

belfleur receptenboekje





Inhoud

- Voorwoord Linda de Winter **4**
- Chili con carne, voor 2 personen of 2 dagen **5**
- Ovenschotel met spitskool **6**
- Exotische bloemkool **7**
- Zomerse ovenschotel: groentelasagne met prei en courgette **8**
- Bakken met kinderen **10**
- Kip met Italiaans tintje **11**
- Shaksuka voor 2 personen **12**
- Spaanse tortilla voor 2 personen **13**
- Lekker nostalgisch: arretjescake **14**
- Vis met groente **15**
- Linzensoep: maaltijdsoep voor 2 personen **16**
- Kiplekker **17**
- Salade Niçoise: maaltijdsalade voor 2 personen **18**
- Paasrecept: verscholen eieren **19**
- Spruitjes **20**
- Wortelsoep voor 2 personen **21**
- Broccoli-salade **22**
- Ratatouille **23**
- Bietensalade **24**
- Credits **26**

Voorwoord

Met plezier hebben we dit receptenboekje voor u gemaakt.

Zeven jaar geleden is BelFleur opgericht en daarmee is er toen ook een vast groepje vrijwilligers van start gegaan met het welbekende Fleurtje. Een twee maandelijks magazine van BelFleur met o.a. mooie verhalen, handige tips en altijd een recept. En als u misschien gedacht had dat deze recepten van het internet kwamen dan heeft u het mis. Met groot enthousiasme hebben deze vrijwilligers, Elly, Gerard, Winnie en Jaap voor elke editie het recept zelf gekozen, gemaakt, geproefd, gefotografeerd en beschreven. En dat al die jaren!

We hebben vaak leuke reacties ontvangen op de recepten en daarom leek het ons mooi u ze nog een keer te geven. Alle recepten uit de Fleurtjes van de afgelopen zeven jaar voor u gebundeld in een handig boekje.

We hopen van harte dat het u aanzet tot het bereiden en genieten en dat u daarbij de inzet en de passie van deze vrijwilligers proeft.

Eet smakelijk!

Jaap, Elly en Linda

Chili con carne, voor 2 personen of 2 dagen

Ik hou niet alleen van lekkere en simpele recepten maar ook van snelle recepten. Chili con carne is een pittig bonengerecht met onder andere gehakt, tomatenblokjes, ui en rode peper en bonen zijn gezond, goedkoop en voedzaam.

Dit recept voor chili con carne kunt u binnen 30 minuten op tafel zetten en serveren met bijvoorbeeld brood, rijst of aardappels. De pittigheid van het gerecht moet u zelf bepalen. Dus voorzichtig met de peper!

U kunt ook een vegetarische versie maken, de zogenaamde chili sin carne, zonder gehakt met eventueel kikkererwten als toevoeging.

Tijd: 30 minuten

BENODIGDHEDEN:

150 gram gehakt

1 grote ui

1 rode peper

1 teentje knoflook

1 theelepeltje chilipoederpoeder

1 blik tomatenblokjes (400 gram)

klein blikje tomatenpuree

200 gr kidneybonen

200 gr blikje maïs

150 gr rijst of (stok)brood voor erbij

BEREIDINGSWIJZE: Snipper de ui, snijdt de rode peper in ringen en hak het teentje knoflook fijn. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, rode peper en knoflook aan. De bonen en de maïs wassen en uitlekken. Voeg na circa 2 minuten het gehakt en de chilipoeder toe en bak het gehakt rul.

Als het gehakt gaar is, voegt u de tomatenblokjes, tomatenpuree en de kidneybonen toe. Laat dit circa 10-15 minuutjes pruttelen. Breng de chili con carne verder op smaak met een snufje peper en zout.

Server de chili con carne met wat brood of rijst. Eet smakelijk!



