

10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes



2 PERSONEN
80 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 225 g speklapjes
- 225 g spliterwten
- 1½ laurierblaadjes
- 1½ groentebouillonblokje
- 2 kruidnagels
- 1 sjalot
- 1 bosje peterselie
- ⅓ bosje tijm
- 1½ teentje knoflook
- 40 ml olijfolie extra vergine
- ¼ citroen (rasp)
- 75 g ontbijtspekblokjes

MATERIAAL: braadpan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:
1. Leg de speklappen, spliterwten, laurier en verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.
2. Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.
3. Giet 1 liter koud water erop, roer even door en breng rustig aan de kook.
4. Laat afgedekt minimaal 1 uur zachtjes koken.
5. Pureer intussen de peterselie met de tijm, knoflook en olijfolie tot een gladde pesto.
6. Breng op smaak met de citroenrasp, zout en peper.
7. Schep de speklappen, sjalot met kruidnagel en laurier met een schuimspaan uit de pan.
8. Pureer de soep glad en breng verder op smaak met zout en peper.
9. Snijd het vlees in kleine stukjes.
10. Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
11. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar minuten knapperig.
12. Schep de soep in kommen, druppel een lepel peterseliepesto erover en bestrooi met de spekjes.

TIP: Lekker met volkoren desembrood.

BRON: **boodschappen.nl**



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Gewokte spruitjes met crispy kipgehakt en rijst



2 PERSONEN
🕓 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g zilvervliesrijst
- 1 el arachideolie
- 150 g scharrelkipgehakt
- 350 g spruitjes
- 15 g bio verse gember
- 6 stengels bosui
- ½ bio limoen
- peper en zout

MATERIAAL: schuimspaan

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit ½ van de arachideolie in een wok en roerbak het kipgehakt 8-10 minuten op hoog vuur goudbruin en krokant.
3. Schep regelmatig om.
4. Schep met een schuimspaan uit de pan.
5. Maak ondertussen de spruitjes schoon en halveer ze.
6. Schil en rasp de gember en snijd de bosui fijn.
7. Voeg de overige arachideolie toe aan de wok en roerbak de spruitjes 4-5 minuten op hoog vuur.
8. Voeg de gember en bosui toe (houd een handje van het groene deel achter) en bak 2 minuten.
9. Schep de kip terug en bak nog 1 minuut mee.
10. Zet het vuur lager.
11. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil van de vrucht (rasp het witte gedeelte niet mee, dit is bitter) en pers de helft uit.
12. Snijd de overige limoen in parten.
13. Meng het rasp en sap door de kip en spruitjes en zet het vuur uit.
14. Breng op smaak met peper en zout.
15. Bestrooi met de achtergehouden bosui en serveer met de rijst en limoenparten.

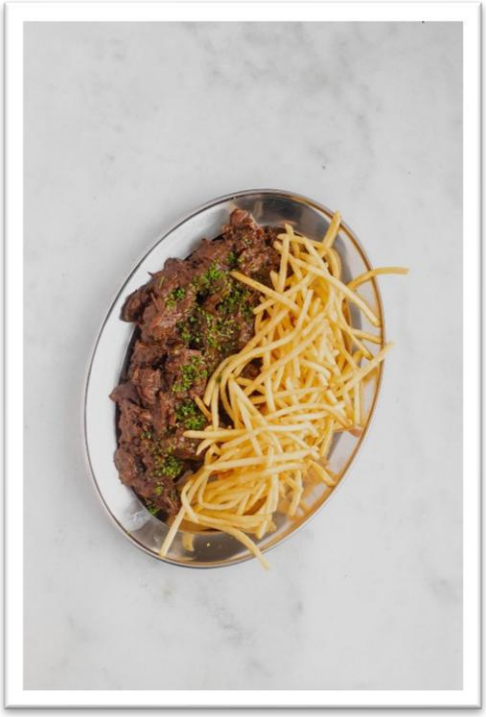
TIP: Liever vegetarisch? Vervang de kip dan door verkruimelde tofu. En… wat meer pittig? Voeg in ringen gesneden rode peper toe.

BRON: eatertainment.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Limburgs zoervleisj - zuurvlees



2 PERSONEN
30 minuten + 1 nacht + 4 uur

DIT HEB JE NODIG:

voor de marinade:
- 500 g runder sukade of -lappen
- 200 ml water
- 200 ml natuurazijn
- 5 laurierblaadjes
- 5 jeneverbessen
- 5 kruidnagels
- 2 uien, in halve ringen

voor het zuurvlees:
- 1 klont boter, om in te bakken
- 1½ el appel- of perenstroop
- 1½ el bruine basterdsuiker
- ½ el speculaas- of koekkruiden
- 3 plakken ontbijtkoek, verkruimeld

MATERIAAL: braadpan

ZO MAAK JE HET:

Een dag van tevoren
1. Snijd het vlees in flinke stukken.
2. Marineer de stukken vlees een nachtje in een mengsel van water, natuurazijn, specerijen en de gesneden uien.
3. Zorg dat het vlees volledig onderstaat.

