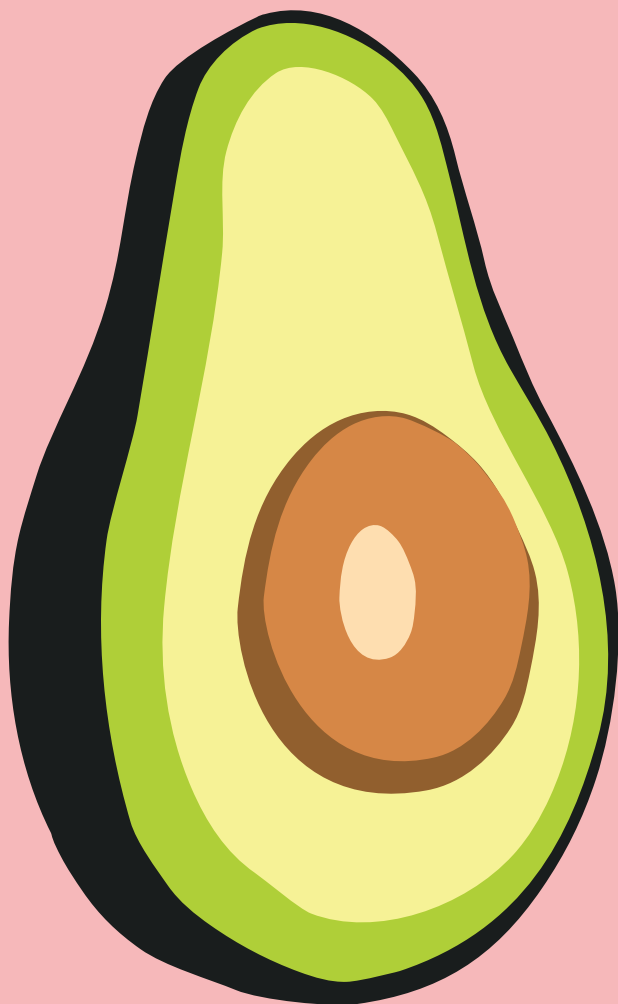


**THE
AVOCADO
SHOW**



UNIEKE AVOCADO RECEPTEN MET FOODDECO



PRETTY HEALTHY FOOD

"EEN GERECHT
MOET HEEL
SMAAKVOL ZIJN
MAAR OOK HEEL
MOOI WORDEN
GESERVEERD"

De kunstwerken die we bij The Avocado Show serveren zijn zo veel meer dan alleen een lekker gerecht met avocado op een mooi bord. Elke dag stoppen we er eindeloos veel liefde, tijd en aandacht in en ontwikkelen we non-stop nieuwe ideeën.

Voordat een creatie op de kaart komt, moet ze voldoen aan alle wensen die wij hebben voor ons **Pretty Healthy Food**-concept.

Pretty Healthy Food houdt in dat een gerecht heel smaakvol moet zijn maar ook heel mooi moet worden geserveerd, dat er goede voedingsstoffen in elk gerecht moeten zitten en dat je gelukkig wordt van de beleving. Dit geldt voor in het restaurant, maar ook voor al het lekkers dat afgehaald en thuis gegeten wordt.

We houden rekening met het servies, de packaging, het bestek, de vormen, de kleuren, de patronen, het contrast, de beleving en nog veel meer en maken van elk gerecht een echte ervaring.

We halen onze ideeën overal vandaan en hebben een fantastisch team om ons heen dat blijft vernieuwen. Professionele chefs, enthousiaste fans, ambitieus personeel en onze eigen avocado-obsessie zorgen ervoor dat er altijd een nieuwe uitdaging ligt.

Een van onze favoriete food creators is Colette Dike van Fooddeco. Haar presentatiestijl, kleurkeuze, innovatie en creativiteit stijgen boven alles uit en dat is ook te merken aan haar enorme schare onlinefans.

