

RECEPTEN LESSEN - SERIE 2

Paprikasoep met mosterdroom

Courgettesoep

Minestrone-soep

Groentefriet

Appelcompote

Tzatziki

Noedels met vega-kip & groenten

Broccolisalade met yoghurtdressing

Guacamole

Taco's met salsa

Witte Koolsalade

Fruitpannenkoek

Appel & perentaartjes

Fruit Flammkuchen

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



Paprikasoep met mosterdroom

Les 1

4 personen

Ingrediënten

Paprikasoep

1 paprika
¼ venkelknol
1 tomaat
¼ prei
½ ui
1 teentje knoflook
Olijfolie
1 groentebouillonblokje

Mosterdroom

50 ml slagroom
½ theelepel mosterd

Bereiding

1. Was de paprika, venkel, tomaat en de prei.
2. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de venkelknol in blokjes. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de prei in halve ringen. Snipper de ui. Hak de knoflook fijn.
3. Verhit in de soeppan twee eetlepels olijfolie en bak op een laag vuur hier de ui en knoflook in. Zachtjes bakken totdat de ui glazig wordt – dit heet ‘fruiten’.
4. Voeg nu de rest van de groenten toe en bak nog 5 minuten.
5. Voeg 1 liter water toe aan de groenten en het bouillonblokje en breng aan de kook. Laat de soep 15 minuten koken.
6. Pureer de soep met een staafmixer, proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
7. Klop intussen de slagroom in een kom met de garde tot het lobbig wordt – zoals yoghurt - en breng op smaak met peper en zout en een halve theelepel mosterd.
8. Uitserveren: Schep de soep met een soeplepel in een kommetje en schep met een theelepel de mosterdroom op de soep.

Courgettesoep

Les 2

4 personen

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

1 ui

1 teentje knoflook

1 takje tijm

1 takje rozemarijn

1 courgette

50 ml zure room

1 groentebouillonblokje

50 gram gerookte spek

Bereiding

1. Snij de plakjes gerookte spek in reepjes en bak deze – zonder olie of boter te gebruiken - in een kleine koekenpan krokant. Laat het spek uitlekken op een stuk keukenpapier op een bord.
2. Snijd de courgette in blokjes, ui in blokjes en hak de knoflook fijn.
3. Verwarm in een soeppan twee eetlepels olijfolie en bak hierin de ui en knoflook samen met de takjes tijm en rozemarijn.
4. Voeg de courgette toe en bak even mee. Voeg dan de zure room toe en roer even door. Voeg dan 1 liter water en 1 groentebouillonblokje toe aan de groenten en breng de soep aan de kook. Kook de soep 10 minuten.
5. Haal de tijm en de rozemarijn uit de pan en gooi weg. Pureer dan de soep met een staafmixer.
6. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
7. Bestrooi de soep met krokante spekjes bij het serveren, maar vraag wel even of jouw gasten ze varkensvlees mogen eten. Anders laat je het gewoon weg.

Minestrone-soep

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 ui	25 gram doperwten
1 teentje knoflook	2 eetlepels olijfolie
25 gram bospeen	1 theelepel oregano
½ tak bleekselderij	1 x 400 ml blik tomatenblokjes
½ courgette	1 groentebouillonblokje
50 gram kool (groen/spits/savooi/wit)	25 gram vermicelli
25 gram sperziebonen	

Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Doe dit in een kommetje.
2. Was de bospeen, bleekselderij en courgette en snijd ze in kleine blokjes. Doe dit in een ander kommetje.
3. Snijd de kool in dunne repen en was in een vergiet.
4. Maak de sperziebonen schoon door er aan elke kant puntjes af te snijden. Snijd ze daarna in kleine stukjes snijden van 1 centimeter.
5. Verwarm 2 eetlepels olie in de soeppan en bak op een laag vuur de ui en knoflook glazig. Dit heet 'fruiten'.
6. Voeg daarna alle groenten – behalve de doperwten - toe en bak 2 minuten mee.
7. Voeg dan de oregano en tomatenblokjes toe.
8. Vul de pan verder met 1 liter water en de groentebouillonblokje. Breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
9. Voeg dan de doperwten en de vermicelli toe en kook deze totdat het gaar is. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Groentefriet