De volgende dag
4. Haal het vlees de volgende dag samen met de uien uit de marinade.
5. Vis ook de laurierblaadjes eruit, de kruidnagels en jeneverbessen gooi je weg.
6. Bewaar wel het marinadevocht van het zuurvlees.
7. Zet een grote braadpan op het vuur en smelt daar in een klont boter.
8. Dep het vlees goed droog en bestrooi vervolgens met zout en peper.
9. Braad het vlees goudbruin aan alle zijdes.
10. Doe dit eventueel in delen, zodat de pan niet te vol raakt en het vlees goed kan bakken.
11. Haal het vlees uit de pan en voeg de uien toe.
12. Bak deze ongeveer 5 minuten.
13. Doe het vlees en de laurierblaadjes er daarna weer bij, samen met één kopje van het marinadevocht, de appel- of perenstroop, bruine basterdsuiker, speculaaskruiden en de verkruimelde ontbijtkoek.
14. Laat ruim 2 tot 4 uur op laag vuur zachtjes stoven (of zet het ongeveer 8 uur op 80 graden met deksel op de pan in de oven).
15. Maak de saus indien nodig dikker met wat extra ontbijtkoek.
16. Proef het zuurvlees, en breng eventueel op smaak met een beetje zout en peper en voeg eventueel nog wat suiker toe naar smaak.

TIP: Naast friet zijn aardappelpuree of aardappelkroketten ook lekker op je bordje zuurvlees. Doe daar dan spruitjes met spekjes of rodekool bij. En natuurlijk wat lekkers te drinken: een glas stevige rode wijn, een goed abdijbier of een glas port.

- Welk vlees gebruik je voor zuurvlees?
  Begin met mooie sukadelappen of riblappen. Sukade blijft wat vaster, de riblappen vallen iets meer uit elkaar. Wil je een keer wat anders, gebruik dan konijnenbouten of reerug. Of, écht traditioneel voor zoervleisj: paardenvlees!

BRON: culy.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Rodekool-pie met rozijnen en merguez worstjes



2 PERSONEN
60 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 500 g zoete aardappel, geschild, in stukken
- 300 g rodekool, in smalle reepjes, geschaafd
- 1 el arachide- of olijfolie
- 3 merguez worstjes
- 50 ml warme melk
- 50 g blanke rozijnen
- ¼ el rozemarijn, gehakt
- paneermeel of bloem
- 5 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid
- 1 ei, losgeklopt

MATERIAAL: cakevorm 24 cm, pureestamper, aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:
1. Kook de aardappels met de rodekool in circa 20 minuten gaar.
2. Verwarm de oven voor op 200ºC.
3. Verhit de olie en bak hierin de worstjes 4-5 minuten.
4. Giet de aardappels en kool af en stamp grof met de melk, rozijnen, rozemarijn en zout en peper.
5. Bestuif de cakevorm licht met paneermeel of bloem en bekleed met het bladerdeeg.
6. Duw de deegranden goed tegen elkaar en laat het deeg iets overhangen.
7. Verdeel een laag stamppot over de deegbodem.
8. Leg de worstjes erop met daarop weer een laag stamppot.
9. Dek af met een deksel van bladerdeeg en druk de deegranden goed tegen elkaar.
10. Plak langs de rand eventueel een rolletje bladerdeeg vast met water of druk dicht met een vork.
11. Maak gaten in het midden van het deegdeksel en schuif daar als ‘schoorsteentje’ een rolletje aluminiumfolie in.
12. Bestrijk het deegdeksel met ei en bak de pie in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin.
13. Neem de pie uit de vorm en snijd in dikke plakken.

