

WITTE BONEN & TOMATEN



witte bonen uit blik
400 g



kerstomaatjes
250 g



rode ui
x ½



sherryazijn
2 el



bladpeterselle
x 4 takjes



olijfolie
3 el



15 minuten



geen bereidingstijd



voor 4 personen

- Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Snipper de ui, halveer de tomaatjes en hak de peterselle fijn. Meng de azijn en olie en breng op smaak.
- Meng alle groenten en giet de dressing erover. Roer, proef en breng indien nodig op smaak.



eieren

OEUFs COCOTTE



eieren
x 8 (l)



crème fraîche
2 el



boter
15 g



dille
x ½ bosje



10 minuten



15 minuten



voor 4 personen

- Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet 4 ovenschaaltjes in met boter en breek 2 eieren boven elk schaalkje.
- Verdeel de crème fraîche erover en bestrooi elk ei met 1 eetlepel gehakte dille. Breng op smaak.
- Zet de schaalpjes op een theedoek (om te voorkomen dat ze wegglijden) in een ovenschaal en voeg zoveel water toe dat ze tot de helft onder water staan.
- Zet 13 tot 16 minuten in de oven tot de eiwitten gaar zijn.



PASTA MET PAKSOI & BONEN



orecchiette
350 g



knoflook
x 4 tenen



groentebouillon
1 liter



paksoi
x 1 stronk



witte bonen uit blik
400 g



Parmezaanse kaas
50 g



10 minuten



25 minuten



voor 4 personen

- Snijd de stelen van de snijbiet en hak de bladeren fijn. Hak de knoflook fijn. Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Rasp de Parmezaanse kaas.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Haal van het vuur, voeg de bouillon en orecchiette toe en breng aan de kook. Laat 10 minuten sudderen.
- Voeg de snijbiet toe en kook tot de snijbiet geslonken en de pasta zacht is. Voeg dan de witte bonen en Parmezaanse kaas toe en breng op smaak met peper.



WORTEL & BROCCOLI



courgette
x 1



broccoli
x 1 kleine stronk



knoflook
x 3 tenen



wortel
x 1



plantaardige olie
2 el



sojasaus
2 el



7 minuten



3 minuten



voor 4 personen

○ Pers de knoflook. Snijd de wortel en courgette schuin in dikke plakken en snijd die doormidden. Snijd de broccoli in roosjes, halveer ze of snijd ze in vieren – afhankelijk van de grootte.

○ Verhit de olie in een wok. Roerbak de wortel, broccoli en knoflook al roerend 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.

○ Voeg de courgette en sojasaus toe. Bak al roerend nog 1 minuut. De groenten moeten nog lekker knapperig zijn.