Ovenschotel met spitskool

In alle voedingshysterie blijkt dat kool één van de gezondste groenten is. Dat is prettig, want juist in het winterseizoen levert die ouderwetse kool de vitaminen die we nodig hebben. Bijkomend voordeel is dat kool vaak ook nog prettig geprijsd en volop verkrijgbaar is. Ik heb gekozen voor spitskool, maar u kunt ook groene of witte kool gebruiken.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

2 sausijsjes

100 gram magere spekblokjes

een halve spitskool

1 ui

1 appel

2 of 3 kruimige aardappels

kopje warme melk

snufje nootmuskaat

1 theelepel Franse mosterd

2 eetlepels olie

2 eetlepels boter

zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE: Haal het vel van de sausijsjes en bak het worstvlees rul met behulp van een vork en bak de spekblokjes krokant. Snijd de ui in halve ringen en de kool in reepjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de vrucht in schijfjes. Bak de ui in een eetlepel olie bruin. Bak de kool samen met de appelschijfjes 5 minuten mee. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schil en kook de aardappels met zout naar smaak. Stamp ze fijn en voeg de warme melk, nootmuskaat en mosterd toe en maak er een smeuïge puree van. Vet een ovenschaal in met boter of olie. Meng de spekblokjes en het gehakt door de groenten en doe het mengsel in de ovenschaal.

Dek af met de aardappelpuree en leg kleine klontjes boter er bovenop. Laat de schotel in de oven of onder de grill in een kwartier een mooi kleurtje krijgen. Eet smakelijk!



Exotische bloemkool

Het nadeel van het koken voor 1 of 2 personen, is dat je vaak ingrediënten overhoudt. Een gewone bloemkool is bijvoorbeeld al snel voldoende voor 4 personen. En 2 dagen achter elkaar hetzelfde eten daar houd ik niet van. Hooguit gekookte aardappels een keertje opbakken, anders eet ik het liefst vers. Nu heb ik voor dit recept een halve bloemkool gebruikt. Kunt u 2 dagen later ook 'bloemkool op z'n Hollands eten, met een sausijse en aardappels.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

een halve bloemkool

1 ui

2 teentjes knoflook

2 worteltjes

2 eetlepels tomatenpuree

1 eetlepel kerrievoer

olie om te bakken

half bouillontablet

kopje water

zout en peper naar smaak

verse peterselie en/of koriander

BEREIDINGSWIJZE: Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze 5 minuten voor. Snipper de ui en knoflook en maak plakjes van de worteltjes.

Fruit de ui in de olie tot ze glazig is en laat knoflook, tomatenpuree en kerrievoer even meebakken. Schep de bloemkoolroosjes en wortelplakjes erdoor en voeg het halve bouillontablet en een kopje water toe.

Schep alles goed om en laat in circa 10 minuten beetgaar worden.

Maak naar wens op smaak af met zout en peper en bestrooi het gerecht met peterselie en koriander.

Geurige basmatirijst smaakt hier heel lekker bij. Eet smakelijk.



Zomerse ovenschotel: groentelasagne met prei en courgette

In mijn jeugd bestond een avondmaaltijd uit aardappels, vlees en groenten. Dit alles werd genuttigd tussen kwart vóór en kwart over zes, met in het weekend soms een toetje. Tegenwoordig is die vanzelfsprekendheid bijna volledig verdwenen. Mede door de reizen die we tegenwoordig maken zijn rijst, pasta en exotische ingrediënten gemeengoed geworden. Maar de opmars van nieuwe producten en nieuwe inzichten lijkt niet te stuiten.

Het eten van vlees staat enorm ter discussie en daarom groeit in de supermarkt het assortiment vleesvervangers als de spreekwoordelijke kool. Vegetarische kip, "vleeswaren" en hamburgers zijn al heel gewoon. Er is een groeiende markt voor en de commercie speelt daar handig op in. Maar er zijn ook legio vegetarische recepten waarbij vlees niet eens gemist wordt omdat het complete en uitgebalanceerde gerechten zijn. Maar daarbij komt dan nog één voorwaarde : het moet wel lekker zijn! Ik heb gekozen voor een feestelijk pastagerecht uit de oven. Zonder vlees, met smaak.

Ingrediënten voor 2 tot personen:

BENODIGDHEDEN:

1 pakje lasagnebladen	1 gele paprika
1 gesnipperde ui	1 blik tomatenblokjes
2 fijn gehakte teentjes knoflook	1 pakje gezeefde tomaten (= passata)
2 eetlepel olie	klein blikje tomatenpuree
1 courgette	2 theelepels basilicum
1 prei	2 theelepels oregano
1 rode paprika	1 bol buffelmozzarella
	handje geraspte belegen kaas
	zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE: Fruit de ui en knoflook in de olie. Voeg na enkele minuten de in blokjes gesneden paprika, courgette en prei in ringetjes toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, gezeefde tomaten en tomatenpuree toe en laat het geheel een kwartiertje pruttelen. Breng op smaak met zout en peper naar smaak. Als u van pikant houdt, kunt u wat cayennepeper toevoegen.

