

In dit kleine kookboekje
vind je heerlijke receptjes
met exotische groenten en vruchten.
Smullen maar!



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Dit FSC-label biedt u de garantie dat het gebruikte hout en papier enkel afkomstig zijn uit goed beheerde bossen.

Herdruk 2011/375
ISBN 978 90 8661 076 1
K.B. D/2005/0147/251
Bestelnr. 60 1020 453
NUR 191

Verantwoordelijke uitgever
die Keure
Kleine Pathoekeweg 3, 8000 Brugge
H.R. Brugge 12.225
© Copyright die Keure, Brugge



Niets uit deze uitgave mag vervelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this book may be reproduced in any form by print, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

AVI-niveau 7

Thema 10 Vers groen

Verre smaken



Moniek Vermeulen

 **die Keure**



Ik oefen.

recepten
precies
citroen
cm centimeter
speciaals

controleer
basilicum
avocado
insecten
perfect

kiwi
India
tropische
minuten
vitamine
kilogram

gorgonzola
luxe
aubergine
China
Chinese
vanille-ijs
Provençaals
gelei

da's dat is

kokos noot
vruchten sap
staaf mixer
citroen sap
dennen appel
aardappel schillen
dobbelt steentjes
avocado helften
klapper water
keuken machine
keuken prinsessen
apen gezichtje
kokos water
rond waggelen
oranje geel
passie vruchten
mango bomen
olijf bomen
olijf olie
vlinder eitjes
micro golf oven

be schim mel de
ge heim zin ni ge

kokosnoot
vruchtensap
staafmixer
citroensap
dennenappel
aardappelschillen
dobbeltsteentjes
avocadohelften
klapperwater
keukenmachine
keukenprinsessen
apengezichtje
kokoswater
rondwaggelen
oranjegeel
passievruchten
mangobomen
olijfbomen
olijfolie
vlindereitjes
microgolfoven

beschimmelde
geheimzinnige



blz.

- 2 Een **keukenprins of -prinses** is een man of vrouw die heerlijk kan koken.
- 3 Hij durft zich niet meer te **verroeren**.
Hij durft niet meer te **bewegen**.
- 6 Het is geen **dikmaker**.
Je wordt er niet dik van.
- 7 De avocado is een **voedzame** vrucht.
De avocado is een **goed voedende** vrucht.
- 10 **Serveer** met dikke rietjes.
Dien op met dikke rietjes.
- 19 Je moet de pitjes er niet **uitvissen**.
Je moet de pitjes er niet **uitpeuteren**.
- 21 Een **oorvrijg** krijgen is een **slag om je oren** krijgen.
- 21 De uitwerpselen van een paard worden **paardenvijgen** genoemd.
- 21 Een verse vijg lijkt op een **beursje**.
Een verse vijg lijkt op een **zakje**.
- 22 Snijd de vijg in **partjes**.
Snijd de vijg in **deeltjes**.

Verre smaken



Dit boekje is een gezond boekje.

Nee, vergis je niet.

Het is geen boekje om op te eten.

Het is een boekje over eten.

Over groente en fruit.

Gezond eten dus.

In dit boekje vind je allerlei weetjes over vruchten die vooral in warme landen groeien.

Misschien ken je ze wel of misschien ook niet.

Bij elke vrucht krijg je ook een recept.

Dat is dan voor de keukenprinsessen 📖 of -prinsen onder jullie.

Of voor de lekkerbekken! Het zijn eenvoudige recepten.

Maar je kunt toch best nog een beetje hulp vragen aan mama of papa wanneer je aan de slag wilt gaan.

En dan vind je bij elke vrucht nog een klein gedicht.

Gewoon om van te genieten ...

Bekijk meteen ook de foto's bij elke tekst.

Dan weet je hoe de vruchten er precies uitzien.

Daarna kun je een bezoekje brengen aan de groente- en fruitwinkel.

Want over groente en fruit moet je niet enkel lezen, je moet ze ook proeven.