BRON: boodschappen.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Chinese kool met kerrie uit de wok



2 PERSONEN
30 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- ½ Chinese kool
- 1 el sesamolie
- ½ rode paprika
- ½ wortel
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 150 g tempé
- ½ el kerriepoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kurkumapoeder
- ¼ tl komijnpoeder
- ¼ tl korianderpoeder
- snufje chilipoeder
- 1½ el sojasaus
- zout en peper, naar smaak
- 150 g zilvervliesrijst
- verse peterselie of koriander

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:
1. Snijd de tempé in blokjes, de Chinese kool en rode paprika in reepjes, de wortel in dunne plakjes en hak de ui en knoflook fijn.
2. Verhit ½ el sesamolie in een wok op middelhoog vuur.
3. Voeg de tempéblokjes toe en bak ze goudbruin aan alle kanten.
4. Haal de tempé uit de pan, doe het in een bakje en zet opzij.
5. Voeg nog ½ el sesamolie toe aan de wok.
6. Voeg de fijngehakte ui en knoflook toe en fruit tot ze zacht en geurig zijn.
7. Voeg de rode paprika en wortel toe en roerbak gedurende enkele minuten tot ze iets zachter zijn.
8. Voeg de kerriepoeder, gemberpoeder, kurkumapoeder, komijnpoeder, korianderpoeder en chilipoeder toe.
9. Bak gedurende 1-2 minuten mee.
10. Voeg de reepjes Chinese kool toe en bak mee tot ze beginnen te slinken.
11. Voeg de gebakken tempé weer toe aan de pan en giet de sojasaus erbij.
12. Bak alles goed door elkaar en laat het nog een paar minuten sudderen op middelhoog vuur.
13. Breng op smaak met zout en peper naar smaak.
14. Serveer de wok met gekookte bruine rijst en garneer met verse peterselie of koriander.

TIP: Ook lekker met kip in plaats van tempeh.

BRON: leukerecepten.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Quiche met koolraap en appel



2 PERSONEN
90 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 6 plakjes bladerdeeg
- 350 g koolraap
- 2 friszure appels
- 3 tl gedroogde salie
- 1 camembert
- 4 eieren
- 1 beker crème fraîche

MATERIAAL: quichevorm met losse bodem Ø 24 cm, ingevet

ZO MAAK JE HET:
1. Verwarm de oven voor op 190 ºC.
2. Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg.
3. Schil de koolraap, snijd in blokjes van 1½ cm en doe in een ruime kom.
4. Schil de appels, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis.
5. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1½ cm en doe bij de koolraap.
6. Schep de salie en peper en zout erdoor.
7. Doe in de quichevorm.
8. Snijd de camembert in blokjes en leg erop.
9. Klop de eieren met de crème fraîche en peper en zout met een garde tot een glad mengsel.
10. Schenk over de vulling.
11. Bak de quiche ca. 60 minuten iets onder het midden van de oven.

TIP: Serveer er een frisse salade bij.

BRON: ah.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Rodekool met granaatappelsap en pruimen



2 PERSONEN
80 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 1 el arachideolie of vloeibaar bakproduct
- 2 sjalotjes, in kwarten
- 250 g rodekool, geschaafd
- 50 g zwarte pruimen zonder pit, gehalveerd
- ½ laurierblaadje
- 1 kruidnagel
- 375 ml granaatappelsap, pak
- 25 g boter

MATERIAAL: kookpan

ZO MAAK JE HET:
1. Verhit de arachideolie of het vloeibare bakproduct in een kookpan en fruit hierin de sjalotjes.
2. Schep er de geschaafde rodekool, gehalveerde zwarte pruimen en het laurierblaadje waarin de kruidnagel gestoken is door.
3. Giet er het granaatappelsap bij en voeg de boter toe.
4. Verwarm en stoof zachtjes tegen de kook aan circa 1 uur zonder deksel op de pan tot het vocht is opgenomen.
5. Roer af en toe.
6. Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagel en breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper.

TIP: Lekker bij rundvlees, varkensvlees, kalkoen en kip.

BRON: **boodschappen.nl**



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Traybake geroosterde zoete aardappel met bloemkool en rode biet



2 PERSONEN
40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g zoete aardappel friet
- ½ bloemkool in roosjes
- 125 g rode bieten, voorgekookt in blokjes
- ¾ tl paprikapoeder
- 2 takjes tijm
- 25 g feta ter garnering
- olijfolie om in te bakken
- zout en peper