Wij hadden de eer om samen met het Fooddeco-team een selectie van mooie, vaak favoriete, gerechten samen te mogen stellen voor in dit prachtige boek. Van classics tot fancy fastfood en van zoet tot hartig: alles zit erin.

Er is extra aandacht besteed aan alle verschillende lifestyles, met opties voor vegans, flexitariërs, vegetariërs, pescotariërs en meer! Wij hebben liefde voor iedereen.

Dus geniet ervan, kook met plezier, deel je gerechten met je vrienden en we hopen je snel te zien in een van onze locaties.

See you soon!

Ron & Julien

FOODDECO & COLETTE

**"MEER DAN
40 HEERLIJKE
EN PRACHTIGE
GERECHTEN,
VOOR ELK
MOMENT VAN
DE DAG"**

Op avocado raak ik nooit uitgekeken. Mijn liefde voor avocado's is eigenlijk een uit de hand gelopen pregnancy craving. Toen ik in verwachting was van mijn eerste kindje, maakte ik steeds meer gerechten met avocado en experimenteerde er flink op los. Het werd een uitdaging om de avocado op een nieuwe, originele en vooral ook makkelijke manier te presenteren. Dat begon met de avocado ribbons en de avocado burger bun; sushicado, avocado garden en andere gerechten volgden. De foto's van deze creaties werden een hit op internet. Een aantal recepten wordt nu geserveerd bij The Avocado Show en andere restaurants. Heel speciaal.

De avocado is zo ontzettend veelzijdig en ik heb ideeën te over; ik hoop met deze recepten te inspireren. Ga dan ook snel zelf aan de slag met deze bijzondere vrucht. Voor jou en je lief, je kinderen, je familie en vrienden, voor wie dan ook: avocado doet het echt goed bij iedere gang. Maakt niet uit op welk tijdstip van de dag. Ik smeer avocado zelfs op mijn boterham in plaats van boter. Heerlijk.

Lekker eten, gezond eten en het er (zonder al te veel moeite) mooi uit laten zien, daar wil ik mensen toe aanzetten. In dit boek staan daarom recepten en tips & tricks om je zelfgemaakte gerechten er net even wat spannender en mooier uit te laten zien. En echt: jij kan het ook.

Ook vind ik het belangrijk dat je niet wordt opgezadeld met een waslijst aan ingrediënten die dan niet te krijgen zijn in je eigen supermarkt. Het moet niet te ingewikkeld zijn en ook van grote betekenis is: no waste. Gebruik alle producten zo optimaal mogelijk. Ik verwerk bijvoorbeeld ook de steel van de broccoli, zoals je kunt zien op bladzijde 66. Maar daar blijft het niet bij: prik niet alleen de augurk of het zure uitje uit de pot, maar bewaar vooral het vocht. Dat is heel goed te gebruiken als smaakmaker bij een ander gerecht en dus zonde om weg te gooien.

In het kort: meer dan 40 heerlijke en prachtige gerechten, voor elk moment van de dag met veel (styling)tips en how to's. Samen met The Avocado Show hebben we onze avocadovondsten, ideeën en ervaringen gebundeld, met dit mooie roze boek als eindresultaat.

Geniet van deze waanzinnig mooie vrucht! Niet voor niets wordt-ie ook wel 'het groene goud' genoemd.

Love,
xoxo

Colette
a.k.a Fooddeco



THE MENU

Door de veelzijdigheid van de vrucht is er voor elk moment van de dag wel iets heerlijk met avocado te bedenken. Al dit lekkers hebben we onderverdeeld in zeven categorieën.




Avocado, toast & eggs: Name a more iconic combination, we'll wait...

36 AVOCADO GARDENS


Deze avocado gardens zijn een uitstekend voorbeeld van nieuwe manieren om een gerecht op een makkelijke manier mooi te presenteren. Heel eenvoudig, je serveert gehalveerde avocado's (pit en schil verwijderd) en gebruikt de plek van de pit voor een mooie saus of hummus naar keuze en decoreert de zijkant van de avocado. Een instant eyecatcher zonder al te veel werk.

