

A top-down view of a light-colored ceramic plate with a subtle grid pattern. The plate is filled with a meal consisting of fluffy yellow quinoa, several pieces of grilled fish with distinct dark char marks, and a variety of roasted vegetables including red bell peppers, orange carrots, and green zucchini. A small sprig of fresh green herbs is tucked into the bottom left of the plate. In the upper left corner, a small clear glass bowl contains a slice of lime and fresh mint leaves. In the upper right corner, a portion of a metal baking tray with more roasted vegetables is visible. The entire scene is set against a light grey, textured background.

BOSTO

**ZOMER
RECEPTEN**



Welkom, chef!

Zomer betekent zon, gezelligheid en lekker eten. In dit e-book ontdek je frisse en lichte recepten die passen bij warme dagen. Denk aan een snelle lunch, een kleurrijke bowl of een verrassend diner, allemaal vol smaak en eenvoudig te maken.

Bij Bosto draait het om puur koken met wat de zomer te bieden heeft. Geen gedoe met ingewikkelde bereidingen, maar lekkere ingrediënten en recepten die je energie geven.

Trek je schort aan, zet een zomerse playlist op en laat je inspireren. Deze zomer kook je zorgeloos en vooral heerlijk.

Veel kookplezier!



ZOMERFRUIT *Wist jij dit al?*



Aardbeien zijn rijk aan vitamine C, antioxidanten en vezels. Ze versterken je immuunsysteem, bevorderen een gezonde huid en ondersteunen de spijsvertering.

Mango's zijn rijk aan vitamine C, antioxidanten en vezels. Ze ondersteunen het immuunsysteem, bevorderen een gezonde huid en helpen de spijsvertering.



Ananas is rijk aan vitamine C, antioxidanten en bromelaïne. Het ondersteunt je immuunsysteem, bevordert de spijsvertering en helpt ontstekingen te verminderen.

Avocado is rijk aan gezonde vetten, vitamine E, kalium en vezels. Het ondersteunt de hartgezondheid, helpt bij de opname van voedingsstoffen en bevordert een gezonde huid.



ZOMERGROENTEN

*Wist jij
dit al?*



Komkommers zijn rijk aan water, vitamine K en antioxidanten. Ze helpen bij hydratatie, ondersteunen de huidgezondheid en bevorderen een gezonde spijsvertering.

Tomaten barsten van de vitamine C, kalium en lycopene, een krachtige antioxidant die je huid beschermt en je hart gezond houdt.



Paprika's zijn rijk aan vitamine C, antioxidanten en vezels. Ze ondersteunen het immuunsysteem, bevorderen een gezonde huid en helpen de spijsvertering.

Radijsjes zijn knapperig, pittig en zitten vol vitamine C en vezels. Ze zijn licht verteerbaar en helpen je immuunsysteem een handje.



Inhoud

BOSTO

klik op mij!

Aperitief p.6

California rolls
Paellakroketjes
Minipizza toast



Salade p.10

Quinoasalade met tomaat & feta
Parelcouscoussalade met spitskool
Bulgursalade met erwtjes & munt



Koude gerechten p.14

Sushi sandwich
Poké bowl met kip & mango
Poké bowl met zalm & avocado

Warme gerechten p.18

Zeevruchtenpaella
Basmati met kip & ananas
Halloumi met bulgur

Dessert p.22

Citroenrijstpudding
Dessertrijst met cacaopoeder
Tiramisu van speculaas & rijst





Aperitief



California rolls

Ingrediënten

- 500 g Bosto Sushi Rice
- 250 ml rijstazijn
- 125 g suiker
- 25 g zeezout
- Wasabi



- 400 g verse zalmreepjes
- 2 noribladeren (gedroogd zeewier)
- 1 rijpe avocado
- Sesamzaadjes