Verwarm de oven op 200 graden. Vet een rechthoekige ovenschaal licht in met olie. Vul de schaal met een laagje groenten, een laagje lasagnebladen en herhaal dit tot de ingrediënten op zijn. Eindig met een laagje groentesaus. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel die over het gerecht. Eindig met de geraspte kaas en bak de lasagne in 30 minuten gaar.

Laat de schotel minstens vijf minuten rusten voor het aansnijden. Eet smakelijk.



Bakken met kinderen

Ik houd niet van de oudhollandse warme pap. Sterker nog, ik gruw ervan. Mijn oudste broer was als kind heel mager en moest wat aansterken, lees: dikker worden. Dus kookte mijn moeder elke ochtend van volle melk haver-moutpap voor hem. Met een klont boter erin, suiker erover en smullen maar. Ik sloeg van de geur al op de vlucht en heb hier een ernstig culinair jeugd-trauma aan overgehouden. De enige verschijningsvorm van havermout die ik wel wil eten, maar dan met mate, is die van havermoutkoekjes. Ik maakte ze graag samen met mijn kinderen toen die nog niet boven het aanrecht uitstaken. Dit recept deel ik graag met u. Heel simpel, kleine moeite, groot plezier.

Ingrediënten voor 40 stuks:

BENODIGDHEDEN:

200 gr havermout

150 gr gesmolten boter of margarine

150 gr basterdsuiker

4 gr bakpoeder

2 eetl melk

1 zakje vanillesuiker of geraspte
citroenschil van een halve citroen

BEREIDINGSWIJZE: Roer alle ingrediënten in een ruime kom goed door elkaar. Laat het deeg op een koele plaats opstijven. Vorm hiervan een dunne rol en snijd deze in vrij dikke plakken. De plakjes moeten ongeveer zo groot zijn als een euromunt en drie keer zo dik. Wat ook kan, is dat je er balletjes van draait ter grootte van een soepballetje. Krijg je wel vieze handen van, maar dat is al de helft van de pret.

Bak de koekjes op 170 °C in het midden van de oven ca. 15 tot 20 minuten, tot ze lichtbruin gekleurd zijn. Het deeg loopt uit, dus leg ze niet te dicht bij elkaar. Elke oven is anders, dus de baktijd kan iets afwijken. Neem de koekjes van het bakblik en laat ze platliggend afkoelen.

Veel plezier en eet smakelijk.



Kip met Italiaans tintje

Pesto is een Italiaanse smaakmaker die in Nederland ook steeds populairder wordt. Er zijn twee varianten: rood en groen. De rode is een pasta van zongedroogde tomaat, pijnboompitjes, olijfolie en de onvermijdelijke knoflook.

Ik roer vaak een flinke theelepel hiervan door een kopje tomatensoep, Italiaanser kan het niet worden.

De groene variant bestaat uit basilicum, Parmezaanse kaas, pijnboompitjes, olijfolie en knoflook. In elk recept waarin basilicum staat vermeld, kan ook deze pesto met mate worden toegevoegd.

Deze keer heb ik gekozen voor een kippgerecht.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

2 kipfilets

2 flinke eetlepels groene pesto

8 plakjes pancetta of katenspek

1 eetlepel pijnboompitjes

boter of olie om te bakken

BEREIDINGSWIJZE: Haal het vlees en spek minstens 20 minuten voor de bereiding uit de koelkast. Snijd de kip met een scherp mes de kipfilets overdwers diep in. Ze moeten nog wel vast blijven zitten. Grote filets kunnen in de lengte doormidden gesneden worden, i.v.m. de garing. Smeer aan de binnenkant een eetlepel pesto en klap de filet weer dubbel. Omwikkel ze met het spek zodat de vulling niet kan uitlopen.

Bak de filets in weinig boter of olie, onder regelmatig keren op zacht vuur in 20 tot 25 minuten gaar.

Haal het vlees uit de pan en laat het onder een deksel minlmaals 5 minuten rusten. Rooster de pijnboompitjes op zacht vuur in een droge koekenpan. Snijd het vlees vervolgens in schuine plakken en strooi de pijnboompitjes er overheen. Serveer met krlelaardappeltjes of een lekkere pasta en uw favoriete groente. Eet smakelijk.



