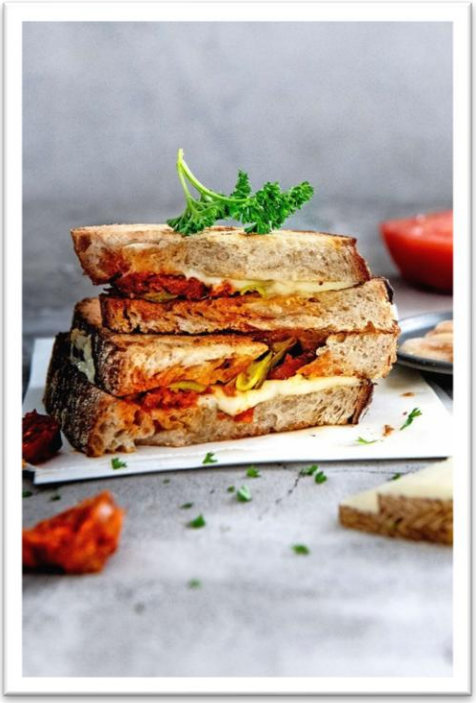


10 x LEKKER IN: OKTOBER

Spaanse tosti met Manchego, chorizo & kweepeer-aioli



2 PERSONEN
35 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 4 stevige grote desemboterhammen
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- 1 superrijpe vleestomaat
- 100 g Manchego in plakjes
- ½ gedroogde chorizoworst in heel dunne plakjes
- 2 lente-uien
- ½ bakje aioli kant-en-klaar, supermarkt
- 1 el membrillo of kweepeerjam*
- ½ el citroensap

MATERIAAL: ovengrill, grillpan

ZO MAAK JE HET:
1. Verhit de ovengrill.
2. Bestrijk de zuurdesemboterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de gril (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer).
3. Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.
4. Halveer de tomaat.
5. Wrijf de boterhammen ook daarmee in.
6. Beleg 2 boterhammen met de Manchego plakjes en de chorizoplakjes.
7. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel over de chorizo.
8. Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg in een grillpan met wat zwaars erop.
9. Gril goudbruin en tot de kaas gesmolten is.
10. Snijd de tosti's schuin door.
11. Roer de aioli los met de membrillo en geef erbij.

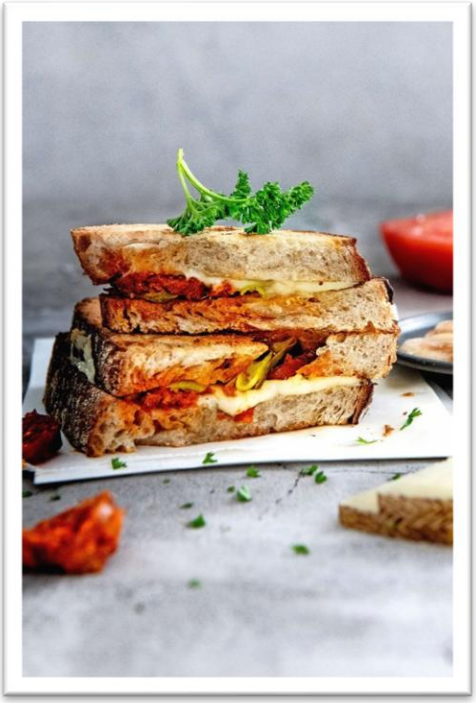
* Membrillo of kweepeerjam koop je bij Spaanse delicatessenzaken of kaaswinkels. Je kunt ook wat geprakte rijpe peer door de aioli roeren.

