



Tomaatjes gevuld met pistachenootjes

Een eenvoudige bereiding met een subliem resultaat!



VOOR 4 PERSONEN

150 g gepelde ongezouten
pistachenoten

150 g Quorngehakt
(of glutenvrij tofugehakt)

wat verse koriander

2 eieren

2 eetlepels olijfolie

4 kleine tomaten

peper en zout

BEREIDING

1 – Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 – Maal de pistachenootjes met het Quorngehakt, de koriander, de eieren en de olijfolie. Kruid het mengsel goed met peper en zout.

3 – Halveer de tomaten en verwijder het vruchtvlees met een lepeltje.

4 – Vul de tomaten met het mengsel en plaats ze op een ingevette ovenschaal.

5 – Bak ze 15 minuten in de warme oven.

Kleine bladerdeegtaartjes met geitenkaas, aubergine en tomaat

*Kleine bladerdeegtaartjes vragen een kortere baktijd.
Met de vulling kun je experimenteren, maar gebruik geen al te warme groenten want
die maken het bladerdeeg kapot nog voor het gebakken is!*



VOOR 8 KLEINE TAARTJES (2 PER PERSOON)

1 aubergine

olijfolie

2 tomaten

1 rolletje geitenkaas

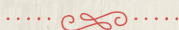
150 g uitgerold bladerdeeg

1 koffielepel Provençaalse
kruiden

peper en zout

BEREIDING

- 1 – Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 – Snijd 8 ronde schijven van de aubergine met een dikte van ongeveer 1 centimeter. Giet wat olie in een schaaltje, haal de schijven even door de olie en zet ze 3 minuten in de microgolfoven op maximaal vermogen. Laat ze afkoelen.
- 3 – Snijd 8 schijfjes tomaat van ongeveer 1/2 centimeter.
- 4 – Snijd 8 schijfjes geitenkaas van ongeveer 1 centimeter.
- 5 – Bekleed 8 muffinvormpjes met bladerdeeg.
- 6 – Leg in ieder vormpje eerst een stukje aubergine en vervolgens een schijfje tomaat. Kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden. Leg ten slotte een schijfje geitenkaas op de taartjes. Strooi er nog wat kruiden over en plaats de taartjes in de oven.
- 7 – Bak ze 15 minuten in de oven. Controleer of het bladerdeeg mooi gerezen en goudbruin is en haal ze dan uit de oven.



ZONNIGE ETENTJES

Gebakken kaas met verse spinazie en gebakken aardappeltjes

Dit gerecht kun je alleen maken met kaassoorten die bij het bakken mooi stevig blijven en niet aan de pan blijven plakken. Zo kennen we er maar twee: halloumi en paneer. Je kunt paneer kopen in de biowinkel of in Pakistaanse en Indiase winkels. Halloumi vind je in de supermarkt.



VOOR 4 PERSONEN

500 g vastkokende
aardappelen

400 g verse spinazie

1 teentje knoflook

250 g paneer of halloumi

olijfolie

1 koffielepel tijm

peper en zout

BEREIDING

- 1 – Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken en kook ze beetgaar in gezouten water. Giet ze af en laat ze uitdampen.
- 2 – Snijd de spinaziebladeren in reepjes. Pel de knoflook en snipper hem fijn. Snijd de kaas in dobbelsteentjes.
- 3 – Bak de kaasblokjes in wat olijfolie.
- 4 – Voeg de aardappelstukjes toe en bak ze enkele minuten mee. Kruid intussen met peper, zout, tijm en knoflook.
- 5 – Voeg ten slotte de spinazie toe en serveer het gerecht zo gauw de spinazieblaadjes geslonken zijn.



Spaanse quinoa met gebakken uienringen

Quinoa laat zich koken zoals rijst, en de korreltjes zijn snel gaar. Veel kinderen vinden ze lekker, vooral als ze weten dat dit het basisvoedsel was van de Inca's!



VOOR 4 PERSONEN

100 g diepvrieserwtjes

300 g quinoa

1 portie saffraan

3 uien

1 teentje knoflook

olijfolie

1 rode paprika

1 gele paprika

1 koffielepel kerriepoeder

2 tomaten

50 g zwarte of groene olijven

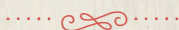
100 g zelfrijzende bloem
(of glutenvrij boekweitmeel)

1,5 dl spuitwater

zout

BEREIDING

- 1 – Kook de quinoa met de saffraan in 6 dl gezouten water gaar.
- 2 – Pel en snipper 2 uien en de knoflook. Snijd de paprika's in reepjes en de tomaten in partjes.
- 3 – Stoof de ui met de knoflook in olie.
- 4 – Voeg de paprikareepjes, het kerriepoeder en zout toe en stoof de groenten beetgaar.
- 5 – Voeg de erwtjes, de tomaten en de olijven toe en stoof verder tot de erwtjes gaar zijn.
- 6 – Vermeng de quinoa met de gestoofde groenten.
- 7 – Verwarm de frituurolie op 170 °C.
- 8 – Snijd de laatste ui in ringen.
- 9 – Vermeng de bloem met het spuitwater, kruid het beslag met zout en wentel de uienringen erdoor.
- 10 – Neem een uienring, laat het beslag wat afdruipt en leg hem in de frituurolie terwijl het mandje in de olie zit. Ga zo door met de overige uienringen en bak ze in enkele minuten goudbruin.
- 11 – Serveer de quinoa met de uienringen.



ZONNIGE ETENTJES