

sofie

DUMONT

MIJN 10 FAVORIETE RECEPTEN WAARMEE JE ALTIJD SCOORT!



@sofiedumontchef

www.sofiedumont.be

Dit zijn mijn favo recepten, waarvoor
je me altijd mag wakker maken.
Sommige simpel en snel voor in
de week, gerechten om mee uit te
pakken of een kom hete ramen om
van te slurpen in de zetel. En dan
natuurlijk een dessert om mooi af te
sluiten. Stuk voor stuk gerechten die
me gelukkig maken. Een voorsmaakje
van wat er allemaal op mijn website te
vinden is.

A handwritten signature in black ink, reading 'Sofie' followed by a large 'X' mark.

Nog meer inspiratie op
sofiedumont.be

GEGRILDE FISH TACO'S MET PERZIKSALSA EN JALAPEÑO MAYO

voor 4 personen

Ohhlalala... taco's gevuld met gegrilde pittige kabeljauw, een frisse perziksalsa en jalapeño mayonaise on top! Als je vrienden op bezoek hebt, dan scoor je met dit smaakbommetje gegarandeerd.

800 g kabeljauwfilet zonder graten

Marinade voor de vis

3 tenen look geraspt

4 el olijfolie

2 el sriracha

Zeste van 1 limoen

1 kl korianderpoeder

1 kl komijnpoeder

1 tl zout

1 tl zwarte peper

Perziksalsa

4 perziken of nectarines

1 rode ui

½ bot koriander

Sap van 1 limoen

1 tl zout

1 tl honing

3 el olijfolie

32 stuks zachte taco's (ongeveer 4 p.p. van 10 cm diameter)

1. Snij de kabeljauw in stukjes van 3 cm ongeveer, meng alles voor de marinade onder elkaar.
2. Meng de kabeljauwblokjes eronder en laat min 1 uur marineren in koelkast.
3. Snij de perziken in schijven en fijne blokjes, meng met de fijn gesneden ui en rest van de ingrediënten.
4. Zet een grillpan op het vuur en warm ze stevig op zonder vetstof, leg er de taco's even aan beide kanten op zodat ze mooie geroosterde lijntjes krijgen.
5. Vet de pan lichtjes in met olie en grill de visblokjes aan beide kanten gaar.
6. Vul de taco's met de vis, de salsa en de jalapeño mayo.
7. Serveer er extra koriander en limoen bij!

[Jalapeño mayonaise](#)



MISO RAMEN

voor 4 personen

Deze Japanse noedelsoep is mijn snelle fix voor een lunch'ke of gewoon omdat ik er zin in heb. Simpel, schoon en satisfying!

250 g ramen of noedels naar keuze
4 eieren op kamertemperatuur
4 nori vellen
1250 ml groenten bouillon
3 el shiro miso
1 el verse geraspte gember
3 tenen geraspte look
200 g shiitake of kastanje
paddenstoelen
250 g spinazie
250 g broccolini

1 el ghee of geklaarde boter
2 el sojasaus
2 el sesamzaad

1. Zet een pannetje met water op het vuur en breng aan de kook, leg er de eitjes in met een lepel en laat 4 min koken, leg ze in ijskoud water en pel ze na 5 min.
2. Snij de paddenstoelen in schijfjes, kruid met peper en zout en kleur aan in wat ghee, roer er de gember en look onder en bak 2 min verder. Blus met de bouillon, voeg de broccolini en noedels toe en laat de noedels meekoken (volgens de aangegeven tijd op de verpakking), roer er de sojasaus onder. Neem een deel bouillon uit de kom en los hierin met een vork de miso pasta in op zodat je een gladde saus krijgt en voeg opnieuw toe bij de rest.
3. Verdeel de blaadjes rauwe spinazie in diepe kommetjes, leg ernaast de noedels, de gebakken paddenstoelen, broccolini en giet daarop de bouillon, snij de eitjes doormidden en leg ze er open bij. Leg als laatst de nori vellen, in kleinere vierkantjes gesneden, langs de zijkant erbij en werk af met sesamzaad. Dien onmiddellijk op!

TIP

Wat kan je nog met miso doen? Het bekendste gebruik is de miso soep, maar je kan het ook in veel andere gerechten gebruiken. Miso heeft een unieke umami smaak: zout, hartig maar ook zoet, ook interessant om in zoete gerechten te gebruiken of om te lakken. Miso is supergezond, want het bevat ijzer, calcium, vitamine b en proteïnen. Maar ook aminozuren die we nodig hebben, zeker voor vegetariërs een aanrader.