Bereiding

1. Spoel de rijst grondig tot het water niet meer troebel is. Voeg er 600 ml water aan toe en laat 30 minuten weken.
2. Breng dan snel aan de kook en verlaag daarna het vuur tot het minimum. Laat 10 minuten zachtjes verder garen. Haal de rijst van het vuur en laat rusten met het deksel op de pot.
3. Giet ondertussen de azijn met de suiker en het zout in een pannetje en verwarm tot de azijn helder is en het zout en de suiker opgelost zijn.
4. Giet dat over de rijst en roer er met een spatel door zodat alles goed gemengd is. Laat de rijst tot op kamertemperatuur afkoelen.
5. Leg een half blad nori horizontaal op de sushimat. En bedek met ongeveer 150 g rijst. Zorg ervoor dat aan de bovenzijde de rijst ongeveer 2 cm over de rand komt.
6. Strooi er wat sesamzaadjes over en druk aan.
7. De rijst wordt de buitenkant van je sushirolletje. Leg een sushimat bovenop de aangedrukte rijst en draai het om zodat het norivel bovenaan komt te liggen. Schik hierop de reepjes zalm en avocado. Strijk er een beetje wasabi over en rol op.
8. Verdeel de rol in 8 gelijke stukken.



Paellakroketjes

Ingrediënten

- 200 g Bosto Mediterraneo of Paella rijst
- 1 teentje look (geperst)
- 1 paprika (in blokjes)
- 2 tomaten (in blokjes)
- 300 g diepvrieserwtjes
- 1 ui (fijngesnipperd)



- 600 ml kippenbouillon
- 10-tal saffraandraadjes
- Olijfolie
- 100 g bloem
- 2 eiwitten
- 6 el panko

Bereiding

1. Stoof de ui, look en paprika aan in een scheutje olijfolie op het vuur.
2. Voeg na enkele minuten de tomatenblokjes en de diepvrieserwtjes toe en laat nog even sudderen.
3. Voeg de rijst en de saffraan toe.
4. Bevochtig het geheel met de kippenbouillon en blijf roeren tot de rijst het vocht volledig heeft opgenomen en gaar is (duurt +/- 15 minuten). Laat afkoelen.
5. Rol van de afgekoelde paella kleine balletjes door ze door de bloem, het eiwit en ten slotte de panko te rollen.
6. Verwarm de friteuse tot 180 graden en bak hierin de paellakroketjes goudbruin in 2 à 3 minuten.
7. Serveer met een dipsaus naar keuze.
8. Tip: mosselen, inktvis of gamba's kunnen een leuke toevoeging zijn.



Minipizza toast

Ingrediënten

- 8 Bosto Toasts
- 500 g kerstomaatjes
- 1 teen look
- 1 sjalot
- 24 tijgerscampi (maat 16/20)
- 150 g geitenkaas



- 3 takjes oregano
- 2 takjes tijm
- 3 takjes basilicum
- Peper en zout
- Olijfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op grillstand. Laat de scampi ontdooien in koud water en pel ze.
2. Dep ze droog en breng op smaak met 2 el olijfolie en peper. Spoel ondertussen de tomaatjes en halveer ze.
3. Pel en hak de sjalot en de look fijn. Verwarm in een pan olijfolie en stook de sjalot en look aan. Voeg de tomaatjes toe en laat 5 minuten garen.
4. Rits de kruiden van de steel. Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking. Hak de rest van de kruiden grof en voeg ze bij de tomaten. Laat nog 10 minuten verder sudderen tot je een dikke saus krijgt.
5. Bak in een hete antikleefpan de scampi 2 minuten aan elke kant. Extra olijfolie is niet nodig.
6. Leg 8 toasts open op een bakplaat en verdeel er de saus over. Schik er de scampi op en brokkel wat geitenkaas over elke toast. Zet kort onder de grill tot de kaas een beetje gesmolten is.
7. Haal de toasts uit de oven en werk af met de overgebleven kruiden. Dien onmiddellijk op voor een krokante minipizza.