Shaksuka voor 2 personen

Ik maak al een hele tijd een gerecht van tomaten, paprika's en eieren tot ik ontdekte dat het in iets andere vorm uit de Israëlische keuken stamt, onder de naam shakshuka.

Het is een gerecht ideaal voor het eind van de zomer als er veel tomaten en paprika's zijn. Als ik haast heb neem ik een blik tomatenblokjes, maar dat blijft onder ons.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

2 uien

1 rode paprika

1 gele paprika

4 grote tomaten

4 eieren

1 eetlepel olie

zout en peper naar smaak

verse tuinkruiden zoals peterselie,

bieslook of basilicum

BEREIDINGSWIJZE: Snipper de uien en fruit ze op laag vuur in 1 eetlepel olie. Voeg de in blokjes gesneden paprika's toe en laat 5 minuten meebakken. Voeg de in stukjes gesneden tomaten (zonder zaad) toe en laat het geheel zo lang pruttelen tot het een dikke saus is geworden. Breng op smaak met zout en peper. Maak vier holtes in de saus en breek daarin de eieren. Leg het deksel op de pan en laat de eieren in 6 minuten stollen. Bestrooi het gerecht met de tuinkruiden.

Neem er een stukje (pita)brood bij om lekker te dippen.

Mijn zoon legt als de eieren in de pan liggen er altijd een paar plakken kaas bij. Dat is een afwijking van het originele recept, maar wel lekker!



Spaanse tortilla voor 2 personen

Bij een warme zomerse dag past deze eenvoudige Spaanse tortilla. Met een salade van sla, tomaten, ui en zo u wenst wat olijven is dit een heerlijke maaltijd voor 2 personen of voor 2 dagen.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

300 gram aardappelen (vast of iets kruimig)

1 middelgrote ui

4 eieren

peper en zout

olijfolie

BEREIDINGSWIJZE: Schil de aardappelen, halveer ze en snij in dunne plakken. Haal de schil van de ui, snij deze doormidden en elke helft in heel dunne schijfjes. Verhit in de koekenpan 3 eetlepels olie en bak hierin de uienringen 2 minuten. Voeg de aardappelschijfjes toe, meng het geheel en bak dit op laag vuur ca 25 minuten.

Kluts de eieren in een kom met zout en peper. Voeg de aardappel en ui als ze gaar zijn toe aan dit mengsel. Giet het mengsel in de koekenpan (voeg eventueel eerst nog 1 lepel olijfolie toe) en verdeel het mooi over de pan. Leg het deksel op de pan en laat dit 25 minuten langzaam garen. Beweeg het af en toe over de panbodem zodat het niet aanbrandt of vastplakt. Laat het dan op een bord glijden, leg de koekenpan er op en keer de tortilla. Laat deze nog enkele minuten nagaren zodat al het ei gestold is.

Schuif de tortilla op een platte schaal en snij deze in punten.

Lekker met een frisse salade.



foto: wikidata.org

Lekker nostalgisch: arretjescake

Na de december feesten lijkt het net of alle sociale activiteiten op een lager pitje komen te staan. Na alle brunches, borrels en feestelijke etentjes is dat misschien maar goed ook. De winter is nog niet voorbij en een calorïenbommetje kan wel weer. Maak dan eens deze cake die in de koelkast wordt bereid en nodig visite uit. De arretjescake is namelijk maar twee dagen houdbaar!

Dit recept is ook ideaal om samen met een (klein)kind te maken.

Ingrediënten voor 40 stuks:

BENODIGDHEDEN:

150 gram roomboter

50 gram pure chocolade

200 gram bruine basterdsuiker

60 gram cacao poeder

200 gram (volkoren) biscuitjes

Extra nodig: Cakeblik en bakpapier

BEREIDINGSWIJZE: Bekleed het cakeblik met het bakpapier.

Laat de boter smelten en roer suiker en cacao poeder er doorheen. Doe de biscuitjes in een schone theedoek en sla ze met een fles of deegrol in grove kruimels. Voeg deze bij de gesmolten boter. Smelt de chocolade en roer alles goed door elkaar. Vul het cakeblik met het koekmengsel en druk goed aan. Laat het minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.