BEKIJK DE VIDEO HIER





MITRAILLETTE DELUXE, CRISPY PORK, SAUCE MAISON

voor 2 personen

Als geboren en getogen Brusselaar draag je een mitraillette diep in je hart.
Deze is gepimpt met een sappige spiering, sauce maison en een berg frieten... de maaaax!

1 stokbrood
1 klont boter + flinke scheut
arachide olie om te bakken
4 varkensspieringen
Peper en zout
3 schaalpjes met eiwit, bloem en
panko
2 matjes cressonnette, gewassen
4 grote zoetzure augurken in
schijfjes

SAUCE MAISON

Mayonnaise:

1 ei, 1 el mosterd, zwarte peper
tellicherry, zout
sap van 1 citroen, 250 ml arachide
olie mengen en in een hoge
maatbeker van bodem naar boven
opmixen

Daaraan toevoegen:

1 grote sjalot, fijn gesneden
5 el harissa (verse homemade),
recept op website
1 kleine rode appel geraspt
1 kl curry poeder
2 teen look geraspt
rock salt
1 tl agave als je het graag wat zoeter
wil

4-5 grote friet-patatten loskokend
frietketel met ossevet

1. Was de aardappelen.
2. Snij frietjes met schil, spoel en droog af.
3. Bak ze voor op 150° tot gaar.
4. Bak ze krokant af op 180°.
5. Meng alle ingrediënten voor de saus onder elkaar.
6. Kruid het vlees met peper en zout, klop het wat plat indien nodig.
7. Paneer het, eerst in bloem, dan in eiwit en eindig met panko.
8. Bak in een royale scheut olie en een klont boter aan beide kanten.
9. Laat zachtjes verder bakken tot het vlees krokant en gaar is, draai geregeld om, voeg eventueel wat olie toe.
10. Snij een stokbrood doormidden. Besmeer met saus, leg er de cressonnette en de sneetjes augurk op. Verdeel er de crispy pork en frietjes tussen.

BEKIJK DE VIDEO HIER





BLOEMKOOLRIJST MET GEPOFTE TOMAAT EN BALLETTJES

voor 4 personen

Ballekes zijn altijd een goed idee! Een gezond recept met extraveel groenten waar je met heel het gezin van kan blijven eten, zaaaaalig.

1 bloemkool
400 g kerstomaatjes
1 pot arrabiata of passata
3 à 4 teentjes look
500 g gekruid gehakt
Peper en zout
Een paar takken verse oregano
Boter of olijfolie

1. Maak balletjes van het gehakt, bak rondom rond gaar.
2. Doe de tomaatjes met olijfolie, look, peper en zout in een hoge pan en laat ze poffen op het vuur.
3. Voeg de arrabiata of passata toe en laat 5 minuten sudderen.
4. Maak de bloemkool rijst door rauw te cutteren in de keukenrobot.
5. Strooi het mengsel in een geperforeerde ovenschaal, en stoom voor 10 minuten.
6. Serveer ze in een grote diepe schotel, besprenkel ze met olijfolie en peper en zout.
7. Leg er de balletjes op en giet er de tomatensaus over.
8. Werk af met de oregano.

BEKIJK DE VIDEO HIER





SALADE MET GEITENKAAS, VIJG EN HONINGNOOTJES

voor 4 personen

Salades hoeven echt niet saai te zijn! Dit top zomers gerecht met vijgen, geitenkaas en gekarameliseerde nootjes in combinatie met de pikante smaak van rucola is snel klaar en de balans van zoet-zuur is zot lekker.

400 g rucola salade, gewassen en
gezwierd
400 g harde geitenkaas
150 g pecan noten
70 g honing
8 rijpe vijgen
100 ml balsamico azijn
200 ml zachte extra virgin olijfolie
Zwarte peper van de molen
1 rode ui

1. Verdeel de sla over de borden of op een schotel.
2. Snij de ajuin fijn, doe in een kom en meng azijn eronder, laat even staan.
3. Snij de vijgen doormidden en leg op de sla.
4. Verdeel de kaas in 4 porties en verkruimel erover.
5. Doe de pecannoten in een antikleefpan en laat 5 min roosteren zonder vetstof, roer er de honing bij en laat nog 2 à 3 min opwarmen en verdeel over de borden.
6. Roer ook de olijfolie onder de ui en azijn en verdeel over de salades.
7. Dien onmiddellijk op.

TIP

Je kan de vijgen ook eerst even opbakken, of vervangen door pruimen, abrikozen of nectarines.



ZALMTARTAAR MET VERSE ZALM, KAPPERTJES EN PETERSELIE

voor 2 personen

Deze zalmtartaar maakte ik klaar op dezelfde manier als de klassieke steak tartaar. Het resultaat was te lekker om niet te delen! Zo verrassend heerlijk en simpel, toastje dabei en genieten maar.