Maar je moet natuurlijk niet de tien vruchten tegelijk opsmullen, hé! Want dan krijg je waarschijnlijk problemen in je buikje!

En dat is niet de bedoeling van dit boekje.



*Een dikke ananas verloor zijn evenwicht,
en viel bijna op een druif, met zijn volle gewicht.*

*Nu durft hij zich niet meer verroeren 📖
want de druif is helemaal over haar toeren.*

Een ananas is een vrucht waar je niet naast kunt kijken. Hij lijkt op een grote dennenappel. Op zijn kruin heeft hij een bos harde groene bladeren. De schil van de ananas is hard en geschubd. Daardoor is het een moeilijke klus om een ananas open te snijden en het vruchtvlees eruit te halen. Vraag hiervoor maar hulp aan mama of papa.

Wanneer je een ananas koopt, speel je maar eens voor doktertje: onderzoek de vrucht met je neus, je ogen en je handen. Een verse ananas ruikt aangenaam.

Een te sterke geur verradt dat de ananas al te rijp is. De bladeren van de ananas moeten mooi groen zijn en goed vastzitten. De schil mag niet zacht zijn. Er mogen geen vlekken of beschimmelde plekken te zien zijn.

Heb je een goede ananas vast?

Koop hem dan maar en smul hem op.

Een ananas is een heel gezonde vrucht!

Tenzij je hem met schil en al opeet!

Sommige vruchten worden geplukt terwijl ze nog niet rijp zijn.

Tijdens het vervoer worden ze dan verder rijp. We noemen

dat 'narijpen'. Een ananas rijpt niet na. Hij mag dus pas

geplukt worden als hij helemaal rijp is. En hij moet dan

ook zo snel mogelijk vervoerd worden. Meestal komen

ananasen per vliegtuig naar hier. Wat een luxe, zeg!

Ananas op je bord ... Voor vier personen

Neem vier blaadjes bladerdeeg uit de diepvries.

Laat ze ontdooien.

Snijd twee schijven van een ananas.

Zorg dat de schil verwijderd is. Snijd de schijven middendoor.

Leg op elke plak bladerdeeg een halve schijf ananas.

Vouw het bladerdeeg dicht zodat je een driehoek bekomt.

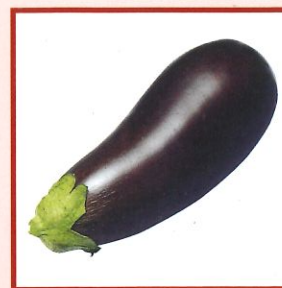
Druk met een vork de randen stevig op elkaar.

Bestrooi je flappen met gemalen kaas.

Leg ze op een bakplaat.

Laat alles een kwartiertje bakken in een oven op 200 graden.

Lekker ... maar eerst laten afkoelen, natuurlijk!



Jonge Wortel, verliefd tot over zijn oren,

heeft aan Aubergine zijn hartje verloren.

'Wat trekt je zo aan?', vraagt Citroen.

'Is het haar vorm of haar geur?'

'Nee,' zucht Wortel, 'het is haar prachtige kleur!'

De aubergine wordt ook wel 'eierplant' genoemd. Niet omdat kippen aubergines leggen, hoor! Wel omdat een wilde aubergine de kleur en de grootte van een ei heeft. Maar de aubergine die wij kennen, ziet er wel wat anders uit. De vrucht is ovaal en paarsblauw van kleur. En ze is toch wel groter dan een ei. Het vruchtvlees is wit en er zitten kleine pitten in.

