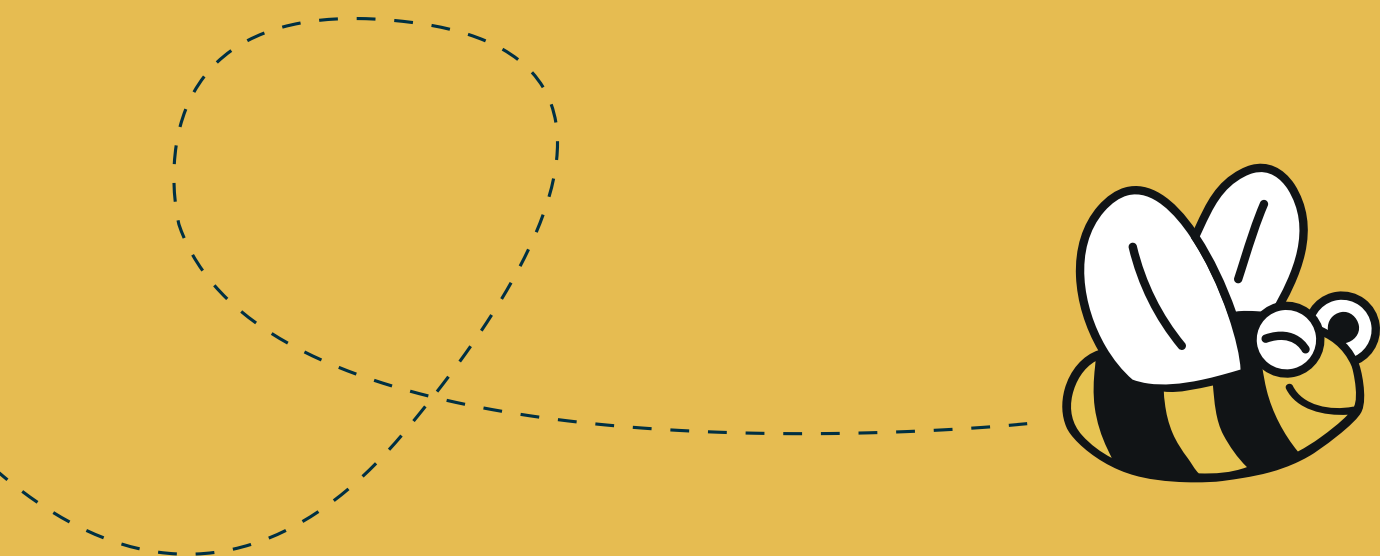


Receptenboek



Bieten Carpaccio

Van: Talitha

Benodigdheden:

- 1 bietje per persoon
- Sushi azijn
- Geitenkaas
- Cashewnoten
- Balsamico dressing
- Tuinkers



Bereidingswijze:

1. Schil de rauwe bietjes
2. Maak er dunne plakjes van
3. Leg ze op een rooster met bakpapier, en bestrooi met peper en zout
4. Bak 10 minuten op 200 graden
5. Leg in een schaal, doe er sushi-azijn overheen en laat ze een nachtje in de koelkast staan
6. Verdeel de bietjes over een bord, doe er stukjes cashewnoot overheen.
7. Kruimel er geitenkaas overheen en trek streepjes balsamico-dressing over het gerecht
8. Eventueel garneren met tuinkers



Verse courgettesoep

Van: Heidi

Benodigheden:

- 3 courgettes
- 5/6 middelgrote aardappels
- 4/5 teentjes knoflook
- Vers gemalen zwarte peper
- 2 kippen bouillonblokjes
- Water



Bereidingswijze:

1. Je begint met de knoflook in stukjes snijden en met een klein beetje olie verhitten. Even laten zweten, niet te lang en te heet.
2. De aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
3. In dezelfde pan water toevoegen zodat de aardappelen net onder water staan. Aan de kook brengen tot de aardappelen zacht worden.
4. De courgette ook in grove stukken snijden en aan de aardappelen toevoegen.
5. Lekker laten pruttelen en dan pureren met de staafmixer zodat er gladde soep ontstaat.
6. Vers gemalen zwarte peper naar smaak toevoegen.

