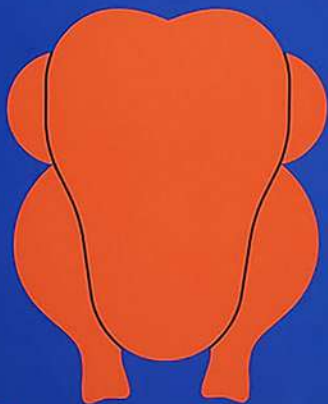


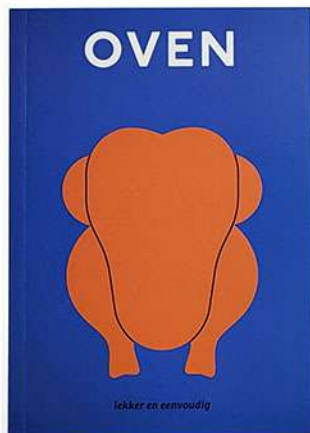
OVEN



30  
RECEPT  
KAARTEN

*lekker en eenvoudig*







## WORTEL-GEITENKAASGALETTES

Wat is een wortelgebakje?  
 Gebakjes met 8 gebakjes samen zijn  
 1 eetlepel.  
 1 portie ding dat men wil  
 dat je ingedroogde wortels, in plakjes  
 vriesdief, vriesdief.  
 1 eetlepel of twee versnood  
 1/2 eetlepel.

Waarom is het zo?  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.

Waarom is het zo?  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.  
 Het is een vriesdief.

- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.
- Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is. Het is een vriesdief dat met 1 eetlepel of 1/2 eetlepel is.



## KOREAANSE LOADED FRIES MET KIMCHI EN BOSUI

800 g ovenfriet  
3 kippenbouillonblokje  
2 eufriese  
1 el gochujang  
1 el honing  
1 el sesamolie  
2 el rijstazijn  
1 rode paprika, in kleine blokjes  
16 komkommer, in kleine blokjes  
80 g kimchi, grot gedeeltes  
3 bakjes verse koriander, fijngesneden  
4 bosuien, in dunne ringetjes  
1 el geroosterd sesamzaad

**VERDER NODIG**  
bakplaat  
bakpapier  
pan  
keukenpapier  
mengkom  
grote platter school

- 1 Verwarm de oven voor tot 230 °C betelucht of 240 °C elektrisch. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Spreid de ovenfriet uit over de bakplaat en bak 30 minuten in de oven.
- 3 Breng ondertussen ruim water met het kippenbouillonblokje in een pan aan de kook. Leg de klopriet in het water en pocheer 10 – 12 minuten, of tot de kip gaar is.
- 4 Haal de kip uit de pan en dep droog met keukenpapier. Trek de kip daarna met twee vorkjes uit elkaar. Meng de geplukte kip in een kom met de gochujang, honing, sojasaus en rijstazijn.
- 5 Leg de ovenfriet op een grote, platte schaal. Verdeel de kip, paprika, komkommer en kimchi erover. Garneer de loaded fries met de koriander, bosui en het sesamzaad.

OVEN VOOR 4 PERSONEN • 30 MINUTEN



OVEN

OVEN

OVEN

## PLATBROODPIZZA TONNO

- 50 g tomatenpuree
- 100 g tomatenpasta
- 1 el balsamicoazijn
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 4 platbroden
- 1 bod buffelmazzarella, in plakjes
- 1 uit, in dunne plakjes
- 80 g zachte olijven, ontzout
- 2 plakjes tonijn op olijfolie, uitgedroogd
- 40 g rucola
- 1 el extra vierge olijfolie
- zout en peper

- VERDER NODIG**
- 2 bakplaten
  - bakpapier
  - omslagpapier
  - keukenpapier

OVEN • VOOR 4 PERSOENEN • 30 MINUTEN

- 1 Verwarm de oven voor 180-200 °C met één of twee bakplaten of 200 °C elektrisch. Bekleed twee bakplaten met bakpapier.
- 2 Meng de tomatenpuree, balsamicoazijn en knoflook. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 Leg de platbroden op de bakplaten en verdeel de tomatensaus erover.
- 4 Leg de plakjes buffelmazzarella goed droog met keukenpapier en verdeel over de pizza's. Verdeel daarna de uit olijven en tonijn over de pizza's met de rucola en besprenkel met de extra vierge olijfolie.