400 g verse zalmfilet, zonder graten en zonder vel

1 el kappertjes

½ gele ui

½ bot platte peterselie

1 dooier

1 kl mosterd

100 ml druivenpitolie

1 grote zoetzure augurk

1 tl tabasco

1 el worcestershire saus

Zwarte peper van de molen

Fleur de sel

1. Snij de zalm in plakjes, dan in reepjes en dan in fijne blokjes, zet weer in de koelkast.

2. Snij de ajuin, peterselie, kappers en augurk zeer fijn.

3. Doe de dooier en mosterd in een grote platte schaal, kruid met peper en zout en klop er straalsgewijs de olie onder om een mooie gladde basis mayonaise te bekomen.

4. Roer er alle andere ingrediënten onder, als laatst gaat de gekoelde zalm eronder, proef en kruid eventueel bij.

5. Serveer met getoaste sneetjes brood.

Sneetjes brood om te toasten



OEUF EN COCOTTE MET SHIITAKE EN COMTÉ KAAS

voor 4 personen

Feest in een potje: romige paddenstoelen, gesmolten kaas en een lopend eitje... mmm. Dit maak ik vaak voor vrienden, zet alles op voorhand klaar en dan juist nog in de oven steken. Zo easy en satifying!

4 verse eieren uit de koelkast
800 g shiitake paddenstoelen
(of jouw keuze)
1 teen look
250 ml room
½ bot bieslook
peper, zout
muskaatnoot
100 g versgeraspte Comté kaas

1. Snij de paddenstoelen in 4 en kleur ze aan in klont boter met peper, zout, muskaatnoot. Rasp er teentje look bij en meng kort de room en fijngesneden bieslook eronder.
2. Verdeel in vuurvaste kommetjes verdeel er al wat kaas op, leg in elk kommetje een rauw eitje en daarop de rest van de kaas. Steek 8 à 10 min in een voorverwarmde oven van 200°.
3. Check na 5 min het eitje, het is de bedoeling dat de dooier lopend blijft. Serveer met stokbrood.
4. Denk ook aan extra truffel erover raspen als het meer mag zijn :) Of gebakken spekjes if you like!



MELANZANE ALLA PARMIGIANA

voor 4 personen

Mijn favoriete veggie ovenschotel met aubergines, Provolone en Parmezaanse kaas... hemels! Ik heb een zwak voor alles met gegratineerde kaas, om nog maar te zwijgen van de kruidige tomatensaus en smeltende aubergines eronder.

3 grote aubergines
grof zout
olijfolie
3 takjes tijm
fleur de sel
150 g parmezaan
250 g provolone dolce (of een andere halfharde Italiaanse kaas)
peper

DE TOMATENSAUS

2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
500 g tomatenpassata
1 bosje basilicum
1 takje tijm
1 takje oregano
1 blaadje laurier
peper en zout

1. Was de aubergines en snijd ze in lange plakken van ongeveer 3 tot 4 mm dik. Leg de plakken in laagjes in een vergiet. Strooi over elk laagje wat grof zout. Duw goed aan. Leg een bord op de plakken aubergine en zet er een gewicht op, bijvoorbeeld een zware glazen pot. Zo zal het vocht onttrokken worden aan de aubergines. Laat 1 uur rusten.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Spoel de aubergines goed af om het zout te verwijderen. Dep de aubergines droog met keukenpapier.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Besprenkel het bakpapier met olijfolie.
5. Pluk de blaadjes van 2 takjes tijm en strooi ze erover.
6. Leg de aubergineplakken op de bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Kruid met fleur de sel, peper en plukjes tijm. Zet de bakplaat 20 minuten in de oven.
7. Maak de **tomatensaus**. Pel de knoflook. Verhit de olijfolie in een kookpot en pers de knoflook uit boven de pot. Laat even stoven.
8. Voeg de tomatenpassata toe.
9. Hak de blaadjes basilicum grof en voeg ze toe, samen met de takjes tijm, oregano en laurier. Kruid met peper en zout. Laat 10 minuten sudderen. Verwijder het laurierblaadje.
10. Rasp de parmezaan. Snijd de provolone in 4 stukken en daarna in schijfjes.
11. Lepel wat tomatensaus op de bodem van 4 kleine ovenschaaltjes. Leg aubergineplakken in de ovenschaaltjes. Bedek met de helft van de provolone. Lepel wat tomatensaus op de kaas. Leg nog een laagje aubergines, provolone en de rest van de tomatensaus in de schaaltes.
12. Werk af met de parmezaan.
13. Zet de ovenschaaltjes 20 minuten in de oven. Dien warm op.