Eventueel extra toevoegen:

Parmezaanse kaas net voor het opdienen i.c.m. (gerookte) uitgebakken spekjes
En geroosterde pijnboompitten
of (gerookte) zalm ipv spekjes en kaas

Vegetarisch & veganistisch alternatief:

Het kan ook met groente bouillonblokjes om het vegetarisch te maken en veganistisch zonder de kaas/zalm/spek maar met een flatbread met een lekkere spread.



Krielkip schotel

Van: Diantha



Benodigdheden: (per persoon)

- 150 gr krielletjes
- 75 gr kipspiesjes kant en klaar, licht gekruid.
- Halve ui
- 1 tomaat
- Teentje knoflook
- 1 Lente ui
- Aardappelkruiden
- 10 ml friteslijn

Bereidingswijze:

1. Bak de krielletjes samen met aardappelkruiden bijna gaar.
2. In de tussentijd kun je de kipstukjes van de stokjes halen en halveren, de ui in halve ringen snijden en de knoflook hakken.
3. Doe de kip, ui en knoflook bij de krielletjes en bak alles nog 5 minuutjes! (de kip is al ge-gaard dus hoeft alleen warm te worden)
4. Snij de tomaat in kleine blokjes en de lente ui in ringetjes, deze gaan koud op het gerecht.
5. Als laatst een klein beetje friteslijn erover!
6. En klaar om aan tafel te gaan.

Keuze van Diantha:

Ik vind dit een supermakkelijk recept voor na een lange werkdag of late dienst! Vooral omdat je alles in 1 pan kan bereiden en je ermee kan variëren bijv met tonijn in plaats van vis of andere groentes kan gebruiken! De groentes snijdt je tijdens het bakken dus al met al in 15 minuten op tafel!



Pompoensoep

Van: Heidi

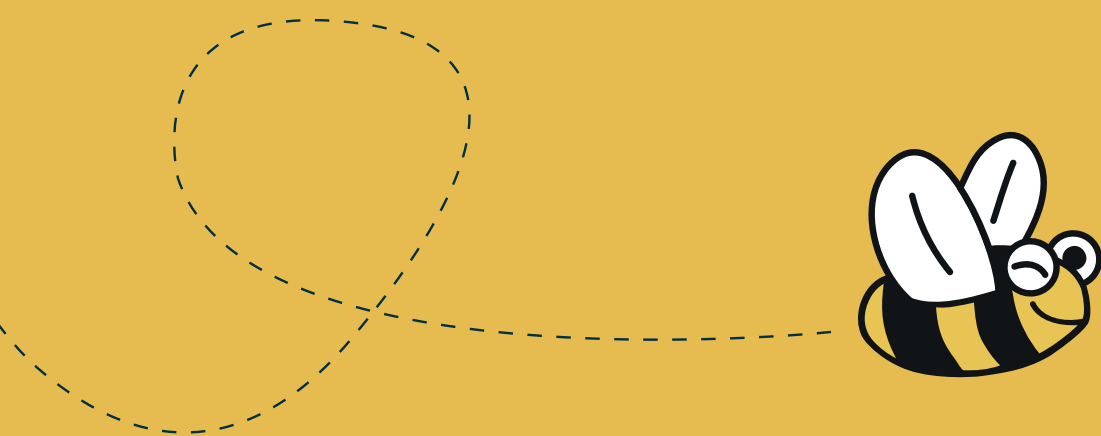
Benodigdheden:

- 1 pompoen
- 1 winterpeen
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 1 aardappel
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl komijn
- 1 tablet kippenbouillon
- 1 tl sambal
- 1 beker creme fraiche
- Spekjes
- Pijnboompitjes

Bereidingswijze:

1. Verhit olie in een pan en bak de stukken pompoen, winterpeen en de fijngesneden ui en aardappel.
2. Voeg de knoflook, laurier en komijn toe en schenk er 1 liter bouillon bij.
3. Drie kwartier laten pruttelen.
4. Soep pureren en de crème fraiche, spekjes en pijnboompitjes naar smaak toevoegen ter garnering.





 **bzzzonder**
spelen