

Kokosnoot, een kanjer in je keuken



ROERBAKSCHOTEL MET VIS EN KOKOS

Dit heb je nodig voor 4 personen

4 visfilets (bv. staartvis, zeewolf of kabeljauw) • 1 eetlepel bloem • peper • zout • 4 kleine wortels • 4 babymaisjes • 1 rode paprika • 125 g groene asperges • 1 courgette • maïs- of arachideolie • 2 dl Ricard (anijslikeur) • 2 dl kokosroom • verse koriander

Zo maak je het

Snij de visfilets in hapklare stukken. Wentel ze door de bloem en breng op smaak met peper en zout. Snij alle groenten in hapklare stukken. Laat de wok goed heet worden

en doe er dan een beetje maïs- of arachideolie in. Schroei de stukjes vis dicht en haal ze uit de wok. Roerbak nu de groenten. Doe de vis er weer bij als de groenten beetgaar zijn. Overgiet met de Ricard en breng op smaak met peper en zout. Doe er dan de kokosroom bij en laat nog even doorwarmen, zonder koken. Garneer met de koriander.

TIP: ▶ Vervang de Ricard eventueel door droge witte wijn.

KOKOS: NIET ALLEEN OP EEN ONBEWOOND EILAND!

Kokosnoten groeien alleen op exotische locaties, maar alle afgeleide producten vind je gewoon in de supermarkt.



◀ **Zuivel:** kokosaroma wordt tegenwoordig ook vaak toegevoegd aan yoghurt en verse kaasdesserts, zoals in deze Danio.



◀ **Chocolade:** deze witte chocolade met kokos en gepofte maïs van Jacques werd vorig jaar verkozen tot product van het jaar.



◀ **Snoep:** de bekendste kokosnack is Bounty: beelden van wuivende kokospalmen zijn nooit ver weg.



◀ **Alcohol:** we weten dat er gigantisch veel calorieën in zitten, maar een schuimige piña colada is onweerstaanbaar! Deze Batida de Coco kun je als basis gebruiken voor talloze cocktails.



◀ **Geraspte en gedroogde kokos:** heerlijk in gebak of koekjes met kokosmaak.

◀ **Kokosmelk:**

een onmisbaar ingrediënt in Aziatische stoofpotjes en soepen.



◀ **Thee:** je verwacht kokos niet meteen in een thee, maar deze



combinatie met vanille is een geslaagde combinatie. ●

KOKOSROTSJES MET CHOCOLADE

Dit heb je nodig voor 4 personen

2 eiwitten • 100 g suiker • 60 g bloem • 50 g honing • 200 g kokospoeder • 100 g donkere chocolade • 1 dl room • 1 eetlepel poedersuiker

Zo maak je het

Klop de eiwitten stijf met de suiker. Voeg dan de bloem, de honing en het kokospoeder toe. Maak met 2 eetlepels 'rotsjes' en leg ze naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet 12 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven. Smelt intussen de chocolade au bain marie (in een kommetje boven een pot met kokend water) met de room en het poedersuiker tot een gladde massa. Doop de rotsjes hierin en laat de chocolade opstijven. Bestrooi met een beetje achtergehouden kokospoeder.

TIP: ▶ Klop het eiwit stijf met de mixer in een smal, hoog recipiënt (bijvoorbeeld een maatbeker). Het zal veel sneller stijf zijn!

