

RISOTTO MET EEKHOORNTJESBROOD



arboriorijst
300 g



gedroogd
eekhoorntjesbrood
20 g



kippenbouillon
× 1 blokje



witte wijn
100 ml



geraspte Parmezaanse
kaas
× 1 stuk (punt)



olijfolie
2 el



5 minuten



25 minuten



voor 4 personen

- Verwarm de olie in een gietijzeren braadpan. Voeg de rijst toe en roer 3 minuten.
- Voeg de andere ingrediënten behalve de kaas toe. Doe er dan 1 theelepel grof zout, 2 mespunten peper en 700 ml water bij.
- Laat de risotto 20 minuten zachtjes koken onder geregeld roeren.
- Bestrooi de risotto voor het serveren met de Parmezaanse kaas.



vis

VIS TIKKA TANDOORI



kabellauwhaasjes
x 8



koriander
x ½ bosje



yoghurt
300 g (of 2 bakjes van 150 g)



munt
x ½ bosje



broccoli
x 1 grote stronk



tandoorimix
2 el



10 minuten



30 minuten



voor 4 personen

- Verwarm de oven voor op 220 °C. Hak de kruiden. Verdeel de broccoli in halve roosjes. Bestrooi de roosjes met een derde van de tandoorikruiden.
- Verdeel de roosjes over een oven-schaal, bedek ze met aluminiumfolie en rooster ze 20 minuten in de oven.
- Bestrooi de kabellauwfilets met zout en peper, met een derde van de tandoorimix en met de gehakte kruiden. Verwijder de folie. Rol de visfilets op en leg ze op de broccoli. Bedek met aluminiumfolie en laat het geheel nog ongeveer 10 minuten garen.
- Roer de rest van de tandoorikruiden door de yoghurt. Breng op smaak met zout en/of peper. Serveer dit sausje bij de ovenschotel.



vlees

OSSENHAAS MET KOMIJN



ossenhaas
500 g



lente-uitjes
× 1 bosje



knoflook
× 6 teentjes



courgettes
× 3



tomatenblokjes (blik)
500 g



komijnpoeder
1 el



10 minuten



13 minuten



voor 4 personen

- Spoel de groenten. Snijd de courgettes overlangs door en snijd ze in dikke halfronde plakjes. Snijd de uitjes in plakjes. Snijd het vlees in gelijke stukken. Pel en pers de knoflook.
- Bak in een gietijzeren braadpan de uitjes, de tomatenblokjes, de knoflook en de komijn 5 minuten. Voeg het vlees en de courgettes toe. Bestrooi royaal met zout en peper.
- Dek de pan af en laat het geheel ongeveer 8 minuten garen. Roer even door en controleer of het vlees gaar genoeg is.



veggie

AUBERGINEGRATIN



gegrilde aubergines
(diepvries)
600 g



basilicum
x 1 flinke bos



olijfolie
2 el



tomatenblokjes (blik)
400 g



knoflook
x 2 teentjes



15 minuten



30 minuten



voor 4 personen

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de aubergines ontdooien en pel en pers de knoflook. Laat de tomatenblokjes uitlekken in een fijne zeef en bewaar alleen de pulp. Spoel het basilicum en trek de blaadjes van de takjes.
- Meng de tomatenblokjes met de knoflook en 1 eetlepel van de olijfolie.
- Verdeel een beetje van het tomatenmengsel over de bodem van een gratineerschaal. Verdeel daarover een laag aubergines en daarop een laag basilicumblaadjes.
- Maak zo lagen tot alle ingrediënten op zijn. Bestrijk de gratin met de rest van de olijfolie en bak hem 30 minuten in de voorverwarmde oven.