HOE GEBRUIK JE DEZE BOX?	5
DE RECEPTEN IN DEZE BOX	6
UITLEG SYMBOLEN	8
VOORRAADKAST	10
KEUKENTOOLS	12
DRIE GOUDEN TIPS	15
HANDIGE INFORMATIE	16
HAAL ALLES UIT DEZE BOX	18
REGISTER	20

## HOE GEBRUIK JE DEZE BOX?

**OVEN** bevat 30 receptkaarten voor heerlijke ovengerechten. De recepten zijn genummerd en ingedeeld op bereidingstijd. Op bladzijde 6 en 7 vind je alle recepten die je in deze box kunt vinden met het bijbehorende nummer. Zo kun je altijd je favoriete recept terugvinden. Verder is elke receptkaart voorzien van symbolen, waardoor je in een oogopslag kunt zien of het recept voldoet aan jouw eetwensen (of die van je gasten). Het overzicht van de symbolen vind je op bladzijde 8 en 9.



# UITLEG SYMBOLEN



## MOEILIKHEIDSGRAAD

Dit symbool geeft de moeilijkheidsgraad aan op een schaal van 1 tot 3.



## BEREIDINGSTIJD

Dit symbool geeft een indicatie van de bereidingstijd. Van weinig tijd tot alle tijd.



## GLUTENVRIJ

Deze recepten bevatten geen glutenbevattende granen.



## LACTOSEVRIJ

Deze recepten bevatten geen producten met lactose.



## KOOLHYDRAATARM

Deze recepten bevatten weinig of geen koolhydraten.



## PITTIG

Deze recepten bevatten een pittig ingrediënt.



## KINDVRIENDELIJK

Deze recepten zijn geschikt voor de hele familie, ook voor de kleintjes.



## BALANS

Deze recepten zijn lichter dan gemiddeld en geschikt voor wie let op de lijn.



## VEGA

Deze recepten zijn vegetarisch en bevatten dus geen vis of vlees.



## VEGAN

Deze recepten zijn vegan en bevatten dus geen dierlijke producten

# DE RECEPTEN IN DEZE BOX

- 1 Pasta uit de oven met venkel, olijven en pittige tomatensaus
- 2 Platbroodpizza tonno
- 3 Met hoisingehakt gevulde aubergines
- 4 Koreaanse loaded fries met kimchi en bosui
- 5 Gevulde portobello's met feta, spelt en cherrytomaten
- 6 Geroosterde gnocchi met pompoensaus, Parmezaanse kaas en spekjes
- 7 Tomatenrisotto uit de oven
- 8 Plaattaart met aubergine, harissa, halloumi en honing
- 9 Geplette krieltjes met bimi, kabeljauw en limoenmayo
- 10 Spaanse rijstschotel met chorizo, geroosterde paprika en aioli
- 11 Zalm en papillote met geroosterde groenten en dragonmayonaise
- 12 Griekse gebakken orzo met feta
- 13 Traybake met lamsgehaktballetjes, bloemkool en yoghurt dip
- 14 Enchilada's met kip en koriandersaus

- 15 Pilav uit de oven met kip, cranberry's en dille
- 16 Sambalmakreel met geroosterde aardappels en Shanghai-paksoi
- 17 Geroosterde pompoen met rucolapesto
- 18 Witlofgratin met peer, kaas en mosterd
- 19 Zuid-Afrikaanse bobotie met rijst en sperziebonen
- 20 Gehaktbrood met spinaziesalade
- 21 Courgettegalette met ricotta
- 22 Gevulde cannelloni met garnalen en spinazie
- 23 Parelgerst uit de oven met boerenkool en burrata
- 24 Groene lasagne met spinaziebechamel
- 25 Melanzane met basilicumсалade
- 26 Wortel-geitenkaasgalettes
- 27 Plaatquiche met broccoli en cheddar
- 28 Geroosterde pittige kip met krieltjes, rode paprika en ananassalsa
- 29 Pie met kip, prei, doperwten en dragon
- 30 Gepofte zoete aardappel met broccoli en spekjes