Les 1

4 personen

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje
1 courgettes
130 gram wortels
1 grote zoete aardappel
50 gram geraspte 30+ kaas
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel milde chilipoeder

Bereiding

1. Breng 1 liter water met 1 bouillonblokje aan de kook in een pan.
2. Snijd intussen de courgette, wortel, zoete aardappel als frietjes.
3. Kook de wortel 3 minuten in de bouillon. Dit heet blancheren. Schep met de steelzeef de wortel uit de bouillon in een vergiet. Giet de wortel af onder koud water en laat goed uitlekken in de vergiet en leg het dan op de bakplaat. Doe dit ook met de zoete aardappel. De courgette blancheren we niet.
4. Meng de groenten op de bakplaat goed door elkaar en verdeel de paprikapoeder, knoflookpoeder en chilipoeder erover en ook nog wat zout. Strooi de geraspte kaas over.
5. Bak de groentefriet in 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven op 200 graden Celsius.

Appelcompote

Les 1

4 personen

Ingrediënten

250 gram appels

1 cm verse gember

50 ml water

1 eetlepel honing

1 theelepel citroensap

Bereiding

1. Schil de appels en snijd in blokken en doe in de pan.
2. Schil en rasp de gember. Doe de gember bij de appelstukjes.
3. Voeg dan het water, de honing en het citroensap toe en breng aan de kook.
4. Draai het vuur laag, leg de deksel schuin op de pan en laat 15 minuten zachtjes koken. Roer af en toe.
5. Neem de deksel van de pan en draai het vuur uit. Laat de appelcompote afkoelen.

Tzatziki

Les 1

4 personen

Ingrediënten

½ komkommer

50 gram Griekse yoghurt

½ teen knoflook

5 gram bieslook

5 gram dille

Bereiding

1. Doe de yoghurt in een kom.
2. Snijd de komkommer in de lengte door de helft en verwijder de zaadlijsten.
3. Rasp de komkommer met de blokrasp en leg de rasp in een zeef op een kom. Bestrooi het met wat zeezout en laat dit een paar minuten uitlekken.
4. Druk de komkommer goed uit met de onderkant van een lepel en doe het bij de yoghurt.
5. Hak de dille, bieslook en knoflook zeer fijn en voeg toe aan de yoghurt.
6. Proef de tzatziki en breng op smaak met peper en zout.

Noedels met vega-kip & groenten

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje	50 gram vegetarische kip
50 gram ei noedels	½ theelepel gemberpoeder
1 dunne prei	½ teentje knoflook
1 paprika (rood/geel/groen of oranje)	Olijfolie
50 gram bospeen	1 theelepel sambal
50 gram taugé	1 eetlepel ketjap
50 gram kastanjechampignons	1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

1. Vul een kookpan met 1 liter water en 1 groentebouillonblokje. Als het water kookt, voeg je de noedels toe. Lees op de verpakking hoe lang je de noedels moet koken. Giet na het koken de noedels af en voeg dan 2 eetlepels olie toe.
2. Was de prei, paprika en bospeen.
3. Snijd de prei in dunne ringen en de paprika's in blokjes. Rasp de wortel.
4. Was de taugé en laat het goed uitlekken in de zeef.
5. Snijd de champignons in plakjes.
6. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en gemberpoeder.
7. Pel 1 teentje knoflook en hak de helft fijn.
8. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin en bewaar in een kommetje.
9. Verwarm twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipblokjes en de champignons bruin en voeg daarna de paprika, knoflook en de prei toe en stoof het geheel in 8 minuten gaar. Voeg dan de taugé en de noedels toe. En verwarm goed door.
10. Breng op smaak met sambal, ketjap en zout. Strooi de sesamzaadjes over de noedels.