48 BOWLS & SALADS




Avocado geeft extra flair aan elke salade. De velvet richness van de avocado maakt van de simpelste salade een goedgevulde salade die ook nog eens zeer voedzaam is. Ook kun je avocado perfect gebruiken als 'bowl', zoals de poke bowls op bladzijde 50.

64 FANCY FASTFOOD



Na het succes van de avocado burger bun en de heerlijke – meer verantwoorde – avocadofrietjes, konden meer variaties op bekende fastfoodgerechten niet uitblijven. De lekkere, volle en romige smaak van avocado leent zich uitstekend als vervanger van de vaak 'vette hap'. Wij krijgen echt nooit genoeg van de avo nuggets (zie blz. 68), de avocado-frietsaus (zie blz. 70) en de avo saté (zie blz. 76).






84

CLASSICS

Je kent vast een heleboel klassieke gerechten – vooral uit de Franse keuken – waaronder steak tartaar en hollandaisesaus (maak die saus eens zelf, in 60 seconden, kijk maar op bladzijde 88). Ook de Italiaanse keuken heeft veel mooie klassiekers, o.a. gnocchi (zie blz. 98). Goed nieuws voor avocadofans: de avocado is goed te combineren met een paar van deze klassiekers. Klassiek met een twist.

102

SNACK- BAR



De bekendste dip is misschien wel guacamole. De basis van guacamole is geprakte avocado op smaak gebracht met allerlei ingrediënten, van chilivlokken tot crème fraîche. Iedereen maakt deze dip op z'n eigen manier, op bladzijde 112 vind je mijn favoriet: een pittige met feta. Naast guacamole zijn er veel andere lekkere snacks met avocado te maken. Bijvoorbeeld de op hummus geïnspireerde avocadospread van bladzijde 106 en avocadobites met berbere, altijd een succesnummer op borrels (zie blz. 104).

118

SWEETS

Avocado in een zoet gerecht is in Europa misschien minder bekend, maar in Brazilië wordt deze fotogenieke vrucht juist veel voor sweets gebruikt! Avocado is een heel mooi alternatief voor room en boter en daardoor uitermate geschikt voor vegan desserts. En de avocado is prima voor mensen met een koemelkallergie of lactose-intolerantie. Daarbij is het ook veel gezonder om in je dessert wat fruit te verwerken in plaats van alleen zuivel en suiker. In dit hoofdstuk vind je vier gerechten, wat vind jij van de zoete avocadovarianten?

128

HOW TO





THE TRUFFLE TREASURE

Toast met avocado, kippendij, Parmezaanse kaas en '60 seconds homemade truffel mayo'

Truffel is een heerlijke smaakmaker bij avocado. Bij dit recept staat dan ook een uitleg voor een snel te bereiden truffelmayonaise. Verderop vind je nóg een recept met truffelmayonaise, de krokante gnocchi met avocado-truffelbommetje (zie blz. 98).

Bak de kippendijfilets in wat olijfolie op hoog vuur goudbruin en een tikje krokant. Rooster de sneden zuurdesembrood in een broodrooster. Maak intussen de truffelmayonaise.

Giet voor de truffelmayonaise de zonnebloemolie in een hoge ronde maatbeker (die hoort bij de staafmixer). Voeg alle ingrediënten voor de mayonaise toe behalve het ei en de truffeltapenade. Splits het ei en leg het eigeel voorzichtig in de maatbeker met het oliemengsel. Beweeg de beker een beetje tot het eigeel precies in het midden van de bodem ligt. Zet de staafmixer – met beleid – boven op het eigeel (deze moet heel blijven!) en zet hem aan. Trek de staafmixer heel langzaam in één beweging naar boven (lees: heel erg langzaam!), ga door tot aan de bovenkant van de emulsie. En daar is je mayonaise!

Doe de mayonaise in een kom en voeg de truffeltapenade toe. Gebruik wat meer tapenade als je een groot truffelfan bent.

