

Champignonstoof met aardappelpuree



35 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
champignons (gram)	200	400
winterpeen (stuks)	1	2
ui (stuks)	0,5	1
knoflook (teen)	1	2
linzen (gram)	125	250
krumige aardappelen (gram)	400	800
Zelf toevoegen		
tomatenpuree (gram)	35	70
tarwebloem (el)	1,5	3
paddenstoelenbouillon (stuks)	1	1
water (ml)	200	400
melk (ml)	75	150
ongezouten roomboter (gram)	25	50
peper en zout (naar smaak)		

Bereiden

1. Snijd de champignons in kwarten en de tenen knoflook fijn.
2. Verhit de helft van de boter in een hapjespan en bak de champignons met wat zout 5 min. op hoog vuur. Schep regelmatig om.
3. Schil ondertussen de peen en snijd in stukjes van ca. een ½ cm. Bak de knoflook en de winterpeen 3 min mee. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg de bloem toe, bak 3 min. op middelhoog vuur mee.
4. Verkrumel het bouillonblokje erboven, voeg het water toe en breng aan de kook. Voeg de linzen toe en laat op laag vuur met de deksel op de pan 15 min. stoven.
5. Kook ondertussen de aardappelen in 15 min gaar. Giet af en stamp met de melk en de rest van de boter tot een smeùige puree.
6. Breng de stoof op smaak met peper en eventueel zout en serveer met de puree.

Linzenburger met pitabroodjes



35 min bereiden

Bereiden

1. Bak de pitabroodjes volgens de verpakking.
2. Was de linzen goed en breng ze daarna aan de kook met een ruime hoeveelheid water met een bouillonblokje of ½ el zout.
3. Kook de linzen 10 à 15 minuten gaar en roer af en toe door.
4. Giet de linzen af.
5. Voeg de bloem, komijnpoeder, kaneelpoeder, muskaat, peper en kerriepoeder toe aan de linzen.
6. Vul een schaalje met paneermeel en voeg een eetlepel linzen beslag toe. En zorg dat dit goed bedekt wordt met de paneermeel.
7. Vorm met je handen kleine burgers.
8. Verwarm de pan met olijfolie en bak de linzenburger op middelhoog vuur.
9. Maak ondertussen tijdens het bakken van de linzenburgers een salade.
10. Haal de stronk van de krop sla en snij in reepjes.
11. Snijd de komkommer en tomaat in stukjes.
12. Optioneel: voeg eventueel chilisaus en mayonaise toe als dip voor de linzenburger.
13. Serveer nu de linzenburger met de pita en de salade op een bord.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
tomaten (stuks)	2	4
ijsbergsla (stuks)	1	1
rode linzen (gram)	125	250
Zelf toevoegen		
bouillon (blokje)	1	2
bloem (el)	1,5	3
komijnpoeder (tl)	0,5	1
kaneelpoeder (tl)	0,5	1
muskaat poeder (tl)	0,5	1
kerriepoeder (tl)	0,5	1
paneermeel (schaaltje)	1	1
pitabroodje (stuks)	4	8

Turkse pizza



25 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
tomaten (stuks)	2	4
ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	2	4
sla (gram)	125	250
Zelf toevoegen		
tomatensaus (el)	1	2
optioneel: rundergehakt (gram)	150	300
bosje peterselie (stuks)	1	1
paprikapoeder (tl)	1	2
peper, zout, bieslook en oregano (naar smaak)		
yoghurt (gram)	100	200
wraps (stuks)	2	4

Bereiden

1. Snij de tomaat, en ui in kleine stukken voor het gehaktmengsel.
2. Zet ze allemaal in de keukenmachine, voeg vervolgens een handje vol peterselie en paprikapoeder, de tomatensaus en water toe en eventueel peper en zout naar smaak toe.
3. Maal het groentemengsel fijn.
4. Voeg het groentemengsel daarna aan de gehakt en meng ze goed samen.
5. Besmeer dan de bovenzijde van de wrap met het gehaktmengsel.
6. Verhit een pan, voeg de pizza toe en bak het 10 minuten op laag vuur met een deksel erop.
7. Voor de topping kun je wat sla, gesneden tomaat en ui toevoegen.

Knoflooksaus

8. Pak een kommetje en doe hier de hoeveelheid yoghurt in.
9. Haal de schil van de knoflook af en hak de knoflook in stukjes.
10. Voeg de oregano en bieslook toe.
11. Breng het op smaak met peper en zout.
12. Verdeel de knoflook saus over de Turkse pizza.

Uienquiche met salade



35 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
ui (stuks)	4	7
knoflook (teen)	1	2
tomaten (stuks)	2	4
komkommer (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
italiaanse kruiden (tl)	0,5	1
geraspte kaas (gram)	100	200
ei (stuks)	2	4
diepvries bladerdeeg (plakjes)	4	8
crème fraîche (gram)	100	200
peper en zout (naar smaak)		
olijfolie (el)	1,5	3
witte wijnazijn (el)	0,5	1

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Snij alle uien in halve ringen (bewaar 1 ui voor de salade). Verhit een pan met olie en fruit de uien aan tot ze goudbruin zijn.
3. Snij de knoflook fijn en voeg toe aan de pan met de kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
4. Vet een ovenschaal in, verdeel de bladerdeeg over de ovenschaal.
5. Klop de eieren in een kom en voeg de crème fraîche toe, en wat zout en peper.
6. Verdeel de uien over de bladerdeegbodem en schenk het eimengsel erover en besprenkel met de geraspte kaas.
7. Bak de quiche in ca. 30 minuten goudbruin en gaar
8. Ondertussen kan de salade gemaakt worden: snij de tomaten en komkommer in blokjes. En de ui in ringen. Voeg toe aan een saladekom.
9. Voeg de olijfolie, witte wijnazijn en peper toe en meng goed door.
10. Serveer de quiche met de tomaten-komkommer salade.