



Frisse salade

Tips om meer groenten te eten

Groenten zijn belangrijk. Onderzoek toont aan dat ze een positief effect hebben op de gezondheid. Ze verlagen bloeddruk en cholesterol en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten. Twee makkelijke recepten om meer groenten te eten.

Tijl en Jullie VI MORREN-KUNDE

INGREDIËNTEN

- 150 gram gemengde sla
- 1/2 komkommer
- 125 gram cherrytomaten
- 1 kleine rode ui
- een paar radijsjes
- 2 eetlepels gemengde pitten of zaden

Dressing

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel appelazijn
- 1 theelepel grove mosterd
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- (Keltisch) zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de komkommer in blokjes en de cherrytomaten in viieren. Snijd de radijsjes in plakjes. Snijd de ui in ringen. Meng in een kommetje alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Schik de sla in een schaal en verdeel de komkommer, tomaten, ui en radijs erover. Maak het af met de pittensmix en de dressing.

FRUITSALADE

voor 20 personen

4 sinaasappels

4 bananen

4 appels

1 bakje blauwe bessen

1 bakje druiven

4 geperste sinaasappels

- 1. Snij de sinaasappels , bananen en appels in kleine stukjes, en doe ze in een schaal .**
- 2. Was de blauwe bessen en druiven en doe ze bij de rest van het fruit .**
- 3. Pers 4 sinaasappels en giet het sap over het fruit heen .**
- 4. Schep het fruit voorzichtig door elkaar en verdeel het over kleinere schaaltes .**

EET Smakelijk !

Matze Pizza's



Nodig:

- Matze crackers (kleine of grote)
- ui gesnipperd
- knoflook fijn gesneden
- paprika's of courgette of champignon, of...
- blikje tomatenblokjes
- geraspte kaas
- zout, peper, oregano / tijm, citroensap

Bereiden:

- Fruit de ui in olie of boter.
- Voeg de groente toe en bak tot het zacht is of de juiste bite heeft.
- knoflook even mee bakken.
- tomatenblokjes toevoegen en een tijdje laten pruttelen
- Op smaak maken met zout, peper, tijm, citroensap of andere kruiden die je lekker vindt.
- Saus op de matze crackers verdelen.
- kaas raspen en over de pizza's strooien.
Mozzarella of feta kan ook.
- evt. oregano over de kaas strooien.
- 5-10 minuten in voorverwarmde oven op 220°C

chocolade matzot

3 à 4 (grote) matzes

1 1/2 kop chocolade ± 70% cacao, kleine stukjes

1/2 kop (bruine) suiker

1 kop walnoten, evt. andere nootjes
en wat rozijnen of cranberry's

1/3 kop gesmolten boter

- verwarm de oven op 170°C
- bekleed bakplaat met bakpapier en leg de matzes hierop
- verwarm de boter met de suiker tot kookpunt en giet (smeeruit) over de matzes
- 10 à 15 min bakken tot karamel bruin (goudbruin) is.
- de bakplaat uit de oven halen en de chocolade hierover verdelen
- terugzetten in de oven zodat de chocolade smelt – evt. uitsmeren
- bestrooi de matzes met de nootjes (stukjes) en cranberry's

Recept salade: Hummus Kip Ei

Bereidingswijze:

Kook de eieren hard

Snij de cherrytomaatjes door midden.

Snij komkommerplakjes en doe deze door midden

Snij de kip in stukjes

Doe de sla in een bakje en voeg de ei,
cherrytomaatjes, komkommer en kipstukjes toe.

Voeg als laatst de hummus toe en roer het goed door.

Ingrediënten (1p):

- 75gr Gemengde sla
- 50gr Hummus
- 3 Plakjes komkommer
- 3 Cherrytomaatjes
- 2 Eieren
- 50gr Kipdijspiesjes

Zalm Quiche

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- Eetlepels paneermeel
- Boter om in te vetten
- 60 gr geraspte kaas
- 200 ml kookroom of slagroom
- 450 gr bladspinazie
- 200 gr gerookte zalm
- 6 plakken bladerdeeg
- Peper en zout



BEREIDING

- Verwarm de oven op 200 graden. Vet de bakvorm in met een beetje boter. Bekleed met plakken bladerdeeg die je goed aan elkaar vast drukt. Prik gaatjes in het deeg met een vork.

