

Vijgen recepten

Deze grote tas met vijgen kreeg ik van mijn zoon. Hij heeft een vijgenboom in zijn tuin die echt mega veel vijgen gaf. Super leuk. En hij weet dat ik het leuk vind nieuwe recepten te maken en te kokkerellen.

Ik heb een heleboel vijgen recepten gemaakt. Maar niet allemaal kunnen maken. Die bewaar ik tot het volgende seizoen. Nu alvast deze 6 (h)eerlijke vijgenrecepten.

Geniet ervan en alvast 'eet smakelijk'.



De 6 vijgen recepten:

1. Feta – sinaasappelsalade
2. Vijgen – dadels muffins
3. In de oven gebakken vijgen en feta
4. Vijgen – pecan koekjes
5. Vijgen jam met honing, gember en kaneel
6. Vijgenmosterd

Feta – sinaasappelsalade met vijgen



Ingrediënten voor 2 personen

- 4 verse vijgen
- 1 middelgrote gare rode biet
- 1 middelgrote sinaasappel
- handvol rucola
- 50 gram feta
- 2 eetlepels gemengde noten
- 1 avocado
- Dressing; 1 teentje knoflook, sap van een ½ citroen, 1 koffielepel oregano, zout en peper

Bereiding

1. Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar.
2. Was de vijgen en snij ze in partjes.
3. Snij de biet in blokjes.
4. Snij de feta in stukjes.
5. Schil de avocado en snij er blokjes van.
6. Pel de sinaasappel en maak er partjes van.
Verdeel de rucola over de borden en leg alle ingrediënten erbij.
7. Schenk de dressing erover en klaar.



Vijgen – dadel muffins



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 eetlepel lijnzaad
- 100 gram verse vijgen
- 50 gram dadels
- 1 appel
- 100 gram havermeel
- 1 theelepel wijnsteen bakpoeder
- 1 theelepel Ceylon kaneel
- 1 ei
- 1 eetlepel honing
- Snufje zout
- Roomboter om de muffinvormpjes in te vetten.

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
- 2 Vet 10 muffinvormpjes in met roomboter.
- 3 Doe 3 eetlepels heet water bij het lijnzaad en laat even staan.
- 4 Rasp de appel.
- 5 Havermeel; ik heb havermout gemalen tot havermeel.
- 6 Snij de dadels en vijgen in kleine stukjes.
- 7 Meng de vijgen, geraspte appels, lijnzaad en dadels.
- 8 Meng in een aparte kom het havermeel, kaneel, bakpoeder en zout.
- 9 Voeg het ei en de honing toe en meng het tot een beslag.
- 10 Meng het vijgen - dadelmengsel door het havermeel.
- 11 Schep het mengsel in de muffin vormpjes.
- 12 Bak 20-25 minuten totdat ze lichtbruin en gaar zijn. Dit controleer je door te testen of een satéprikker er schoon uitkomt.
- 13 Laat de muffins even minuten afkoelen in de vorm.



In de oven gebakken vijgen en feta



Ingrediënten

De hoeveelheid kun je gemakkelijk zelf aanpassen aan je eigen smaak en aantal personen.

- Plak feta kaas
- 4 verse vijgen
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel honing
- zout en peper
- 1 eetlepel pijnboompitten.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Snij de feta in blokjes.
3. Leg de feta en vijgen in een ovenschaal of braadslede.
4. Strooi zout en peper erover en meng het.
5. Besprenkel met olijfolie en honing.
6. Strooi de pijnboompitten erover.
7. Plaats voor ongeveer 20 minuutjes in de oven tot de feta zacht is.
8. Heerlijk met een groene salade, of verse pasta.



Vijgen – pecan koekjes



Ingrediënten voor ongeveer 14 stuks

- 50 gram roomboter
- 100 gram verse vijgen (ongeveer 5 stuks)
- Rasp van 1 citroen (bij voorkeur biologisch)
- 100 gram amandelmeel
- 1 theelepel wijnsteen bakpoeder
- 75 gram pecan-noten, ongezouten en ongebrand

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Smelt de boter.
3. Pureer de vijgen in het bakje van de staafmixer of keukenmachine samen met de citroenrasp tot een gladde massa.
4. Voeg de gesmolten boter toe en meng het geheel
5. Voeg het amandelmeel, de bakpoeder en zout toe.
6. Hak de pecan-noten grof en meng ze met het geheel.
7. Als het deeg erg droog is voeg je een klein beetje water toe.
8. Leg een vel bakpapier op je bakblik.
9. Rol vervolgens van het deeg balletjes, ongeveer ter grootte van een walnoot. Leg deze op het bakpapier en druk de balletjes een klein beetje platter.
10. Bak de koekjes in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin



Vijgenjam met honing, gember en kaneel



Ingrediënten

- 1.5 kilo verse vijgen
- Sap van een halve citroen
- 3 eetlepels honing
- 1 flinke theelepel Ceylon kaneel
- 1 theelepel gemberpoeder
- 100 gram sukrin

Pas de hoeveelheid ingrediënten aan je hoeveelheid vijgen. Heb je net als ik veel vijgen; hoe gemakkelijk is het dan om een paar flinke potten vijgenjam te maken.

Bereiding

1. Was de vijgen en verwijder eventuele takjes. En snijd ze in kleine stukjes.
2. Doe ze in een pan, samen met het sap van de citroen, kaneel, honing en de sukrin.
3. Laat de vijgen ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen.
4. Ik heb het fijn gemaakt met de staafmixer. Maar je kunt het ook wat grover houden of met een stamper wat fijner maken.

Variatietip: voeg een sinaasappel toe.



Vijgenmosterd



Ingrediënten

- 350 gram verse vijgen
- 150 gram sukrin
- 4 eetlepels witte wijn azijn
- 4 eetlepels mosterdzaad
- Snufje zout

Bereiding

1. Verwijder de harde topjes van de vijgen en snijd de vijgen in stukjes.
2. Meng de vijgen met de sukrin en laat 2 uur staan, tot er wat vocht is vrijgekomen.
3. Kook de vijgen dan met de sukrin, azijn, mosterdzaad en een snufje zout 15 minuten zachtjes tot de vijgen zacht zijn en het gehele de juiste structuur heeft. Eventueel even kort met de staafmixer als je het te grof vind.
4. Roer regelmatig door.
5. Schep de mosterd in een schone pot die je goed kunt afsluiten.
6. Zet de pot 5 minuten omgekeerd weg en keer vervolgens weer om. Laat de mosterd geheel afkoelen en bewaar het in de koelkast.

Eet smakelijk.



Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

