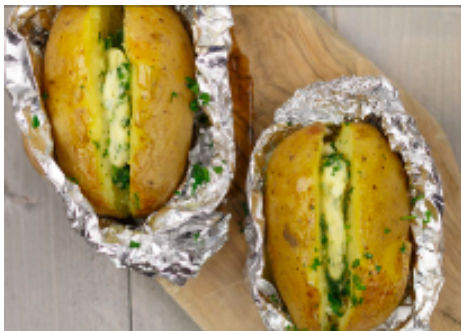


Gepofte aardappel met spruiten



15 min bereiden + 20 min oven

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
spruiten (gr)	250	500
grote aardappels (stuks)	2	4
bosui (stengels)	1	2
knoflook (teen)	1	2
Zelf toevoegen		
creme fraiche of zure room (ml)	125	200
honing (el)	1	2
olijfolie (el)	1	2
optioneel: walnoten (gr)	100	100

Bereiden

1. Maak de spruitjes schoon, halveer ze en doe ze in een ovenschaal/plaat. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd het witte stuk van de bosui en knoflook fijn en voeg toe aan de spruiten.
3. Voeg aan het spruiten mengsel de olijfolie/honing toe en meng dit.
4. Optioneel: hak de walnoten en voeg toe aan het mengsel.
5. Was de aardappels en prik met een vork gaatjes in de aardappel.
6. Wikkel de zilverfolie om de aardappels heen.
7. Bak het spruiten mengsel en aardappelen 20 minuten in de oven.
8. Snijd het groene gedeelte van de bosui fijn, voeg dit samen met de crème fraîche, peper en zout.
9. Haal de spruiten en aardappels uit de oven, maak een opening in de aardappel en voeg het crème fraîche mengsel toe.

Champignonsoep



25 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
champignons (gr)	250	500
bosui (stengels)	1	1
knoflook (teen)	1	2
Zelf toevoegen		
groentebouillon (blokjes)	1	2
olijfolie (el)	1,5	3
bloem (el)	1	2
water (ml)	400	800
kookroom of creme fraiche (ml)	125	200
optioneel: volkoren stokbrood		

Bereiden

1. Snijd de champignons, de knoflook fijn en bosui in ringetjes.
2. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook hierin aan. Voeg de champignons toe en bak een paar minuten mee tot ze wat geslonken zijn.
3. Voeg dan de bloem toe en roer het.
4. Bak dit een aantal minuten mee.
5. Voeg het water toe. Los de bouillonblokjes op in het hete water.
6. Roer goed door zodat de klontjes allemaal verdwijnen. Laat dit ongeveer 10 minuten koken.
7. Haal de soep van het vuur en voeg de kookroom/creme fraiche toe.
8. Snijd het stokbrood.

Spitskool quiche



15 min bereiden + 15 min oven

Ingrediënten 4 personen		4P
spitskool (stuks)	1	
ui (stuks)	1	
rode paprika (stuks)	1	
knoflook (teen)	1	
Zelf toevoegen		
eieren (stuks)	4	
boter (el)	1	
kerriepoeder (el)	2	
melk (kopje)	0,5	

Bereiden

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Snipper de ui en de knoflook fijn.
3. Snijd de spitskool en rode paprika in kleine blokjes.
4. Klop eieren in de kom.
5. Voeg daarna de ui, knoflook, spitskool en rode paprika toe aan de kom met geklopte eieren.
6. Voeg de kerriepoeder en melk samen met het mengsel.
7. Vet de taartvorm of de ovenschaal in met boter of olie.
8. Schenk daarna het mengsel in de taartvorm of ovenschaal.
9. Bak de quiche in 15 minuten gaar en goudbruin.
10. Haal de quiche uit de oven

www.moervers.nl

Nasi Goreng



20 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen		2P	4P
winterpeen (stuks)	1	1	
prei (stuks)	1	1	
ui (stuks)	1	1	
knoflook (teen)	1	1	
Zelf toevoegen			
zilvervliesrijst (gr)	150	300	
eieren (stuks)	2	4	
nasi kruiden (el)	1,5	3	
pindakaas (el)	1,5	3	
ketjap (el)	1	2	
sambal (el)	0,5	1	
knoflookpoeder (snufje)	1	1	
optioneel: kipfilet (stuks)	1	2	

Bereiden

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Snipper de ui en knoflook fijn.
3. Optioneel: snijd de kip in kleine blokjes
4. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook aan.
5. Optioneel: bak de kip gaar.
6. Voeg de kruiden, de sambal en de ketjap toe. Laat dit mengsel 1 min. bakken.
7. Snijd de winterpeen in kleine blokjes en voeg het toe aan de pan.
8. Snijd de prei in ringen en bak kort mee in de pan.
9. Schep de rijst beetje bij beetje door de groente heen.
10. Verhit olijfolie in een pan en bak de eieren.
11. Serveer de nasi goreng met gebakken ei.

Bereiden van de pindasaus

1. Meng in een pan de pindakaas, ketjap en sambal en roer door elkaar
2. Voeg 250 ml water toe, roer weer door en verhit de pan op lage temperatuur.
3. Laat de pindasaus langzaam opwarmen en roer met een garde om klontjes te voorkomen.