Snijd voor de avocadowaaiers de avocado in de lengte doormidden, haal de pit eruit en pel de schil eraf. Leg beide helften van de avocado ingesmeerd met sushiazijn en met de bolle kant naar boven op je snijplank. Snijd – over de breedte – in dunne plakjes. Duw zachtjes op beide helften zodat een waaier ontstaat (houd wel wat overlap). Verplaats de waaiers straks met een platte spatel.

Smeer de truffelmayonaise op de warme toast. Trek de kippendijfilets met twee vorken uit elkaar. Leg de filets op de truffelmayonaise, strooi de Parmezaanse kaas erover en eindig met de avocadowaaier, cress en peper en zout.

Bij het maken van mayonaise is het echt essentieel dat je alles in één beweging doet, stoppen of even heen en weer bewegen en je mayonaise schiet in de schift.

INGREDIËNTEN

4 kippendijfilets (ca. 300 g)
 olijfolie
 2 dikke sneden zuurdesembrood
 1 avocado
 sushiazijn
 2 el truffelmayonaise, homemade of je favoriet uit de winkel
 30 g Parmezaanse kaas, geraspt
 cress
 peper en zout

VOOR DE '60 SECONDS HOMEMADE TRUFFEL MAYO'

250 ml zonnebloemolie
 20 ml citroensap (het sap van ca. ½ citroen)
 ½ tl wittewijnazijn
 1 tl balsamicosiroop
 peper en zout, naar smaak
 1 ei, op kamertemperatuur (je hebt alleen het geel nodig)
 1 à 2 el truffeltapenade

nodig: staafmixer

THE GARDEN OF VEGAN

Avocado gevuld met limoen-korianderhummus, gremolata, kruiden, sesam, bloemen en cress

Koriander, you love it or you hate it! Van koriander neem je meestal zowel de blaadjes als de stelen. Voor deze hummus gebruik je vooral de stelen; de blaadjes kun je mooi gebruiken om je garden te decoreren. In een klassieke hummus gaat citroensap, voor deze korianderhummus neem ik limoen. De limoen maakt deze garden lekker fris!

Voor de hummus laat je de kikkererwten en de geraspte knoflook in een keukenmachine een paar minuten draaien. Voeg de overige ingrediënten voor de hummus toe, behalve het zout, en draai tot alles goed gemengd is. Proef en voeg naar smaak zout toe.

Meng de ingrediënten voor de gremolata, proef en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en de schil eraf. Snijd een klein stukje van de bolle kant van beide avocadohelften zodat je avocado garden straks steviger staat.

Smeer de avocadohelften in met sushiazijn of limoensap. Vul beide helften met de hummus en breng de bovenranden van de avocado op smaak met zeezout. Verdeel de gremolata over de hummus en leg er de cress en eetbare bloemetjes bovenop. Versier de bovenranden van beide helften met gerookte paprikapoeder, sesamzaad en chilivlokken.

INGREDIËNTEN

1 avocado
sushiazijn of limoensap
zeezout
cress
eetbare bloemetjes
gerookte paprikapoeder
zwart sesamzaad
chilivlokken

VOOR DE LIMOEN- KORIANDERHUMMUS

200 g gekookte
kikkererwten, uitgelekt
½ kleine knoflookteen,
geraspt
het sap en de rasp van 1
onbespoten limoen
1 klein bosje koriander,
blaadjes en steeltjes
2 flinke el tahin
zout

VOOR DE GREMOLATA

de rasp van ½ onbespoten
limoen
1 flinke el korianderblad-
jes en steeltjes, fijngehakt
½ kleine knoflookteen,
geraspt
peper en zout

nodig: keukenmachine





THE AVO POKE SHOW

'Avocadobowl', sushirijst, rauwe zalm, wakame, edamameboontjes, tobiko-eitjes en sojasaus



Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng alle ingrediënten voor de zalmmarinade, snijd de zalm in kleine blokjes en voeg ze toe aan de marinade.

Maak een avocado crown (zie blz. 138). Vul de avocado crown, oftewel de bowl, met sushirijst. Druk de rijst met de (natte) achterkant van een lepel even goed aan.

Daarop komt een laag in kwarten: $\frac{1}{4}$ zalm, $\frac{1}{4}$ edamameboontjes, $\frac{1}{4}$ tobiko-viseitjes en $\frac{1}{4}$ wakame. Sprengel furikake over de zalm en verdeel de bloemetjes over de edamame. Leg de cress in het midden van de poke bowl en serveer met sojasaus.

- FURIKAKE -

IS EEN JAPANS STROOISSEL VAN O.A. MIERIKSWORTEL, BONITOVLOKKEN, SESAMZAAD, ZEEWIER EN GEDROOGDE GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 50 g sushirijst
- ca. 50 g zalm, van sashimikwaliteit
- $\frac{1}{2}$ avocado
- 2 el edamameboontjes
- 2 el tobiko-viseitjes
- 2 el wakame (zeewiersalade)
- 1 el furikake
- eetbare bloemetjes in een contrasterende kleur
- daikon cress
- sojasaus, om erbij te serveren

VOOR DE ZALMMARINADE

- $\frac{1}{2}$ tl sushiazijn
- $\frac{1}{2}$ tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 tl olijfolie
- chilivlokken, naar smaak

THE AVOCADO SHOW







THE AVONILLA SHAKE

Avocado-banaan-vanillemilkshake & how to
voor een chocolade-rim

Dit ijskoude romige drankje is heerlijk op een warme zomerdag, maar doet bij ons ook vaak dienst als onderdeel van het ontbijt.

Smelt de chocolade au bain-marie. Houd een glas ondersteboven en schep met een lepel de chocolade ruim langs de bovenrand van het glas. Draai rondjes met het glas zodat de hele rand bedekt is. Houd het glas rechtop, de chocolade gaat dan mooi naar beneden druipen. Zorg dat je dicht bij de diepvries staat. Als je tevreden bent met het chocoladepatroon zet je het glas snel in de diepvries. Laat het daar minimaal 5 minuten staan. Herhaal dit met het tweede glas.

Maak intussen de milkshake. Meng alle ingrediënten in de keukenmachine tot een egale massa. Giet de milkshake in de jars of glazen en steek er rietjes in. Serveer de milkshakes direct.

INGREDIËNTEN

1 bevroren banaan, in plakjes (de avond tevoren ingevroren)

1 avocado, vruchtvlies
100 ml (kokos)yoghurt

100 ml amandelmelk,
ongezoet

1 el honing

1 à 2 tl vanillearoma

VOOR DE CHOCOLADE-RIM

50 g pure chocolade (70%
vaste cacaobestanddelen)

nodig: keukenmachine

GLAS

IK GEBRUIK ALTIJD JARS,
MAAR JE KAN OOK DIKKE
GLAZEN NEMEN



THE WAGYU WAGYME

Wagyu burger bun & classic hamburgersaus

INGREDIËNTEN

2 (wagyu) burgers
 2 plakken cheddar/smelt-
 kaas
 2 avocado's
 sushiazijn
 2 schijfjes rode ui (0,5 cm
 dik)
 2 plakjes tomaat (0,5 cm
 dik)
 2 plakjes augurk
 waterkers of veldsla
 wit sesamzaad

VOOR DE HAMBURGERSAUS

1 kleine sjalot, fijngehakt
 1 el witte wijnazijn
 1 el augurk, fijngehakt
 2 tl gele mosterd
 4 el mayonaise
 ½ tl gemalen mosterdzaad
 ½ tl gerookte paprikapoeder
 1 tl knoflookpoeder
 1 tl uienpoeder
 ½ tl kurkuma (voor de
 kleur)
 peper en zout

Voor de hamburgersaus laat je de fijngehakte sjalot met de eetlepel azijn in een kleine pan op laag vuur zachtjes stoven (af en toe roeren) tot de azijn verdampt is en de uitjes zacht zijn. Meng dit met de rest van de ingrediënten en breng op smaak met peper en zout. Zet de saus afgedekt in de ijskast zodat alle smaken goed naar voren kunnen komen.