Salade





Quinoasalade met tomaat & feta

Ingrediënten

- 4 zakjes Bosto Quinoa
- 1 persappelsien
- 4-5 el olijfolie
- 2 el fijngehakte verse munt of peterselie
- 1 courgette



- 250 g kerstomaatjes
- 100 g zwarte olijven zonder pit
- 200 g Griekse feta
- 1 krop sla
- 1 rode ui fijngesnipperd

Bereiding

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Maak de appelsien schoon en rasp de schil eraf. Pers de appelsien uit.
3. Klop het sap in een schaal met de olijfolie, 1 eetlepel munt en wat zout en peper tot een dressing. Roer de rode ui erdoor en laat de dressing even staan.
4. Rasp de courgette met een dunschiller in lange dunne slierten. Of rasp de courgette grof.
5. Halveer de cherrytomaatjes en olijven. Snijd de feta in kleine blokjes.
6. Schep de warme quinoa door de dressing en meng ook de courgette, tomaatjes, olijven, en de helft van de feta erdoor. Laat de salade afkoelen tot lauwwarm of koud.
7. Was de sla, laat de bladeren goed uitlekken of maak ze droog in een slacentrifuge en scheur ze in stukken.
8. Verdeel de slabladeren in diepe borden en schep in het midden een bergje quinoasalade.
9. Strooi de resterende feta en munt erover.



Parelcouscoussalade met spitskool

Ingrediënten

- 4 zakjes Bosto Parelcouscous
- 1 sjalot fijngesnipperd
- 2 el wittewijnazijn
- 6 el extra vierge olijfolie
- ¼ (paarse) spitskool in dunne reepjes
- 1 kleine komkommer in blokjes van 1 bij 1 cm



- 250 g cocktailtomaten in partjes
- 2 bospenen in dunne plakjes
- 10 takjes basilicum blaadjes grof gesneden
- 1 avocado in blokjes
- 75 g fetakaas

Bereiding

1. Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng intussen de sjalot en azijn in een kommetje en laat 5 minuten marineren. Klop de olie erdoor en breng de dressing op smaak met zout en peper.
3. Snijd intussen de groenten in kleine stukjes. Roer in een ruime kom de groenten met de dressing door elkaar. Roer op het laatste moment de basilicumblaadjes erdoor. Breng de salade op smaak met zout en peper.
4. Knip de zakjes voorzichtig open en verdeel de parelcouscous over 4 diepe borden. Schep de kruidige salade erop.
5. Schep de avocado door de salade. Verbrokkel de fetakaas erover.

Bulgursalade met erwtjes & munt



Ingrediënten

- 2 zakjes Bosto Bulgur
- 1 liter groentebouillon
- 250 g erwtjes
- 2 handjes verse muntblaadjes
- 200 g radijsjes
- 50 g pistachenootjes



- 150 g geitenkaas (of 250 g kip)
- 4 el koolzaadolie of olijfolie
- 1 el rode wijnazijn
- Sap en rasp van 1 limoen
- Peper en zout

Bereiding

1. Kook de bulgur 10 minuten in de groentebouillon, haal uit de bouillon en laat uitlekken.
2. Doe de erwtjes in de bouillon, laat enkele minuutjes garen, giet af en laat afkoelen.
3. Snij de radijsjes in fijne plakjes en hak de pistachenootjes grof.
4. Snij ook de geitenkaas in beetklare plakken.
5. Neem een deel van de munt, hak heel fijn en doe in een kommetje samen met de koolzaadolie, wijnazijn, sap en rasp van de limoen. Klop het mengsel tot een vinaigrette. Breng op smaak met peper en zout.
6. Meng alle ingrediënten samen en serveer.



