



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Biefstuk zoals bij Loetje



2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍋 250 g margarine
- 🍋 2 x 200 g biefstuk
- 🍋 snufje zwarte peper
- 🍋 snufje zout
- 🍋 4 sneetjes tijgerbrood

MATERIAAL: aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Laat je stukje biefstuk minimaal een half uur op kamertemperatuur komen en dep droog met een stuk keukenpapier.
2. Marineer de biefstuk met een snufje peper en zout.
3. Verwarm de pan op hoog vuur en laat de 250 g margarine smelten.
4. Wacht tot de grote bellen in de pan weg zijn.
5. Kijk wel uit dat je boter niet verbrandt.
6. Leg nu de biefstuk in de pan en laat het twee minuten per kant bakken.
7. Op deze manier bak je de biefstuk medium rare.
8. Haal de biefstuk uit de pan en laat het rusten op aluminiumfolie.
9. De baktijd van je biefstuk is afhankelijk van de dikte van je stuk vlees.
10. Reken ongeveer een minuut per centimeter.
11. Voor een lekkere jus laat je de pan op het vuur staan en voeg je er 2 el water aan het bakvet toe.
12. Roer het goed door, tot er een jus ontstaat en laat het even pruttelen op een laag vuurtje.
13. Serveer je biefstuk op een mooi bord met wat jus.
14. Je kan de twee sneetjes tijgerbrood dippen in de jus voor een extraatje.
15. Altijd lekker!

BRON: man-man.nl



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Gepofte krieltjessalade met pancetta



2 PERSONEN

🕒 55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 250 g vastkokende aardappelen
- 🍷 2 el milde olijfolie
- 🍖 3 plakjes pancetta
- 🍋 ½ bio citroen
- 🌿 1 el grove dijonmosterd à l'ancienne
- 🍯 ½ el honing
- 🥬 ½ krop baby-romaine
- 🥕 50 g rauwkost radijsmix
- 🥒 ½ bosui

MATERIAAL: BBQ, aluminiumfolie, aluminium grillschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Steek de barbecue aan.
2. Boen de krieltjes schoon schep ze ongeschild om met ¼ van de olie en peper.
3. Doe in een grillschaal en dek af met aluminiumfolie.
4. Leg de plakjes pancetta op de 2e grillschaal, zorg dat ze elkaar niet overlappen.
5. Pof de krieltjes 40-45 minuten en haal de laatste 10 minuten de aluminiumfolie van de schaal.
6. Rooster de pancetta 5-7 minuten op de barbecue tot gaar en knapperig.
7. Keer halverwege.
8. Boen ondertussen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
9. Meng de rest van de olie, de mosterd, honing, ½ el citroensap, peper en eventueel zout tot een vinaigrette.
10. Zet in de koelkast tot gebruik.
11. Halveer de krop baby-romaine in de lengte en verwijder de harde kern.
12. Snijd de helften in de lengte in schuine repen van 1½ cm.
13. Snijd de radijsjes in kwarten en de bosui in dunne ringen.
14. Haal de pancetta van de barbecue en laat 5 minuten afkoelen op de schaal.
15. Snijd de pancetta grof.
16. Haal de gepofte krieltjes van de barbecue, laat 5 minuten afkoelen op de schaal en halveer ze.
17. Schep de lauwwarme krieltjes om met de radijs, bosui, baby-romaine, het citroenrasp en de vinaigrette.
18. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
19. Schep op een grote schaal en bestrooi met de knapperige pancetta.

TIP 1: Maak de vinaigrette 1 dag van tevoren. Bewaar afgedekt in de koelkast tot gebruik.

TIP 2: Vervang de pancetta door plantaardige spekjes en de honing door agavesiroop, voor een veganistische versie.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Kip ketjap salade met cashewnoten

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 1 zakje sla
- 🍅 200 g geschrapte worteltjes
- 🍅 200 g sperziebonen
- 🍅 ½ komkommer
- 🍅 2 bosui
- 🍅 handje cashewnoten ongezoeten
- 🍅 160 g kipstukjes
- 🍅 olie of margarine om in te bakken
- 🍅 kroepoek, optioneel

voor de marinade

- 🍅 1 el agavesiroop
- 🍅 1 el gembersiroop
- 🍅 2 el ketjap manis
- 🍅 2 el sesamolie
- 🍅 1 el citroensap
- 🍅 snuf chilivlokken

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip en laat een 15 minuten (of langer) marineren.
3. Kook de sperziebonen gaar en snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes.
4. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine.
5. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen.
6. Verdeel de gebakken kip hierop.
7. Bestrooi met wat grof gehakte cashewnoten en ringetjes bosui.
8. Besprenkel de kip ketjap salade nog met wat overgebleven marinade.