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

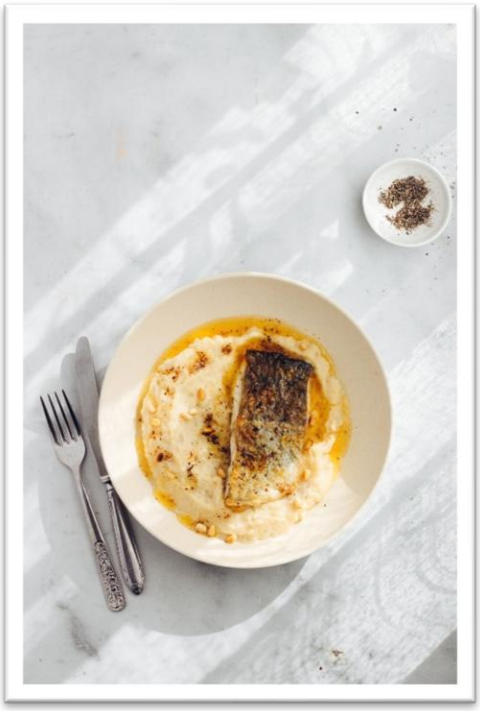
1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
3. Verdeel de zoete aardappel friet, bloemkoolroosjes en stukken rode biet over de bakplaat.
4. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder en besprenkel met olijfolie.
5. Verdeel de blaadjes tijm over de groenten.
6. Rooster de groenten 25-30 minuten in de oven.
7. Verdeel de feta over de groenten zodra de traybake uit de oven komt.

BRON: **brendakookt.nl**



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Schorsenerenpuree met witvis en citroen-beurre noisette



2 PERSONEN
30 minuten
DIT HEB JE NODIG:
voor de schorsenerenpuree:
- 500 g schorseneren, in stukjes
- 200 ml melk
- 1 laurierblad
- 50 g roomboter
- snuf nootmuskaat, geraspt
- zout en peper

voor de vis:
- 2 visfilets naar keuze, zeebaars, heek, griet of skrei
- zout en peper naar smaak
- 1 el bloem
- Olie, om in te bakken

voor de citroen-beurre noisette:
- 60 g boter
- 1 el citroensap
- zout en peper

extra:
- pijnboompitten

MATERIAAL: keukenpapier

ZO MAAK JE HET:
1. Schil de schorseneren en hak ze in kleine stukken.
2. Zet een pan op het vuur en voeg de melk samen met de schorseneren en eventueel een laurierblad toe.
3. Kook de schorseneren gaar in 20 minuten.
4. Stamp en prak de schorseneren tot een puree samen met een klontje boter.
5. Voeg versgeraspte nootmuskaat toe en breng op smaak met zout en peper.
6. Dep de witvis droog met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
7. Bestuif de vis ook met een beetje bloem; zo krijgt 'ie een krokant korstje.
8. Verhit olie in een koekenpan en bak de vis gaar.
9. Verhit in een andere pan de boter op laag vuur tot deze nootachtig begint te geuren en bruin kleurt.
10. Voeg 1 el citroensap toe en roer goed.
11. Breng de saus op smaak met zout en peper.
12. Rooster ondertussen pijnboompitten in een droge pan.
13. Schep de schorsenerenpuree op een bord en leg de vis er bovenop.
14. Druppel er de citroen-beurre noisette overheen en bestrooi vervolgens met geroosterde pijnboompitten.
15. Serveer de schorseneren direct.

TIP: Het kan zijn dat je de aardse smaak van schorseneren, ook wel winterasperges genoemd, moet leren omarmen.

BRON: culy.nl



10 x LEKKER IN: NOVEMBER

Siciliaanse gegrilde dorade - 'Orata alla Siciliana'



2 PERSONEN
🕓 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 625 g dorade, eventueel diepvries
- 1½ rode uien
- 2½ teen knoflook
- 375 g San Marzano tomaten, in blik
- 1 el milde olijfolie
- snuf chilivlokken
- 50 ml droge witte wijn
- 65 g taggiasca olijven zonder pit
- 1 el kappertjes
- 5 g platte peterselie
- 30 ml extra vierge olijfolie

MATERIAAL: grillpan, staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uien in halve ringen. Kneus en pel 2 tenen knoflook, snijd de tomaten in parten.
2. Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook en chilivlokken 3 minuten op laag vuur.
3. Blus af met de witte wijn.
4. Voeg de tomaat, olijven en kappertjes toe en laat op laag vuur 30 minuten stoven met de deksel schuin op de pan.
5. Verhit ondertussen de grillpan.
6. Laat de dorades ontdooien.
7. Bestrijk de dorades met de rest van de milde olijfolie, bestrooi met peper en eventueel zout en gril de dorades in 12 minuten.
8. Keer halverwege.
9. Snijd ondertussen de peterselie grof en de rest van de knoflook in plakjes.
10. Doe in de hoge beker van de staafmixer, voeg de extra vierge olijfolie toe en pureer fijn.
11. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
12. Verdeel de tomatensaus over een diepe schaal.
13. Leg daarop de vis en besprenkel met de peterselieolie.

TIP: Lekker met couscous of versgebakken brood en een venkelsalade.

BRON: ah.nl