BRON: deliciousmagazine.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Spaanse tosti met Manchego, chorizo & kweepeer-aioli



2 PERSONEN
35 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 4 stevige grote desemboterhammen
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- 1 superrijpe vleestomaat
- 100 g Manchego in plakjes
- ½ gedroogde chorizoworst in heel dunne plakjes
- 2 lente-uien
- ½ bakje aioli kant-en-klaar, supermarkt
- 1 el membrillo of kweepeerjam*
- ½ el citroensap

MATERIAAL: ovengrill, grillpan

ZO MAAK JE HET:
1. Verhit de ovengrill.
2. Bestrijk de zuurdesemboterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de gril (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer).
3. Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.
4. Halveer de tomaat.
5. Wrijf de boterhammen ook daarmee in.
6. Beleg 2 boterhammen met de Manchego plakjes en de chorizoplakjes.
7. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel over de chorizo.
8. Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg in een grillpan met wat zwaars erop.
9. Gril goudbruin en tot de kaas gesmolten is.
10. Snijd de tosti's schuin door.
11. Roer de aioli los met de membrillo en geef erbij.

* Membrillo of kweepeerjam koop je bij Spaanse delicatessenzaken of kaaswinkels. Je kunt ook wat geprakte rijpe peer door de aioli roeren.

BRON: deliciousmagazine.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Boerenkool lasagne



2 PERSONEN
🕓 75 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 500 g boerenkool, gesneden
- 12 lasagnebladen
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 250 g champignons
- 1 bol mozzarella
- handje geraspte kaas
- 500 ml melk
- 50 g bloem
- 50 g boter + 1 eetlepel extra
- snuf peper en zout

MATERIAAL: ovenschotel

ZO MAAK JE HET:
1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Snipper de ui en knoflook en fruit deze in een pan met 1 el boter.
3. Voeg de champignons toe en bak een paar minuten mee.
4. Voeg daarna de boerenkool toe en roerbak tot hij iets geslonken is.
5. Breng de groenten op smaak met een beetje peper en zout.
6. Maak de bechamelsaus.
7. Smelt 50 g boter in een pannetje.
8. Voeg de bloem toe en roer door elkaar tot een roux.
9. Giet beetje bij beetje de melk erbij en roer met een garde door elkaar tot een gladde saus.
10. Laat een paar minuten indikken.
11. Breng de saus op smaak met peper en zout.
12. Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje bechamelsaus over de bodem.
13. Leg hier een paar lasagnebladen op.
14. Verdeel hier weer een laag bechamelsaus over en schep hier ⅓ van het boerenkool-champignonmengsel op.
15. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel hier er een paar van over de laag.
16. Dek af met lasagnebladen en herhaal dit nog 2 maal.
17. Bestrooi de bovenzijde van de boerenkool lasagne met wat geraspte kaas en zet de ovenschaal ca. 45 minuten in de oven.
18. Serveer direct.

TIP: Wil je graag wat vlees toevoegen? Bak dan wat spekreepjes of hamreepjes mee met de boerenkool.

BRON: **leukerecepten.nl**



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Courgette-frittata met roomkaas en citroen



2 PERSONEN
35 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 2 courgettes
- 4 el milde olijfolie
- 1 bio citroen
- 15 g verse platte peterselie
- 5 g verse salie
- 5 middelgrote scharreleieren
- 150 g Paturain roomkaas
- volkorenbrood

MATERIAAL: koekenpan met antiaanbaklaag Ø 24 cm

ZO MAAK JE HET:
1. Snijd de courgettes in plakken van ½ cm.
2. Verhit de olie in de koekenpan op hoog vuur en bak de courgette in delen in 4-5 minuten goudgeel.
3. Boen ondertussen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
4. Pluk de blaadjes van de takjes salie en snijd samen met de peterselie fijn.
5. Klop de eieren los met 100 g van de Paturain.
6. Meng 1 el citroensap, 1 tl citroenrasp, de salie en ⅔ van de peterselie erdoor.
7. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Schenk het eimengsel over de courgette en schud de pan voorzichtig zodat alles goed verdeeld is.
9. Leg de deksel op de pan en laat de frittata in 18-20 minuten op laag vuur rustig stollen.
10. Haal de pan van het vuur en laat 2 minuten staan.
11. Bestrooi met de rest van de peterselie en het citroenrasp.
12. Serveer met de rest van de Paturain en volkorenbrood.

TIP: Frittata over? De volgende dag ook lekker bij ontbijt, lunch of borrel.