TIP: Wil je dit recept vegan eten dan laat je de kroepoek achterwege of vervang je hem door bijvoorbeeld rijstcrackertjes. Vervang de kip voor vega kipstuckjes.

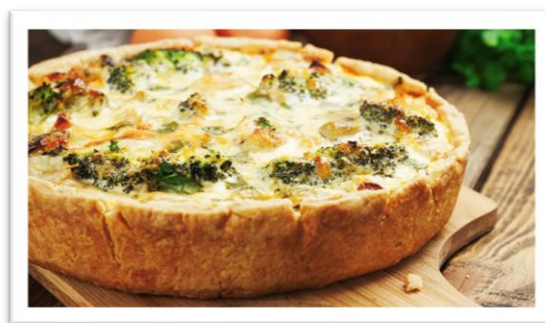
BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Quiche met kip, broccoli en kaas



2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 500 g broccoli
- 🌈 400 g kipfilet
- 🌈 200 g crème fraîche
- 🌈 125 g geraspte kaas + extra om te bestrooien
- 🌈 7 plakjes hartige taartdeeg, uit de vriezer, ontdooid
- 🌈 5 eieren
- 🌈 2 middelgrote tomaten
- 🌈 1 ui
- 🌈 1 teentje knoflook
- 🌈 1 tl cajunkruiden
- 🌈 1 tl tijm, gedroogd
- 🌈 1 tl oregano, gedroogd
- 🌈 zout en versgemalen peper, naar smaak
- 🌈 1 tl cajunkruiden, optioneel
- 🌈 boter of olie om mee in te vetten

MATERIAAL: quichevorm met losse bodem Ø 24 cm, bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook deze in ruim water ongeveer 10 minuten voor, tot ze beetgaar zijn.
2. Giet af en laat even uitlekken.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze in een koekenpan goudbruin en gaar.
4. Breng eventueel op smaak met wat peper of cajunkruiden.
5. Snipper intussen de ui en pers de knoflook uit.
6. Voeg deze op het laatst toe aan de pan met kip en fruit ze samen nog enkele minuten mee, tot ze zacht en glazig zijn.
7. Snijd tot slot de tomaten in blokjes.
8. Verwarm de oven voor op 180°C.
9. Vet een quichevorm in met boter of olie en bekleed de bodem en randen met de plakjes taartdeeg.
10. Druk de naden goed aan.
11. Klop in een ruime kom de eieren los met de crème fraîche.
12. Roer vervolgens de kruiden erdoor: cajun, tijm, oregano, een snuf zout, peper en eventueel nog een beetje knoflookpoeder voor extra smaak.
13. Voeg de geraspte kaas toe en meng alles goed door elkaar.
14. Schep de gekookte broccoli, gebakken kip, tomaat, ui en knoflook door het beslag.
15. Zorg dat alles goed verdeeld is.
16. Giet het mengsel voorzichtig in de met deeg beklede bakvorm.
17. Strooi er royaal extra geraspte kaas overheen.
18. Zet de quichevorm op een bakplaat.
19. Bak de taart in het midden van de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar.
20. De bovenkant moet stevig aanvoelen en mooi kleuren.
21. Laat kort afkoelen voor je de taart aansnijdt.

TIP: Quiche over? De volgende dag is deze ook lekker als lunchgerecht.

BRON: noorderland.nl



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Club sandwich

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 6 volkoren boterhammen
- 🍴 1 courgette, in linten
- 🍴 2 geroosterde paprika's, uit een pot
- 🍴 8 blaadje botersla
- 🍴 2 tomaten, in plakjes
- 🍴 1 rode ui, in ringen
- 🍴 1 avocado, in plakjes
- 🍴 100 g gerookte tofu

ZO MAAK JE HET:

1. Grill de courgettelinten met wat olie in de grillpan zodat er repen op ontstaan.
2. Snijd de geroosterde paprika's in plakken.
3. Rooster eventueel de boterhammen, dit is optioneel.
4. Besmeer alle boterhammen met hummus.
5. Beleg twee daarvan met de helft van alle ingrediënten: de gegrilde courgette, geroosterde paprika's, botersla, tomatenplakjes, rode ui, avocado en de tofu — in een volgorde naar keuze.
6. Leg daar weer een boterham met hummus op en herhaal met de rest van de groenten.
7. Dek af met de laatste boterhammen met hummus, uiteraard met de besmeerde kant naar beneden.
8. Serveer direct.

