerbak deze 1 minuut mee. Voeg de honing/teriyaki marinade toe en roerbak dit een minuut of tot de groenten bijtbaar zijn. Schep het lente-uitje en de koriander erdoor. Op smaak afmaken en opdienen.

Salade van parmaham en kaas met honing-walnootdressing

INGREDIËNTEN (4 personen)

2 roze grapefruits, gepeld en zonder het wit
 1 avocado, geschild, ontpit en in plakjes gesneden
 100 gr gemengde sla
 50 gr halve walnoten
 115 gr dingesneden parmaham, in reepjes gesneden
 150 gr blauwgeaderde kaas, bijv. Gorgonzola of Roquefort, in plakjes

VOOR DE DRESSING: 30 ml (2 el) walnootolie

15 ml (1 el) olijfolie;

30 ml (2 el) Melvita Argentijnse, Caribische of Spaanse honing

zeezout en versgemalen zwarte peper

BEREIDING

1 Houd de grapefruits één voor één boven een schaal om het sap op te vangen en snijd de partjes los. Pers indien nodig 45 ml sap eruit.

2 Maak een dressing door de 2 soorten olie, de honing en het grapefruitsap door elkaar te kloppen en breng dit op smaak met zout en peper. Meng de sla, de grapefruit, de walnoten en de avocado met de helft van de dressing.

Verdeel het mengsel over 4 borden

3 Verdeel de snippers parmaham en kaas over de borden en schep de resterende dressing erover.



Marokkaanse honingkip

INGREDIËNTEN (4 personen)

4 kipfilets, in stukjes gesneden
 1 grote, niet te scherpe ui, gesnipperd
 2 teentjes knoflook, uitgeperst
 60 ml (4 el) gehakte verse koriander
 60 ml (4 el) gehakte verse munt
 30 ml (2 el) zonnebloemolie
 15 ml (1 el) kaneelpoeder
 15 ml (1 el) komijnpoeder
 15 ml (1 el) hete chilipoeder
 2 blikken (van 400 gr) tomaten in blokjes
 ¼ van een kleine citroen, fijngehakt
 75 ml (5 el) Melvita honing, naar keuze

BEREIDING

1 Meng de kip, ui, knoflook, olie, groene kruiden en specerijen in een grote kom. Afdekken en 30 minuten laten intrekken.

2 Verhit een koekenpan op een gemiddelde temperatuur en bak de kip in twee porties tot deze lichtbruin is, regelmatig omdraaien. Overbrengen in een braad- of stoompan en de tomaten en gehakte citroen erdoor scheppen.

3 Afdekken en 30 minuten zachtjes laten stoven, af en toe omscheppen. De laatste 10 minuten zonder deksel.

4 Roer de honing en de boter erdoor en verwarm het nog 1-2 minuten zachtjes. Opdienen met couscous en gekookte sperziebonen of sla.

Hoofdgerechten



Varkensvlees met in honing geroosterde groenten

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 50 gr boter
- 1 ui, klein gesnipperd
- 15 ml (1 el) gehakte verse salie
- 75 gr broodkruimels
- geraspte schil van een 1/2 citroen
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 geklopt ei
- 2 x 325 gr varkensfilet
- 8 plakken bacon
- 30 ml (2 el) zonnebloemolie
- 450 gr kleine aardappelen, gehalveerd
- 2 knolletjes, in 6 stukken gesneden
- 1 prei, dik gesneden
- 2 rode paprika's, van de zaden ontdaan en in dikke repen gesneden
- 45 ml (3 el) Melvita Argentijnse of Mexicaanse honing
- 30 ml (2 el) citroensap
- 30 ml (2 el) Dijonmosterd