BRON: ah.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Mezzi rigatoni met auberginesaus



2 PERSONEN
55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 aubergines
- 4 el milde olijfolie
- 2 sjalotten
- 1 teen knoflook
- 500 g snoepgroente tomaten
- 4 ansjovisfilets
- 70 g tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten in blik
- 300 g mezzi rigatoni
- 15 g verse basilicum
- 3 el taggiasca olijven zonder pit

MATERIAAL: ovenschaal 30 x 20 cm, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de aubergines in blokjes van ca. 2 cm en verdeel over een ovenschaal.
3. Meng met de helft van de olie, peper en eventueel zout.
4. Rooster ca. 30 minuten in het midden van de oven tot zacht en goudbruin.
5. Snipper de sjalotten, rasp de knoflook en halveer de snoeptomaten.
6. Verhit de rest van de olie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en fruit de sjalotten, knoflook en ansjovis ca. 2–3 minuten.
7. Voeg de snoeptomaten toe en bak 5 minuten mee, breng op smaak met peper en eventueel zout en suiker.
8. Haal de geroosterde aubergine uit de oven, voeg toe aan de saus en roer goed door.
9. Voeg de tomatenpuree en gepelde tomaten toe en laat ca. 10 minuten pruttelen op laag vuur.
10. Kook ondertussen de mezzi rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
11. Giet af en vang een kopje kookvocht op.
12. Voeg een scheutje kookvocht toe aan de saus en pureer grof met een staafmixer.
13. Voeg de basilicum en de olijven toe.
14. Meng de pasta erdoor en verwarm nog 1–2 minuten mee.
15. Voeg eventueel extra kookvocht toe als de saus te dik is.
16. Verdeel over diepe borden.

TIP: Lekker met Parmezaanse kaas.

BRON: ah.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Plaattaart van rode biet met brie en roodlof



2 PERSONEN
30 minuten
DIT HEB JE NODIG:

- 1 rode ui
- 500 g gekookte rode biet
- 2 takjes basilicum
- 100 g roombrie
- 4 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 2 g tijm
- peper en zout
- 260 g flammkuchendeeg
- 40 g ongezouten walnoten
- 2 stronkjes roodlof
- 2 el rode wijnazijn
- 2 tl honing

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Pel de rode ui en snijd in dunne ringen.
3. Laat de rode bieten uitlekken, dep droog en snijd in dunne plakken.
4. Hak de basilicum grof en snijd de brie in plakjes.
5. Verhit de helft van de olijfolie in een bakpan op middelhoog vuur en fruit de ui.
6. Besprenkel met balsamicoazijn, de helft van de tijm, peper en zout.
7. Karamelliseer de ui ca. 5 minuten tot ze goed kleuren en de balsamicoazijn is opgenomen.
8. Rol het flammkuchendeeg uit en beleg met de plakjes biet.
9. Garneer met de gekarameliseerde ui en bak 10 minuten in de oven.
10. Haal de plaattaart daarna uit de oven en beleg met de brie, walnoten, overige tijm en peper en zout.
11. Rooster nog 5 minuten boven in de oven.
12. Snijd de roodlof doormidden en verwijder de kern.
13. Snijd in langwerpige repen en leg in een saladekom.
14. Maak een dressing van de overige olijfolie, rode wijnazijn, honing, peper en zout.
15. Meng de dressing door de roodlof.
16. Garneer de plaattaart met basilicum en serveer met de roodlof salade.

BRON: eatertainment.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Quinoa crumble met kiwibessen en rood fruit



2 PERSONEN

minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g fruit, frambozen, kiwibessen*, braambessen en rode bessen
- 6 el havervlokken
- 6 el quinoa
- 6 el amandelmeel
- 6 el esdoornsiroop
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 limoen, sap

MATERIAAL: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Meng het fruit met het limoensap en 2 el esdoornsiroop en doe dit in een ovenschaal.
2. Verwarm je oven voor op 200°C.
3. Maak de crumble door het amandelmeel, de quinoa en de havervlokken te mengen met de esdoorn-siroop en de kaneel.
4. Roer goed door zodat alles een laagje siroop krijgt.
5. Verbrokkel dit over het fruit, alles zou ongeveer bedekt moeten zijn.
6. Bak 20 à 25 minuten tot je een goudbruine korst krijgt.
7. Laat even 5 minuten rusten buiten de oven.
8. Dan aanvallen!

