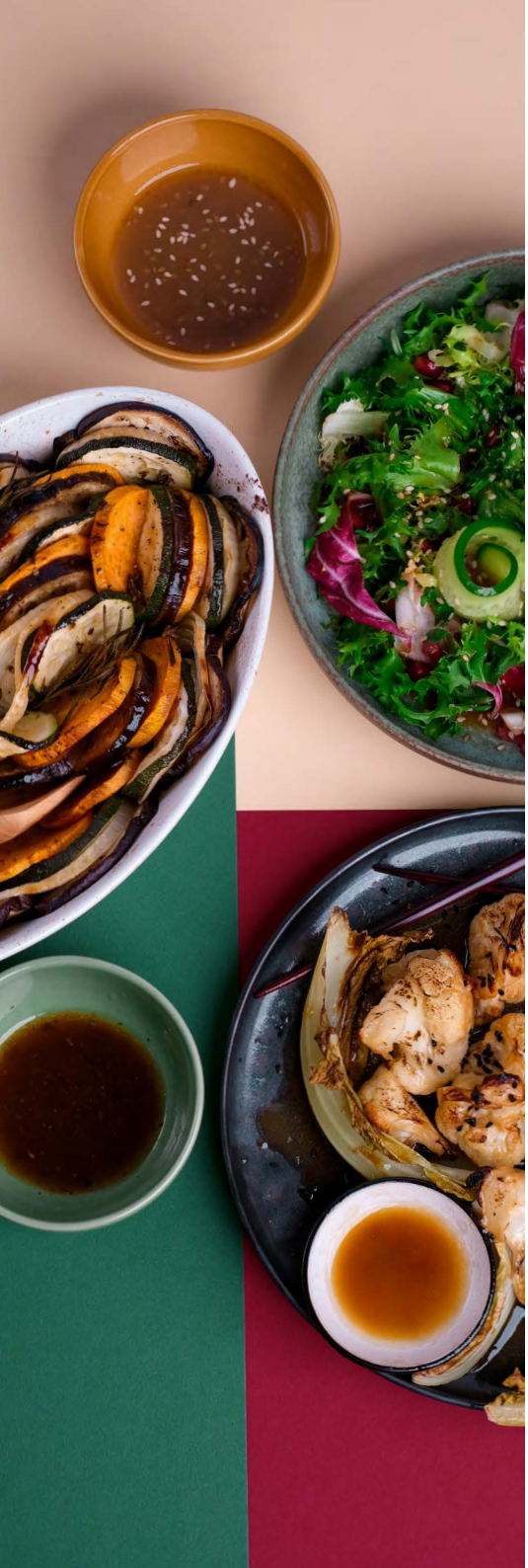

lima
een zomer
vol smaak
gezonde & makkelijke gerechten
www.limafood.com
@lima.bio.food



Kijk je al uit naar **zonnige dagen?**

We geven je alvast **een paar Lima-recepten** zodat het zomerseizoen ook een feest wordt van smaak, gezondheid en harmonie!

Maar voor we overgaan naar ~~serieuze~~ *smaakvolle* onderwerpen, vertellen we je graag iets over onszelf.

LIMA, dat is de **harmonie van wabi-sabi**:
de perfecte imperfectie.
De harmonie van het **echte leven**
en van **echte mensen**.
Die van kleine dingen
en grote ambities,
van kleine dagelijkse bezigheden
en grote keerpunten in je leven,
van goede nutritionele keuzes
en van lekker genieten.

LIMA, dat is de schoonheid zien
van de imperfecties in de natuur.

Bij LIMA creëren we al 65 jaar **kwaliteitsproducten die plantaardig en 100% biologisch gecertificeerd zijn, en geen toegevoegde suikers bevatten.**

Zo kom je in **harmonie met jezelf, met anderen en met je omgeving.**

Bij Lima mogen we gerust zeggen dat we *een referentie zijn op het gebied van biologische sojasaus.*

In Japan bestaan er al eeuwenlang twee beroemde soorten gefermenteerde sojasaus: shoyu en tamari. Je herkent ze aan hun typische umami-smaak - de 'vijfde smaak'. Umami past zowel bij oosterse als westerse gerechten.



Je vindt ze allebei in ons uitgebreide assortiment Japanse sojasauzen die al 40 jaar door dezelfde familie worden gemaakt!

Tamari
is een pure, natuurlijke en glutenvrije sojasaus.



Shoyu
is een mengeling van soja en tarwe en heeft een mildere smaak.

Dit jaar introduceren we 3 NIEUWE SAUZEN op basis van onze populaire Tamari. We stellen je met gepaste trots voor...

3 subtiele, heerlijke sauzen die je heel creatief kan inzetten bij het koken of als smaakmaker.





PROVENÇAALSE SAUS

De Provence meets Japan.

Krekels in Tokyo, kersenbloesem op de garrigue?

LIMA herdenkt een Provençaalse klassieker met zijn iconische Tamari.



SESAMSAUS

Een saus waarin de smaak van sesam helemaal tot zijn recht komt.

Kan je niet genoeg krijgen van sesam?

De sesamzaadjes zijn geroosterd voor een intenser aroma.



