

STICHTING OMA'S SOEP

OMA'S OVENGERECHTEN

50 heerlijke recepten met een goed verhaal





INHOUD

VOORWOORD	6
STICHTING OMA'S SOEP	8
BASISBENODIGDHEDEN	13

RECEPTEN

PENNE-OVENSCHOTEL MET ZALM, PREI EN TOMAAT <i>Oma Floor</i>	17
BLOEMKOOLSCHOTEL <i>Oma Els</i>	19
PASTASCHOTEL MET GEHAKT <i>Oma Mary</i>	21
KIPPENDIJDEN UIT DE OVEN MET SPERZIEBONEN EN CHAMPIGNONS <i>Oma Anita</i>	25
MACARONISCHOTEL MET TONIJDEN <i>Oma Anita</i>	27
TROPISCHE ZUURKOOLSCHOTEL MET ANANAS <i>Oma Tiny</i>	29
AARDAPPEL-COURGETTESCHOTEL MET MOZZARELLA EN PESTO <i>Oma Rita</i>	31
STOOFPEERTJES MET KANEEL EN WIJDEN <i>Oma Coby</i>	33
SPINAZIE MET BRIE UIT DE OVEN <i>Oma Bep</i>	37
BROCCOLIQUEICHE <i>Oma Bep</i>	39
AUBERGINESCHOTEL <i>Opa Melcherts</i>	41
POM MET KIP <i>Opa Melcherts</i>	43
GROENTETAART <i>Oma Margret</i>	47
VIS WELLINGTON <i>Oma Bep Boon</i>	51
ZALMSTRUDEL MET PISTACHENOTEN <i>Oma Bep Boon</i>	55
WINTERSE RODEKOOLSCHOTEL MET GEHAKT <i>Oma Van Dongen</i>	57
SPINAZIETAART MET FETA EN PIJDENBOOMPITTEN <i>Opa Evert-Jan</i>	59
GRIEKSE COURGETTESCHOTEL <i>Oma Joke van Groenigen</i>	63
PREISCHOTEL MET GEHAKT EN KERRIE <i>Oma Bep Jongeneel</i>	65
HETE BLIKSEM <i>Oma Dicky</i>	67
FRANSE KIP UIT DE OVEN <i>Oma Donna</i>	71
ORZO-OVENSCHOTEL <i>Oma Margot</i>	73
TRAYBAKE MET ZALM, BROCCOLI EN KRIELTJES <i>Oma Ineke</i>	75
SPRUITJESSCHOTEL MET SPEKJES <i>Oma Ina</i>	79
MOUSSAKA <i>Oma Joyce</i>	81
INDIASE KIPSCHOTEL <i>Oma Shreela</i>	83
PILAV SPECIAAL <i>Oma Hannah</i>	87
RATATOUILLE <i>Oma Tineke</i>	91
QUICHE MET ZALM, BROCCOLI EN BRIE <i>Oma Tineke</i>	93
CANNELLONI MET GEITENKAAS <i>Oma Van Dijk</i>	95
SPINAZIE PROVENÇAAL <i>Opa Willem</i>	99
FLAMMKUCHEN MET SPEK EN UI <i>Oma Joke</i>	101
SPINAZIESCHOTEL MET GEHAKT EN EI <i>Oma Nelly</i>	103
LASAGNE BOLOGNESE <i>Oma Nelly</i>	105
BROCCOLI-HAMTAART <i>Oma Sofie</i>	109
MEXICAANSE KAPSALON MET ZOETE-AARDAPPELFRIET <i>Oma Claire</i>	113
SPAGHETTI MET KAAS EN HAM IN DE OVEN <i>Oma Yvette</i>	115
FILOSOOF: GEHAKT EN AARDAPPELPUREE UIT DE OVEN <i>Oma Rie</i>	117
HOLLANDSE WITLOFSCHOTEL <i>Oma Herma</i>	121
TOMATEN-AARDAPPELSCHOTEL MET GEHAKT <i>Oma Van Vilsteren</i>	123
PREITAART <i>Oma Sandra</i>	125
WITLOF MET KIP EN BOURSIN <i>Oma Anny</i>	129
VEGETARISCHE GROENTELASAGNE <i>Oma Renske</i>	131
VISCOMBI MET KABELJAUW EN GEROOKTE ZALM <i>Oma Els</i>	133
ITALIAANSE OVENSCHOTEL <i>Oma Edith</i>	137
TORTILLAQUICHE <i>Oma Edith</i>	139
MELANZANE ALLA PARMIGIANA <i>Oma Edith</i>	143
BLOTE BILLETJES IN HET GRAS <i>Oma Suzanne</i>	145
GEHAKTSCHOTEL MET GEMENGDE GROENTEN <i>Oma Babs</i>	149
QUICHE LORRAINE <i>Oma Yvonne</i>	151
DANKWOORD	154
REGISTER	156

VOORWOORD

Zet de oven aan, bind een schort voor en pak je ovenschaal er maar bij: in dit vijfde boek van Oma's Soep gaan we met de oven aan de slag. Wat een mijlpaal! Vijf boeken vol mooie recepten, herinneringen, tradities en verhalen, verzameld aan keukentafels van ouderen door het hele land. Wat begon met soep – ons allereerste boek vol met inmiddels beroemde klassiekers – groeide uit tot een ware traditie. We kookten, stoofden, stampten en bakten erop los. Even dachten we alles al gehad te hebben, maar er ontbrak er nog een...