BEREIDING

- 1 Smelt de helft van de boter in een pan, voeg de ui toe en laat deze glazig worden. Roer de salie, broodkruimels en geraspte citroenschil erdoor. Op smaak brengen met zout en zwarte peper. Roer het ei erdoor, zodat het bindt. Snijd de varkensfilets in de lengte in, maar snijd ze niet helemaal door. Doe de vulling in een van de filets en leg de andere filet er bovenop.
- 2 Rek de plakken bacon op, met behulp van de achterkant van een mes, en rol deze om de varkensfilet. Vastbinden met een draadje of steek er cocktailprikkers door. Verwarm de oven voor op 190°C / gasstand 5. Verhit de olie en de resterende boter in een braadpan. Voeg hier de varkensfilets, de aardappelen en de knolletjes aan toe. Braad dit gedurende 15 minuten.
- 3 Voeg de prei en de paprika's toe en laat dit 30 minuten meestoven of tot het vlees en de groenten net gaar zijn. Meng honing, het citroensap en de mosterd en giet dit over het vlees en de groenten. Op smaak brengen met zout en peper. Nog 5-10 minuten doorbakken tot het goudbruin is.



Honingeend met mandarijn en cranberries

INGREDIËNTEN (4 personen)

1 limoen, geschild
 5 mandarijnen, gepeld en 2 in partjes verdeeld
 5 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
 45 ml (3 el) Melvita Cubaanse honing of naar keuze
 30 ml (2 el) gedroogde cranberries
 4 eendenborstfilets van elk 175 gr
 1 kaneelstokje, in drieën gebroken
 zout en versgemalen zwarte peper

BEREIDING

1 Pers het sap uit 3 mandarijnen en de limoen. Meng de gember, geraspte schil van de limoen, de 2 mandarijnen, cranberries en het sap.
 2 Maak een inkeping in de eendenborst, aan de zijde van het vel. Leg ze, met het vel onder, in een voorverwarmde grote braadpan met dikke bodem en braad ze 5-6 minuten of tot het vel bruin is. Omdraaien en nog 2 minuten braden. Uit de pan halen en het vet eruit gieten.
 3 Doe de honing en het mengsel in de pan. Voeg het kaneelstokje toe en laat dit 1 minuut stoven. Voeg de eendenborst toe, met de zijde van het vel naar boven en laat het 2-3 minuten stoven, tot het roze is. Voeg de partjes mandarijn toe.
 4 Snijd de eendenborst in plakken en leg ze op voorverwarmde borden. Schep het vocht uit de pan er overheen en dien ze op.

Honing-lamskebab met munt

INGREDIËNTEN (4 personen)

450 gr lamsteaks, in stukken van 4 cm gesneden
 1 grote of 2 kleine rode uien
 1 gele paprika, van zaden ontdaan; en in stukken gesneden
 8 laurierbladen (indien gewenst)
 versgemalen zwarte peper
 4 platte broodjes, pitabroodjes of tortilla's, warm
 gemengde sla
 partjes citroen

VOOR DE MARINADE

60 ml (4 el) Melvita Argentijnse of Cubaanse honing
 vers geperst sap van 1 citroen
 2 teentjes knoflook, gepeld en uitgeperst
 1 kleine chilipeper, van zaden ontdaan en fijngehakt
 15 ml (1 el) fijngehakte verse tijmblaadjes
 30 ml (2 el) fijngehakte verse munt

BEREIDING

1 Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Schep het lamsvlees erdoor, afdekken en 4 uur in de koelkast zetten.
 2 Laat het lamsvlees uitlekken en rijg ze aan 8 metalen of geweekte houten barbecuepinnen, met de ui, paprika en laurierbladen. Op smaak brengen met peper en ongeveer 8-10 minuten grillen. Draai ze regelmatig om, tot ze gaar zijn.
 3 Dien de lamspiesen op met pitabroodjes of tortilla's, gemengde sla en partjes citroen.



Nagerechten



Cheesecake met gekaramelliseerde honingsaus

INGREDIËNTEN (23 cm doorsnede)

175 gr biscuits, verkruid
25 gr gemalen amandelen
75 gr ongezouten boter, gesmolten
575 gr kwark
425 ml zure room
15 ml (1 el) maïsmeel
115 gr basterdsuiker
30 ml (2 el) Melvita honing, naar keuze
3 grote eieren
enkele druppels vanille-extract

VOOR DE SAUS

115 gr suiker
60 ml (4 el) Melvita honing
400 gr aardbeien, gehalveerd

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180°C / gasstand 4. Vet de bodem en de zijkanten van een spring-

vorm van 23 cm doorsnede in. Bedek de bodem met bakpapier. Meng de biscuitkrumels, de gemalen amandelen en de boter door elkaar. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk het aan.