SMOKED SAUS

Eindelijk een saus met die gerookte toets waar we zo dol op zijn.

Brand je van verlangen naar deze gerookte soja?

Check ons zoete recept met lichte gembersmaak.



En nu...
aan tafel!

Hier zijn enkele originele en gezellige zomerrecepten, om van te genieten in de tuin bij de barbecue, in een park, aan de oever van een meer, op een bankje, of gewoon bij het open raam op zonnige dagen... Eenvoudige en handige recepten met de smaken van onze drie favoriete sauzen.

GROENTENPAPILLOTE

Het perfecte plantaardige zomergerecht!
De bloemkool wordt nog lekkerder door het sap van de kerstomaatjes en de speciale smaak van onze Provençaalse Saus.

INGREDIËNTEN

- *200 g kerstomaten*
- *1 bloemkool*
- *150 g jonge bladspinazie*
- *enkele takjes dille*
- *1 teentje look, gesnipperd*
- *4 el Provençaalse Saus*

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180° C. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Hak de dille fijn en meng met de gesnipperde look, de olie en de Provençaalse Saus.
Meng de kerstomaten met de spinazie en de bloemkool en overgiet met de dressing. Verdeel de groenten over twee papillotten en plaats gedurende dertig minuten in de oven.
Dit gerecht kan je zowel warm als koud serveren.



Handige tip
Wil je graag in de winter van dit heerlijke gerecht genieten? Dan kan je bijvoorbeeld de frisse, zomerse smaak van verse dille door oregano vervangen.

ARTISJOK MET SESAMSAUS EN SJALOT

Artisjok op zijn best dankzij de sesamsaus met zijn nootachtige smaak. Een fris en origineel voorgerecht.



INGREDIËNTEN

- *2 citroenen (onbehandeld)*
- *2 artisjokken*
- *1 sjalot*
- *enkele takjes peterselie*
- *5 el Sesamsaus*
- *2 el Genmai Su*

BEREIDING

Breng een grote pot gezouten water aan de kook. Pers twee citroenen uit en voeg ook de uitgeperste schil van de citroenen toe. Snijd de steel van de artisjokken dompel ze onder in het kokende water. Kook tussen 20 en 45 minuten, afhankelijk van de grootte van de groente. Wanneer de blaadjes gemakkelijk loskomen is de artisjok gaar.
Snipper de sjalot heel fijn, hak de peterselie fijn en meng met de Sesamsaus en de Genmai Su. Giet de dressing over de artisjok of gebruik als dipsausje.

Handige tip
Voeg het sap en de uitgeperste schillen van de citroenen toe aan het kookwater. Zo houdt de artisjok zijn mooie groene kleur.



VIETNAMESE PANCAKES MET SESAM DIPSAUS

Op zoek naar een origineel en gezellig gerecht?
Met de Lima Sesamsaus geef je een magische twist aan de alom geliefde pannenkoeken. Relax en eet ze lekker met je handen!

INGREDIËNTEN

- 200 g *pannenkoekenmix (indien gewenst glutenvrij)*
- 450 ml *Lima Haverdrank*
- 40 g *kervel*
- *handvol sla naar keuze*
- *enkele takjes munt*
- *handvol verse koriander*
- *Sesamsaus*
- *sap van een halve citroen*

BEREIDING

Meng de pannenkoekenmix met de haverdrank.
Hak de kervel fijn en schep door het pannenkoekenbeslag. Snijd de sla fijn en hak de munt en de koriander fijn.
Bak de pannenkoeken in kokosolie of boter.
Laat ze even afkoelen en rol ze op met de sla, munt en koriander.
Snijd de pannenkoeken in twee of meerdere stukjes en serveer ze met de Sesamsaus en citroensap als dipsaus.

KOUDE NOEDELSALADE

Zomer in een kom!
Meng de saus met de noedels of ga voor de fun en dip de noedels erin.

INGREDIËNTEN

- *250 g Lima Udon noedels*
- *handvol gezouten pinda's*
- *2 lente-uien*
- *handvol verse koriander*
- *1/4 komkommer*
- *6 el Sesamsaus*

BEREIDING

Kook de noedels zoals aangegeven op de verpakking.
Giet ze af en spoel ze een tweetal minuten onder ijskoud water.
Laat uitlekken.
Bak de pindanoten eventueel even aan in een vetvrije pan en hak ze grof.
Snijd de lente-ui in fijne ringetjes en de helft van de komkommer in kleine blokjes. Snijd het overige deel van de komkommer in sliertjes met een dunschiller.
Meng de Sesamsaus met de noedels en serveer met de pinda's, de komkommer en de koriander.

Handige tip
Voor extra frisse noedels kan je altijd enkele ijsblokjes toevoegen!





Handige tip
Je kan dit gerecht de avond voordien klaarmaken voor de volgende dag. Zo is het makkelijk te serveren wanneer je gasten aankomen of wanneer je trek hebt.

GROENE ASPERGEMOUSSE MET RADIJS

Klaar voor een heerlijk frisse mousse?
Hier is een feestelijk voorgerecht zonder poespas. De kleur, de textuur en het zoute van de sesam versterken de verfijnde smaak van de asperges.