Koude gerechten





Sushi sandwich

Ingrediënten

- 120 g Bosto Sushi Rice
- 320 ml water
- 50 ml rijstazijn
- 25 g suiker
- 1 el olijfolie
- 1 zalmfilet
- 2 tl zwarte sesamzaadjes



- 1 avocado
- 6 radijsjes
- 2 el wasabimayonaise
- 2 el srirachamayonaise
- 4 norivellen
- 60 g geraspte wortel

Bereiding

1. Bereid de sushirijst zoals vermeld op de verpakking.
2. Meng in een schaal de rijstazijn met suiker en verwarm dit 30 sec. in de microgolfoven totdat de suikerkristallen zijn opgelost. Voeg dit toe aan de sushirijst en meng door elkaar met een houten lepel. Laat de rijst volledig afkoelen.
3. Snijd de avocado, de radijsjes en de zalm in plakjes.
4. Leg een norivel met de glanzende kant naar beneden. Maak 2 gelijke, platte vierkantjes met rijst van ong. 7 bij 7 cm en plaats deze haaks in het midden van het norivel. Beleg de rijst met wasabimayonaise, sesamzaadjes, geraspte wortel, plakjes radijs, avocado en plakjes zalm. Schik het tweede vierkantje rijst erbovenop.
5. Bevochtig de randen van het norivel met water en plooi ze strak over het rijstpakket. Wikkel de sandwich strak in vershoudfolie en laat ze min. 10 minuten rusten.
6. Snijd de sandwich met een bevochtigd mes doormidden en top af met wat srirachamayonaise en zwarte sesamzaadjes.



Poké bowl met kip & mango

Ingrediënten

- 200 g Bosto Poké Bowl Rice
- 2 kipfilets
- 1 mango
- 100 g tuinbonen (of erwten)
- 1 handvol preischeutjes



- 2 lente-uitjes fijngehakt
- 10 radijsjes in schijfjes
- Verse munt
- Verse koriander of basilicum
- Teriyakisaus

Bereiding

1. Bestrijk de kip met de teriyakisaus en grill de kip in een grillpan.
2. Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking.
3. Schil en ontpit de mango en snijd in schijfjes.
4. Blancheer de tuinbonen (of erwten) in licht gezouten water. Ontdoe de bonen van hun vlies.
5. Verdeel de rijst over 2 kommen (laat eventueel afkoelen). Leg hierop de stukjes kip, mango, preischeutjes, tuinbonen of erwten, radijsjes en lente-ui.
6. Werk af met de rest van de saus, verse munt en koriander (of basilicum als je geen koriander lust).



Poké bowl met zalm & avocado

Ingrediënten

- 4 builtjes Bosto Quinoa & Bulgur
- 1 bosje radijs
- 2 eetrijpe avocado's
- 2 - 3 el sesamolie
- 150 g wortels in julienne gesneden



- 175 g sojabonen
- 250 g warmgerookte zalmfilet
- 8 el wasabimayonaise
- 2 el (zwarte) sesamzaadjes
- Optioneel: 2 el sojasaus

Bereiding

1. Kook de quinoa & bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de radijsjes en avocado in dunne plakjes.
3. Maak de builtjes voorzichtig open. Verdeel de quinoa & bulgur over 4 kommen en besprenkel met de sesamolie. Laat afkoelen.
4. Schep de wortel erop, leg de avocado en radijs ernaast en verdeel de sojaboontjes erover.
5. Snijd de zalm in grove snippers en verdeel over de kommen. Schep de wasabimayonaise erop en bestrooi met sesamzaadjes.



Warme gerechten



Zeevruchtenpaella



Ingrediënten

- 250 g Bosto Mediterraneo of Paella rijst
- 750 g zeevruchten naar smaak: mosselen, inktvisringen, scampi's of gewoon een zeevruchtenmengeling uit de diepvries
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 rode paprika



- ½ tl gerookt paprikapoeder
- Peper en zout
- 100 g diepvrieserwtjes
- 1 tl kurkuma
- 10-tal draadjes saffraan
- 1 liter hete kippen- of visbouillon
- Platte peterselie
- 3 teentjes look