Broccolisalade met yoghurtdressing

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 broccoli	1 munttakje
1 groentebouillonblokje	½ citroen
50 gram bospeen	50 ml volle yoghurt
½ rode ui	1 eetlepel honing
½ kleine meloen	
1 appel	
20 gram rozijnen	

Bereiding

1. Was alle groenten en munt.
2. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de stronk in kleine blokjes.
3. Vul een kookpan met 1 liter water en 1 groentebouillonblokje en breng het aan de kook. Blancheer de broccoli kort maar wel gaar in de bouillon, doe het in een vergiet en spoel onder koud water af.
4. Rasp de wortels met de grove kant van de blokrasp en doe de rasp in een grote kom.
5. Maak de rode ui schoon, halveer en snijd de helft in flinterdunne plakjes en doe in de grote kom.
6. Snijd de meloen in blokjes en doe in de grote kom.
7. Snijd de appel in blokjes en doe in de grote kom.
8. Scheur de muntblaadjes in grove stukken en doe in de grote kom.
9. Voeg de broccoli en de rozijnen toe aan de grote kom met de gesneden groenten en fruit.
10. Meng in een kleine schaaltje het sap van de halve citroen, de yoghurt en de honing. Proef en breng op smaak met peper en zout.
11. Schep de dressing door de salade zodat alles bedekt is met de dressing.

Guacamole

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 rijpe avocado

½ rode ui

1 teen knoflook

1 tomaat

½ rode peper

½ citroen

Bereiding

1. Snijd de avocado rondom de pit doormidden. Draai de helften in tegengestelde richting los van elkaar. Wip de pit eruit met een lepel. Schraap laagjes avocado af tot je de hele vrucht uit de schil hebt gelepeld. Doe het schraapsel in een kom.
2. Maak de ui schoon en snipper de helft fijn en voeg toe aan de avocado.
3. Maak de knoflook schoon en pers het boven de avocado uit.
4. Was de halve rode peper, verwijder de zaadjes en snijd hem heel fijn en doe in de kom.
5. Was de tomaat en snijd het in kleine blokjes en doe bij de rest van de ingrediënten.
6. Pers boven de kom een halve citroen uit.
7. Roer alles door elkaar en proef de guacamole. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Taco's met salsa

Les 3

4 personen

Ingrediënten

Bonenmengsel

1 ui
1 teentje knoflook
1 paprika
1 blik kidneybonen
2 eetlepels olie
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel chilipoeder

Salsa

2 tomaten
½ Spaanse peper
½ komkommer
1 bosuitje
1 eetlepel citroensap

1 zak tacochips natural
75 gram Griekse yoghurt
50 gram geraspte kaas

Bereiding

1. Maak de ui en knoflook schoon en snijd ze fijn.
2. Was de paprika, maak ze schoon en snijd ze in blokjes.
3. Laat de kidneybonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
4. Verwarm in de koekenpan 2 eetlepels olie en fruit (zachtjes bakken) hierin de ui en de knoflook. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee.
5. Voeg dan de kidneybonen toe met het paprikapoeder, chilipoeder en 100 ml water. Laat het 5 minuten zachtjes koken.
6. Was de tomaten en snijd in kleine blokjes en doe in een kom.
7. Was het pepertje, snijd hem open en verwijder de pitjes. Snijd de helft van het pepertje fijn en voeg toe aan de tomaten.
8. Was de komkommer, rasp de helft grof met een blokrasp en voeg de rasp toe aan de tomaten.
9. Verwijder de buitenste blaadjes van het bosuitje en snijd hem in smalle ringen en voeg toe aan de tomaten.
10. Voeg het citroensap toe aan de salsa en meng goed door. Proef de salsa en breng op smaak met peper en zout.
11. Doe de tacochips in een grote kom. De yoghurt in een kom en de geraspte kaas ook. Doe het bonenmengsel in een schaal en zet alle schalen bij elkaar. Je kan je zelf je eigen tacochips vullen met wat bonen, een schepje salsa en yoghurt en strooi er wat kaas over.