2 Meng de kwark, zure room, maïsmeel, suiker, honing, eieren en het vanille-extract in een kom, tot een gladde massa ontstaat. Schep de massa in de springvorm en zet deze 45-50 minuten in de oven of tot het gestold is. Laten afkoelen in de vorm, dan koud zetten.

3 Maak de saus. Doe de suiker in een steelpan met 60 ml water en breng dit al roerend aan de kook, tot de suiker gesmolten is. Laten doorkoken tot de suiker goudbruin gekaramelliseerd is. Roer hier voorzichtig 45 ml water door en vervolgens de vloeibare honing. Laten afkoelen. Haal voor het opdienen de cheesecake uit de springvorm en schik de aardbeien erop. Opdienen in punten gesneden met de honingsaus er overheen.

Vruchtensorbetijs van meloen, honing en citroen

INGREDIËNTEN (4 personen)

65 gr basterdsuiker
60 ml (4 el) Melvita Mexicaanse honing of naar keuze
1 rijpe meloen, ongeveer 800 gr, geschild, ontdaan van zaden en in stukjes gesneden
sap van 3 citroenen

BEREIDING

- 1 Doe de suiker met de honing in een steelpan met 300 ml water. Roer op een lage temperatuur tot de suiker gesmolten is, vervolgens 1 minuut laten koken. Laten afkoelen.
- 2 Doe de meloen in een keukenmachine en pureer deze. Roer het citroensap erdoor. Roer dit door de afgekoelde 'stroop' en doe het mengsel in een ondiep diepvriesbakje.
- 3 In de vriezer zetten voor 1 1/2 uur of tot het in het midden bijna bevroren is. Losmaken met een vork. Opnieuw in de vriezer plaatsen tot het hard is en dan in stukjes breken. Opdienen in gekoelde hoge glazen.



Panna cotta met honingvijen

INGREDIËNTEN (4 personen)

15 ml (1 el) gelatinepoeder
30 ml (2 el) sinaasappelsap of amaretto likeur
600 ml slagroom
1 vanillestokje, in de lengte ingekeeft
400 gr basterdsuiker
15 ml (1 el) Melvita Caribische of Argentijnse honing
VOOR DE HONINGVIJGEN: 4 rijpe vijgen
60 ml (4 el) Melvita Caribische of Argentijnse honing



BEREIDING

- 1 Vet vier kleine vormen in met wat olie. Strooi in een kom het gelatinepoeder over het sinaasappelsap of de likeur. Laat 5 minuten staan. Zet de kom dan au bain marie in een pan met water dat net tegen de kook aan is, tot de gelatine is opgelost.
- 2 Doe 450 ml slagroom met suiker, honing en het vanillestokje in een steelpan en breng dit zachtjes aan de kook voor 5 minuten. Haal het vanillestokje eruit en verwijder de zaadjes. Doe deze in de room. Roer het gelatinemengsel erdoor en laten afkoelen.
- 3 Klop 150 ml room tot er bergjes ontstaan en meng dit door de afgekoelde vanilleroom. Verdeel het over de vormen. Laten afkoelen tot het stijf is.
- 4 Snijd de vijgen in vieren, leg ze in een lage vuurvaste schaal en druppel er de honing over. Zet 4-5 minuten onder de voorverwarmde grill, zodat ze zacht worden. Keer de panna cotta om op de bord. Direct serveren met de vijgen en het siroop

Gebak en koekjes



Meringue rollade met honing-room

INGREDIËNTEN

75 gr gepelde hazelnoten
45 ml (3 el) Melvita honing, naar keuze
enkele druppels vanille-extract
5 ml (1 tl) witte wijnazijn
5 ml (1 tl) maïsmeel
het wit van 4 eieren
140 gr basterdsuiker
150 ml slagroom
140 gr Griekse yoghurt
225 gr frambozen
poedersuiker

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 160°C/gasstand 3. Bedek een cakeblik met bakpapier. Roer de hazelnoten door 15 ml honing, leg ze op een anti-aanbak bakplaat en laat ze in de oven gedurende 10-15 minuten roosteren, tot ze

goudbruin zijn. Laten afkoelen en vermalen tot een fijn poeder.