Variaties:

- Vervang de biscuitjes door bastognekoeken of speculaasjes
- Vervang de helft van de biscuitjes door 100 gram ongezouten noten
- Voor volwassenen kunt u een eetlepel rum, Amaretto of Cointreau toevoegen



Vis met groente

Ingrediënten voor 40 stuks:

BENODIGDHEDEN:

250 gr. filet van witvis naar keuze
(bijvoorbeeld kabeljauw, schelvis,
zeebrasem, harder of heilbot)
sap van 1 citroen
1 gesnipperde ui
1 fijngehakt teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie

2 tomaten zonder vel en pitjes
zout en peper naar smaak
2 aardappels
2 stengels bleekselderij
4 kleine worteltjes
5 dl bouillon (vis of kip)
1 eetlepel verse fijngehakte
peterselie

BEREIDINGSWIJZE: Snijd de vis in gelijke moten en schenk de helft van het citroensap er over.

Fruit de ui en knoflook in een braadpan in de olie. Voeg de in blokjes gesneden tomaten toe. Leg het deksel op de pan en laat even smoren. Schil de aardappels en verwijder de taaie draden van de bleekselderij met een dunschiller. Snijd de aardappels in blokjes, de bleekselderij in reepjes, worteltjes in plakjes en doe ze samen met de bouillon, zout en peper in de pan.

Laat alles ongeveer 15 minuten zachtjes koken.

Leg dan de visblokjes op de groenten, schenk de rest van het citroensap er over en laat 10 minuten pocheren (= net niet aan de kook laten komen).

Proef de bouillon en voeg eventueel meer zout en peper toe.

Strooi als laatste de peterselie over het gerecht en dien op met rijst.

Tip: u kunt ook koriander gebruiken in plaats van peterselie, dat levert een heel ander gerecht op.



Linzensoep: maaltijdsoep voor 2 personen

De geur van soep doet mij altijd denken aan zondagmiddagen in mijn ouderlijk huis. Mijn moeder maakte altijd op zaterdag een pan soep, die dan de hele dag op een laag vuurtje stond te pruttelen en de dag erna schoon leeg ging. Met alle kant-en-klaar producten van tegenwoordig lijkt het aloude ambacht van soep maken in de vergetelheid te raken. Toegegeven, sinds mijn kinderen het huis uit zijn en mijn man en ik samen eten, maak ik niet meer vaak een grote pan soep. Dus heb ik een recept bedacht voor een maaltijdsoep voor 2 personen. Al was het alleen maar omdat dat zo lekker ruikt in huis.

Ingrediënten:

BENODIGDHEDEN:

1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
1 liter bouillon
200 gram linzen

1 aardappel in kleine blokjes
1 kleine prei in ringen
1 paprika in blokjes
1 winterpeen in plakjes
100 gr rookworst
3 takjes selderij en/of peterselie
eventueel uitgebakken spekblokjes

BEREIDINGSWIJZE: Fruit de ui en de knoflook in de olie tot ze glazig zijn.

Voeg de bouillon en de linzen toe en laat een half uurtje koken. Doe de groenten er bij en laat nog 10 minuten doorkoken.

Als laatste voegt u de rookworst, kruiden en eventueel de spekblokjes toe.

Alles nog even goed doorwarmen.

Als u liever geen varkensvlees eet, kunt u blokjes gerookte kip gebruiken.



Kiplekker

In mijn jeugd aten wij thuis vaak kip. Mijn vader werkte voor een multinational bij het bedrijf dat diepvrieskip op de markt introduceerde. En met een variatie op het aloude spreekwoord “wie appelen vaart die appelen eet” was kip bij ons regelmatig het middelpunt van de zondagse maaltijd. We waren met zijn achten - pa, ma en zes stuks kroost - dus er gingen vaak twee kippen aan de grill en ieder mocht zich uitleven met kluiven. Vette vingers, vette wangen, vette broertjes, want we probeerden altijd onze vingers aan elkaar af te vegen. Maar lekker! Ik heb sterk de indruk dat de tegenwoordige kipdelen uit de supermarkt minder smaak hebben dan die grillkippen van vroeger. Maar misschien is dat omdat ze deel uitmaken van mooie jeugdherinneringen. Ik heb een ouderwets kipecept voor u opgezocht. “Kip in het pannetje” heette het bij ons. Mijn vader kookte af en toe in het weekend en dan was het feest. Hij gebruikte de halve keukeninventaris, de afwas was voor het voetvolk, maar het was altijd anders dan doorde-weeks. Probeer eens een maïskip te krijgen en je weet niet wat je proeft. En maak van het overschot (als dat er al is) de volgende dag met wat kerriesaus en een appel een kipslaatje voor op brood.

