



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Frango à Brás



2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 300 g ongeschilde aardappelen (of diepvries frietjes)
- 🍗 230 g kip
- 🥚 3 hele eieren
- 🧅 ½ grote ui
- 🧄 1 teentje knoflook
- 🌿 ½ laurierblad
- 🫒 olijfolie
- 🧂 zout
- 🌶️ peper
- 🌿 peterselie, gehakt
- 🫒 olijven, naar smaak

MATERIAAL: koekenpan, steelpan, keukenpapier, airfryer of friteuse, mandoline (optioneel)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de ongeschilde aardappelen grondig en snijd ze vervolgens in heel dunne frietjes.
2. Leg ze ongeveer 10 minuten in een kom met water om het overtollige zetmeel te verwijderen.
3. Laat ze uitlekken en droog ze af met keukenpapier.
4. Deze stap is essentieel om ze knapperig te maken.
5. Meng de aardappelen met een scheutje olijfolie en een snufje zout.
6. **In de heteluchtfriteuse:** Verdeel ze over het mandje van de heteluchtfriteuse en bak ze 10 tot 15 minuten op 180 °C.
7. Roer of schud het mandje tussendoor een paar keer om goudbruine frietjes te krijgen.
8. **In de oven:** Bekleed de bakplaat met bakpapier (met olie) en leg de aardappelen erop.
9. Bak ze 20 minuten in de oven.
10. Vergeet niet om ze halverwege de baktijd om te roeren.
11. **In de friteuse:** Frituur de aardappelen tot ze goudbruin en knapperig zijn.
12. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
13. Kook de kip 12 tot 15 minuten in kokend water, op smaak gebracht met zout en een klein stukje laurierblad.
14. Zodra de kip gaar is, haal je hem eruit, laat je hem afkoelen en trek je hem vervolgens uit elkaar.
15. Klop de eieren los in een kom.
16. Snijd de ui in dunne plakjes en hak de knoflook en de peterselie fijn.
17. Giet een scheutje olijfolie in een koekenpan en voeg de ui en de knoflook toe.
18. Fruit ze tot ze glazig worden.
19. Voeg de kip toe en roer alles goed door elkaar.
20. Voeg de frietjes, de olijven en de peterselie toe.
21. Roer alles door elkaar en breng op smaak met peper.
22. Voeg de geklopte eieren beetje bij beetje toe, onder voortdurend roeren, tot het mengsel gaar is maar nog steeds romig blijft.
23. Proef het en breng het indien nodig op smaak.
24. Eet smakelijk!

BRON: nl.petitchef.com



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Gegrilde spitskool met 'nduja, hot honey en whipped feta



2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g ongezouten roomboter, op kamertemperatuur
- ½ tl zeezout
- 50 g 'Nduja
- 1 spitskool
- 200 g feta kaas
- 1 knoflookbol
- 50 g honing
- 30 g harissa
- 1 tl chilivlokken
- 3 takjes peterselie
- 50 g Griekse yoghurt 0% vet
- 2 takjes verse bieslook

MATERIAAL: blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Klop de roomboter met het zeezout en de 'nduja in een kom totdat de boter luchtig en goed gemengd is.
3. Snijd de spitskool doormidden.
4. Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg ½ van de 'nduja-boter toe.
5. Bak de spitskool in de 'nduja boter totdat de spitskool begint te kleuren en licht karamelliseert.
6. Voeg de overige 'nduja boter toe aan de pan.
7. Zet de pan in de oven en bak 10-15 minuten totdat de spitskool goed gaar is.
8. Snijd ondertussen de feta grof en pel de knoflook.
9. Verwarm de honing, harissa en chilivlokken in een klein pannetje voor de hot honey.
10. Doe de feta, knoflook, peterselie en Griekse yoghurt in een blender en mix tot een glad mengsel.
11. Snijd de bieslook fijn.
12. Verdeel de whipped feta over een bord.
13. Plaats de spitskool hier bovenop en maak het af met de hot honey en fijngesneden bieslook.

