



10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Hollands stoofpotje met rookworst

2 PERSONEN

⌚ 65 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 ½ ui, gesnipperd
- 🌈 1 teentje knoflook, geperst
- 🌈 175 g gehakt
- 🌈 ½ blikje tomatenpuree 35 gram
- 🌈 85 g wortels, in plakjes
- 🌈 ½ courgette, in blokjes
- 🌈 250 g krieltjes, eventueel gehalveerd
- 🌈 65 g champignons, in plakjes
- 🌈 250 ml runderbouillon
- 🌈 200 g tomatenblokjes, blik
- 🌈 ½ laurierblaadje
- 🌈 1 rookworst in plakjes
- 🌈 1 tl maïzena eventueel om te binden
- 🌈 zout en peper

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm olijfolie in een kookpan en fruit de ui en knoflook aan.
2. Doe het gehakt erbij als de ui glazig ziet.
3. Bak de gehakt rul.
4. Voeg hierna de tomatenpuree toe en bak dit kort mee voor je de wortels, courgette, krieltjes en champignons toevoegt.
5. Doe hierna de bouillon, tomatenblokjes en laurier bij de pan.
6. Breng aan de kook en laat het op zacht vuur 30 minuten pruttelen.
7. Snijd de rookworst in plakjes en doe dit bij de pan.
8. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
9. Wil je de het vocht wat dikker maken, bindt het door maïzena te mengen met wat koud water en dit vervolgens toe te voegen aan het Hollandse stoofpotje.
10. Laat dit nog 5-10 minuten pruttelen.

BRON: brendakookt.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Pasta pesto salade met kip

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 125 g pasta
- 🍴 3 el pesto
- 🍴 200 g tomaatjes
- 🍴 50 g rucola
- 🍴 2 el pijnboompitten
- 🍴 1 zakje mozzarella balletjes of 1 grote bol
- 🍴 160 g gerookte kipfilet

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pasta gaar.
2. Giet hem daarna af en spoel af met koud water.
3. Hierdoor gaat hij minder plakken en gaart hij niet verder door.
4. Snijd de kipfilet in stukjes en de tomaatjes doormidden.
5. Meng de pesto met de pasta en voeg vervolgens ook de kip, tomaatjes en mozzarella toe.
6. Schep als laatste de rucola erdoor en bestrooi met pijnboompitten.

- Kan ik deze pasta salade van tevoren maken?
Zeker, dat doe ik eigenlijk bijna altijd. Hij wordt zelfs vaak nog lekkerder als je hem een paar uur in de koelkast laat staan, zo kunnen de smaken in elkaar trekken. Ik voeg alleen de rucola altijd pas toe net voordat ik de salade serveer, zodat deze lekker fris blijft.
- Hoe voorkom ik dat de pasta salade te droog wordy?
Vaak wordt een pasta pesto salade droog wanneer de pesto niet genoeg verdeeld is of de pasta te droog is. Wat ik dan zelf vaak doe, is een lepel kookvocht toevoegen of een heel klein beetje olijfolie.
- Welke pastavormen werken het best in een pasta pesto salade.
Gebruik farfalle of fusilli voor deze pastasalade met pesto. Deze vormpjes kunnen de pesto mooi vasthouden. Maar er zijn natuurlijk een hoop meer pastasoorten die je kunt gebruiken. Kies vooral wat je zelf het lekkerste vindt.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Ragout ovenschotel met bladerdeeg

2 PERSONEN

⌚ 55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 175 g kipfilet
- 🌈 300 ml kippenbouillon
- 🌈 125 g champignons in plakjes
- 🌈 2 el ketjap manis
- 🌈 1 winterwortel in kleine stukjes
- 🌈 30 g boter
- 🌈 30 g bloem
- 🌈 ½ tl mosterd
- 🌈 snuf kerriepoeder
- 🌈 ½ prei in ringen
- 🌈 1½ el fijngehakte peterselie of 1 tl gedroogd
- 🌈 25 ml slagroom
- 🌈 1 rol bladerdeeg
- 🌈 1 ei
- 🌈 peper
- 🌈 zout