TIP: Nog lekkerder met wat geklopte room.

* Een kiwibes is een klein, rond stukje fruit ter grootte van een grote druif, maar zonder de bekende harige schil van de kiwi. Dit betekent dat je de kiwibes direct uit de hand kunt eten, zonder dat je hem hoeft te schillen. Wist je dat je dat met een gewone kiwi ook niet hoeft te doen? Veel mensen eten alleen de binnenkant van een kiwi, maar de buitenkant is ook heel lekker!

BRON: **mustbeyummie.com**



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Wellington met pastinaak en champignons



2 PERSONEN
95 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 flinke pastinaak
- 1 winterpeen
- 400 g champignons
- 300 g spinazie, vers
- 1 rol vers bladerdeeg a 270 gram
- paar takjes tijm, vers
- 4 el paneermeel
- 1 ei
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- Eventueel een saus om er bij te serveren

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Schil de wortel en de pastinaak en snijd in lange repen.
3. Leg ze op een stuk bakpapier en besprenkel met een beetje olijfolie, peper en zout.
4. Zet ze 15 min. in de oven zodat ze beetgaar worden.
5. Hak ondertussen een uitje en 2 teentjes knoflook fijn en bak in een beetje olijfolie lichtjes aan.
6. Snijd de champignons in kleine stukjes en voeg toe aan de ui.
7. Bak een minuut of 8 totdat het meeste vocht verdampt is.
8. Breng op smaak met peper, zout en verse blaadjes tijm.
9. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe totdat het geslonken is.
10. Doe het champignon-spinaziemengsel in een vergiet en laat uitlekken.
11. Druk het meeste vocht uit het mengsel (het hoeft niet helemaal droog te zijn).
12. Schep het halve ei en 3 eetlepel paneermeel door het mengsel.
13. Zet de oven terug naar 180°C.
14. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat.
15. Prik wat gaatjes er in met een vork en strooi een beetje paneermeel op de plak waar de vulling komt.
16. Verdeel ½ van het spinaziemengsel vooraan op het deeg.
17. Leg de geroosterde stukken wortel en pastinaak er op en verdeel de rest van het spinaziemengsel er over.
18. Vouw de zijkanten wat naar binnen en rol het deeg voorzichtig op.
19. Druk alle naden aan de zijkant en aan het uiteinde van het deeg goed vast zodat er geen openingen meer zijn.
20. Zorg er voor dat de naad van de rol aan de onderzijde op de bakplaat ligt.
21. Bestrijk de bovenzijde met de rest van het ½ ei.
22. Schuif de vegetarische wellington in de oven en bak hem in ca 35 tot 40 min. mooi bruin en knapperig.

TIP: Lekker met bijvoorbeeld een zelfgemaakte tomatensaus of roomsaus.

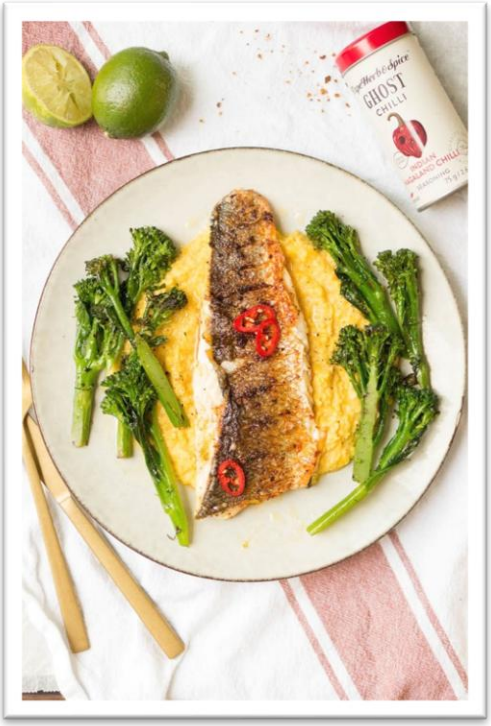
- Kan je de vega wellington bewaren?
  Ja, je kunt deze vega wellington ongeveer 2 dagen bewaren in de koelkast. Laat hem dan eerst goed afkoelen en leg hem dan afgedekt in de koelkast. Warm de wellington weer op in de oven zodat die weer krokant wordt.
- Hoe zorg ik er voor dat deze wellington lekker krokant wordt?
  Om te zorgen dat de vega wellington lekker krokant wordt, bestrijk je de bovenkant altijd nog even met wat ei voordat die de oven ingaat. En… laat hem na het bakken ongeveer 5 minuten rusten op de bakplaat en snijd dan de wellington pas vlak voor het serveren aan.
- Kan ik ook andere groenten gebruiken?
  Zeker! Het leuke aan dit recept is dat je heel makkelijk kunt variëren. Vervang bijvoorbeeld wel eens de pastinaak door zoete aardappel. Geroosterde paprika of courgette toevoegen kan ook erg lekker zijn!

