

Lente menu

2 personen

Het is eindelijk voorjaar! De tijd voor frisse, fruitige en luchtige gerechten in plaats van zware kost, zoals stamppotten en stoofgerechten. Proef het allemaal in dit lichte weekendmenu. We eten hem het hele jaar door, maar eigenlijk is het een echte lentetopper: de tomaat. Hij is er in vele soorten en maten. In dit menu verschijnt de tomaat in de tomatenbouillon met stokbrood en kruidenpesto. Niet in dit menu, maar wel een typisch ingrediënt voor de lente: asperges. Eet smakelijk!

Tomatenbouillon met stokbrood en kruidenpesto

Voorgerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ pot vleesbouillon
- 200 g tomatenblokjes, uit blik of pak
- 100 g soepballetjes
- 75 g peultjes, in schuine stukken
- 1 lente-/bosuitje, in ringen
- ½ stokbrood, in plakken

voor de pesto

- 1 teentje knoflook, gepeld
- ½ bosje dille
- klein handje bladselderij, alleen de blaadjes
- 40 g feta, in blokjes
- olijfolie



Materiaal:

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer voor de kruidenpesto de knoflook met de dille, bladselderij, feta en een beetje zout en peper.
2. Voeg in een straaltje olijfolie toe tot de pesto de juiste dikte heeft.
3. Voeg aan de vleesbouillon ¾ pot water en de tomatenblokjes met sap toe.
4. Schep de soepballetjes en de peultjes erdoor en kook zachtjes 3-4 minuten tot de balletjes en peultjes gaar zijn.
5. Schep een lepel kruidenpesto in de tomatenbouillon en bestrooi met de bosui en nog wat dille.
6. Serveer met het stokbrood en de rest van de kruidenpesto.

TIP: Vervang de peultjes in dit recept door sugarsnaps, diepvries-doperwten of bleekselderij in boogjes.

TIP: Schenk hier een fruitige witte wijn bij zoals een Chenin Blanc.

Fruitige rosbiëfsalade met limoendressing

Tussengerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ mango, geschild, in blokjes
- ½ avocado, geschild, in blokjes
- 100 g verse ananas, geschild, in blokjes
- 40 g gemengde bladsla of veldsla
- 100 g rosbiëf, in plakjes



🌿 ½ el koriander, gehakt

voor de dressing

🌿 ½ limoen, rasp en sap

🌿 ½ kleine rode peper, in ringetjes, zonder zaadjes

🌿 2 el arachide of olijfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout.
2. Schep de dressing door de mango, avocado en ananas.
3. Leg de rosbeef op de sla en schep het fruitmengsel erop.
4. Bestrooi de rosbeefsalade met de koriander.

TIP: Neem in plaats van rosbeef reepjes kalkoenfilet. Bestrooi deze met komijn en cayennepeper en bak 3-4 minuten in een beetje arachideolie. Vervang de ananas in dit recept door aardbeien.

TIP: Schenk ook hier een fruitige witte wijn bij zoals een Chenin Blanc.

Zalmvinken op risotto met voorjaarsgroenten

Hoofdgerecht



35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

🌿 300 g zalmfilets, in stukken

🌿 1½ el citroensap

🌿 ½ el grove mosterd

🌿 1½ lente-/bosuitje, in stukken

🌿 4 grote plakken rauwe ham

🌿 3 el olijfolie

🌿 150 g spinazie, panklaar

🌿 75 g waterkers, grof gesneden

🌿 1 teentje knoflook, fijngehakt

🌿 1 sjalot, gesnipperd)

🌿 150 g risottorijst

🌿 600 ml kippenbouillon, warm

🌿 ½ venkelknol, in stukjes

🌿 50 g Parmezaanse kaas of belegen kaas, geraspt



Materiaal: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Maal de zalmfilet met het citroensap, de mosterd en bosui grof.
2. Leg de plakken rauwe ham naast elkaar.
3. Vorm met vochtige handen rolletjes van het vismengsel en leg ze in het midden van de ham.
4. Vouw de ham om de uiteinden van de visrolletjes en rol de ham verder eromheen.
5. Leg even in de koelkast.
6. Verhit 1 eetlepel olijfolie en roerbak hierin de spinazie totdat deze geslonken is.
7. Voeg de waterkers toe.
8. Schep de groenten in een zeef en druk het vocht eruit.
9. Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de knoflook en sjalotjes.
10. Bak de rijst 2 minuten mee tot de korrels glanzen.
11. Voeg een scheut bouillon toe en roer tot deze is opgenomen.
12. Ga zo circa 20 minuten door tot de rijst beetgaar is en schep na circa 10 minuten de venkel erdoor.
13. Verhit intussen de rest van de olie en bak hierin de zalmvinken rondom in circa 6 minuten goudbruin en gaar.
14. Schep de spinazie, waterkers en kaas door de risotto en verwarm even.

15. Serveer de zalmvinken op de risotto.

TIP: Vervang de waterkers in dit recept eventueel door extra spinazie. Neem kabeljauw in plaats van zalm en rol de vis in lange linten courgette.

TIP: Het perfecte gerecht voor een Chardonnay

Citroenbavarois met munt en frambozen

Nagerecht



30 minuten + 3 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  3 blaadjes gelatine
-  2 kleine eieren
-  25 g suiker
-  5 el citroensap
-  65 ml slagroom
-  ½ el munt, gehakt
-  ½ citroen, in plakjes, om te garneren
-  125 g frambozen, ontdooid, diepvries
-  poedersuiker



Materiaal: 2 eenpersoons puddingvormpjes

ZO MAAK JE HET:

1. Week de gelatine in koud water.
2. Splits de eieren.
3. Klop de eidooiers met 1 eetlepel suiker in een ruime kom in circa 5 minuten romig.
4. Zet de kom op een pan met heet water, zodat de bodem van de kom het water net niet raakt.
5. Roer het citroensap erdoor en klop op een lage stand goed tot het mengsel glad en gebonden is.
6. Neem de kom van de pan.
7. Knijp de gelatine uit, roer de blaadjes door het eimengsel en laat de vla afkoelen.
8. Roer af en toe door.
9. Klop de slagroom stijf.
10. Klop in een vetvrije kom de eiwitten met de rest van de suiker stijf.
11. Spatel de slagroom met de gehakte munt door de citroen-vla en spatel het mengsel door de eiwitten.
12. Spoel de puddingvorm(pjes) om met water en giet het bavaroismengsel erin.
13. Zet 2-3 uur (of een dag van tevoren) in de koelkast om op te stijven.
14. Maak de zijkanten van de bavarois los van de vorm of houd de vorm enkele tellen in heet water en stort de bavarois.
15. Garneer de citroenbavarois met de plakjes citroen, frambozen en muntblaadjes.
16. Zeef er wat poedersuiker over.

TIP: Vervang het citroensap in dit recept door grapefruit- of sinaasappelsap.

TIP: Lekker fris en fruitig met een Asti Spumante.