De aubergine is één van de weinige groenten die je niet rauw mag eten! Ze bevat namelijk een stof die niet zo goed is voor je maag en je darmen. Het toilet wordt dan waarschijnlijk een veelbezochte plaats in je huis! (Diezelfde stof zit ook in aardappelschillen waarop groene plekken voorkomen.) Maar de aubergine bevat heel veel gezonde vezels! En ... het is

geen dikmaker 📖! Dus als je haar kookt of bakt of stooft, dan mag de groente dikwijls op je menukaart voorkomen. Wanneer je een aubergine koopt, moet de vrucht zacht glanzen. Controleer of er geen vlekken op de schil zitten. De kroonblaadjes moeten friscgroen zijn. Aubergines houden niet van temperaturen van minder dan 10 graden. De steel en de kroonblaadjes worden dan bruin en de schil krijgt vlekken. De koelkast is dus verboden terrein voor de groente! Een kelder is een ideale plaats om aubergines te bewaren. Wanneer je geen kelder hebt, moet je natuurlijk niet meteen beginnen graven, hé! Leg je vruchten dan op een donkere, koele (maar niet te koude!) plaats.

Aubergine op je bord ... Voor vier personen

Snijd 2 aubergines in plakjes van 1 cm dik. Leg ze 5 minuten in een kom met kokend water. Snijd 2 uien in ringen. Pel 3 tomaten en snijd ze in schijfjes. Wrijf een ovenschaal in met olie. Bedek de bodem van de schaal met plakjes tomaat. Leg daarop de stukjes aubergines. Strooi er de uiringen op, samen met 20 olijven en 150 gram fetakaas. Breng op smaak met basilicum, oregano, Provençaalse kruiden en zout. Verwarm de oven voor op 200 graden. Plaats de schaal er 20 minuten in. Lekker!!!



*Een groene avocado is zeer tevreden,
want de dikke pit wordt uit zijn buikje gesneden.
Maar al snel verliest hij zijn goed humeur
want hij wordt helemaal bruin van kleur!*

De avocado is de vrucht van een struikachtige boom. Die komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Een avocado heeft de vorm van een peer.

De schil is bobbelig.

Er zijn veel soorten avocado's.

De soort die wij het best kennen, heeft een groene kleur. Het groengele vruchtvlees is zacht en romig. Zoals boter. Midden in de vrucht zit een grote pit.

De avocado is een heel voedzame 📖 vrucht.

Je moet hem wel rauw opeten.

Wil je weten of een avocado rijp is? Knijp dan even in zijn billen. (Alleen in die van de avocado, hoor!)

Is het vruchtvlees dicht bij de steel zacht?

Dan is de vrucht rijp!

Heb je een avocado die nog niet echt rijp is?

Stop hem dan samen met een banaan in een bak of in een zak.

Raar maar waar: je avocado zal dan sneller rijpen!

Wanneer je een avocado opensnijdt, zal het vruchtvlees snel bruin kleuren.

Maar als je het vruchtvlees met citroensap besprenkelt, zal het minder vlug verkleuren.

De avocado op je bord ... Voor vier personen

Snijd twee avocado's in de lengte middendoor.

Laat de schil erop zitten.

Peuter de pit uit de vrucht.

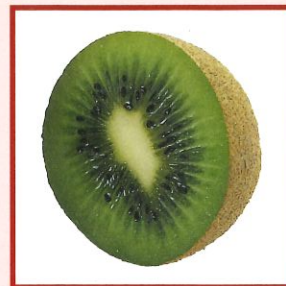
Haal het vruchtvlees uit de halve vruchten, zonder de schil kapot te snijden. Snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes en doe het in een kom.

Besprenkel het met citroensap.

Vermeng het vruchtvlees met drie eetlepels slagroom, drie eetlepels mayonaise, een theelepel fijngesneden dille en peper en zout.

Doe er dan 400 gram gepelde garnalen bij.

Vul hiermee de avocadohelften weer op. Smakelijk!



Een kiwi kamde elke dag heel stil

de haartjes op zijn bruine schil.

Hij vond zich mooi, hij was heel fier.

tot iemand riep: 'Da's net een dier!'

Heb jij al eens een kiwi zien rondwaggelen in je keuken?

Natuurlijk niet, hoor ik je denken.