- Klop ondertussen de eieren los in een kom. Laat de spinazie goed uitlekken. Druk met een lepel zoveel mogelijk vocht uit de spinazie en voeg daarna toe aan de eieren. Schenk de kookroom erbij en klop er samen met de kaas doorheen. Schep op het laatst ongeveer de helft van de zalm er door. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

- Haal de bodem uit de oven. Bestrooi de bodem met een dun laagje paneermeel. Giet hier het ei-spinazie mengsel in en verdeel de rest van de zalm over de bovenzijde. Bak de quiche met spinazie en zalm nogmaals 25 minuten in de oven tot hij gaar is.

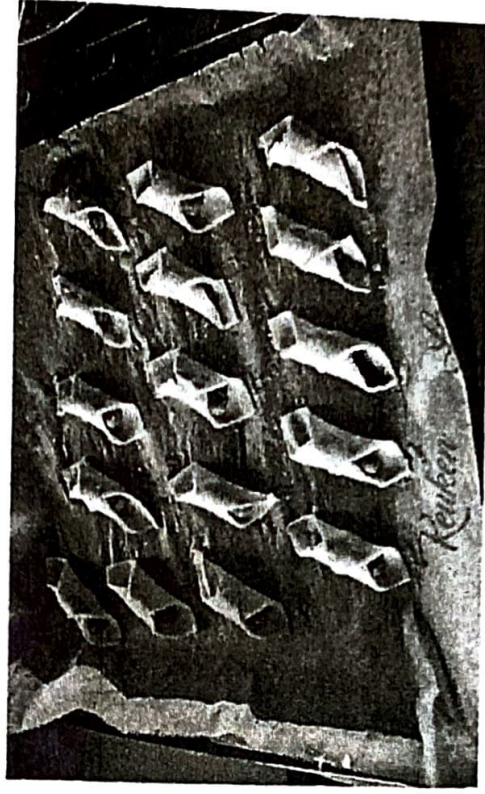
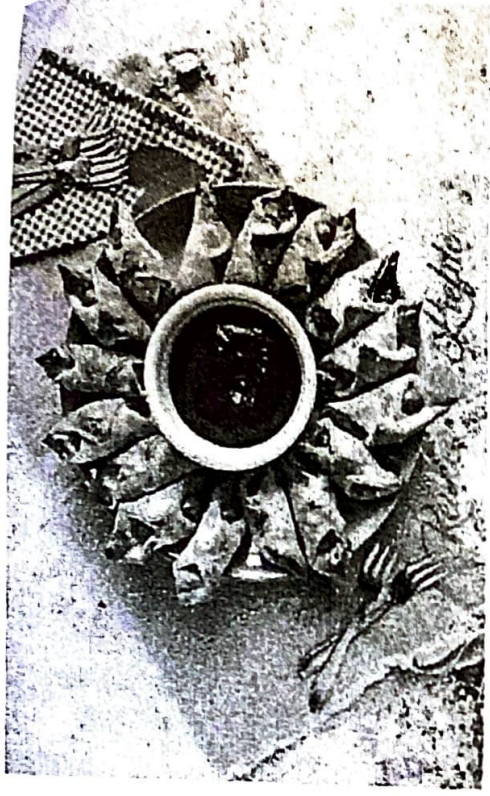
- Tips: je kunt in plaats van bladerdeeg ook deeg voor hartige taart gebruiken voor deze quiche. Blind bakken van de bodem is dan niet nodig. Houd dan een oventijd van ca. 45 minuten aan.

INGREDIËNTEN

- 1 6 stuks mini knakworstjes (blikje)
- 4 vellen bladerdeeg
- 1 ei, losgeklopt
- Ketchup om erbij te serveren

BEREIDING

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd het bladerdeeg in vieren, zodat je vier vierkantjes krijgt.
Leg op elk vierkantje een knakworstje en vouw twee bladerdeegpunten over het knakworstje over elkaar.
Druk lichtjes aan zodat ze vast blijven zitten. Bestrijk het bladerdeeg dun met ei.
Bak circa 15 minuten in het midden van de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is. Serveer (lauw)warm met ketchup en/of mosterd.



Bananenpannenkoekjes



Ingrediënten voor 10 stuks:

- 2 bananen
- 3 eieren
- snufje kaneel
- klontje boter

Prak met een vork de bananen.

Klop met de vork de eieren en kaneel door de bananen.

