



YACON RECEPT NR. 1

We're Smart by Frank Fol – The Vegetables Chef®

Gelakte yacon steak met peer, kervelsaus en gefruite zoete paprika ringen.

4 personen

Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minutes

Technieken: Bakken, Koken, lakken, fruiten, rauw

Producten:

1 rijpe durondeau peer

4 eetlepels perenstroop

1 grote rode Morado yacon

1 lange rode zoete paprika

20 g verse kervel

Geut sherry azijn

2 dl Koolzaad olie

zwarte peper van de molen

grof zeezout

Bereiding:

1. Yacon:

- Schil de yacon, verdeel in 4 steaks.
- Kook gedurende minstens 45 minuten onder deksel in water met zout.
- Haal uit, droog met keukenpapier en bak beide kanten bruin in pan met wat koolzaadolie.
- Voeg nu de perenstroop toe. Lepen mooi over de steaks en draai af en toe om op een zacht vuurtje tot het begint te karamelisere. Opgelet, laat niet verbranden.

2. Kervel vinaigrette & peer:

- Snij kervel fijn. Mix met een blender de overige koolzaadolie, sherry en geut kooknat van yacon tot een groene saus.
- Was peer. Snij wat dunnen schijven en snij vervolgens in fijne balkjes. Besprenkel met sherry azijn en laat rusten.

3. Zoete paprika:

- Ontkroon de paprika, haal de zaadjes eruit en snij in ringen.
- Bak de ringen in friteuze op 160°C licht bruin. Droog op keukenpapier en doe er wat zout op.

Afwerking:

- Verdeel wat koude saus op elk bord. Plaats de warme steak in het midden.
- Werk af met wat de peer pijltjes, wat kervel en de gefruite paprika ringen.

TIP:

Voeg eventueel wat geitenkaas toe op elk bord om een extra smaakbrenger met wat zuren te plaatsen in tegengewicht van het zoet van stroop.



YACON RECEPT NR. 2

We're Smart by Frank Fol – The Vegetables Chef®

Yacon-wortel slaatje met sésame zaadjes, citroen en koriander.

4 personen

Voorgerecht

Bereidingstijd: 20 minutes

Technieken: Rauw, marineren

Producten:

2 wortel

1 grote rode Morado yacon

Takjes wortelgroen

4 takjes verse koriander

Gegrilde sésame zaadjes naar smaak

Geut sésame olie

Geut koolzaad olie

1 citroen

zwarte peper van de molen

grof zeezout

Bereiding:

1. Yacon & wortel:

- Schil de yacon en wortel, doe in fijne plakjes met behulp van mandoline.
- Snij vervolgens alles in de lengte in fijne draadjes.
- Doe in ijskoud water met wat zout en laat rusten.
- Na 30 min. Haal je beiden uit het water, droog met keukenpapier.
- Meng alles met zeste en sap van citroen, wat sésame zaadjes, zeezout en stevige geut sésame olie en koolzaadolie. Laat even marinieren vooraleer te serveren.

Afwerking:

- Verdeel over de borden.
- Werk af met de verse koriander, takjes wortelgroen en eventueel wat extra sésame zaadjes.

TIP:

Voeg wat sojasaus toe om het nog extra dimensie te geven!



YACON RECEPT 3

We're Smart by Frank Fol – The Vegetables Chef®

Tartaar van yacon, tomaat, sjalot en limoen met kappertjes, bieslook & rucola.

4 personen

Voor- of hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minutes

Technieken: drogen, Koken, rauw, tartaar, fruiten

Producten:

1 middelgrote rode Morado yacon

2 grote pruimtomaten

2 kleine sjalot

1 klein teentje look

40 gr kleine kappers

Enkele takjes verse bieslook

1 limoen

60 gr verse rucola

olijfolie

zwarte peper van de molen

grof zeezout

Bereiding:

1. Tartaar:

- Snij het kroontje van tomaten uit, doe kruis inkerving aan bovenkant en dompel ze onder in heet water gedurende 20 seconden. Plaats vervolgens in koud water en pel er het velletje van de tomaat in grote stukken af. Plaats op een droog bord en laat drogen. (eventueel de velletjes 30 seconden op 600 in de microwave plaatsen als ze snel crispy moeten zijn)
- Snij tomaten in vier en ontdoe van de pitjes. Mix de pitjes in kleine blender met het sap van 1 limoen. Duw door een fijn zeef. Het vruchtvlees snijden we in kleine blokjes.
- Schil yacon en snij in schijven van ongeveer halve centimeter. Gaar in water met zout gedurende 15 minuten. Haal uit en koel af. Snij nu in kleine blokjes.
- Snij sjalot en bieslook fijn
- Meng saus, blokjes 50% tomaat en 50% yacon, bieslook en sjalot tot een tartaar. Kruid bij met peper en zout indien nodig.

2. Kappertjes:

- Droog de kappertjes goed en fruit in olie van 140°C tot ze crispy zijn. Droog vervolgens op keukenpaier en kruid met wat zout.

Afwerking:

- Verdeel wat rucola over de borden.
- Plaats tartaar in een ring op elk bord.
- Verdeel de tomaat velletjes erom en de kappertjes erop.
- Druppel eventueel nog wat olijfolie op de rucola.

TIP:

Voeg wat mosterd toe aan de tartaar om deze nog wat extra pittig te maken.



YACON RECEPT NR. 4

We're Smart by Frank Fol – The Vegetables Chef®

Crispy yacon met sinaasappel, pistou basilicum, za'atar, krulsla en blauwe bes.

4 personen

Voorgerecht

Bereidingstijd: 20 minutes

Technieken: Rauw, gevriesdroogd

Producten:

2 sinaasappel

1 middelgrote rode Morado yacon

40 gr fijne krulsla of mitsuna

20 g gevriesdroogde bosbessen/blauwe bes

4 takjes verse pistou basilicum

olijfolie

zwarte peper van de molen

grof zeezout

Bereiding:

1. Yacon:

- Schil de yacon, verdeel in fijne ronde schijfjes met behulp van mandoline.
- Doe in ijskoud water met wat zout en laat rusten.
- Na 30 min. Haal je de yacon uit het water, droog met keukenpapier en meng wat Za'atar poeder, zeezout en enkele druppels olijfolie.

2. Sla mix:

- Pluk de fijn krulsla.
- Doe sinaasapels "peller à vif" of verwijder de pel zo dat alleen het vruchtvlees over blijft. Ontdoe ze van de sinaasappel oestertjes met fijn scherp mes. Pers vervolgens het sap erop.

Afwerking:

- Meng sla, sinaasappelpartjes en crispy yacon. Kruid met peper en zout met wat olijfolie en sinaasappelsap. Verdeel over de borden.
- Werk af met de pistou basilicum & geplette gevriesdroogde blauwe besjes.

TIP:

Een blauwe bessen vinaigrette gemaakt van verse bessen kan de gevriesdroogde bessen vervangen.