Toch zou het kunnen!

Een kiwi is namelijk een vogelsoort, die leeft in Nieuw-Zeeland. Hij heeft een lange bek en rare voelsprietjes.

Vliegen kan hij niet. Vandaar dat hij waggelt.

Maar de kiwi die bij jou thuis in de fruitmand ligt, is natuurlijk geen vogel. Die kiwi is een vrucht die aan een struik groeit.

Vroeger groeide de kiwi enkel in China.

Hij heette toen Chinese kruisbes. In Nieuw-Zeeland werd zijn naam veranderd in kiwi. Met zijn ronde vorm en zijn bruine behaarde schil lijkt de vrucht goed op de vogel. Die heeft immers een rond lijf en bruine donsveertjes. Vandaar ...

De kiwi ziet er binnenin heel mooi uit: grasgroen vruchtvlees, een witte kern en zwarte eetbare pitjes.

Het vruchtvlees smaakt zoetzuur.

De haartjes op de schil dienen om insecten af te schrikken.

Je mag een kiwi met huid en haar opsmullen.

Maar misschien vindt jouw keel het toch prettiger als je eerst de haartjes wegschrobt.

Een goede raad: zorg ervoor dat de kiwi geregeld op je menu staat (niet het vogeltje).

Het is een van de meeste gezonde fruitsoorten die er bestaan!

De kiwi in je glas ... Voor vier personen

Neem zes kiwi's. Snijd van één kiwi vier mooie schijfjes af.

Schil de rest van de kiwi's.

Neem een limoen of een citroen. Pers hem uit.

Doe de kiwi's samen met het limoensap in een hoge beker.

Pureer alles met een staafmixer.

Giet er 2,5 dl appelsap bij.

Neem vier hoge glazen. Leg in elk glas een ijsblokje.

Giet er het vruchtensap over.

Versier elk glas met een plakje kiwi.

Serveer  met dikke rietjes. Slurpen maar!



*Een jonge aap die, zonder fatsoen,
een plasje tegen een palmboom wou doen,
kreeg een kokosnoot op zijn blote kont
en loopt nu met een dikke buil rond!*

Welke kleur heeft een kokosnoot? 'Bruin', zeg je?

Mis poes! Een kokosnoot ziet groen. Geloof je 't niet? Toch is het zo: rond de bruine kokosnoot (zoals wij ze kennen)

zit eerst nog een dikke groene schil. Die verdwijnt wanneer de vrucht rijp is. Onder de schil zit een dikke laag vezels.

Daarvan worden touwen en matten gemaakt. (Dus als je de kokosnoot niet wilt opeten, kun je er je voeten aan vegen.)

Onder deze vezels zit de donkerbruine harige noot. 'En daarin zit de kokosmelk', vul je waarschijnlijk al aan. Weer mis poes! Het heldere vocht in de noot is het kokoswater.

Men noemt het ook wel klapperwater. In de dop bevindt zich ook het vruchtvlees. Wanneer je het vruchtvlees raspt, verwarmt en uitperst en het mengt met het klapperwater,

verkrijg je kokosmelk. Het is dan een dikke witte vloeistof.

Op een kokosnoot zijn drie 'littekens' te zien.

Daar is de wand een beetje dunner. De drie littekens vormen een soort apengezichtje: twee ogen en een mondje.

'Cocos' zou afgeleid zijn van het Portugese woord 'macaco'.

Dat betekent ... 'aap'.

Hoe maak je een kokosnoot open? Neem een hamer en een grote spijker. Sla hiermee een gaatje in de twee ogen op de noot. Nu kun je het kokoswater uit de noot laten lopen. Leg de vrucht op de grond (dit doe je het best buiten). Geef er met je hamer een ferme klop op, zodat ze in stukken breekt. Haal het vruchtvlees uit de noot. Klaar is kokoskees!

