

Aardappelsalade met groente en ei



35 min bereiden

Bereiden

1. Boen de aardappelen goed schoon.
2. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
3. Kook de aardappelen in weinig water in 20-25 minuten gaar en kook op de laatste minuut de bleekselderij mee.
4. Kook de eieren in 8-10 minuten hard.
5. Maak een dressing van de olie, de mosterd en wat peper.
6. Snijd de warme aardappelen in blokjes.
7. Schep de dressing door de nog warme blokjes aardappel en bleekselderij. Laat dit afkoelen.
8. Snijd de augurk in plakjes.
9. Was de tomaaten en de radijs. snijd de tomaat in blokjes en snijd de radijs in vieren.
10. Maak de wortelen schoon en rasp grof.
11. Was de spinazie en laat de groente goed goed uitlekken.
12. Meng de augurk, tomaatjes, radijs en wortel door de aardappelen.
13. Verdeel de spinazie over een schaal en schenk de aardappelsalade erop.
14. Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer de salade met de parten ei erop.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
wortel (stuks)	1	2
bleekselderij (stengels)	2	4
Tomaten (stuks)	1	2
radijs (gram)	100	200
aardappelen (kg)	0,5	1
Zelf toevoegen		
eieren (stuks)	4	8
olie (el)	2	4
peper/zout/chilipoeder (naar smaak)		
mosterd (tl)	1	2
augurk (stuks)	1	2
spinazie (gram)	70	140

Witte-bonen-wortel soep



30 min bereiden

Bereiden

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook klein.
3. Snijd de wortels in plakken.
4. Fruit de ui en de knoflook met de kerrie in de margarine goudgeel.
5. Voeg de plakken wortel, het water en het stukje bouillontablet toe en breng dit aan de kook. Kook de groente in 10 minuten gaar.
6. Pureer de massa met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
7. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
8. Spoel de witte bonen af.
9. Roer de preiringen en de witte bonen door de soep en kook de soep nog 5 minuten.
10. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep te dik is.
11. Serveer er het brood bij.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
gele uien (stuks)	1	2
wortel (stuks)	2	4
knoflook (teen)	2	4
prei (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
volkoren boterhammen (stuks)	4	8
witte bonen uit blik (gram)	250	500
water (ml)	400	800
margarine (el)	2	4
peper/zout/ kerriepoeder naar smaak/		
bouillon (blokje)	0,5	1

Midden-Oosterse Shakshuka



25 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
paprika (stuks)	1	2
courgette (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	2	4
Zelf toevoegen		
ei (stuks)	3	6
olie (el)	2	4
volkoren pita brood (stuks)	4	8
tomatensaus (el)	4	8
peper/zout/ kruidenmix naar smaak		

Bereiden

1. Snijd eerst de paprika en courgetten.
2. Verhit vervolgens de olie in een ruime hapjes- of braadpan en bak hierin de gesneden paprika en courgetten gedurende 5 minuten op middelhoog vuur.
3. Snij ondertussen de tomaten.
4. Voeg de kruidenmix toe aan de pan en bak dit 1 minuut mee op middelhoog vuur.
5. Voeg daarna de tomaten en de tomatensaus toe aan de pan en roer alles goed door.
6. Maak drie kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei. Laat het geheel ca. 15 minuten garen op lage temperatuur, met de deksel op de pan, tot het eiwit gestold is.
7. Terwijl de shakshuka gaart, kun je de verpakking van de pitabroodjes verwijderen en ze in een broodrooster verwarmen gedurende ongeveer 2 minuten tot ze bruin zijn.
8. Serveer ten slotte de shakshuka met de pitabroodjes.

Risotto geroosterde met groente



30-40 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
tomaten (stuks)	2	4
rode paprika (stuks)	0,5	1
gele paprika (stuks)	0,5	1
gele uien (stuks)	1	1
knoflook (teen)	1	2
Zelf toevoegen		
doperwten (gram)	100	200
risottorijst (gram)	150	300
geraspte naar keuze (gram)	50	100
kruidenmix (naar smaak)		
groentenbouillon (stuks)	0,5	1
water (ml)	0,5	1
olie (el)	2	3
boter (gram)	15	30
Optioneel: kipfilet (gram)	150	300

Bereiden

1. Snijd de groenten en verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak de groenten met olie gedurende 15 minuten, laat ze afkoelen.
3. Los een bouillonblokje op in kokend water.
4. Verhit olie in een grote pan, voeg rijst, kruiden en doperwten toe, kook zachtjes.
5. Voeg de bouillon toe en laat 15-20 minuten sudderen.
6. Voeg groentemix, oude kaas en boter toe, warm door.