BRON: eaterentertainment.nl



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Stamppot van Chinese kool met oosterse speklapjes



2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 500 g kruimige aardappel, geschild, in stukken
- 🍖 250 g speklapjes
- 🥑 2 el wok- of arachideolie
- 🍷 2 el ketjap manis
- 🌿 1 el sesamzaad
- 🥬 ½ Chinese kool, in repen
- 🥥 100 ml kokosmelk

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de aardappels met zout in 15-20 minuten gaar.
2. Bestrooi de speklapjes met zout en peper en bak ze in 1 el hete olie in circa 3 minuten per kant goudbruin.
3. Voeg de ketjap toe en stoof zachtjes circa 15 minuten.
4. Rooster het sesamzaad lichtbruin in een droge, hete koekenpan en zet apart.
5. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak hierin de Chinese kool circa 3 minuten.
6. Verwarm de kokosmelk.
7. Giet de gare aardappels af en stamp ze met de kokosmelk tot een puree.
8. Schep de Chinese kool erdoor en breng op smaak met zout en peper.
9. Bestrooi de speklapjes met sesamzaad en serveer met de stamppot.

TIP 1: Maak de stamppot iets pittiger door ½ fijngehakte rode peper (zonder zaadjes) of ¾ tl sambal oelek toe te voegen aan de kool.

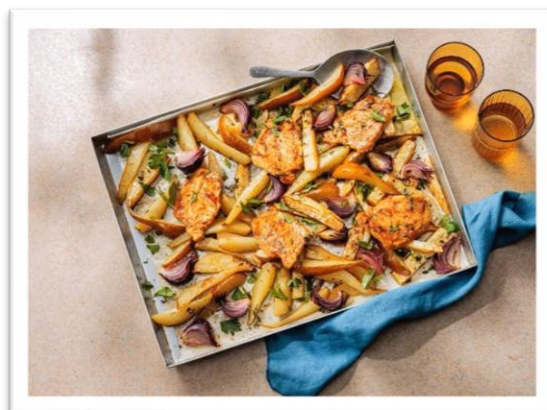
TIP 2: Vervang Chinese kool door paksoi.

BRON: boodschappen.nl



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Traybake met peer, varkensfilet en knolselderij



2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 1½ rode ui
- ◆ ½ knolselderij
- ◆ 2 conference-peren
- ◆ 4 g tijm
- ◆ 2 el milde olijfolie
- ◆ peper en zout
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ 1 el Dijon mosterd
- ◆ ½ el honing
- ◆ ¼ el gemalen paprika mild
- ◆ 175 g filetlapjes à la minute

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Pel en snijd de rode ui in 6 partjes.
3. Schil de knolselderij, snijd in plakken en vervolgens in repen van 1 cm breed.
4. Snijd elke peer in 6 partjes en verwijder het klokhuis.
5. Ris de blaadjes van de takjes tijm.
6. Verdeel de ui, knolselderij en peer over een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Besprenkel met 1 el olijfolie, tijm, peper en eventueel zout.
8. Bak 20 minuten in de oven.
9. Pel en snijd ondertussen de knoflook fijn.
10. Meng de mosterd met de honing, knoflook, paprikapoeder, overige olijfolie, peper en eventueel zout.
11. Besmeer de filetlapjes met de marinade.
12. Schep na 20 minuten de groenten om en leg de filetlapjes bij de groenten.
13. Bak 7-10 minuten tot de filetlapjes gaar zijn.

TIP: Kook jij wel eens met fruit? Fruit kan zorgen voor een zoete, sappige twist aan je favoriete gerechten. Zo gaan we in deze traybake voor een combinatie van mals varkensfilet, lekkere knolselderij en frisse peer.

BRON: eaterentertainment.nl



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

V Geroerbakte andijvie met knoflook en sinaasappel

2 PERSONEN

🕒 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 1 struik andijvie
- 🍅 3 el olijfolie
- 🍅 2 teentjes knoflook, in plakjes
- 🍅 0.5 sinaasappel, rasp

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder de buitenste bladeren van de andijvie en snijd de struik in de lengte doormidden.
2. Was onder koud stromend water en schud overtollig water eraf.
3. Verhit 2 el olijfolie op een lage stand en fruit hierin de knoflook 1 minuut.
4. Snijd intussen de andijvie in dikke plakken en roerbak ze 2 minuten op hoge stand met de knoflook.
5. Voeg als laatste de sinaasappelrasp, een snuf zout en peper toe en schep in een schaal.
6. Bedruppel de andijvie met de overige olie en serveer direct.