2 Meng vanille, wijn en maïsmeel door elkaar. Klop de eiwitten in een kom tot er kleine witte bergjes op ontstaan. Klop de suiker en de maïsmeelmix er geleidelijk door, tot het dik wordt. Voeg 45 gr gemalen hazelnoten toe (houd 30 gr apart). Schep het mengsel in het bakblik, spreid het goed uit en strooi er de resterende gemalen hazelnoten overheen. Zet dit 25 minuten in de oven, tot het goudkleurig is.

3 Keer de rollade om op een stuk bakpapier. Haal het oude bakpapier eraf. Laten afkoelen. Klop de slagroom en de resterende honing tot er kleine witte bergjes op ontstaan. Sla er voorzichtig de yoghurt doorheen en smeer dit mengsel over de rollade. Strooi er de frambozen overheen en rol de rollade op in de lengterichting. De meringue zal een beetje barsten. Serveer met poedersuiker erover.

Vruchtencake met banaan, honing en abrikoos

INGREDIËNTEN (voor 8-10 plakken)

125 gr abrikozen (geweekt), in 6 stukjes gesneden
75 ml (5 el) Melvita Argentijnse of Mexicaanse honing
225 gr meel
5 ml (2 tl) bakpoeder
150 gr witte basterdsuiker
85 gr zachte boter
3-4 bananen, grof gesneden
2 grote eieren

BEREIDING

1 Doe de abrikozen en de honing in een steelpan en breng dit aan de kook. Laat het 2-3 minuten zachtjes koken, regelmatig omroeren, tot de abrikozen bleek beginnen te worden. 10 minuten laten afkoelen. Vet een anti-aanbak cakeblik in en bedek de bodem met bakpapier.
2 Verwarm de oven voor op 180°C / gasstand 4. Doe, behalve de abrikozen, alle ingrediënten in een keukenmachine en mix het tot een glad mengsel. Roer er de abrikozen en honing door.
3 Schep het mengsel in het bakblik en zet het 1 uur in de oven. Dek het gedurende de laatste 20 minuten in de oven af met aluminiumfolie. De cake is klaar als u er met een vork in prikt en deze er schoon uitkomt. 15 minuten laten afkoelen in het bakblik en dan omkeren op een rooster. Warm of koud opdienen, in dikke plakken.



Honing-fruit-amandelkoekjes

INGREDIËNTEN (voor 10 koekjes)

65 gr boter
25 gr basterdsuiker
30 ml (2 el) Melvita honing, naar keuze
25 gr kersen uit blik of pot, fijngemaakt
40 gr gedroogd tropisch fruit
40 gr amandelschaafsel
25 gr meel
75 gr pure chocola, gesmolten

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180°C / gasstand 4. Vet 2 bakplaten licht in of bedek ze met bakpapier. Smelt de boter in een steelpan, roer de suiker en honing erdoor en verhit het langzaam tot het borrelt. Van het vuur afhaken en roer kersen, tropisch fruit, amandelschaafsel en meel erdoor.
2 Maak op elke bakplaat 5 hoopjes van het mengsel. Zet de bakplaten een voor een in de oven, elk 6-8 minuten, tot de koekrandjes goudbruin zijn. Uit de oven halen en de koekjes rond maken. Zet ze nog 2 minuten in de oven, tot ze diep goudbruin zijn.
3 Op een rooster leggen om te laten afkoelen. Besmeer de onderkant van de koekjes met de gesmolten chocola of druppel over de bovenkant en leg ze op bakpapier. Laten staan tot de chocola hard geworden is. Luchtdicht bewaren.