MATERIAAL: ovenschaal Ø 20 cm

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de bouillon aan de kook en pocheer de kip tot deze gaar is.
2. Snij de gepocheerde kip in blokjes.
3. Snijd de champignons in blokjes en verwarm boter in een koekenpan.
4. Bak de champignons hierin aan.
5. Breng op smaak met zout en peper en voeg 1 el ketjap toe.
6. Kook de blokjes wortel in een pan voor.
7. Smelt de boter in een pan.
8. Roer de bloem met een garde door de boter tot dit een glad mengsel vormt.
9. Laat dit 1 minuut, al roerend, zachtjes pruttelen tot de bloem gaar is.
10. Voeg dan, steeds roerend, beetje bij beetje de bouillon toe en roer dit tot een dikke gladde saus.
11. Doe de mosterd, overige ketjap, kerriepoeder, champignons en kip erbij.
12. Voeg de slagroom toe en vervolgens de ringen prei, voorgekookte stukjes wortel en fijngesneden peterselie.
13. Breng op smaak met zout en peper.
14. Vind je de ragout niet dik genoeg?
15. Bindt het met een beetje extra bloem of maïzena-papje.
16. Vet een ovenschaal in en verwarm de oven voor op 180°C.
17. Verdeel de ragout over de ovenschaal.
18. Leg hier het bladerdeeg op.
19. Vouw de randjes eventueel in een patroontje.
20. Maak in het midden een gaatje in het bladerdeeg zodat de hete lucht kan ontsnappen.
21. Bestrijk het bladerdeeg met losgeroerd ei en versier dit eventueel met het overige bladerdeeg.
22. Bestrijk de versiering ook met ei.
23. Verwarm de ragout ovenschotel 25 minuten in de oven.
24. Tot het bladerdeeg mooi krokant is en goudbruin.
25. Serveer de pasteischotel hierna direct.

BRON: brendakookt.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Stampopot met snijbonen en spekjes

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g snijbonen, gesneden
- 🍴 500 g kruimige aardappels, geschild
- 🍴 klontje boter
- 🍴 scheut melk
- 🍴 125 g spekjes
- 🍴 1 puntpaprika
- 🍴 peper en zout
- 🍴 ½ ui

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de aardappels in een pan met kokend water en kook 15 a 20 minuten.
2. Kook ook de snijbonen in een pan met water in ca. 10 minuten gaar.
3. Bak de spekjes licht krokant in een koekenpan.
4. Snijd de puntpaprika in reepjes en snipper de ui en bak kort mee met de spekjes.
5. Giet de aardappels af en stamp fijn met een stamper en maak smeug met een scheut melk en klontje boter.
6. Schep de gekookte snijbonen gevolgd met de gebakken spek, ui en paprika er door.
7. Breng de stampot op smaak met een snufje peper en eventueel een snufje zout.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Knolselderijsoep

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 ½ knolselderij
- 🍅 1 teentje knoflook
- 🍅 500 ml bouillon
- 🍅 ½ tl rozemarijn
- 🍅 100 ml kook room of crème fraîche
- 🍅 snufje nootmuskaat
- 🍅 klontje boter

voor de garnering:

- 🍅 croutons
- 🍅 2 el Parmezaanse kaas
- 🍅 verse peterselie

MATERIAAL: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de knolselderij en snijd in blokjes van ca. 2 a 3 cm.
2. Snijd ook de knoflook klein.
3. Verhit de boter in de pan en bak de knoflook met de knolselderij 5 minuutjes.
4. Voeg de bouillon toe en laat 20 minuten koken.
5. Haal de staafmixer door de pan en pureer alles fijn.
6. Breng de soep op smaak met een snufje nootmuskaat, rozemarijn en voeg de kookroom of crème fraîche toe.
7. Laat nog een paar minuten door pruttelen.
8. Serveer de knolselderijsoep met de croutons, kaas en peterselie.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Met miso geglazuurde spruitjes