Verhit een beetje boter in een koekenpan.

Schep wat beslag in de pan en maak kleine pannenkoeken.

Serveer eventueel met vers fruit en honing.

Eet smakelijk! Enjoy! Betay-avon!

Tip: voeg havermout toe voor vullender gerecht.

LATKES

(Aardappelkoekjes 15-20 latkes)

Ingrediënten:

750 gram aardappelen

1 ui

2 el tarwebloem

1 middelgroot ei

4 el olijfolie

4 el ongezouten roomboter

Bereidingswijze:

1. Rasp de aardapeleen
2. Snipper de ui
3. Meng alle ingrediënten in een kom.
4. Bak de latkes in de koekepan in porties van ongeveer 7 cm

Tip: Lekker met suiker erop!

Gute shabbes!

Gremsjelies

Matzes met rozijnen, amandelschaaf, fijngehakte gember, en citroenschil. Een zoet gebak waarbij je uit de koekenpan wilt blijven eten. Perfect voor bij een feestdag!

10 min bereiden

4 personen

- 8 Hollandia matzes
- 100 g Rozijnen
- 100 g Amandelschaafsel
- 3 Stengember
- 3 Scharreleieren M
- 200 g Kristalsuiker
- 1 Citroen
- 1 tl Kaneel gemalen
- 50 g Roomboter
- 1 snufje Zout



Bereidingswijze

Zet in 4 stappen deze heerlijke Gremsjelies op tafel.

1. Verkrummel de matzes fijn in een servet en doe de kruimels in een grote schaal. Voeg een beetje water toe, maar maak het niet te nat.
2. Voeg de rozijnen, boter, amandelschaaf, fijngehakte gember, en de 3 eieren toe aan de schaal. Ook de citroenschil, suiker, theelepel kaneel en een snufje zout. Kneed alles tot een massa. Zorg dat het niet te hard wordt, anders nog wat boter toevoegen.
3. Maak kleine koekjes van ongeveer 1 cm dik van de massa.
4. Bak de koekjes in een koekenpan met wat boter tot ze mooi bruin zijn, of in de frituurpan voor ongeveer 3 minuten op 190 graden.

GEHAKTBROODJES (zonder rijsmiddel) 8 porties

DEEG

275 g bloem
4 g zout
150 ml water
20 ml zonnebloemolie

VULLING

40 ml olijfolie
1 ui
2 paprika's
50 g Peen juliënne
2 knoflooktenen
15 g verse peterselie
325 g gehakt
4 theelepels zout
5 theelepels kurkuma
4 theelepels paprikapoeder
2 theelepels peper

- Pel de ui en knoflook. Snijd de ui, knoflook en paprika klein. Hak de peterselie fijn.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, paprika, groene paprika, wortel, knoflook en peterselie toe. Bak de groenten 3 minuten. Voeg het gehakt, zout, de kurkuma, paprikapoeder en zwarte peper. Bak mee voor een paar minuten. Doe dit wel zonder deksel.
- Meng de bloem samen met het zout, water en de zonnebloemolie. Kneed het voor zo'n 10 minuten. Dek het deeg af en laat het staan voor 20-30 minuten.
- Verdeel het deeg in 8 stukken (54 gram per portie). Maak er bollen van.
- Rol het deeg uit met een deegroller (16 bij 16 cm). Verdeel er wat van het gehaktmengsel op (67 gr). Vouw het broodje dicht. Tip: Je kunt ervoor kiezen om er wat chilisaus en kaas toe te voegen als je hiervan houdt.
- Verhit een beetje zonnebloemolie in een pan op middelhoog-laag vuur. Bak de broodjes aan

recept Dadel balletjes

bereidingstijd 20 min

#Cookings

Ingrediënten:

- medjoul dadels
- kaneel
- kokos snippers
- amandelen, gedroogd

Bereidingswijze:

- Haal de pitten uit de dadels en snijd ze doormidden, doe ze in een kom.
- Hak de amandelen fijn en doe ze erbij.
- voeg wat kaneel toe naar eigen smaak.
- maal vervolgens 1 grote bol kneed alles goed bij elkaar.
- maal uit deze bol, kleine balletjes, goed in je handen draaien.
- rol ze vervolgens door de kokos snippers.
- zet ze even in de koelkast voor het consumeren.

Tip:

ook lekker en makkelijk als dessert.



En voilà!