Ingrediënten:

BENODIGDHEDEN:

1 maïskip

boter om te bakken

1 grote ui

2 takjes selderij

4 sjalotje

150 gr spekblokjes

1 ontvelde tomaat zonder zaadjes

4 worteltjes

1 eetlepel zilveruitjes

1 theelepel mosterd

zout en peper of kipkruiden

2 dl kippenbouillon

desgewenst 1 glas rode of witte wijn

BEREIDINGSWIJZE: Wrijf de kip in met zout en peper of gebruik kant-en-klaare kipkruiden. Vul de buikholte met de fijngehakte selderij en gesnipperde ui. Braad de kip rondom bruin in hete boter.

Neem de kip uit de pan en fruit de gesnipperde groenten in het bakvet. Bak de spekblokjes even mee. Voeg de bouillon, mosterd, en eventueel de wijn toe en roer de aanbaksels goed los.

Leg de kip terug in de pan, en laat in een uurtje zachtjes gaar worden.

Af en toe omdraaien.

U kunt de groenten uitbreiden met champignons, paprika, courgette, doperwtjes of wat u ook maar in huis hebt.

Wij aten het thuis met rijst of aardappelpuree, maar volgens zeggen smaakt een patatje met appelmoes er ook prima bij.

Salade Niçoise: maaltijdsalade voor 2 personen

Ingrediënten voor de salade:

BENODIGDHEDEN:

150 gr gekookte krieltjes-in partjes,
 150 gr gekookte sperzieboontjes-in stukjes, halve komkommer zonder zaad-in stukjes,
 1 blikje tonijn,
 10 olijven zonder pit
 1 groene of gele paprika-in stukjes,
 1 selderijstengel-in plakjes,
 2 hard gekookte eieren-in partjes,

2 rijpe tomaten-in partjes,
 eventueel 6 ansjovisfilets uit pot of blik

Ingrediënten voor de dressing:

1 gehakte knoflookteen
 2 - 3 eetlepels olijfolie
 1 eetlepel (balsamico)azijn
 Verse basilicum of peterselie
 Roer de knoflook, olie, azijn en kruiden tot een sausje.

BEREIDINGSWIJZE: Laat de tonijn goed uitlekken en verdeel de vis in partjes. Meng in een mooie slaschaal de krieltjes, sperzieboontjes, tonijn, olijven, komkommer, selderij en paprika losjes door elkaar. Giet het sausje er over. Laat de smaken goed intrekken en zet de salade minstens een half uur in de koelkast. Garneer met de tomaten en eieren en eventueel de ansjovisfilets.



Paasrecept: verscholen eieren

Culinair gezien bestaat Pasen vooral uit eieren. Ik heb een paasrecept voor u opgezocht waarbij zijdelings ook de traditie van het paaseieren zoeken aan bod komt.

Ingrediënten:

BENODIGDHEDEN:

5 eieren

250 gram gehakt naar keuze

2 sneetjes oud wit brood zonder korst
(of 5 eetlepels paneermeel)

2 eetlepels melk

2 eetlepels bloem

peper en zout naar smaak

paprikapoeder

1 paprika in blokjes

paneermeel

boter of olie om te bakken

eventueel uitgebakken spekblokjes

BEREIDINGSWIJZE: Kook 4 eieren in 8 minuten hard, laten afkoelen en voorzichtig pellen.

Maak het gehakt aan met zout, peper, paprikapoeder en het in 2 eetlepels melk geweekte brood. Vorm hiervan 4 lapjes gehakt en vouw deze om de gepelde eieren heen, zodat ze helemaal "verstopt" zijn. Zorg dat er geen barstjes meer in zitten, zodat er een stevige bal ontstaat die niet uit elkaar valt bij de verdere bereiding.

Klop het 5^e ei los met een vork. Haal de gevulde gehaktballen door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en daarna door paneermeel. Is het korstje te dun, dan nogmaals door ei en paneermeel halen.

Bak de gehaktballen in ca. 20 minuten bruin en gaar. Snijd ze voor het opdienen doormidden en serveer ze op een bedje van spinazie à la crème samen met nieuwe aardappeltjes, omgeschud met een klontje roomboter.



foto: undertheline.net

Spruitjes

Er bestaat een brede maatschappelijke tweedeling tussen spruitjesliefhebbers en spruitjeshaters. Het consumeren van deze groente splitst complete gezinnen en de brede kloof tussen beide kampen lijkt niet te dichten. Het feit dat spruitjes enorm gezond zijn en veel vitamine C bevatten is vaak geen argument ze te proberen. En toch, ik daag alle spruitjeshaters uit om onderstaand recept een keer te proberen.