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 500 g spruitjes
- 🍴 1 el sesamolie + extra om in te bakken
- 🍴 1 el misopasta
- 🍴 1 el ahornsiroop
- 🍴 2 el sojasaus
- 🍴 2 el rijstazijn
- 🍴 ½ tl chilivlokken
- 🍴 2 el sesamzaad, geroosterd

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de spruiten schoon en halveer ze.
2. Bak in wat sesamolie goudbruin aan beide kanten.
3. Maak ondertussen de saus.
4. Meng 2 el sesamolie met de misopasta, ahornsiroop, sojasaus, rijstazijn, geperste knoflook en chilivlokken.
5. Giet $\frac{3}{4}$ van de saus bij de gebakken spruitjes.
6. Wanneer de saus is ingedikt, giet je de overige saus erbij.
7. Serveer direct met het geroosterde sesamzaad.

TIP: Lekker met rijst.

BRON: verseoogst.nl





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Rodekool steaks met balsamico vinaigrette



2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ ½ rode kool
- ◆ ½ bosje tijm
- ◆ 2 el extra vergine olijfolie
- ◆ ½ el balsamico azijn
- ◆ 1 tl mosterd
- ◆ 1 tl ahornsiroop
- ◆ 25 g hazelnoten, geroosterd

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Snijd de rodekool in 2 plakken van 1½centimeter.
3. Laat de stronk eraan zitten, zodat de steaks heel blijven.
4. Leg de rodekool op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer elke plak in met een eetlepel olijfolie en wat geperste knoflook.
5. Bestrooi met wat zout en takjes tijm.
6. Rooster de steaks in 30 minuten beetgaar.
7. Maak een vinaigrette van de balsamicoazijn, extra vergine olijfolie, mosterd, ahornsiroop en een ruime hoeveelheid versgemalen peper.
8. Breng op smaak met wat zout.
9. Hak de hazelnoten grof.
10. Serveer de rodekool steaks met de vinaigrette en de hazelnoten.

TIP: Ook lekker met wat takjes rozemarijn!

BRON: verseoogst.nl



10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Zuurkoolquiche



2 PERSONEN

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 rol hartig taartdeeg of bladerdeeg
- 🍴 400 g zuurkool, goed uitgelekt
- 🍴 150 g vega spek- of hamreepjes
- 🍴 1 ui
- 🍴 200 ml slagroom of kookroom
- 🍴 3 eieren
- 🍴 100 g geraspte oude kaas of belegen kaas)
- 🍴 1 tl mosterd
- 🍴 peper en nootmuskaat naar smaak
- 🍴 boter of olie om in te bakken

MATERIAAL: spring- of quichevorm Ø 22 cm

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C..
2. Vet een spring- of quichevorm in en bekleed deze met het deeg.
3. Prik de bodem een paar keer in met een vork.
4. Snipper de ui fijn en snijd eventueel de spekjes of ham in kleine(re) stukjes.
5. Zorg dat de zuurkool goed uitgelekt is zodat de quiche niet te nat wordt.
6. Verhit een beetje boter of olie in een pan en fruit de ui tot hij glazig is.
7. Voeg de spek- of hamreepjes toe en bak kort mee.
8. Meng ondertussen in een kom de eieren met de room, mosterd, peper en een snuf nootmuskaat.
9. Roer vervolgens de zuurkool, de ui en het spek door het eimengsel.
10. Giet de vulling in de deegvorm en strooi de geraspte kaas erover.
11. Strijk de bovenkant een beetje glad.
12. Zet de quiche in de oven en bak 30 tot 40 minuten tot de bovenkant goudbruin en stevig is.
13. Controleer met een satéprikker of de taart gaar is: deze moet er namelijk schoon uitkomen.
14. Laat de quiche een paar minuten afkoelen voordat je 'm aansnijdt.
15. Deze quiche is nog lekkerder als je 'm een dag of middag van te voren maakt: dan trekken de smaken goed in.

