

Hutspot



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
ui (stuks)	2	4
kruimige aardappels (kg)	0,6	1,2
winterpeen (stuks)	1	2
Zelf toevoegen		
water (liter)	0,75	1,5
halfvolle melk (ml)	50	100
ongezouten roomboter (gram)	40	75
peper, zout en nootmuskaat (naar smaak)		

Bereiden

1. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken.
2. Snijd de uien in halve ringen.
3. Schil de winterpeen en snijd in plakjes van 1 cm.
4. Verhit de helft van de boter in een ruime pan of soeppan en fruit de ui 2 min. op middelhoog vuur.
5. Voeg de winterpeen toe en bak 2 minuten mee.
6. Voeg de aardappelen, het water en een snuf zout toe en breng aan de kook. Laat 20 minuten koken tot de groenten en aardappelen gaar zijn. Giet af.
7. Verwarm de melk op laag vuur, maar laat het niet koken.
8. Stamp de aardappelen en winterpeen met de stamper tot puree.
9. Voeg de melk, de rest van de boter en nootmuskaat toe en roer door de hutspot. Breng op smaak met peper en eventueel zout

Gegrilde groente op oosterse wijze met eiermie



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
venkel (stuks)	1	1
winterpeen (stuks)	1	2
pastinaak (stuks)	1	2
kruimige aardappelen (gram)	100	200
courgette (stuks)	1	2
bosui (stengel)	1	2
gember (gram)	10	20
rode peper (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
zonnebloemolie (el)	1	2
sojasaus of ketjap (el)	1	2
azijn (el)	1	1
sesamololie of sesamzaadjes (el)	1	1
chilisaus (el)	1	2
eiermie (gram)	140	280

Bereiden

1. Maak de venkel, peen, pastinaak en de courgette schoon en schil de aardappels.
2. Snijd de venkel, winterpeen, pastinaak, courgette en aardappels in repen van 1,5 cm.
3. Besmeer de groenten en de aardappels met de zonnebloemolie.
4. Gril ze in de oven tussen de 15 en 20 minuten totdat ze gaar zijn.
5. Tijdens dat de groentes en aardappels in de oven zitten kunt u aan het oosterse sausje beginnen.
6. Snij de bosui, rode peper en gember fijn.
7. Meng in een kommetje de sojasaus of ketjap, azijn, rode peper, gember, bosui, chilisaus en sesamololie of sesamzaadjes.
8. Voeg naar smaak nog wat kruiden toe aan het sausje.
9. Bereid de eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Haal de groenten uit de oven en check of ze gaar zijn.
11. Serveer de groenten met de saus eroverheen en de eiermie.

Gevulde hartige pannenkoek



40 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
spinazie (gram)	225	450
ui (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	1	2
prei (stuks)	1	1
bosui (stengel)	1	2
rode peper (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
bloem (gram)	150	300
eieren (stuks)	1	2
water (ml)	250	500
zout (snufje)		

Bereiden

1. Snijd de tomaten in blokjes.
2. Snijd de ui en peper fijn en de prei in stukjes.
3. Roerbak de tomaten, ui, peper en prei in een pan en voeg als laatst de spinazie toe.
4. Voeg naar smaak zout en eventueel citroensap toe.
5. De vulling is nu klaar, nu gaan we verder met de pannenkoeken maken.
6. Meng de bloem, eieren, water en het zout met de keukenmachine tot een glad mengsel.
7. Verhit een pan met olie en schep met een soeplepel het mengsel in de pan.
8. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin.
9. Doe dit tot het mengsel op is.
10. Vul de pannenkoeken met de vulling.

Gevulde paprika



20 min bereiden

25 min oventijd

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
rode paprika (stuks)	2	4
knoflook (teen)	1	1
ui (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	2	3
Zelf toevoegen		
couscous (gram)	150	300
groente bouillon (blokje)	1	1
maïs (blik)	1	2
olijfolie (el)	2	2
peper en zout (zelf naar smaak toevoegen)		
optioneel: gehakt (gram)	150	300
optioneel: feta of witte kaas (gram)	100	200

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking met een groente bouillon blokje.
3. Snijd het kapje van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Zet ze in de ovenschaal.
4. Snipper de ui. Snijd de tomaat in stukjes, en snijd de knoflook fijn.
5. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui aan. (Optioneel: Voeg het gehakt toe en bak mee met de ui tot het gaar is).
6. Voeg de tomaat toe en bak nog 3 min. Meng de couscous, peper en zout erdoor.
7. Vul de paprika's met het mengsel. Leg het kapje op de paprika's. Bak de paprika's in het midden van de oven in ca. 25 minuten gaar.
8. Serveer de paprika's met het overgebleven mengsel op een bord. (Optioneel: En sprinkel de feta of witte kaas over de paprika's en het mengsel heen)