Neem dan de kleine spruiten, de zogenaamde Bredaatjes, die zijn het fijnst van smaak. Lust u zelfs dit niet, dan geef ik me over. U hoeft van mij nooit meer spruitjes te eten.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

350 gram spruitjes

1 gesnipperde ui

1 eetlepel olie

4 kleine worteltjes in plakjes

1,5 eetlepel kerriepoeder

100 gram ongezouten cashewnoten

1 dl bouillon

peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE: Fruit de ui in de olie tot ze glazig ziet. Voeg het kerriepoeder toe en bak dit even mee. Voeg vervolgens de wortels, spruitjes en de bouillon toe en laat alles in 8 tot 10 minuten gaar worden. De spruitjes moeten nog een "beet" hebben en beslist niet suf gekookt worden. Als laatste warmt u de noten even mee. Voeg naar smaak wat peper toe en eventueel nog wat zout. Lekker met aardappelpuree en een karbonaadje.



Wortelsoep voor 2 personen

Nu de dagen korter en vooral ook kouder zijn, is er niets zo verwarmend als een lekkere kop zelfgemaakte soep. Wortels zijn het hele jaar door voordelig en makkelijk verkrijgbaar, dus ik doe ze nog wel eens in de soep. Ik heb er de reputatie van goede kok mee gevestigd, hoewel het een heel simpel recept is.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

0,5 liter bouillon, zelfgemaakt of van een blokje

350 gram wortels

1 middelgrote ui

1 gehakt teentje knoflook

1 eetlepel olie

0,5 theelepel gemalen komijn of kerriepoeder

0,5 theelepel gemberpoeder

(naar wens een scheutje slagroom)

BEREIDINGSWIJZE: Fruit de ui en knoflook in de olie tot ze glazig zijn. Voeg daarna de komijn en gemberpoeder toe tot het heerlijk begint te ruiken in de keuken. Schenk de bouillon in de pan voeg de wortels in stukjes toe. Laat het geheel een half uur koken, of tot de wortels heel zacht zijn. Wrijf de groente daarna door een zeef of pureer ze met een staafmixer. U kunt ook nog scheutje slagroom toevoegen, daar wordt de soep nog smeuïger van. Gemalen komijn is tegenwoordig vrij algemeen verkrijgbaar bij grote supermarkten of op de Rotterdamse markt, het wordt ook wel "djinten" genoemd. Het loont de moeite om dit kruid aan te schaffen, want het accentueert de aardse smaak van de wortels en is goed afgesloten heel lang houdbaar. Broodje, gezouten boter, en een gezonde maaltijd is klaar! Eet smakelijk.



foto: wikidata.org

Broccoli-salade

Toen mijn kinderen nog niet de wijsheid in pacht hadden, was ik degene die als algemene vraagbaak fungeerde. Zo kwam op een dag de vraag: "Mam, wat zit er nou in groente?" Natuurlijk wist ik het antwoord: "Vitaminen jongens. Daar word je groot en sterk van". Maar het verrassende antwoord kwam even snel: "Vitaminen, die lust ik niet!" Onbekend maakt onbemind. Ik houd zelf ook niet van vitaminen, behalve die met groentesmaak. Broccoli is zo'n groente die bol staat van de vitaminen en past moeiteloos in het rijtje superfoods die tegenwoordig zo worden aangeprezen. Ze bevat heel veel vitamine C, eiwitten en nog een handjevol andere nuttige voedingsstoffen. Je kunt broccoli ook heel goed verwerken in een salade, samen met andere seizoensgroenten. Broccolisalade met extra vitaminen en vooral smaak.

Ingrediënten:

BENODIGDHEDEN:

500 gr broccoli

250 gr cherry tomaatjes

150 gr kleine bolletjes mozzarella

1 bekertje zure room

Zout en peper naar smaak

2 hardgekookte eieren in partjes

Verse peterselie en/of basilicum

BEREIDINGSWIJZE: Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Gooi vooral ook de stelen niet weg, verwijder het taaie schilletje en snijd ze in dunne plakjes. Kook de broccoli in ongeveer 5 minuten beetgaar. Er moet nog voldoende "beet" overblijven en laat afkoelen. Halveer de kleine tomaatjes en laat de mozzarella uitlekken. Roer de zure room los en voeg naar smaak peper en zout toe. Roer in een schaal de ingrediënten voorzichtig door elkaar. Garneer tenslotte met de partjes ei en de tuinkruiden. Eet smakelijk!