BRON: boodschappen.nl





10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Geroosterde schorseneren



2 PERSONEN

🕒 70 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 250 g schorseneren
- 🍅 ½ verse bospeen
- 🍅 1 el witte wijnazijn
- 🍅 1 el rode uien
- 🍅 ½ el verse tijm
- 🍅 1 el traditionele olijfolie
- 🍅 snuf grof zeezout

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Schil de schorseneren en peen met een dunschiller.
4. Halveer dikke exemplaren in de lengte zodat alle schorseneren en peen een gelijke dikte hebben.
5. Leg de stelen schorseneren na het schillen direct een kom water met de azijn tot gebruik.
6. Kook de schorseneren en wortels in water met zout 5 minuten.
7. Giet af en laat goed uitlekken.
8. Snijd de ui in partjes.
9. Ris de blaadjes van de takjes tijm.
10. Meng op de bakplaat de schorseneren en peen met de ui, olie en tijm.
11. Breng op smaak met peper en grof zeezout.
12. Rooster de schorseneren, peen en ui in de oven in ca. 25 minuten gaar.

TIP: Lekker met gebakken biefstuk of kabeljauwfilet en romige aardappelpuree.

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



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Polenta met gebakken radijsjes, doperwten en pecorino

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de polenta:

- 🍷 100 g polenta
- 🍷 500 ml groentebouillon
- 🍷 50 ml volle melk
- 🍷 30 g roomboter
- 🍷 40 g pecorino, fijn geraspt
- 🍷 Zout, naar smaak

voor de topping:

- 🍷 1 bosje radijsjes, gehalveerd of in kwarten
- 🍷 100 g doperwten, diepvries
- 🍷 klontje roomboter, om in te bakken
- 🍷 handje kruiden zoals dragon, munt, dille, peterselie en/of bieslook
- 🍷 zwarte peper, versgemalen
- 🍷 extra pecorino om te serveren

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de groentebouillon met de melk aan de kook in een pan.
2. Zet het vuur laag.
3. Voeg de polenta al roerend in een dun straaltje toe om klontjes te voorkomen.
4. Laat de polenta zachtjes garen op laag vuur, terwijl je regelmatig roert tot het dik en romig is.
5. Roer de boter en pecorino door de polenta.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Zet warm weg met de deksel erop.
8. Verhit ondertussen een ruime koekenpan en smelt een klontje boter.
9. Bak de radijsjes in de boter tot ze licht goudbruin en zacht beginnen te worden.
10. Voeg de doperwten toe en bak nog 2 à 3 minuten mee tot ze net gaar en felgroen zijn.
11. Breng op smaak met zout en veel versgemalen zwarte peper.
12. Schep de romige polenta op diepe borden.
13. Verdeel de radijsjes en doperwten erover.
14. Werk af met een royale hoeveelheid verse kruiden en extra pecorino.

BRON: culy.nl





10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Traybake met gnocchi en pittige pompoen



2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 450 g biologische pompoenen
- 🍅 2 rode uien
- 🍅 250 g gnocchi
- 🍅 200 g snoepgroente tomaten
- 🍅 3 el milde olijfolie
- 🍅 snufje chilivlokken
- 🍅 125 g mini mozzarella
- 🍅 4 g verse basilicum

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schep met een lepel de pitjes uit de ongeschilde pompoen en snijd het vruchtvlees in parten van 1½ cm.
3. Snijd de uien in parten.
4. Schep de gnocchi, rode ui en tomaat om met 2 el olie en breng op smaak met peper en eventueel zout.
5. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Verdeel de pompoen erover en bestrooi met de chilivlokken en besprenkel met de rest van de olie. Rooster 25-30 minuten in de oven tot de pompoen gaar en de gnocchi knapperig is.
7. Laat ondertussen de mini-mozzarella uitlekken.
8. Verdeel het basilicum en de mini mozzarella over de traybake en serveer direct.