TIP: Voeg een paar appelblokjes of stukjes ananas toe voor een zoetzure smaak die perfect bij de zuurkool past. Je kunt de spek- of hamreepjes ook achterwege laten en extra groenten, bijvoorbeeld prei of paprika, toevoegen. Experimenteer tot slot met extra kruiden zoals karwijzaad of tijm om de quiche nog meer smaak te geven.

BRON: noorderland.nl



10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Blikvanger board

4 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 4 sneetjes casinobrood
- 🌈 100 g sardines in pittige tomatensaus, in blik
- 🌈 100 g zalmpaté
- 🌈 100 g Noordzee krab-heeksalade
- 🌈 1½ el kappertjes
- 🌈 3 snoepgroente komkommers
- 🌈 1 eetrijpe avocado
- 🌈 3 el yoghurt Griekse stijl
- 🌈 1 tl topping spices avocado en toast
- 🌈 5 g verse bieslook
- 🌈 7½ g verse dille
- 🌈 100 g zure haringen
- 🌈 2 el rode uienringen zoetzuur
- 🌈 200 g scrocchi toast met zeezout
- 🌈 100 g sushizalm
- 🌈 1 tl zwart sesamzaad
- 🌈 30 g radijsjes
- 🌈 1 limoen
- 🌈 40 ml sojasaus

MATERIAAL: houten serveerplank

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de sneetjes casinobrood.
2. Open ondertussen de blikjes sardines voor de helft en doe de zalmpaté, de Noordzee krab-heeksalade en de kappertjes in schaalpjes.
3. Snijd ¼ van de snackkomkommers in plakjes en de rest in de lengte in kwarten.
4. Pureer het vruchtvlees van de avocado met de yoghurt en de topping spices avocado & toast.
5. Snijd de geroosterde sneetjes brood doormidden.
6. Snijd de bieslook en de dille fijn.
7. Beleg ⅓ van de sneetjes brood met zure haring, ingelegde rode-uienringen en dille, ⅓ met zalmpaté en fijngesneden bieslook, en de rest met avocadospread, zalmpaté en plakjes komkommer.
8. Schik alles op een grote plank en leg er wat scrocchi bij.
9. Snijd met een scherp mes de sushizalm in plakjes, leg op een bord en bestrooi met zwart sesamzaad.
10. Snijd de radijsen in flinterdunne plakjes en snijd de limoen in partjes.
11. Zet het bordje zalm op een aparte plank, leg de plakjes radijs en de limoenpartjes erbij en serveer met een bakje sojasaus.

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





10 x LEKKER IN: FEBRUARI

Visstoofpotje met pompoen en aardappel



2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 1 Bio afbak robuust stokbrood volkoren
- 🌈 300 g vastkokende aardappelen
- 🌈 ½ rode paprika
- 🌈 ½ middelgrote ui
- 🌈 1 tenen knoflook
- 🌈 1½ el milde olijfolie
- 🌈 200 g flespompoen stukjes, koelvers
- 🌈 200 g tomatenblokjes, in blik
- 🌈 125 ml water
- 🌈 ½ tl milde paprikapoeder
- 🌈 ½ tl gemalen komijn
- 🌈 250 g kabeljauwfilets
- 🌈 ½ citroen
- 🌈 5 g verse platte peterselie

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C en bak het stokbrood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil ondertussen de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
3. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes van 2 cm.
4. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
5. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 3 minuten.
6. Voeg de aardappelen, paprika en pompoen toe en bak 3 minuten mee.
7. Voeg de tomatenblokjes, het water, het paprikapoeder en de komijn toe.
8. Roer door, breng aan de kook en laat met de deksel op de pan 15-20 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur.
9. Snijd de kabeljauw in blokjes van 3 cm, leg op de stoof en gaar 5-6 minuten mee met de deksel op de pan.
10. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
11. Pers de halve citroen uit en meng ½ el ervan door de stoof.
12. Snijd de peterselie fijn en strooi erover.
13. Serveer met het stokbrood.

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