

OVENSCHOTEL MET  
COURGETTE EN VIS



DAGMENU 7

€ 4,48

ONTBIJT € 0,88

Havermoutpap zonder koken (zie blz. 131)	1 portie	150 g
Koffie	1 kopje	125 ml

TUSSENDOORTJE 10U € 0,19

Kiwi	1 stuk	70 g
------	--------	------

MIDDAGMAAL € 1,68

Volkoren crackers met dip	1 portie	45 g
Ovenschotel met courgette en vis	1 portie	300 g
Karamel dipsaus	2 koekjes	45 g

TUSSENDOORTJE 16U € 0,12

Magere yoghurt	1 potje	125 g
----------------	---------	-------

AVONDMAAL € 0,70

Volkorenbrood	4 sneetjes	120 g
Kippenwit	1 sneetje	15 g
Rauwkost	1 portie	100 g
Dressing	1 kl	10 g
Margarine	2 mespuntjes	10 g
Rabarbermoes (zie blz. 135)	½ kl	15 g

TUSSENDOORTJE 20U € 0,91

Plattekaas	1 potje	125 g
Blauwe bessen	1 portie	50 g

HELE DAG DOOR

Water	10 glazen	1,5 l
-------	-----------	-------

VOORGERECHT

## VOLKOREN CRACKERS

..... € 1,16 per bereiding .....

Ingrediënten	1 bereiding = 30 crackers
bloem, volkoren	200 g = 8 el (opgehoopt)
zaden en pitten	40 g = 4 el
bakpoeder	5 g = 1 kl
bakmargarine	18 g = 1 el
water	120 ml
zout	een snufje

- Verwarm de oven voor op 200 °C (haal je bakplaat er al uit).
- Neem een grote ronde kom en voeg de volkorenbloem, de zaden en pitten en het bakpoeder samen. Roer goed om.
- Snij margarine in blokjes en voeg die toe tot het geheel bestaat uit kruimels.
- Voeg beetje bij beetje het water toe tot je een kneedbaar deeg krijgt (je hoeft niet al het water toe te voegen).
- Leg een vel bakpapier over de hele bakplaat en rol het deeg uit over de hele oppervlakte.
- Snij de crackers reeds in de gewenste vorm.
- Bak de crackers zo'n 20-tal minuten tot ze knapperig zijn.
- Serveer met een van onze lekkere tapenades of dipsauzen. Smakelijk!

### ..... VARIATIETIP .....

*Je kan naar smaak een halve tot een hele theelepel rozemarijn of tijm toevoegen.*

*Je kan de zaden en pitten ook even kort roosteren voor extra smaak. Dit doe je in een droge pan.*

*Tegenwoordig vind je een grote variëteit aan volkoren bloemsoorten in de supermarkt. Spelt, rogge, boekweit, haver e.a. komen allemaal in aanmerking.*

*Je vindt een ruime keuze aan zaden en pitten in de supermarkt, alsook kant-en-klare mengelingen. Stel gerust zelf een mengeling samen. Bewaar de zaden en pitten luchtdicht.*

VOEDINGSWAARDE PER CRACKER	
KOOLHYDRATEN	5,3 g
EIWITTEN	1,0 g
VETTEN	1,1 g
ENERGIE	36,4 kcal

NODIG  
bakpapier, deegrol



HOOFDGERECHT

# OVENSCHOTEL MET COURGETTE EN VIS

..... € 1,08 p.p. ....

Ingrediënten	1 persoon	4 personen
aardappelen	150 g = 3 stuks, klein	600 g = 12 stuks, klein
courgette	120 g = 1/3 stuk	480 g = 1 stuk
ui, gesnipperd	40 g = 1/4 ui	160 g = 1 ui
groentebouillon, mager	1/3 blokje	1/4 blokje
melk, halfvolle	30 ml = 2 1/2 el	120 ml = 10 el
mosterd, zacht	2 ml = 1/4 kl	8 ml = 1 kl
nootmuskaat	naar smaak	naar smaak
peterselie	naar smaak	naar smaak
zout	naar smaak	naar smaak
peper	naar smaak	naar smaak
witte vis, dv of vers	100 g	400 g
paneermeel	3,5 g = 1/2 el	14 g = 2 el

..... VARIATIE TIP .....  
.....

*Je kan deze schotel in plaats van in de oven ook makkelijk in de microgolfoven maken.*

*Indien je niet veel tijd hebt, kan je deze schotel ook vooraf maken en in de koelkast bewaren en pas op het moment zelf in de (microgolf)oven klaarmaken.*

*Je kan de witte vis ook vervangen door kippengehakt. Je hanteert hiervoor dezelfde hoeveelheden, maar je bakt het gehakt even op voor je het in de ovenschotel doet.*

- Schil de aardappelen en snij in grove stukken.
- Kook de aardappelen in water gaar (gedurende ongeveer 15 minuten), check of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken.
- Giet de aardappelen af en pureer ze met een pureestamper.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Was de courgette, maar laat de schil zitten en snij in kleine blokjes.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Los het bouillonblokje in een bodempje water in een diepe pan op. Stoof de ui en de courgette ongeveer 5 minuten in deze pan.
- Voeg de melk bij de gepureerde aardappelen samen met de mosterd, nootmuskaat en peterselie.
- Kruid af met peper en zout.
- Leg de witte vis op de bodem van een ovenschotel.
- Leg het mengsel van de courgette en de ui boven op de vis in de ovenschotel. Verdeel de puree bovenop en strooi bovenaan een laagje paneermeel.
- Plaats de schotel 15 tot 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.
- Dien warm op.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON	
KOOLHYDRATEN	44,5 g
EIWITTEN	29,9 g
VETTEN	4,2 g
ENERGIE	343,5 kcal

NODIG  
*pureestamper*

DESSERT

## KARAMEL DIPSAUS

.....€ 1,93 per bereiding.....

Ingrediënten	1 bereiding (5 personen)
dadels, ontpit	80 g = 8 stuks
vanille-extract	2 g = ½ kl
verse kaas, mager	150 g
zout	een snufje

- Doe alle ingrediënten in een hoge beker.
- Mix het geheel glad.
- Serveer koel.
- Smakelijk!

VOEDINGSWAARDE  
PER PERSOON

KOOLHYDRATEN	13,5 g
EIWITTEN	2,5 g
VETTEN	3,3 g
ENERGIE	97,0 kcal

### ..... VARIATIE TIP .....

*Deze karamel dipsaus is een leuke en gezonde variant van zoet broodbeleg.*

*Onze volkoren crackers (zie blz. 86) zijn niet enkel lekker met een hartige dipsaus, maar ook een echte aanrader bij deze zoete dipsaus.*