Barbecue



Honing tonijnsteaks met salsasaus

INGREDIËNTEN (4 personen)

4 verse tonijnsteaks van elk 150-175 gr
geraspte schil en sap van 1 1/2 limoen
30 ml (2 el) zonnebloemolie
15 ml (1 el) Melvita Caribische of Cubaanse honing
1 chilipeper, van zaden ontdaan en fijngehakt
versgemalen zwarte peper

VOOR DE SALSASAUZ

2 rijpe perziken, ontpit en in stukjes gesneden
1 avocado, geschild, ontpit en in stukjes gesneden
3 lente-uitjes, gesnipperd
15 ml (1 el) verse korianderblaadjes
10 ml (2 tl) Melvita Caribische of Cubaanse honing
sap van 1/2 limoen
30 ml (2 el) olijfolie
1 kleine chilipeper, van zaden ontdaan en fijngehakt

BEREIDING

1 Snijd de tonijnsteaks doormidden. Meng in een schaal de limoenrasp, limoensap, olijfolie, honing, chilipeper en wat zwarte peper. Wentel de tonijnsteaks rondom in de marinade. Afdekken en twee uur in de koelkast zetten.

2 Meng voor de salsasaus de perziken, avocado, lente-uitjes en koriander in een kom. Meng honing, limoensap, olijfolie en chilipeper en schep dit door het mengsel, zodat alles rondom bedekt is.

3 Olie het rooster van de barbecue licht in. Haal de tonijnsteaks uit de marinade en leg ze 2-3 minuten per kant op de niet te hete barbecue. Opdienen met de salsasaus.

Saté met honing

INGREDIËNTEN (4 personen)

550 gr varkensfilet in repen van 7,5 cm gesneden
1 sjalotje, gesnipperd
2 teentjes knoflook, uitgeperst
5 cm verse gemberwortel, geraspt
15 ml (1 el) korianderpoeder
5 ml (1 tl) komijnpoeder
10 ml (2 tl) milde chilipoeder
45 ml (3 el) Melvita honing, naar keuze
45 ml (3 el) zonnebloemolie
15 ml (1 el) sojasaus
150 gr pindakaas met stukjes noot
sap van 1 limoen
100 ml kokosmelk
limoenpartjes en koriander voor garnituur

BEREIDING

1 Meng in een schaal de sjalot, 1 knoflookteen, gember, koriander, komijn, 5 ml chilipoeder, 30 ml honing, 30 ml olie en de sojasaus. Voeg het varkensvlees toe. Omscheppen, afdekken en 1 uur laten marineren.

2 Rijg metalen of geweekte houten barbecuepinnen door de repen vlees. 8-10 minuten op de niet te hete barbecue, regelmatig omkeren.

3 Voor de satésaus de resterende olie opwarmen in een steelpan. Voeg 1 knoflookteen en het chilipoeder toe, tot het sist. Roer er de pinda-



kaas, resterende honing, limoensap en kokosmelk doorheen en 60 ml water. Goed roeren tot het bindt. Warm houden en opdienen met de saté.

Kipfilets met honingmosterd marinade



INGREDIËNTEN (4 personen)

4 kipfilets
45 ml (3 el) scherpe grove mosterd
30 ml (2 el) Melvita Argentijnse, Mexicaanse of Caribische honing
30 ml (2 el) Griekse yoghurt
15 ml (1 el) zonnebloemolie
zout en versgemalen zwarte peper
sla, knapperige broodjes en mayonaise, naar keuze

BEREIDING

1 Wikkel de kipfilets in vershoudfolie en sla ze een beetje plat.

2 Meng in een kom mosterd, honing, yoghurt, zout en peper. Voeg de kipfilets toe, omscheppen, afdekken en 30 minuten laten marineren.

3 Leg de kipfilets 6 minuten op een niet te hete barbecue, regelmatig omdraaien en 2-3 keer met marinade insmeren. Dan nog 3-4 minuten op de barbecue laten. Opdienen, met sla en mayonaise, in geroosterde broodjes.



Voor meer informatie:
Melvita Honing, Imkerij de Traay
Postbus 447, 8200 AK Lelystad (NL)
Tel. +31-(0)320-282928 - Fax +31-(0)320-282028
info@melvita.nl - www.melvita.nl