BEKIJK DE VIDEO HIER





ECLAIR TAART

voor 9 personen

Deze grote éclair taart is een zalige bom van een taart en eenvoudig te maken ook, dus waar wacht je nog op! Zacht soezenbeslag, vanillecrème, een dikke laag chocola en nog een toetsje salt flakes erop, love this.

BANKETBAKKERSROOM

300 ml room
325 ml melk
1 vanillestok
115 g suiker
Snuifje zout
3 grote eieren
55 g maïzena
75 g boter

SOEZENDEEG

80 g boter
65 ml melk
65 ml water
1 kl suiker
1 tl zout
100 g bloem
185 ml eieren

CHOCOLADE GANACHE

230 ml room
200 g donkere chocolade in stukjes
gehaakt

1. Doe voor het **soezendeeg** water boter suiker en zout in een steelpan. Laat opkoken en voeg in 1x de bloem toe, meng stevig met spatel totdat alle bloem verdwenen is en bak nog 2 minuten verder zodat het deeg wat uitdroogt. Giet in een kom en mix de eieren 1 voor 1 eronder, tot je een mooi glad deeg bekomt.
2. Neem de maat van je vierkante bakvorm en knip uit een karton of teken de maat op een bakpapier. Doe dit 2 keer. Leg deze kartonnen patronen onder je bakpapier als referentie. Spuit dan 2 vierkante stukken soezendeeg volgens het patroon, strijk egaal. Haal de kartonnen patronen van onder het bakpapier.
3. Bak het soezendeeg 25 minuten in voorverwarmde oven van 180°. Draai om en bak nog 2 minuten. Je deeg zal zeer funky vormen hebben maar laat ze afkoelen met een roostertje erop zodat het weer vlak komt, snij de randjes af op maat van de kartonnen patronen. Leg één soezendeeg al in de vorm.
4. Voor de **vanille vulling** meng je de suiker maïzena, eieren en vanillemerg in een kom en klop wat schuimig zodat alles mooi onder elkaar gemengd is. Doe de melk, room en uitgeschraapte vanille peul in een steelpan en zet aan de kook.
5. Eens het begint te koken giet je de helft bij het eiermengsel. Meng alles goed los en doe alles dan weer samen in de steelpan en zet op vuur. Blijf nu goed rondom rond kloppen tot het begint te "ploffen". Zet van het vuur en klop de boter nog even goed door. Giet in de vorm en strijk goed uit tot tegen de kanten. Duw er de andere uitgesneden vierkant soezendeeg op.
6. Voor de **ganache**: doe de chocolade in een kom. Kook de room op en giet de room op de chocolade. Laat 2 minuten staan en meng dan tot een mooie gladde chocoladesaus. Giet de chocoladesaus over het soezendeeg, strijk egaal uit en laat 1 nacht afkoelen in koelkast.
7. Met een warm mes, dat je telkens uit kokend water haalt en afdroogt, snij je de zijkanten los en dan in 9 gelijke stukken. Serveer met nog een toetsje salt flakes, heerlijk!

BEKIJK DE VIDEO HIER





CHEESE CAKE

voor 8 personen

Wat een beauty deze cheesecake met koekjesbodem en roomkaastopping! Yes, I say cheeeeeese met heel veel plezier... ;)

BODEM

200 g zandkoekjes

Snuif zout

90 g gesmolten boter

VULLING

700 g volle roomkaas

200 g volle platte kaas

250 g bloedsuiker

1 vanillestok

1 tl zout

70 g bloem

Sap en fijne zeste van een citroen

400 ml room (30%)

8 eieren

TOPPING

150 g platte kaas

150 g roomkaas

1. Cutter de koekjes tot zand, meng met de boter en zout en duw die in een cirkel van rond de 18cm diameter of springvorm en druk goed aan met pureestamper bvb.
2. Bak 15 min aan 175°.
3. Verhoog te temperatuur naar 225°.
4. Klop de eieren los, doe ze bij de roomkaas en meng alles met een klopper tot een gladde massa.
5. Meng er de rest van de ingrediënten onder en giet in de bakvorm.
6. Bak 10 min aan 225°, verlaag de temperatuur naar 170° (hou oven gesloten!) en bak nog 50 minuten, zet oven uit en laat nog 1 u in oven afkoelen.
7. Zet hem daarna min 4 u in koelkast.
8. Snij met fijn lang mes de taart los van vorm.
9. Klop roomkaas en platte kaas onder elkaar en smeer er boven op.
10. De cirkel die ik gebruik is 18 cm diameter en 10 cm hoog.

BEKIJK DE VIDEO HIER







Nog meer inspiratie op [sofiedumont.be](https://www.sofiedumont.be)

Volg mij:

