

4 FOODDECO & COLETTE

6 OVER AVOCADO

7 WAT HEB JE NODIG

THE MAKING OF

8 SHAVED AVOCADO

11 AVOCADOROOS + MINI-AVOCADOROOSJES

12 AVOCADOPOLKADOTS + MINI-AVOCADOPOLKADOTS

#ONTBIJT

15 CROIWAFFLE MET GUACAMOLE

16 AVOCADO OP TOAST

17 TAHINCRÈME & SHAVED AVOCADO

18 SMASHED AVOCADO & ZACHT EITJE MET ANSJOVISKRUIJ

18 DUKKAH

19 SPREAD MET CHILIVLOKKEN & CHIAZAAD

19 WHIPPED AVOCADO & FETASPREAD MET KOFFIEDUST

20 ONTBIJTPIZZA

23 GRANOLA

24 TRUFFELMAYONAISE & AVOCADO WAVES

1

#BRUNCH & LUNCH

26 TO GO: HEALTHY JAR SALADE

28 WHIPPED-FETA-SANDWICH MET AVOCADO & MINIROOSJES

29 PITA-PIZZA

30 AVOCADO-EIERSALADE IN AVOCADOBOWLS

31 AVOCADO GARDEN

32 WATERMELOENPIZZAATJES

35 RIJSTWAFEL MET KERRIEHUMMUS & AVOCADO

36 TORTILLAPIZZA MET ZOETE AARDAPPEL & SHAVED AVOCADO

2

3

#DINER

- 38 GROENE GAZPACHO
- 39 ZOETE-AARDAPPEL-CHEDDARSOEP
- 41 AVOCADO-FILOPIZZA MET GEROOKTE ZALM
- 42 GEITENKAASTRUFFEL
- 45 QUINOA-BLOEMPOTJE
- 46 PICKLED AVOCADO
- 47 SUSHICADO
- 48 VEGGIENOODLES
- 51 DUBBEL-CURRY-ZALMBURGER
- 52 AVOCADO BUN MET BIETENBURGER
- 54 FRIS AVOCADO-TARTARTJE & COQUILLE

4

#LATE NIGHT SNACKS & DIPS

- 56 GUACAMOLE
- 57 FOODDECO-GUACAMOLE
- 58 GEITENKAAS-GUACAMOLE
- 58 CURRY-GUACAMOLE
- 59 WASABI-GUACAMOLE
- 59 MISO-GUACAMOLE
- 60 AVOCADOFRIETJES MET CHORIZOMAYONAISE

5

#SNOEPEN

- 63 AVOCADO-CHOCOLADECAKE
 - 64 RAW BROWNIE
 - 65 CHOCO NICECREAM
 - 66 SUPERFOOD-BANANENTUIN
 - 69 BROWNIEDEEG-POWERBALLS
 - 70 AVOCADOBOUNTY
-

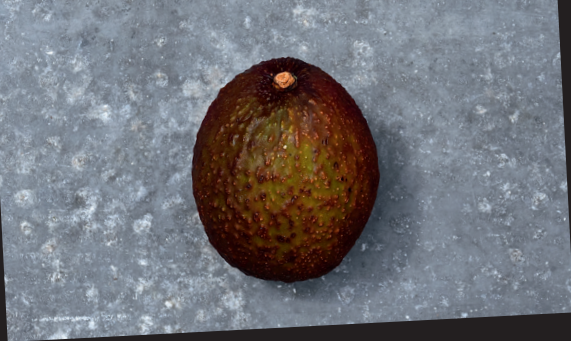
Met dit kookboek geef ik je een kijkje in mijn leven, dat wordt gedomineerd door koken, eten, styling, Instagram en vooral heel veel avocado's. Mijn eerste *little black book*, een soort schriftje vol met recepten, is uit 1997. Toen was ik twaalf. Eten en styling zijn sindsdien altijd een passie gebleven, zo werkte ik jaren voor de grootste woonbladen van Nederland. Deze passie leidde tot Fooddeco, een Instagram-account en daaraan gekoppeld een blog waarop ik elke dag de lekkerste recepten deel.

Fooddeco is een *love story* tussen lekker eten en (food)styling. Hiermee wil ik laten zien dat eten er heel mooi uit kan zien, zonder dat je er veel moeite voor hoeft te doen.

Inspiratie vind ik overal om mij heen, in de kleinste dingen. Vrienden zijn blij als ik ze iets nieuws voorschotel en hun enthousiaste reacties inspireren mij weer. Ik maak vaak op bekende gerechten een gezondere of bijzondere variant, bijvoorbeeld een ontbijtpizza of goudgroene frietjes van avocado. Ik gebruik avocado in veel gerechten. Hij is gezond, lekker en vooral erg mooi om te zien. Je kunt deze groene vrucht op verschillende manieren presenteren: van *shaved* avocado tot avocadorozen of avocadopolkadots.

Ben je net als ik een beetje verliefd op avocado? Deel dan jouw creaties met deze bijzondere vrucht met mij op Instagram via [#fooddecoavocado](#).