Witte koolsalade

Les 3

4 personen

Ingrediënten

2 eetlepels rozijnen

¼ witte kool

2 eetlepels mayonaise

2 eetlepels halfvolle yoghurt

1 theelepel kerrie

1 eetlepel citroensap

Bereiding

1. Was de rozijnen en laat ze in wat water 15 minuten wellen.
2. Maak de kool schoon en snijd de blaadjes in hele dunne reepjes.
3. Maak een dressing van de mayonaise, yoghurt, kerrie en citroensap. Proef de dressing en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de dressing door de witte kool en voeg de rozijnen toe en meng goed door. Proef nog even of de smaak goed is. Voeg anders nog wat peper, zout of citroensap toe.

Fruitpannenkoek

Les 1

4 personen

Ingrediënten

100 gram bloem

½ theelepel zout

1 ei

150 ml sojamelk

Plantaardige boter

200 gram seizoen fruit

(fruit uit Nederland wat op dit moment in het seizoen is)

Bereiding

1. Zeef de bloem met het zout boven een beslagkom. Voeg het ei en de helft van de sojamelk toe en klop met een garde tot een glad beslag. Schenk de rest van de melk erbij en klop opnieuw glad. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 15 minuten staan.
2. Was of schil het fruit en snijd in kleine blokjes en meng door elkaar in een kom.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en schep er met een soeplepel beslag in. Draai de pan rond zodat de hele bodem bedekt is. Laat de pannenkoek 2 minuten op middelhoog vuur bakken tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 minuut. Leg de pannenkoek op een bord.
4. Schep wat fruit in een smalle reep in het midden van de pannenkoek. Rol de pannenkoek zo strak mogelijk op en steek hier houten prikkers in snijd hem dan in stukken.
5. Herhaal punt 3 en 4 zodat het beslag op is.

TIP: De eerste pannenkoek vertelt je heel veel. Draait hij makkelijk om en is hij stevig, dan is je beslag goed. Breekt hij? Dan is je beslag te dun. Doe er dan wat bloem bij.

Appel & peertaartje

Les 2

4 personen

Ingrediënten

4 plakken bladerdeeg

Vloeibare bakboter

1 plakje cake

1 appel

1 peer

½ citroen

1 eetlepel honing

1 theelepel kaneel

Bereiding

1. Ontdooi de plakken bladerdeeg. Ondertussen kwast je de muffinvorm in met vloeibare bakboter.
2. Leg een plak bladerdeeg in een vormpje en druk goed aan. Herhaal dit totdat in elk vormpje bladerdeeg zit.
3. Snijd de cake in kleine blokjes en verdeel over de vormpjes.
4. Schil de appel en de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes en doe in een kom.
5. Doe het sap van de halve citroen, de honing en kaneel bij de appels en meng goed.
6. Verdeel het fruit over de cakevormpjes.
7. Bak de taartjes in de hete oven 185 graden in 20 minuten gaar en goudbruin.

Fruit Flammkuchen

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 appel
1 peer
2 eetlepels vloeibare bakboter
1 Flammkuchen
100 gram mascarpone
1 eetlepel honing
1 eetlepel sinaasappelsap
100 gram seizoenfruit
2 eetlepels amandelen
2 eetlepels suiker

Bereiding

1. Schil de appel en de peer, verwijder het klokkenhuis en snijd ze in blokjes.
2. Verwarm de bakboter in de koekenpan en fruit (zachtjes bakken) de appel en peer totdat ze beetgaar zijn.
3. Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
4. Meng de mascarpone met honing en sinaasappelsap en verdeel over de flammkuchen.
5. Beleg de flammkuchen nu met de appels en peren en het overige fruit.
6. Bestrooi het geheel met suiker en de amandelen.
7. Bak de fruit flammkuchen in 20 minuten bruin in een voorverwarmde oven op 200°C.