

Eens iets anders menu

2 personen

Acarajé

knapperige bonenkroketjes

Voorgerecht



30 + 100 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de kroketjes

- 200 g (Spaanse) witte bonen, afgespoeld, uitgelekt, blik
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 1 sjalot, grof gehakt
- ½ rode peper, grof gehakt, zonder zaadjes
- mespunt trassi
- 1 el bloem

voor de vulling

- ½ sjalot, gesnipperd
- ½ el olijfolie
- ½ tl groene currypasta
- 50 ml kokosmelk
- 50 g garnalen
- 500 ml arachideolie, om in te frituren

Materiaal: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de bonen met de knoflook, sjalotjes en rode peper in een keukenmachine.
2. Breng op smaak met zout en eventueel trassi.
3. Voeg genoeg bloem toe voor een stevig mengsel en draai hier circa 8 balletjes van.
4. Leg ze in de diepvries om op te stijven.
5. Fruit intussen voor de vulling de sjalot in de olijfolie glazig en voeg de currypasta toe.
6. Voeg na 1 minuut de kokosmelk en garnaltjes toe en laat op een lage stand inkoken.
7. Verhit de arachideolie in een frituurpan tot 180°C.
8. Frituur hierin de kroketjes in circa 4 minuten goudbruin.
9. Laat ze uitlekken en snijd ze een beetje open.
10. Vul de opening met wat garnalencurry en serveer direct.



Soep van gele paprika met komkommer en forel

Tussengerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1½ gele paprika, in blokjes, zonder zaadjes
- ½ tl paprikapoeder
- 500 ml groentebouillon
- ¼ komkommer, in miniblokjes, zonder zaadjes
- ½ rode peper, in stukjes, zonder zaadjes
- 1 gerookte forelfilet, in stukjes
- 2 blaadjes verse basilicum

Materiaal: staafmixer



ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en fruit hierin de knoflook en ui circa 2 minuten.
2. Schep de paprikablokjes en het paprikapoeder erdoor en bak 2 minuten mee.
3. Giet de bouillon erbij en kook zachtjes 4-5 minuten.
4. Pureer de soep met een staafmixer.
5. Meng de komkommer, rode peper en forel erdoor.
6. Bestrooi de soep voor het serveren met de (gehakte) basilicum.

TIP: Vervang de forel door (Hollandse) garnalen. Gebruik oranje paprika's in plaats van gele.

Bloemkool-paprikasalade met feta

Hoofdgerecht



10 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 rode paprika, gehalveerd, zonder zaadjes
-  2 el olijfolie
-  ½ bloemkool, in roosjes
-  1 ui, in partjes
-  1 teentje knoflook, in plakjes
-  ½ tl paprikapoeder
-  200 g kikkererwten, afgespoeld, uitgelekt
-  1 el citroensap of witte wijnazijn
-  ½ el verse koriander, gehakt
-  ½ el verse peterselie, gehakt
-  100 g feta, verkruimeld

Materiaal: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bestrijk de paprika helften met olie en bestrooi met zout en peper.
3. Leg de paprika's in een ovenschaal en zet 20-25 minuten in de oven tot ze zacht zijn.
4. Kook de bloemkoolroosjes in circa 5 minuten beetgaar.
5. Giet af en laat uitlekken.
6. Verhit 1 eetlepel olijfolie en fruit hierin de ui.
7. Voeg de knoflook, paprikapoeder, zout en peper toe en bak 1 minuut mee.
8. Schep het uienmengsel in een kom.
9. Verhit in dezelfde pan nog 1 eetlepel olijfolie en bak de bloemkool 2-3 minuten.
10. Snijd de paprika's in repen.
11. Meng de paprika, kikkererwten en bloemkool door het uienmengsel.
12. Klop het citroensap door de rest van de olijfolie.
13. Schep deze dressing met de koriander en feta door de salade.

TIP: Lekker met grof bruinbrood.

TIP: Vervang de kikkererwten door witte bonen.



Far Breton

Bretonse claufoutis

Nagerecht

 15 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  75 g blanke rozijnen
-  1 el rum
-  40 g bloem
-  1 el custardpoeder
-  25 g suiker
-  ½ zakje vanillesuiker
-  200 ml melk
-  2 eieren
-  100 ml crème fraîche

Materiaal: 2 eenpersoons ovenschaaltjes

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Roer de rozijnen om met de rum en laat staan.
3. Meng de bloem met de custard, suiker en vanillesuiker en klop de melk erdoor tot een glad mengsel.
4. Klop de eieren los met een snuf zout en klop de eieren door het beslag tot alles goed gemengd is.
5. Leg de rozijnen in de ovenschaal en giet het beslag erover.
6. Bak de koek in circa 1 uur gaar in het midden van de oven.
7. Klop de crème fraîche op en presenteer hem bij de lauwwarme Far Breton.

