

Vandaag is rood menu

2 personen

Pappa al pomodoro tomaten-broodsoep

Voorgerecht

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 teentjes knoflook, fijngesneden
-  3 el olijfolie + extra
-  ¼ bosje verse basilicum
-  300 ml tomatenblokjes, blik
-  150 ml groentebouillon van ½ tablet
-  2 sneeën wit brood

ZO MAAK JE HET:

1. Fruit de teentjes knoflook circa 2 minuten in 3 eetlepels olijfolie op een lage stand.
2. Voeg 1 eetlepel fijngesneden basilicumtakjes toe (bewaar de blaadjes voor later) en fruit kort mee.
3. Voeg de tomatenblokjes en groentebouillon toe en laat op een lage stand circa 10 minuten zachtjes koken.
4. Snijd 2 dikke plakken grof witbrood in blokjes en voeg samen met de basilicumblaadjes toe aan de soep.
5. Laat nog circa 10 minuten op een lage stand trekken en roer dan nog even door.
6. Breng de soep op smaak met zout, peper en een straaltje olijfolie.



Salade caprese

Tussengerecht

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  4 el olijfolie
-  2 el balsamicoazijn
-  30 g pijnboompitten
-  500 g (tros)tomaten, in plakken
-  200 g (buffel)mozzarella, in plakken
-  basilicum

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de olijfolie met de balsamicoazijn, zout en peper.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan lichtbruin.
3. Laat afkoelen.
4. Leg de tomaatplakken, afgewisseld met de mozzarellaplakken, dakpansgewijs op borden.
5. Besprenkel met de dressing.
6. Bestrooi de salade met de pijnboompitten en verdeel basilicumblaadjes erover.



TIP: Maak je eigen variant van deze klassieke salade:

-  Gehalveerde cherry-/ kerstomaatjes met mozzarellabolletjes, gehalveerde groene olijven, reepjes ansjovis en oregano.
-  Plakken (tros)tomaat, plakjes komkommer, partjes avocado, plakken mozzarella en een dressing van balsamicoazijn, olijfolie en honing.
-  Plakken (roma)tomaat, plakken mozzarella, plakken parmaham, groene pesto en geroosterde pijnboompitten.
-  Plakken (tros)tomaat, plakken mozzarella, plakjes of partjes nectarine, (rode) uienringen, basilicumblaadjes en een dressing van olijfolie, citroensap en honing.

Ikan ritja ritja

Vis in pittige tomatensaus

Hoofdgerecht

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g kabeljauw- of koolvisfilets
-  1 el citroensap
-  2 el arachideolie
-  ½ ui, gesnipperd
-  1 rode peper, in stukjes
-  ½ tl trassi of sambal badjak
-  1½ teentje knoflook, gepeld
-  mespunt gemberpoeder (djahé)
-  ½ blikje tomatenpuree (70 g)
-  ½ el ketjap manis
-  ½ kippenbouillontablet

ZO MAAK JE HET:

1. Dep de vis droog.
2. Verdeel deze in moten en besprenkel ze met citroensap.
3. Strooi er wat zout over.
4. Wrijf 1 eetlepel olie met ui, rode peper, trassi, knoflook en djahé in een vijzel tot een pasta.
5. Fruit dit mengsel 2 minuten in nog 1 eetlepel olie.
6. Voeg de tomatenpuree, ketjap en het bouillontablet toe en meng er heet water door tot de gewenste sausdikte.
7. Bak de vis 2-3 minuten per kant in de rest van de olie.
8. Leg de vis op een schaal en giet de saus erover.

TIP: Voeg eens 1 eetlepel schenkstroop bij de saus.



Bessengratin met citroenmeringue

Nagerecht

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  125 g blauwe bessen, gewassen
-  125 g aalbessen, gewassen, gerist
-  1 el verse basilicum, gehakt
-  2 el rum of amandellikeur

voor de citroenmeringue

-  1 eiwit
-  40 g poeders- of witte basterdsuiker
-  ¼ citroen (rasp)

Materiaal: 2 eenpersoons ovenschaaltjes

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de vruchten met basilicum en sprenkel er de rum of likeur over.
2. Verdeel het fruit over de schaalpjes.
3. Sla de eiwitten met zout stijf in een vetvrije kom.
4. Voeg de suiker beetje bij beetje toe en schep de citroenrasp erdoor.
5. Mix nog even tot de massa glanst.
6. Schep een laagje eiwitschuim op de vruchten.
7. Schuif de bessen niet te dicht onder een hete ovengrill en laat de meringue licht kleuren.
8. **Blijf erbij want het gaat erg snel.**

TIP: Vervang aalbessen door aardbeien. **TIP:** Alcoholvrije variant: neem in plaats van rum of amandellikeur bessensap.

