

Voor één keer
maken we er samen
een potje van.



**Spaghetti
alla puttanesca** 04

**Risotto
met gegrilde groenten** 06

**Couscous
met kip & groenten** 08

**Citroencake
met olijfolie** 10

**Bruschetta, gazpacho
& gambaspiesjes** 12

Een lekker potje!

Ontdek de signature dishes
van het BeMedico team.

We zijn gewend om met de beste tools te werken tijdens het jaar. In de keuken mag dat deze zomer niet anders zijn, vinden we.

Daarom ontwikkelden we onze eigen BeMedico olijfolie uit het Spaanse Extremadura, die standaard aanwezig is in de keuken van menig topchef. Samen met de favoriete gerechten van BeMedico brengen we zo uw zomer alvast op smaak.





Spaghetti alla puttanesca

van Robert Snijkers, Product & Sales Specialist Implants

Dit hebt u nodig

voor 4 personen

1 rode ui,
in halve ringen gesneden
3 teentjes look,
fijngesnipperd
1 verse chilipeper,
fijngesnipperd
1 blikje ansjovis
180 g zwarte (ontpitte)
olijven, grof gehakt
2 el kappertjes
320 g spaghetti
1 blik kerstomaten
1 blik tomatenblokjes
1 tl gedroogde peterselie
Kaneelpoeder
Parmezaanse kaas
BeMedico-olijfolie

Zo maakt u het

op 25 minuten

1. Zet een grote pan op het vuur en giet er een beetje BeMedico-olijfolie in. Is de olie warm? Bak dan de ansjovis tot die een beetje uit elkaar valt.
2. Voeg de ui en chilipeper toe, en laat meebakken. Voeg daarna ook de look toe.
3. Voeg de olijven, kappertjes, gedroogde peterselie en een snufje kaneelpoeder toe.
4. Kook de pasta volgens de richtlijnen op de verpakking.
5. Voeg de twee blikken tomaten toe aan uw pan. Laat de saus pruttelen op een laag vuur. Roer af en toe.
6. Giet uw pasta af en voeg toe aan uw saus.
7. Werk af met een beetje Parmezaanse kaas. Smakelijk!



“Met deze pasta overtuigt u iedereen!”

— Robert

Risotto met gegrilde groenten

van Accountant Filip Weemaels

Dit hebt u nodig
voor 4 personen

3 teentjes knoflook,
fijngehakt
2 sjalotjes,
fijngehakt
1 kopje risottorijst
½ glaasje roséwijn
3,5 kopjes kippen- of
groentebouillon
2 maïskolven
1 courgette
300 g kerstomaten
Verse basilicum
BeMedico-olijfolie
Zout & peper
Parmezaanse kaas

Zo maakt u het
op 45 minuten

1. Verwarm een grillpan.
2. Giet ruim BeMedico-olijfolie in een pan. Voeg de look en sjalot toe en bak ongeveer 1 minuut, of tot ze goudbruin zijn.
3. Voeg de rijst toe en roer goed. Blus alles met de roséwijn en breng aan de kook.
4. Voeg een kopje bouillon toe en wacht tot de rijst alle bouillon heeft opgenomen. Herhaal dan met de rest van de bouillon.
5. Doe intussen de maïs, tomaten en courgette in een grote kom. Besprenkel met BeMedico-olijfolie, peper en zout.
6. Gril de groenten ongeveer 3 à 4 minuten.
7. Halveer de tomaten en snij de maïskorrels van de kolven.
8. Werk nu uw risotto af. Is alle bouillon opgenomen? Voeg dan ruim Parmezaanse kaas toe tot de risotto goed smeug is. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
9. Serveer de risotto op een groot bord. Werk af met de gegrilde groenten en fijngesnipperde basilicum.



“Een budgetvriendelijk
smaakbommetje!”

— Filip





“Superefficiënt recept,
en superlekker!”

— Najat

Couscous met kip & groenten

van Najat Hermans, Logistiek Medewerker Implants

Dit hebt u nodig
voor 8 personen

Couscous

500 g couscous
600 ml koud water
2 el zonnebloemolie
1 tl zout
1 el boter

Vlees

1 volledige kip
1 grote ui,
fijngesnipperd
2 tomaten,
gepeld en in stukjes
2 tl kurkuma
1 tl gember
1 tl paprikapoeder
1/2 tl komijn
Verse peterselie,
fijngehakt
Verse koriander,
fijngehakt
2 tl zout
1 tl zwarte peper
0,5 l kokend water
1 blikje kikkererwten
1 courgette
2 grote wortels
Halve flespompoe
BeMedico-olijfolie

Zo maakt u het
op 55 minuten

Couscous

1. Doe de couscous in een kom en voeg 300 ml koud water toe.
2. Meng goed met uw handen en laat afgedekt 15 minuten rusten.
3. Breng ondertussen in het onderste deel van uw stoompan de rest van het water aan de kook.
4. Maak de couscous los: wrijf de korrels tussen uw handen en zorg dat de klonters eruit zijn. Meng de zonnebloemolie en het zout door de couscous.
5. Doe alles in het bovenste deel van uw stoompan en laat afgedekt 20 minuten stomen. Hebt u geen stoompan? Stroom dan alles boven uw pan met kip.
6. Is de couscous gaar? Hou dan warm en meng er net voor u gaat serveren een klontje boter onder.