TIP: Vervang de tofu door kip, kalkoen of ham

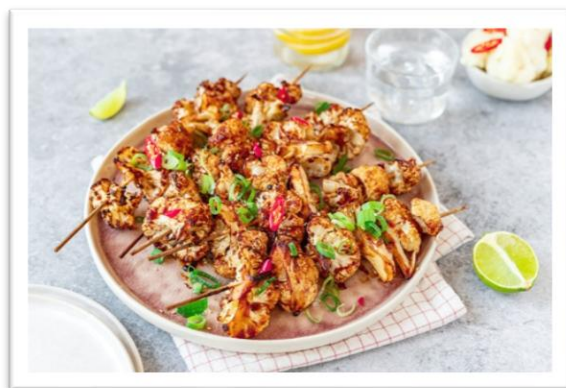
BRON: verseoogst.nl





10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

V Generaal Tso's* bloemkoolspiesjes



2 PERSONEN

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 ½ bloemkool
- 🍴 1 el olie
- 🍴 1 el maïzena
- 🍴 2 el sojasaus
- 🍴 1 stengel bosui
- 🍴 1 el rijstazijn
- 🍴 1 tl sesamololie
- 🍴 snuf chilivlokken
- 🍴 1 el bruine basterdsuiker
- 🍴 5 el kruidenbouillon

MATERIAAL: satéprikkers voorgeweekt, BBQ

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bloemkool in roosjes.
2. Blancheer voor 5 minuten.
3. Meng de olie, ½ el maïzena, ½ el sojasaus en de chilivlokken en schep de bloemkoolroosjes er doorheen.
4. Laat zo'n 20-30 minuten marineren.
5. Verwarm ondertussen de BBQ tot zo'n 200°C.
6. Maak de saus door de sesamololie in een pannetje op middelhoog vuur te verwarmen.
7. Fruit de knoflook en gember en los ½ el maïzena op in de bouillon.
8. Voeg 1½ el sojasaus en de rest van de ingrediënten toe en roer tot de saus indikt.
9. Rijg de bloemkoolroosjes aan satéprikkers en rooster deze tot ze aan vier zijdes grillstrepen hebben.
10. Bestrijk op het laatste moment met de saus en serveer met de geroosterde sesamzaadjes, bosui en eventueel wat verse chilipeper.

* Generaal Tso's bloemkoolspiesjes is een groentevariant op de Noord-Amerikaanse Chinese General Tso's Chicken, een zoet en pittig gerecht.

BRON: verseoogst.nl



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Hasselback courgette van de BBQ



2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 courgettes
- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 🍴 4 takje rozemarijn
- 🍴 100 g geitenkaas, verkruimeld

MATERIAAL: BBQ

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakjes, maar zorg ervoor dat je niet helemaal door de courgette snijdt.
2. De plakjes moeten aan de onderkant vast blijven zitten.
3. Door de courgettes tussen twee houten satéprikkers te leggen, zorg je ervoor dat je niet per ongeluk uitschiet.
4. Ris de naaldjes van de rozemarijn en hak deze fijn.
5. Meng de olijfolie met de fijngehakte knoflook en rozemarijn.
6. Bestrijk de courgettes royaal met het oliemengsel en bestrooi met zout en peper.
7. Leg de courgettes in een aluminiumbakje op de barbecue.
8. Gril de courgettes gedurende 15-20 minuten, tot ze zacht beginnen te worden en gekarameliseerd zijn.
9. Strooi de verkruimelde geitenkaas over de courgettes en laat nog 5 minuten op de barbecue staan.
10. Haal de courgettes van de barbecue, rasp er wat citroen over en serveer warm.

BRON: verseoogst.nl



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Lasagne met verse seizoensgroenten



2 PERSONEN

⌚ 60 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ♦ 500 ml tomatenpassata
- ♦ 300 ml melk
- ♦ 250 g champignons, in plakjes
- ♦ 150 g verse spinazie
- ♦ 125 g diepvries doperwten, ontdooid
- ♦ 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
- ♦ 30 g bloem
- ♦ 25 g roomboter
- ♦ 1 ui, gesnipperd
- ♦ 1 teentje knoflook, fijngehakt of geperst
- ♦ 1 courgette, in halve plakjes
- ♦ ½ groentebouillonblokje
- ♦ 2 tl Italiaanse kruiden
- ♦ 2 snufjes nootmuskaat
- ♦ zout en zwarte peper
- ♦ handvol fijngehakte verse peterselie
- ♦ lasagnebladen
- ♦ olijfolie