TIP: Gebruik de rest van de pompoen in een groentesoep of rooster mee en eet de volgende dag in een salade.

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



10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Haring maaltijdsalade

2 PERSONEN

🕒 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 250 g nieuwe aardappels
- 🍅 200 g gekookte rode bieten
- 🐟 2 Hollandse nieuwe haringen
- 🧅 ½ rode ui
- 🍏 ½ stevige zure appel, zoals Elstar
- 🍞 2 volkoren bollen
- 🥒 2 grote zure augurken
- 🌻 1 el zonnebloemolie
- 🌿 ½ el natuurazijn
- 🌿 1 tl gedroogde dille
- 🌿 ½ tl versgemalen zwarte peper
- 🧂 ½ theelepel zout

ZO MAAK JE HET:

1. Was de nieuwe aardappels grondig onder de kraan om eventuele zandresten te verwijderen.
2. Aangezien de schil van de vroege oogst flinterdun is, hoef je ze niet te schillen.
3. Kook de aardappels in 15 minuten in ruim water met 1 tl zout gaar.
4. Giet ze af en laat ze volledig afkoelen.
5. Snijd de afgekoelde aardappels vervolgens in dunne partjes.
6. Snijd de gekookte rode bieten in dunne partjes.
7. Snijd de haringen in schuine stukjes van circa 2 cm breed.
8. Snijd de halve rode ui in tweeën en snijd hier vervolgens flinterdunne ringen van.
9. Snijd de zure augurken in dunne plakjes.
10. Was de halve appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel met schil en al in dunne partjes.
11. Neem een kleine kom en meng hierin de zonnebloemolie met de natuurazijn, de gedroogde dille en ½ tl versgemalen zwarte peper tot een eenvoudige, heldere dressing.
12. Neem een grote, diepe saladeschaal.
13. Meng de schijfjes aardappel voorzichtig met de partjes rode biet, de appelkwartjes, de uiensnippers en de plakjes augurk.
14. Verdeel de stukjes haring gelijkmatig over de salade.
15. Besprenkel het geheel met de dilledressing en schep de salade nog één keer heel voorzichtig om, zodat de haring niet uit elkaar valt en de bietjes de aardappels niet direct helemaal rood kleuren.
16. Zet een mandje met de (opgewarmde) volkoren bollen op tafel en serveer er bijvoorbeeld een flinke schaal met gezouten roomboter of frisse bieslookcrème bij om het brood rijkelijk mee te besmeren.
17. Schep de haringsalade in diepe borden, schenk er eventueel een glas ijskoude, droge witte wijn bij en geniet direct.

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





10 x LEKKER IN: SEPTEMBER

Venkelsalade met gerookte forel

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 1 venkelknol
- ◆ ½ komkommer
- ◆ 50 g radijsjes
- ◆ ½ bio citroen
- ◆ 8 g verse dille
- ◆ 8 g verse bieslook
- ◆ ½ el mierikswortel
- ◆ 2 el extra vierge olijfolie
- ◆ 125 g gerookte forelfilet

MATERIAAL: mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de venkelknol en verwijder de harde kern.
2. Snijd in flinterdunne plakjes, eventueel met de mandoline.
3. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne plakjes.
4. Snijd de radijs in dunne plakjes.
5. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.
6. Snijd de boven- en onderkant van de citroen en zet hem rechtop op je snijplank.
7. Snijd van boven naar beneden de schil weg.
8. Snijd de partjes van de citroen uit de vliesjes en snijd grof.
9. Snijd de dille en bieslook fijn.
10. Meng de mierikswortel met de olie en breng op smaak met peper en eventueel zout.
11. Meng de venkel met de komkommer, radijs, dille, bieslook, citroenpartjes, het citroenrasp en de dressing en verdeel over een schaal.
12. Breek de gerookte forel in stukken en verdeel over de salade.

BRON: ah.nl