Kip

1. Verdeel de kip in stukken en bak de bouten en filets aan in BeMedico-olijfolie.
2. Voeg de ui en tomaten toe en bak verder tot alles karamelliseert.
3. Doe alle kruiden erbij en roer alles goed om.
4. Giet het water erbij tot de kip onderstaat, en laat 45 minuten pruttelen.
5. Snij intussen de courgette, wortel en pompoe in lange stukken.
6. Voeg eerst de wortel toe aan de kip en laat bijna gaarkoken. Voeg dan de pompoe, courgette en kikkererwten toe.
7. Schep de couscous op een bord en maak een kuiltje in het midden. Leg daarin de kip en giet er wat saus over. Verdeel de groenten over het bord en geef de rest van de saus er apart bij.

Citroencake met olijfolie

van Marketing Manager Carolien Cools

Dit hebt u nodig

voor 4 tot 8 personen

4 eieren
130 g suiker
Sap en zeste van 1 citroen
2 tl rozemarijn,
fijnggehakt
200 ml BeMedico-olijfolie
250 g bloem
1 tl bakpoeder
Zout
1 eetlepel roomkaas
250 g poedersuiker

Zo maakt u het

op 20 minuten

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Klop de eieren met de suiker tot een schuimend mengsel.
3. Voeg de helft van het citroensap en de citroenzeste toe, samen met de rozemarijn en de BeMedico-olijfolie.
4. Voeg de bloem, het bakpoeder en een snuifje zout toe. Meng alles goed.
5. Giet het beslag in een cakevorm en bak gedurende 35 à 40 minuten.
6. Meng intussen de roomkaas met een eetlepel citroensap en de poedersuiker tot een dik glazuur. Verdeel dit gelijkmatig over de taart. Smakelijk!



“Een onverwacht dessert waarmee u bij de hele tafel scoort!”

— Carolien





Bruschetta, gazpacho & gambaspiesjes

van CEO Dominique Soetaert

Dit hebt u nodig

voor telkens 12 stuks

Bruschetta

3 tomaten
2 el verse basilicum,
fijngesnipperd
2 el BeMedico-olijfolie
1 teentje knoflook,
gepeld
½ ciabatta of stokbrood
Fleur de sel

Gazpacho

2 rijpe avocado's
1 komkommer
½ teentje knoflook,
gepeld
1 handje waterkers
1 rode chilipeper
2 dl yoghurt
3 dl groentebouillon
BeMedico-olijfolie
Natuurazijn
Zout

Gambaspiesjes

24 grote gepelde gamba's
140 g chorizo,
in dunne plakjes
1 teentje knoflook,
fijngesnipperd
1 tl oregano
2 el BeMedico-olijfolie
Gedroogde chili
Zout

Zo maakt u het

op 1 uur

Bruschetta

1. Pel en ontpit de tomaten, en snij ze in kleine blokjes.
2. Meng de tomaten met de BeMedico-olijfolie en basilicum. Breng op smaak met peper en zout, en zet in de koelkast.
3. Snij het brood in schuine sneden van 1 cm dik.
4. Wrijf uw broodjes in met olie en rooster ze aan beide kanten goudbruin.
5. Wrijf uw geroosterde broodjes in met de knoflook.
6. Verdeel het tomatenmengsel over de toastjes.
7. Werk af met fleur de sel.

Gazpacho

1. Ontdooi een portie groentebouillon of gebruik een bouillonblokje.
2. Snij een halve avocado en een halve komkommer in grove stukken. Doe ze in de blender.
3. Voeg de look toe.
4. Snij de chilipeper in twee en doe alleen de zaden in de blender.
5. Voeg waterkers en een flinke scheut BeMedico-olijfolie toe.
6. Doe als laatste de yoghurt, de groentebouillon en een snuffje zout in de blender. Laat de machine alles goed mixen.
7. Voeg een paar druppels azijn toe en laat opnieuw mixen.
8. Haal de soep door een zeef. Gebruik de achterkant van een pollepel om de soep door de zeef te duwen.
9. Serveer de gazpacho in kleine aperitiefglasjes.
10. Werk af met een salsa van fijngesneden avocado, komkommer en chilipeper.

Gambaspiesjes

1. Maak een marinade met BeMedico-olijfolie, knoflook, oregano, chili en zout. Laat de gamba's hierin een uurtje marineren.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Prik afwisselend enkele gamba's en stukjes chorizo op een satéstokje.
4. Bak de spiesjes in de oven gedurende 6 minuten – of bak alles in de pan.



“Deze recepten zijn makkelijk te managen, en zo hebt u meer tijd voor uw gasten!”

— Dominique

Volg onze smaakmakers voor het najaar

Volgt u onze LinkedIn-pagina's al?
Daar verzamelen we voor u per categorie al het nieuws over de recentste innovaties.

 Scan hieronder de **QR-codes** van de categorieën die u wilt volgen en mis nooit nog iets van BeMedico.



Algemeen:
BeMedico corporate



Dermatologie &
Plastische Chirurgie



Gynaecologie



Oncologie



Orthopedie




Revalidatie



Urologie



 Mutsaardstraat 47,
B - 9550 Herzele

 +32 (0) 54 51 54 52

 info@bemedico.be

 www.bemedico.be

**We care
and dare**