Kokosnoot op je bord ... Voor ongeveer 20 kokoskoekjes

Rasp de schil van een limoen. Doe dat samen met 120 gram griessuiker, een snuifje zout en twee eiwitten in een kom.

Klop het mengsel op een laag vuurtje tot het schuimig wordt.

Het mag niet koken! Laat alles afkoelen. Doe er 160 gram geraspte kokosnoot bij. Roer goed. Verwarm de oven voor op 150 graden. Leg bakpapier op een ovenplaat. Leg hierop kleine hoopjes van het deeg. Laat alles 20 minuten bakken.

Nog even wachten tot de koekjes koud zijn en dan ... smullen maar!



Een mango en vier appels liggen stil naast elkaar.

Plots lacht een appel: 'Jij hebt maar één pit, dat is raar!'

'Dat klopt,' zegt de mango, terwijl hij wat bloost,

'maar de pit in mijn buik is toch wel het grootst!'

Een van de oudst bekende vruchten ter wereld is de mango. Deze vrucht komt eigenlijk uit India. In dat land is de mango erg belangrijk. Men beweert er dat de vrucht geheimzinnige krachten bezit. Probeer maar eens uit of er bij jou iets speciaals gebeurt, wanneer je een mango eet.

Nu wordt de mango in alle tropische gebieden gekweekt.

Mango's groeien aan lange stelen aan de takken van de mangobomen. Die bomen kunnen wel tot 40 meter hoog worden. Dat is ongeveer zo hoog als vier huizen op elkaar! Enorm, hé?

De schil van een rijpe mango kan groengeel zijn, maar ook oranje of zelfs donkerrood. Die schil is niet om op te eten. Je kunt het wel, maar het is niet aan te raden!

In de vrucht zit een dikke pit.

Ook daarin zet je je tanden maar beter niet!

Het vruchtvlees van de mango is oranjegeel.

Het is sappig en zoet.

De smaak doet denken aan die van abrikoos en perzik.

Sommigen beweren dat de mango naar wortelen smaakt.

Je moet het zelf maar eens uitproberen!

De vrucht bevat heel veel vitamine A. Veel meer dan een sinaasappel.

Wil je weten of de mango die je koopt rijp is?

Probeer of je met je vinger een putje in het vruchtvlees kunt duwen. Lukt dat? Goed zo!

Houd de vrucht dan ook nog maar eens dicht bij je neus.

Ruikt de mango sterk? Ja? Dan is hij rijp!

Mango op je bord ... Voor vier personen

Neem twee mango's.

Snijd het vruchtvlees van de schil.

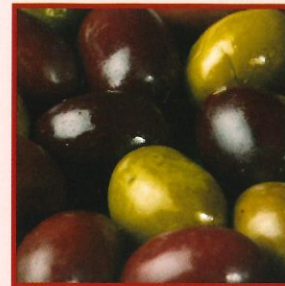
Maal het vruchtvlees fijn met een keukenmachine.

Neem vier borden.

Leg op elk bord een bolletje vanille-ijs.

Giet hier de mangosaus overheen.

Versier het ijs met een koekje. Smullen maar!



*Een olijf met een mooi lijf
heeft een tomaat als beste maat.*

*En een krokus geeft een kus
aan een madeliefje want dat is zijn liefde.*

Je kent ze waarschijnlijk wel, die vruchten die lijken op knikkers: olijven.

Hopelijk heb je ze nog niet gebruikt bij je knikkerspel!

Olijven groeien aan een boom, de olijfboom.

Olijfbomen kunnen zeer oud worden. Zelfs 1500 jaar!

Stel je voor zeg!

Er zijn groene en zwarte olijven.

Die kleur hangt af van de rijpheid.

Hoe zwarter de olijf, hoe rijper!

Binnen in de olijven zit een pit.

Heb jij er al zonder pit gekocht? Dat kan, hoor!

Dan zijn de olijven ontpit.

Dan zijn de pitten er dus uitgehaald.

Van september tot maart worden olijven geplukt.