INGREDIËNTEN

- *330 g groene asperges*
- *4 el Sesamsaus*
- *100 g silken tofu*
- *enkele radijzen*
- *enkele druppels citroensap*

BEREIDING

Snijd de verharde onderkantjes van de asperges. Kook de asperges gedurende 5 minuten of tot ze zacht zijn. Spaar een koffiekopje van het kookvocht en giet de asperges af. Dep ze droog en gril ze in de grillpan. Mix samen met de tofu, het kookvocht, Sesamsaus en het citroensap tot een mousse.
Schep in glaasjes en laat enkele uren rusten in de koelkast. Serveer met schijfjes radijs of presenteer als dip bij verse radijsjes.

GEGRILDE MELOEN EN HALLOUMI SATÉ

Stel je voor: het gekarameliseerde van de gegrilde meloen gecombineerd met het zoute van halloumi, en dat alles versterkt door die speciale rooksmaak... Je smaakpapillen zullen dit harmonieuze festijn van zomerse smaken niet snel vergeten.



INGREDIËNTEN

- *1/4 watermeloen*
- *250 g halloumi*
- *enkele takjes munt*
- *4 el Smoked Saus*
- *peper*

BEREIDING

Laat vier houten satéstokjes gedurende minimum een half uur in koud water weken. Zo voorkom je dat ze verbranden op de grill. Snijd de watermeloen en de halloumi in hapklare stukken en rijg ze op de satéstokjes.
Snipper de blaadjes munt heel fijn en meng met de Smoked Saus en de peper.
Verwarm de barbeque of een grillpan en gril de satés tot de halloumi mooie grillstrepen vertoont.
Serveer met de Smoked-muntdressing.

GEGRILDE PAPRIKA DIP MET ZURE ROOM

Een beetje Mediterraans voor de verandering? Dit is een ideaal gerecht om te serveren als aperitief met bijvoorbeeld broodstengels of knoflookbrood - en misschien een fris glas rode wijn, waarom niet? De Provençaalse Saus harmonieert perfect met de volle smaak van de gegrilde paprika en met de zure room.



INGREDIËNTEN

- *4 rode paprika's*
- *2 el Provençaalse Saus*
- *3 el zure room*
- *peper*
- *1 rode ui*

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200° C. Snijd de paprika's in twee en plaats ze met de snijkant naar beneden op een bakplaat bedekt met bakpapier. Besprenkel met olijfolie. Bak de paprika's gedurende minimum 35 minuten of tot het vel zwart kleurt. Haal uit de oven en stop in een afsluitbaar plastiek zakje om af te koelen. Op die manier is het zwartgeblakerde vel zometeen makkelijker te verwijderen. Schil de rode ui, snijd in partjes en plaats gedurende 15 minuten (of tot ze zacht geworden zijn) in de oven. Verwijder ondertussen het vel van de paprika en snijd in grove stukken. Mix samen met de ui, zure room, Provençaalse Saus, en peper tot een gladde dip.
Serveer met brood- of groentensticks.

AARDAPPELSALADE

Een nieuwe versie van de grote picknick-klassieker. Dit gezonde en smakelijke bijgerecht is ideaal voor een barbecue. Je kan het ook overal meenemen: naar het strand, het park, vrienden of het werk.

INGREDIËNTEN

- *1 kg krieltjes*
- *3 el mosterd*
- *3 tl kappertjes*
- *20 g gehakte bieslook*
- *4 el Provençaalse Saus*

Handige tip
Kies kleine aardappelen, zoals krieltjes.

BEREIDING

Kook de krieltjes in gezouten water gedurende 8 minuten of tot ze gaar zijn.
Giet ze af en spoel zo met koud water.
Laat even afkoelen en snijd in twee.
Hak de bieslook fijn en meng met de mosterd, kappertjes en de Provençaalse Saus.
Meng de lauwe krieltjes met de dressing en laat verder afkoelen.



Umami & harmonie



Zout, zoet, zuur en bitter herken je met je ogen dicht. Maar er bestaat nog een andere basissmaak: **UMAMI, de 'heerlijke vijfde smaak'**.

Die vijfde smaak is nog niet zo heel lang in onze woordenschat doorgedrongen. Het is dus niet zo erg als je er nog nooit van gehoord hebt.

Nochtans ken je deze smaak eigenlijk wel, want hij komt vaker voor dan je denkt. In Parmezaanse kaas, rijpe tomaten of Roquefort kaas bijvoorbeeld. En natuurlijk ook in onze sojasauzen!

Deze smaak is niet alleen lekker maar **hij versterkt ook de intensiteit van andere smaken en brengt de verschillende smaakcomponenten in evenwicht**. Het gaat allemaal om harmonie!

KORTE GESCHIEDENIS

De Umami-smaak werd in 1908 ontdekt door de Japanse chemicus Kikunae Ikeda toen hij een dashi proefde: een bouillon van kombu zeewier, gedroogde bonito en shiitake.

Zin in Umami ?

Je vindt deze smaak ook in veel andere Lima-producten. YUMami!