Bereiding

1. Week de saffraan enkele minuten in een half glas koud water.
2. Pel de ui en de look en hak fijn. Snijd de paprika en wortel in fijne blokjes.
3. Doe de olijfolie in een brede antikleefpan of een echte paellapan en bak er de rijst in tot hij glazig ziet. Doe er nu de look, wortel, ui, en paprika bij en roerbak enkele minuten op een zacht vuur. Doe er de kurkuma en het paprikapoeder bij en laat enkele seconden meebakken.
4. Giet er het saffraanwater (inclusief saffraan) bij en laat pruttelen.
5. Nu mag er ¾ van de hete bouillon bij en laat je zachtjes pruttelen. Doe er na 15 minuutjes de zeevruchten bij en roer af en toe.
6. Als de rijst nog niet gaar is, maar de paella wordt te droog, voeg dan wat extra vocht toe van de resterende bouillon.
7. Breng op smaak met peper en zout en werk af met platte peterselie. Serveer meteen de zon op je bord.



Basmati met kip en ananas

Ingrediënten

- 2 cups Bosto voorgestoomde Basmati
- 600 g kippenblokjes
- 2 el kippenkruiden
- 1 ananas
- 2 grote wortels
- 1 courgette
- 1 teen look



- 100 g diepvrieserwtjes
- 1 kleine romanesco of ½ van een grote
- 2 lente-ui
- 8 el olijfolie
- 1 of 2 tuinkruidenblokjes
- 3 takjes platte peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Schil de wortelen en snijd ze in brunoise. Snijd de ananas overlangs in twee. Haal de 2 helften leeg en laat nog een rand van zeker een cm voor de stevigheid. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Meng de kippenkruiden onder de kippenblokjes en bak ze in de helft van de olijfolie aan alle kanten goudbruin. Verlaag het vuur en laat ze enkele minuten verder garen.
3. Verwarm ondertussen de rest van de olie in een pan. Bak de wortel en de courgetteblokjes op een middelhoog vuur. Pers er het teentje look bij en voeg de diepvrieserwtjes toe.
4. Bereid de rijst volgens de verpakking, voeg bij de groenten en verbrokkel er het tuinkruidenblokje over. Bak alles samen nog een 2-tal minuten verder.
5. Verdeel de romanesco in roosjes en blancheer ze in gezouten kokend water tot ze beetgaar zijn. Schep ze dan onder de rijstmengeling en bak ze nog even mee.
6. Wanneer de kippenblokjes bijna gaar zijn, voeg je er de ananasblokjes aan toe en verwarm ze 2 minuten mee. Voeg nu alles samen: rijst met groenten, kippenblokjes en ananas. Vul de 2 uitgeholde ananashelften met de rijstmengeling.
7. Snijd de lente-ui fijn en hak de peterselie grof. Strooi ze als afwerking over het gerecht.



Halloumi met bulgur

Ingrediënten

- 2 builtjes Bosto Bulgur (150 g)
- 1 courgette
- 1 venkel
- 2 wortels
- 2 zoete puntpaprika's



4

- 200 g halloumi
- Tijm
- 1 bouillonblokje
- 1 zakje taboulékruiden
- 4 takjes koriander

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kuis en snijd de groenten in grove stukken, meng ze met de olijfolie en met de tijm.
3. Schik ze op een ovenplaat en rooster ze gedurende 45 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.
4. Kook ondertussen de bulgur zoals vermeld op de verpakking met de bouillon.
5. Meng nadien de bulgur met de taboulékruiden.
6. Snijd de halloumi in plakken en besprenkel ze met olijfolie. Bak ze in een grillpan aan beide zijden.
7. Giet de bulgur in een serveerschaal, schik er de geroosterde groenten op en de halloumi.
8. Werk af met verse koriander.