MATERIAAL: ovenschaal 23x23 cm, aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Fruit de gesnipperde ui en knoflook glazig in een scheutje olijfolie op middelhoog vuur.
2. Voeg de champignons toe tot ze vocht loslaten, bak de courgette en doperwten 5 minuten mee en roerbak de spinazie kort mee tot deze geslonken is.
3. Schenk de passata erbij, voeg de Italiaanse kruiden toe, breng op smaak met zout en peper en laat de saus 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
4. Verwarm de oven voor op 200°C.
5. Vet een ovenschaal lichtjes in.
6. Laat de boter op laag vuur smelten in een steelpan en roer de bloem erdoor tot een zanderige roux ontstaat.
7. Klop de melk er beetje bij beetje met een garde doorheen.
8. Verkruimel het bouillonblokje erboven en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Begin het vullen van de ovenschaal met een dun laagje groentesaus, wissel af met de lasagnebladen en eindig met een laag saus waar je de bechamel en Parmezaanse kaas over verdeelt.
10. Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de lasagne in circa 40-45 minuten gaar en goudbruin.
11. Is de kaas na 30 minuten al bruin?
12. Dek de schaal dan het laatste kwartier af met aluminiumfolie zodat de kaas niet aanbrandt.
13. Laat de lasagne na het bakken 5 minuten rusten en bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de verse peterselie.

TIP: -

BRON: noorderland.nl



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Macaronisalade



2 PERSONEN

⌚ 15 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de salade

- 150 g macaroni
- ½ grote wortel
- ¼ komkommer
- ½ rode ui
- 1 stengel bleekselderij

voor de dressing

- 2 el volle mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt of kwark
- ½ el Groningse mosterd
- ½ el natuurazijn of citroensap
- ½ tl suiker of honing
- zout en zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: -

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de macaroni in gezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de pasta direct af onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en overtollig zetmeel te verwijderen.
3. Laat de macaroni vervolgens goed uitlekken in een vergiet.
4. Schil de wortel en snijd 'm in kleine stukjes.
5. Snijd ook de komkommer in kleine blokjes en snijd de stengels bleekselderij fijn.
6. Snipper tot slot de rode ui.
7. Meng in een schaal de ingrediënten voor de dressing, de mayonaise, griekse yoghurt of kwark, groningse mosterd, natuurazijn of citroensap en de suiker of honing.
8. Roer het geheel goed door, proef even en breng verder op smaak met zwarte peper en zout.
9. Voeg de wortel, komkommer, rode ui en de fijngesneden bleekselderij toe aan de schaal met dressing.
10. Schep de groenten even goed om zodat de smaken zich alvast mengen.
11. Voeg vervolgens de afgekoelde en uitgelekte macaroni toe aan de schaal.
12. Schep het geheel voorzichtig om tot de pasta goed is omhuld met de dressing.
13. Dek de schaal af en zet de macaronisalade minimaal een uur in de koelkast.
14. Hierdoor trekt de dressing goed in de pasta.
15. Haal de salade kort voor het serveren uit de koelkast en roer nogmaals door.
16. Voeg eventueel een klein extra schepje yoghurt toe als de pasta veel vocht heeft opgenomen.

Tip: wil je er een complete maaltijdsalade van maken? Voeg dan blokjes jonge kaas, gerookte (vega) kipreepjes en/of een handje doperwtjes toe. Voor een extra frisse smaak doet een stevige, zoetzure appel, bijvoorbeeld een elstar, in kleine blokjes het ook goed in deze salade.

BRON: nl.petitchef.com



10 x LEKKER IN: AUGUSTUS

Risotto met Mediterrane broccoli



2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 400 ml water
- 🍅 1 tablet groentebouillon
- 🍅 ½ prei
- 🍅 150 g risottorijst
- 🍅 100 g feta
- 🍅 1 broccoli
- 🍅 35 g pijnboompitten
- 🍅 1 teentje knoflook
- 🍅 2 el olie
- 🍅 1 kleine ui
- 🍅 140 g zongedroogde tomaatjes

ZO MAAK JE HET:

Voorbereiding

1. Breng een pan met het water en het bouillonblokje aan de kook.
2. Halveer de prei in de lengte.
3. Was de prei en snijd de prei in halve ringen.
4. Snijd de broccoli in roosjes en de stronk van de broccoli in gelijke stukken.
5. Pel en snipper de ui.
6. Pel en snijd de knoflook fijn.
7. Snijd de zongedroogde tomaten in gelijke stukken.

Bereiden

8. Verhit 1 el olie in een pan en bak de prei circa 3 minuten.
9. Voeg de rijst toe en bak circa 2 minuten tot de rijst glazig is.
10. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en gaar de rijst in circa 20 minuten onder af en toe roeren.
11. Verbrokkel de feta boven de risotto en roer door elkaar.
12. Warm op laag vuur door.
13. Breng een andere pan met water en een beetje zout aan de kook.
14. Kook de broccoliroosjes en de stronk van de broccoli in circa 2 minuten beetgaar.
15. Giet de broccoli af.
16. Verhit 1 el olie in een pan en fruit de ui, knoflook, zongedroogde tomaten en de pijnboompitten circa 2 minuten.
17. Voeg de broccoli toe en bak het geheel circa 5 minuten.
18. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
19. Verdeel de risotto en de broccoli over borden.
20. Serveer direct.

BRON: verseoogst.nl