BRON: leukerecepten.nl



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Chili-limoen zeebaars met maiscrème en bimi



2 PERSONEN
30 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 2 mooie stukken zeebaars of kabeljauw
- 400 g mais, blik
- snufje gedroogde chili
- klont boter
- 200 g bimi
- 1 teen knoflook, in dunne plakjes
- olie, om in te bakken

voor de chili rub:
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde chili
- ¼ tl komijn
- snuf cayennepeper
- 1 tl knoflookpoeder
- zeezout en zwarte peper

voor de limoenboter:
- 1 el ongezouten roomboter
- 2 limoenen: rasp + sap
- 1 el olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine of blender, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:
1. Meng eerst alle specerijen voor de chili rub.
2. Zet opzij.
3. Halveer de dikkere stronkjes bimi.
4. Verhit een koekenpan op halfhoog vuur, giet er een scheutje olie in en schroei de bimi.
5. Gaat het hard, maar is de bimi nog niet beetgaar?
6. Voeg dan wat water toe aan de pan en leg er een deksel op.
7. Zo zal de bimi verder gaar stomen.
8. Als de bimi bijna gaar is, voeg je de plakjes knoflook toe.
9. Laat die nog kort even mee bakken, voor de smaak.
10. Breng ondertussen de maiskorrels in een pannetje aan de kook met een groot glas water, een flinke klont boter en een snufje gedroogde chilipeper.
11. Als de maiskorrels zacht zijn (en dat is al snel), verplaats je ze naar een keukenmachine of blender.
12. Maal ze tot een gladde maïspuree.
13. Hoe glad, hangt helemaal af van je smaak.
14. Een grovere puree kan net zo lekker zijn.
15. Dep de visfilets droog met keukenpapier.
16. Wrijf de vis daarna aan beide kanten in met het chili-mengsel.
17. Masseer daarna wat olie in de vis, aan beide kanten.
18. Verhit een ruime koekenpan met anti-aanbaklaag op medium tot laag vuur.
19. Voeg wat olie toe en leg de visfilets erin, eerst op de kant met de huid.
20. Zodra de vis loslaat van de pan, kun je de filets omdraaien.
21. Laat ze op die kant nog een minuut of 3 bakken, tot ze gaar zijn.
22. Pak er een klein steelpannetje bij en smelt daarin de boter met een eetlepel olijfolie.
23. Voeg de geraspte limoenschil en het sap toe en roer goed door.
24. Schep eerst wat maiscrème op het bord en leg daar de vis op.
25. Plaats de bimi aan weerszijden van de vis.
26. Bestrooi de vis met wat grof zeezout en ringetjes rode chilipeper.

27. Druppel tot slot de limoenboter over het gerecht.

TIP 1: Je kunt de chili-limoenvis in principe met elke vissoort maken. Of zelfs met garnalen. Toch raden we een lekker witvisje aan, zoals kabeljauw, griet, schol of heek.