Dat gebeurt meestal nog met de hand.

Of beter: met een stok. De plukkers klimmen in de olijfboom en slaan met een stok de vruchten eruit.

Onder de boom worden de olijven opgevangen in netten of doeken.

Op dat moment zijn de olijven nog niet echt te eten omdat ze dan heel erg bitter smaken.

Ze worden dan behandeld met een stof waardoor ze minder bitter worden. Maar uiteindelijk blijft een olijf toch altijd een beetje een bittere smaak behouden.

Uit olijven wordt olijfolie geperst.

Die kun je gebruiken om te bakken of om over een slaatje te druppelen.

Olijven op je bord ... *Voor vier personen*

Meng tien eetlepels olijfolie met één en een halve eetlepel wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

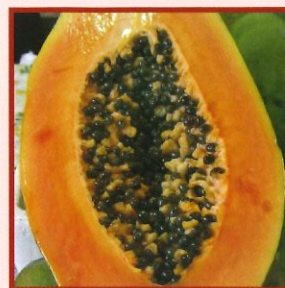
Doe 300 gram gemengde sla in een kom.

Snijd twee tomaten in stukjes. Doe die bij de sla.

Snijd twaalf zwarte olijven middendoor.

Meng ze onder de sla en de tomaten.

Overgiet alles met het sausje. Een gezond hapje!



Papa-nee en mama-ja krijgen een kindje, binnenkort.

Ze zijn allebei heel benieuwd wat het wordt.

*'Ik weet het,' roept mama, 'en ik vind het wel fijn:
een kleine papaja, dat zal het zijn!'*

Een papaja is toch een beetje een rare vrucht.

Hij groeit aan een boom, de meloenboom.

Tja, aan een meloenboom groeien dus geen meloenen.

Wel papaja's.

Da's waarschijnlijk om het moeilijk te maken ...

Aan de top van zo'n boom groeien grote bladeren.

Daaronder, vlak bij de stam, hangen de vruchten.

Daarom wordt een papaja ook wel een boommeloen genoemd.

De papaja zelf heeft de vorm van een peer.

De gladde dunne schil ziet eerst groen.

Bij het rijper worden verandert de kleur naar geel-groen-roodgevekt.

Die schil eet je best niet op.

Het vruchtvlees van de papaja is rozig of geel-oranje.

Het smaakt zeer zoet.

Binnen in de vrucht zitten heel veel zaadjes.

Die verwijder je best voor je de papaja opeet.

Een papaja die bij ons in de winkel ligt, weegt ongeveer evenveel als twee appels.

Maar er zijn soorten die wel tot 6 kilogram zwaar worden.

Dat is even zwaar als dertig appels!

Sleur die maar eens mee naar huis!

De papaja op je bord ... Voor vier personen

Snijd één grote, rijpe papaja of (twee kleine) in vier stukken.

Verwijder de zaadjes en de schil.

Leg elk stuk op een bord.

Leg op elk bord ook een dun plakje rauwe ham.

Doe een half bekertje zure room in een kommetje.

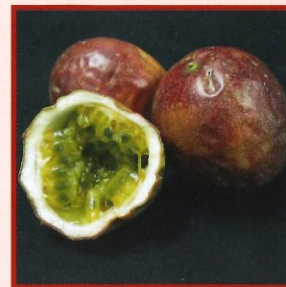
Meng er drie eetlepels gemalen Parmezaanse kaas onder.

Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Doe dit mengsel in een spuitzak.

Versier de stukjes papaja op de borden met enkele mooie toefjes.

Een heerlijk hapje!



Een passievrucht voelt zich onwel:

ze denkt dat niemand van haar houdt.

Want met die rimpels in haar vel,

lijkt ze niet jong, maar wel stokoud.