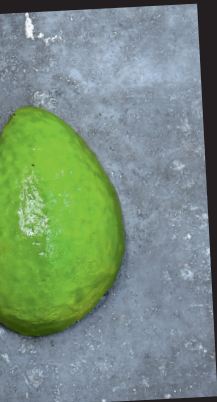
Love X Colette



1. Neem een rijpe avocado.



2. Snijd de avocado doormidden.



4. Smeer beide helften in met sushiazijn.



5. Snijd de avocado in **DUNNE** PLAKJES.



7. Zorg ervoor dat de plakjes elkaar nog net raken.



8. Rol de plakjes naar binnen toe op.



3. Haal de pit eruit en de schil eraf.



6. Spreid de avocadoplakjes uit.



9. EN... KLAAR!

AVOCADOROOS

NODIG: SCHERP MESJE

Het lijkt misschien ontzettend priegelwerk, maar een avocadoroos heb je binnen 5 minuten klaar. Als je de techniek eenmaal onder de knie hebt, zul je zien hoe makkelijk het gaat en dat de rozen steeds mooier worden.

Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en de schil eraf. Smeer beide helften in met sushiazijn en snijd de avocado in dunne plakjes. Spreid dan de avocadohelften uit zoals op de foto te zien is. Zorg ervoor dat de plakjes elkaar nog net raken. Rol ze vervolgens naar binnen toe op. Verplaats je avocadoroos voorzichtig met een spatel of kaasschaaf. Versier de roos tot slot met cress of gebruik de allerkleinste blaadjes van een basilicumplantje (onderaan de steel).

♥ Met een mango of een gekookte rode biet kun je op dezelfde manier een prachtige oranje of rode roos maken!

MINI-AVOCADOROOSJES

NODIG: (JAPANESE) DUNSCHILLER

Hier gebruik je de wat stevigere plakjes van de shaved avocado voor. Je rolt ze simpelweg op. Zorg ervoor dat je dit losjes doet en niet te strak, op die manier krijg je echt de laagjes van een roos.

AVOCADOPOLKADOTS

NODIG: MELOENBOLLETJESLEPEL

Hiervoor gebruik ik een meloenbolletjeslepel, die ooit is ontwikkeld voor het maken van aardappelbolletjes en daarom ook wel een pommes-parisiennesbootje wordt genoemd. Pel de avocado in zijn geheel, smeer deze in met sushi-azijn en schep er met de lepel mooie bolletjes uit (± 10). Snijd deze doormidden, je hebt dan een bolle, lichtgroene kant en een vlakke, wat donkerdere kant.

♥ Bij het maken van de polkadots houd je veel avocado over. Deze restjes kun je goed gebruiken voor avocadospread of guacamole.

MINI-AVOCADO-POLKADOTS

NODIG: STEVIG, DIK RIETJE

Voor deze minipolkadots heb je een rietje nodig. Dit is overigens wel een bewerkelijk klusje. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en de schil eraf. Prik met het rietje in de avocado totdat je de werkplank raakt. Haal het rietje eruit en knijp aan de andere kant, er valt dan een staafje avocado uit. Snijd deze in net zoveel dunne plakjes als je nodig hebt. Leuk op een toastje, broodje of bij een voorgerecht.



1

MORNING, THE SMELL OF COFFEE, BURNED TOAST, EGGS AND AVOCADO

#ONTBIJT



CROIWAFFLE MET GUACAMOLE

1 persoon

**Wafelijzer meets croissant
= croiwaffle.**

1 croissant
boter
75 g smeltkaas (cheddar of Goudse kaas)
goudsalami (2 à 3 plakjes)
recept voor Fooddeco-guacamole (pag. 57)

NODIG
tosti-ijzer met wafelplaat

Snijd de croissant doormidden en besmeer beide kanten met boter. Rasp op één kant een flinke hoeveelheid kaas en leg er een paar plakjes salami op. Rasp over de salami een beetje extra kaas en leg de andere helft van de croissant erbovenop. Doe de croissant in het wafelijzer op de laagste stand. Het is belangrijk dat de tosti langzaam gaart zodat de buitenkant lekker knapperig is en de kaas gesmolten.

Maak ondertussen de guacamole.

Voor een extra lekker kaaskorstje haal je de croiwaffle als deze bijna klaar is uit het wafelijzer. Strooi een beetje kaas op het wafelijzer, leg de croiwaffle terug en strooi een beetje kaas over de bovenkant van de croiwaffle. Bak nog eventjes totdat de kaas goudbruin is.

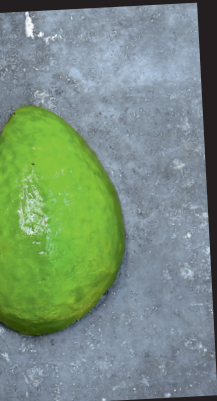
♥ Serveer er net zoveel
guacamole bij
als je zelf lekker vindt.