Dessert





Citroenrijstpudding

Ingrediënten

- 175 g Bosto Rijstpap
- 3 citroenen
- 125 g suiker
- 400 ml volle melk
- 1 eidooier



6

- 30 g vanillesuiker
- 2 el maïzena
- Optioneel: verse aardbeien en frambozen

Bereiding

1. Schil 1 citroen dun, alleen het geel.
2. Leg de schil in een kookpot, voeg 500 ml water en de rijstpap toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Laat het afgedekt koken, op een laag vuur gedurende 30 min. Rasp de schil van een tweede citroen heel dun, alleen het geel.
3. Pers de citroenen uit, zeef het sap.
4. Meng het citroensap en rasp met 125 g suiker en roer tot de suiker oplost. Neem de rijst van het vuur, haal de citroenschil uit de rijst en roer het citroen-suikermengsel erdoor.
5. Spoel een puddingvorm van 750 ml om met koud water, schep de citroenrijst erin en laat de pudding helemaal afkoelen. Zet de vorm een nacht in de koelkast.
6. Roer de eidooier met de maïzena en 3 el melk.
7. Verwarm de rest van de melk tot aan het kookpunt. Roer een beetje warme melk bij het dooiermengsel en roer dit bij de warme melk in de pan.
8. Verwarm het mengsel al roerend op laag vuur, zodat de saus bindt, zonder aan de kook te komen. Laat de saus afkoelen door af en toe te roeren.
9. Duw met de vingertoppen de rijstpudding los van de vorm en leg hem op een serveerschaal. Schenk er wat vanillesaus over. Serveer de rest er apart bij. Garneer met aardbeien en frambozen.



Dessertrijst met cacaopoeder

Ingrediënten

- 60 g Bosto Dessertrijst
- 25 g boter
- 75 g suiker
- 1 vanillestok
- 3 dl melk
- 2 eierdooiers
- 1,5 dl room, half opgeklopt



- 2 blaadjes gelatine
- 100 g melkchocolade
- 40 g rijstcrispijs
- Cacaopoeder
- Eetbare bloemen (optioneel)
- Extra: 6 dresseerringen van 6 cm diameter

Bereiding

1. Week de rijst 20 min in water en giet af.
2. Voeg de melk toe met de gespleten en geschraapte vanillestok. Doe er de boter bij en laat 35 min koken onder het deksel. Roer regelmatig door. Laat daarna nog 5 min koken zonder deksel.
3. Voeg de 2 geweekte en uitgeknepen blaadjes gelatine toe.
4. Klop de eierdooiers met de suiker tot een ruban (een bleke, luchtige massa).
5. Meng de rijst met de ruban en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Voeg de halfopgeklopte room toe. Meng ondertussen de gesmolten chocolade met de rijstcrispijs.
6. Duw 1 volle eetlepel van de met chocolade omhulde rijstcrispijs in een dresseerring en druk goed aan. Laat opstijven in de koelkast. Giet de rijstpap op de bodem van rijstcrispijs en laat opstijven in de koelkast. Haal het rijstdessert uit de ring door met een scherp mes langs de rand te gaan.
7. Tip: je zou de dresseerringen kunnen bekleden met rhodoid folie om het rijstdessert makkelijker los te maken.
8. Werk af naar keuze: je kan het rijstdessert tot halfweg met cacaopoeder bestrooien en op de andere vrije helft wat eetbare bloemen leggen.

Tiramisu van speculaas & rijst



Ingrediënten

- 100 g Bosto Dessertrijst
- ½ liter volle melk
- 100 ml koffieroom
- ½ vanillestokje
- 40 g suiker



- 8 speculaasjes
- 1 zakje (ca. 50 g) amandelschaafsel
- 50 g bruine suiker
- 1 el kaneelpoeder

Bereiding

1. Bereid de dessertrijst volgens het basisrecept 'vanilleroomrijst'.
2. Doe het amandelschaafsel in een droge pan en rooster het al schuddend lichtbruin.
3. Verbrokkel de speculaasjes, meng ze met bijna al het amandelschaafsel, de bruine suiker en het kaneelpoeder.
4. Schep in bekeerglaasjes. Afwisselend een laagje roomrijst en een laagje speculaasmengsel. Eindig met roomrijst.
5. Strooi er het achtergehouden amandelschaafsel en wat kaneelpoeder over.

Klik hier voor: [Vanilleroomrijst basisrecept](#)



BOSTO

ZOMER RECEPTEN

Meer verrassende recepten?
Ontdek het op www.bosto.be