Bak intussen de burgers aan één kant bruin en krokant, draai de burgers om in de pan en leg hier de kaas op. Bak de hamburgers nu net zo lang door als je lekker vindt.

Maak een avocado bun, lees op bladzijde 139 hoe je dat doet. Besprenkel de avocado met sushiazijn tegen het verkleuren. Leg op de onderste helft van de bun (met saus gevuld): de hamburger, rode ui, tomaat, augurk en waterkers of veldsla. Zet de andere avocadohelft erop en bestrooi met wat sesamzaad. Stabiliseer je burger bun eventueel met een satéprikker.





HOW TO... MAKE AN AVOCADOROOS

Hoe maak je eigenlijk een avocadoroos? In slechts vier stappen! Het is makkelijker dan je denkt en met een beetje oefenen heb je het zo onder de knie. Je fleurt ieder bordje ermee op.

1. Snijd de avocado in de lengte doormidden, haal de pit eruit en pel de schil eraf. Kijk op bladzijde 134 voor tips.
2. Leg één helft van de avocado ingesmeerd met sushiazijn en met de bolle kant naar boven op je snijplank. Snijd de avocadohelft in de breedte in heel dunne plakjes van ca. 2 mm.
3. Spreid de plakjes (houd wel wat overlap) uit tot een lange sliert en rol die naar binnen toe op in de vorm van een roos.
4. Gebruik een spatel of kaasschaaf om de avocadoroos van je snijplank te verplaatsen naar je gerecht. In dit boek vind je een heleboel recepten waarin de avocadoroos gepresenteerd wordt. Van toast tot guacamole en salades.

Wil je de andere helft van de avocado bewaren? Laat de pit er dan nog in zitten en smeer het vruchtvlies in met sushiazijn, dat zorgt ervoor dat het minder snel bruin wordt.

NODIG

snijplank
scherp mes
½ avocado per roos
sushiazijn
platte spatel

TOPPINGS

cress, eetbare bloemen of waterkers
eventueel chilivlokken, naar smaak (niet op de foto)



COLOFON

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.

Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.

Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

**KOS
M•S MENDO**

www.kosmosuitgevers.nl

www.mendo.nl

© 2018 The Avocado Show/MENDO.nl/Fooddeco/

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: The Avocado Show, Fooddeco

Receptuur: Fooddeco. Inspired by The Avocado Show: blz. 24, 28,

50, 52, 86, 88, 110, 122, 124

Productie-assistente (Dutch Counter): Annette Doyer

Redactie: Cocky Rietman

Fotografie & foodstyling: Fooddeco

Overige fotografie: Jet van Gaal (blz. 17),

Rico Franse (blz. 6, 7, 11), Marty Marn (blz. 9, boven),

Kubilay Altintas (blz. 10, onder), Jose da Silva (blz. 5, onder),

8, 10, boven, 62-63, 100-101), Ron Simpson (blz. 9, onder)

Illustraties: Eddie Stok, MENDO.nl

Vormgeving en omslagontwerp: MENDO.nl

Eerste druk, 2018

ISBN 978 90 215 7010 5

ISBN 978 90 215 7089 1 (English edition)

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Het zal niemand zijn ontgaan dat avocado's het populairste ingrediënt zijn van het moment. The Avocado Show laat zien dat ze meer dan alleen lekker, voedzaam en gezond zijn. Avocado's zijn het het ultieme ingrediënt voor zoete en hartige – en zeer Instagrammable! – creativiteit.

Toen twee vrienden in Amsterdam het eerste avocadorestaurant ooit openen, werd het meteen wereldberoemd. Samen met hun favoriete food developer & styliste Fooddeco tonen zij in dit nieuwe kookboek de mooiste en lekkerste culinaire creaties en recepten van deze #1 superfruit.