De passievrucht is een ronde of eivormige vrucht van 5 tot 7 cm lang. De schil is paarsbruin. Ze is heel hard. Ze is ook een beetje gerimpeld. Dat wil niet zeggen dat de vrucht al oud is, hoor! Binnenin ziet de vrucht er een beetje raar uit. Het lijkt wel of er gelei in zit, gelei met heel veel pitjes. Geen paniek: je moet die pitjes er niet allemaal uitvissen 📖! Je mag ze gewoon mee opsmullen.

Hoe moet je zo'n passievrucht opeten? Stop ze zeker niet in haar geheel in je mond! Snijd eerst de schil open. Gebruik dan een lepeltje om de zaadjes en de gelei eruit te halen. Je zult een frisse, zure smaak in je mond proeven.

De passievrucht is de vrucht van de passiebloem. Dat is een plant die wel tot 15 meter hoog kan klimmen. Op sommige



soorten zitten soms van die kleine gele dingetjes. Het lijken wel eitjes. Maar het zijn nepeitjes. Vlinders die de nepeitjes zien, beslissen om geen eitjes meer bij te leggen op de plant. Op die manier

beschermt de plant zich tegen een teveel aan vretende rupsen (want uit vlindereitjes komen rupsen). Slim, hé? Misschien heb je wel zo'n plant in je tuin staan. Er groeien prachtige bloemen aan. De bloemen van de passieplant hebben maar een kort leven: ze blijven slechts één dag open. En dan moeten de bijtjes aan het werk! Zij brengen stuifmeel op de stamper van de bloem. En dan kan er uit de bloem een vrucht groeien: de passievrucht, dus!

De passievrucht in je glas ... *Voor vier personen*

Snijd acht passievruchten middendoor en haal het vruchtvlees eruit. Duw alles door een zeef. Meng twee eetlepels fijne suiker door het sap. Verdeel het sap over vier glazen. Pers acht sinaasappels en twee limoenen uit. Verdeel dat sap ook over de vier glazen. Vul de glazen verder met ijskoud spuitwater. Serveer met een leuk rietje!



*Een verse vijg, heel zacht en teer,
krijgt een stomp van een dikke peer.
'Oh,' roept ze verschrikt met veel gehijg,
'nu ben ik écht zo plat als een vijg.'*

Weet jij wat een oorvijg 📖 is?

Hopelijk heb je er nog geen gekregen!

En een paardenvijg 📖?

Daarvoor heb je vast al eens je neus opgetrokken.

Maar ken je ook een 'echte' vijg, de vrucht dus?

Die groeit aan een vijgenboom.

Waarschijnlijk heb je al dikwijls gedroogde vijgen gezien.

Die zien er bruin en plat uit.

Vandaar de uitdrukking: 'Zo plat als een vijg'.

Maar een verse vijg is helemaal niet plat.

Een verse vijg lijkt meer op een beursje 📖.

En een verse vijg is niet bruin.

De schil is groen-geel of blauw-paars van kleur.

Je mag ze ook opsmullen.

Een verse vijg is zeer zacht en mals.

Je moet ze voorzichtig vastnemen, want ze is heel kwetsbaar. Het vruchtvlees is roze of rood van kleur.

Binnenin zitten heel veel pitjes. Ze zijn perfect eetbaar.

Je moet ze dus niet uitspuwen.

Wanneer je met een mes vier sneetjes maakt in de vijg, tot bijna op de bodem, dan kun je de partjes  openvouwen.

Net zoals bij een bloem.

Een vijg op je bord ... *Voor vier personen*

Neem vier verse vijgen.

Snijd ze viermaal diep in en vouw ze open.

Leg de vruchten op een schaal.

Neem 75 gram gorgonzola. Dat is een schimmelkaas.

Doe de kaas in een kom samen met drie eetlepels slagroom.

Meng alles tot een dikke massa.

Schep dit mengsel in de vier vijgen.

Zet de schaal met de vijgen in de microgolfoven.

Een halve minuut (dat is maar heel even), op de hoogste stand.

Zet elke vijg op een apart bordje.

Wedden dat je zo'n vijg wel graag krijgt?