Variatie 1 : als u niet van kaas houdt, kunt u ook blokjes ham door de salade mengen.

Variatie 2 : voor nog meer kleur een klein blikje maïs toevoegen.



Ratatouille: zomer op je bord

De naam van dit gerecht betekent zoveel als: alles door elkaar, en dat klopt precies. Een vriendin van mij is de trotse bezitter van een moestuin en zij kan dit 's zomers bijna elke week maken van de eigen oogst. De oorsprong is ZuidFrankrijk, maar overal rond de Middellandse Zee worden hiervan eigen variaties gemaakt. Hier volgt de mijne.

Ingrediënten:

BENODIGDHEDEN:

1 ui

2 tenen knoflook

1 aubergine

1 courgette

1 rode paprika

1 gele paprika

250 gr ontvelde tomaten of 1 blik

tomaten op sap

bouillonblokje

1 eetl. citroensap, 0,5 eetl. gedroogde

Provençaalse kruiden

2 eetl. olie, zout en peper

BEREIDINGSWIJZE: Snijd de aubergine overdwers in dikke plakken. Bestrooi ze met zout en laat ze in een vergiet een half uurtje staan. Dek af met een bordje met iets zwaars erop, bijv. een blik tomaten op sap, om het bittere sap uit de groente te krijgen.

Pel en snipper de ui en knoflook en fruit ze in de olie tot ze bruin zijn. Snijd de courgette en paprika's in blokjes en bak ze mee. Spoel de plakken aubergine goed af onder koud water, snijd ze in blokjes en bak ze ook mee. Voeg de tomaten toe en vul het sap aan tot een halve liter vocht. Kruiemel het bouillonblokje door het gerecht en voeg het citroensap en de Provençaalse kruiden toe. Deze kruiden bestaan uit een mengsel van tijm, oregano, rozemarijn en basilicum. Laat een half uurtje pruttelen en controleer of de blokjes aubergine goed gaar zijn, die moeten het langst koken. Voeg zout naar smaak toe en royaal peper,. Dit gerecht smaakt warm heerlijk met rijst of pasta, maar ook koud als bijgerecht bij een barbecue.



Bietensalade

Als de temperaturen stijgen, verandert ook onze manier van eten. Behalve barbecue heeft de zomer nog veel meer te bieden. Groenten en fruit zijn volop verkrijgbaar en u hoeft niet altijd uren in de keuken te staan voor een gezonde maaltijd. Salades zijn snel klaar te maken, vaak licht verteerbaar en gezond. Maak bijvoorbeeld eens een frisse salade met rode bietjes.

Ingrediënten voor 2 personen:

BENODIGDHEDEN:

2 gekookte bietjes

1 appel

augurkjes

zilveruitjes

mayonaise of yoghurtsaus

0,5 theelepel mosterd.

Naar smaak: haring (vers of uit het

zuur) 1 of blokjes gerookte kip of

blokjes ham (eventueel katenspek)

BEREIDINGSWIJZE: Meng alle ingrediënten in een leuke schaal. Versier met wat slablaadjes en/of komkommer. Combineer met een vers broodje of wat toast. Eet smakelijk.



foto: nazdravic.sk

Credits

Concept receptenboekje: Elly Vonk

Teksten recepten: Winnie Lassooij (6 t/m 24*), Jaap van Leeuwen (5)

Tekst inleiding en begeleiding: Linda de Winter

Vormgeving en fotografie: Jaap van Leeuwen (designJAAP)

Kookregie & styling: Shirley Herst

Stockfoto's: wikidata.org (13), undertheline.net (19),
es.wikipedia.org (22), wikidata.org (23), nazdravic.sk (24)

Druk: Oranje Van Loon Drukkers

*paginanummers



Adrenaline
Tomoga
Tomoga

belfleur
wmo radar

wmo  **radar**



Bezoekadres: Huis van de Wijk de Kip
Kipstraat 37
3011 RS Rotterdam
010 485 58 98
info@wmoradar.nl