1. Neem een rijpe avocado.



2. Snijd de avocado doormidden.



4. Smeer beide helften in met sushiazijn.



5. Snijd de avocado in **DUNNE** PLAKJES.



7. Zorg ervoor dat de plakjes elkaar nog net raken.



8. Rol de plakjes naar binnen toe op.



3. Haal de pit eruit en de schil eraf.



6. Spreid de avocadoplakjes uit.



9. EN... KLAAR!

AVOCADOROOS

NODIG: SCHERP MESJE

Het lijkt misschien ontzettend priegelwerk, maar een avocadoroos heb je binnen 5 minuten klaar. Als je de techniek eenmaal onder de knie hebt, zul je zien hoe makkelijk het gaat en dat de rozen steeds mooier worden.

Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en de schil eraf. Smeer beide helften in met sushiazijn en snijd de avocado in dunne plakjes. Spreid dan de avocadohelften uit zoals op de foto te zien is. Zorg ervoor dat de plakjes elkaar nog net raken. Rol ze vervolgens naar binnen toe op. Verplaats je avocadoroos voorzichtig met een spatel of kaasschaaf. Versier de roos tot slot met cress of gebruik de allerkleinste blaadjes van een basilicumplantje (onderaan de steel).

♥ Met een mango of een gekookte rode biet kun je op dezelfde manier een prachtige oranje of rode roos maken!

MINI-AVOCADOROOSJES

NODIG: (JAPANESE) DUNSCHILLER

Hier gebruik je de wat stevigere plakjes van de shaved avocado voor. Je rolt ze simpelweg op. Zorg ervoor dat je dit losjes doet en niet te strak, op die manier krijg je echt de laagjes van een roos.

AVOCADOPOLKADOTS

NODIG: MELOENBOLLETJESLEPEL

Hiervoor gebruik ik een meloenbolletjeslepel, die ooit is ontwikkeld voor het maken van aardappelbolletjes en daarom ook wel een pommes-parisiennesbootje wordt genoemd. Pel de avocado in zijn geheel, smeer deze in met sushi-azijn en schep er met de lepel mooie bolletjes uit (± 10). Snijd deze doormidden, je hebt dan een bolle, lichtgroene kant en een vlakke, wat donkerdere kant.

♥ Bij het maken van de polkadots houd je veel avocado over. Deze restjes kun je goed gebruiken voor avocadospread of guacamole.

MINI-AVOCADO-POLKADOTS

NODIG: STEVIG, DIK RIETJE

Voor deze minipolkadots heb je een rietje nodig. Dit is overigens wel een bewerkelijk klusje. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en de schil eraf. Prik met het rietje in de avocado totdat je de werkplank raakt. Haal het rietje eruit en knijp aan de andere kant, er valt dan een staafje avocado uit. Snijd deze in net zoveel dunne plakjes als je nodig hebt. Leuk op een toastje, broodje of bij een voorgerecht.



1

MORNING, THE SMELL OF COFFEE, BURNED TOAST, EGGS AND AVOCADO

#ONTBIJT



CROIWAFFLE MET GUACAMOLE

1 persoon

**Wafelijzer meets croissant
= croiwaffle.**

1 croissant
boter
75 g smeltkaas (cheddar of Goudse kaas)
goudsalami (2 à 3 plakjes)
recept voor Fooddeco-guacamole (pag. 57)

NODIG
tosti-ijzer met wafelplaat


Snijd de croissant doormidden en besmeer beide kanten met boter. Rasp op één kant een flinke hoeveelheid kaas en leg er een paar plakjes salami op. Rasp over de salami een beetje extra kaas en leg de andere helft van de croissant erbovenop. Doe de croissant in het wafelijzer op de laagste stand. Het is belangrijk dat de tosti langzaam gaart zodat de buitenkant lekker knapperig is en de kaas gesmolten.

Maak ondertussen de guacamole.

Voor een extra lekker kaaskorstje haal je de croiwaffle als deze bijna klaar is uit het wafelijzer. Strooi een beetje kaas op het wafelijzer, leg de croiwaffle terug en strooi een beetje kaas over de bovenkant van de croiwaffle. Bak nog eventjes totdat de kaas goudbruin is.

♥ Serveer er net zoveel
guacamole bij
als je zelf lekker vindt.

Avocado's zijn natuurlijk waanzinnig lekker en gezond, maar ze zijn ook ontzettend fotogeniek. In *Avocado* vind je meer dan veertig prachtig vormgegeven recepten, van ontbijt, lunch en diner tot hartige en zoete snacks. Ontdek dat eten er heel mooi uit kan zien, zonder dat je er veel moeite voor hoeft te doen.

Colette Dike, bekend van het prachtige Fooddeco, maakt de meest originele en smaakvolle recepten met avocado. Denk bijvoorbeeld aan avocadofrietjes, een curry-zalmburger of smeuïge avocadobrownies. Of wat dacht je van de perfecte avocadoroos en shaved avocado? Dit boek biedt genoeg inspiratie om eindeloos te kunnen variëren. ♥ [FOODDECO.NL](https://www.fooddeco.nl)  [fooddeco](https://www.instagram.com/fooddeco)



WWW.BECHT-BOEKEN.NL



9 789023 015857



BECHT