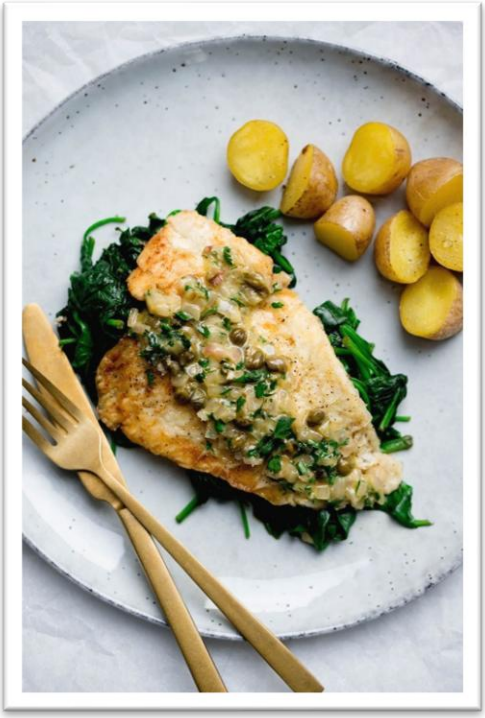
TIP 2: In plaats van bimi of broccolini) kun je ook groene asperges of broccoli gebruiken. Het gerecht is zelfs lekker met wat gebakken kousenband met knoflook.

BRON: **culy.nl**



10 x LEKKER IN: OKTOBER

Gebakken schol met spinazie, krieltjes en tartaarsaus



2 PERSONEN
35 minuten
DIT HEB JE NODIG:
- 2 scholfilets
- beetje bloem
- roomboter
- zout + peper
- 250 g krieltjes met schil
- 400 g spinazie

voor de tartaarsaus:
- 2 sjalotten, fijngehakt
- 40 g boter
- 50 ml witte wijn
- 50 ml kippenbouillon
- 1 el fijngehakte cornichons
- 1 el kappertjes
- Handje platte peterselie, fijngehakt

MATERIAAL: zeef of vergiet

ZO MAAK JE HET:

Tartaarsaus
1. Begin met de tartaarsaus.
2. Fruit de sjalotjes in de helft van de boter, ongeveer 10 minuten, tot ze mooi zacht zijn.
3. Doe de wijn en de bouillon erbij.
4. Breng aan de kook en laat daarna zachtjes pruttelen tot de saus tot de helft is ingekookt.
5. Roer de kappertjes, de cornichons en de rest van de boter door de saus en haal 'm van het vuur af.
6. Zodra je 'm wil gaan gebruiken, hoef je 'm alleen nog maar even op te warmen en de peterselie erdoorheen te roeren.

Gebakken schol met spinazie en krieltjes
7. Tijd om de krieltjes te stomen.
8. Was ze en snijd ze in gelijke stukken.
9. Zet een pan met water op het vuur met een vergiet of een zeef erin.
10. Breng het water aan de kook en laat de aardappelen in de zeef of vergiet gaar stomen met een deksel op de pan.
11. Test na 10 tot 15 minuten met een mesje of de krieltjes gaar zijn.
12. Laat ondertussen de spinazie slinken in een ruime pan met wat boter en houd 'm zolang warm.
13. Zet een bord klaar met een handje bloem en kruid die met peper en zout.
14. Haal de schol aan beide kanten door de bloem.
15. Smelt een klont boter in een ruime koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de vis aan beide kanten goudbruin.
16. Dat gaat razendsnel bij schol: binnen 5 minuten zijn ze gaar.
17. Verwarm ondertussen de saus weer even op laag vuur tot 'ie vloeibaar is.
18. Roer als laatste de peterselie door de tartaarsaus en maak de borden op.
19. Bestrooi de krieltjes nog met wat zout en maal wat peper over de borden.

TIP 1: Tartaarsaus wordt van origine met mayonaise gemaakt en lijkt op remoulade. Wij maken er een botersaus van, met kappertjes, cornichons en peterselie.

TIP 2: In plaats van schol kun je natuurlijk ook voor een andere witvis gaan, liefst voor bijvangst. Denk aan griet, harder of wijting. Maar een stukje kabeljauw is ook altijd goed.

BRON: culy.nl