In *Oma's ovengerechten* vind je de lekkerste romige ovenschotels, hartige taarten, knapperige korstjes en heerlijke groenten. Allemaal zorgvuldig verzameld, getest, geproefd (meermaals, voor de zekerheid) en opgeschreven. Met liefde gedeeld door de ouderen van Oma's Soep én de vrijwilligers die hielpen ze op te schrijven.

Naast de recepten vind je in dit boek ook weer prachtige verhalen, beelden en inspiratie. Misschien doen sommige anekdotes je zelfs wel denken aan je eigen oma of opa! Daarmee gaat dit boek over meer dan eten alleen: het gaat over tijd maken voor elkaar. Over herinneringen delen en nieuwe herinneringen maken – aan de keukentafel of gewoon op de bank, met bijvoorbeeld een stukje warme broccoli-hamtaart (zie blz. 109) op schoot. Over verbinding tussen generaties die misschien wat verder uit elkaar

liggen, maar vaak zóveel gemeen hebben met elkaar.

Die verbinding is kenmerkend voor onze stichting. Stichting Oma's Soep – en haar honderden vrijwilligers – zet zich elke dag in tegen eenzaamheid onder ouderen. Een deel van de opbrengst van dit boek gaat rechtstreeks naar de stichting en per verkocht exemplaar wordt ook €1,- gedoneerd. Zo zorgen we er samen voor dat we nóg meer ouderen een bezoekje kunnen brengen om samen te koken, te eten of gewoon een gesprek te voeren.

Of je nu iets nieuws probeert of een klassieker van vroeger herontdekt: we hopen dat je aan dit boek net zoveel plezier beleeft als wij hadden met het maken ervan!

Martijn Canters en Max Kranendijk





TROPISCHE ZUURKOOLSCHOTEL MET ANANAS

Oma Tiny

Oma Tiny uit Zwaagdijk-Oost maakt dit gerecht wanneer ze haar familie flink wil verwennen. Zodra de eerste aroma's uit de oven ontsnappen in haar West-Friese keuken, begint het feest eigenlijk al: de familie wrijft verwachtingsvol in hun handen, en Oma Tiny straalt van trots. Want één ding is zeker: als deze kleurrijke, goedgevulde schotel op tafel verschijnt, weet iedereen dat er met liefde gekookt is.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR

1 groentebouillonblokje
1,5 kg kruimige aardappelen, geschild en
grote exemplaren gehalveerd
scheutje melk
4 el boter + extra om in te vetten
1 el olijfolie
2 rode uien, gesnipperd

500 g rundergehakt
500 g zuurkool
2 appels, geschild en in blokjes
225 g ananas uit blik, in kleine blokjes
100 g geraspte oude kaas
2 el paneermeel
zout en peper

Benodigdheden

aardappelstamper, ovenschaal van 24 cm

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht) of 220 °C (elektrisch). Vet de ovenschaal in met wat boter.
- Breng een pan met ruim water en het bouillonblokje aan de kook. Kook de aardappelen in circa 20 minuten gaar. Giet af en laat goed uitstomen.
- Stamp de aardappelen met een scheutje melk, de helft van de boter en zout en peper met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui 5 minuten. Voeg het rundergehakt toe en bak rul. Breng op smaak met zout en peper.
- Kook de zuurkool 20 minuten in water. Voeg de blokjes appel in de laatste 5 minuten toe aan de zuurkool. Giet de zuurkool en appels af.
- Verdeel de helft van de aardappelpuree over de bodem van de ovenschaal.
- Verdeel de gekookte zuurkool met appel over de aardappelpuree. Schep het gehaktmengsel erover. Verdeel de stukjes ananas gelijkmatig over het gehaktmengsel.
- Dek de schotel af met de rest van de aardappelpuree. Bestrooi met de geraspte kaas en het paneermeel. Verdeel de rest van de boter in vlokjes over de bovenkant.
- Bak de schotel 25-30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de bovenkant goudbruin en knapperig is.



SPINAZIE MET BRIE UIT DE OVEN

Oma Bep

Deze ovenschotel met spinazie en brie is typisch zo'n recept dat Oma Bep graag maakt als het buiten kouder wordt. Het is eenvoudig, voedzaam en net even anders dan de standaardstamppot (zeker omdat je 'm in de oven bereidt!). De romige spinazie en gesmolten brie geven het gerecht een zachte, rijke smaak, terwijl de walnoten zorgen voor wat extra bite. Oma Bep leerde het ooit kennen via een buurvrouw en sindsdien is het een blijvertje – ideaal voor wanneer ze zin heeft in iets hartigs, romigs en makkelijk uit de oven.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR

450 g aardappelschijfjes
2 el boter, plus extra om in te vetten
1 ui, gesnipperd
200 g champignons, in plakjes

300 g spinazie à la crème, ontdooid
60 g walnoten, grof gehakt
100 g brie, in plakjes
zout en peper

Benodigdheden
ovenschaal van 24 cm

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht) of 220 °C (elektrisch). Vet de ovenschaal in met wat boter.
- Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook en kook de aardappelschijfjes een paar minuten, tot ze beetgaar zijn.
- Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak tot ze zacht zijn.
- Voeg de spinazie à la crème toe en roer door. Breng op smaak met zout en peper.
- Verdeel de helft van het spinaziemengsel over de bodem van de ovenschaal en bestrooi met een handje walnoten. Verdeel de voorgekookte aardappelschijfjes erover.
- Schep de rest van het spinaziemengsel over de aardappelen. Verdeel daar de plakjes brie over en bestrooi met de rest van de walnoten.
- Bak de ovenschotel 25-30 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin is en de brie mooi gesmolten is.



Serveer met een frisse salade erbij.



VIS WELLINGTON

Oma Bep Boon

Beef wellington is natuurlijk een smaakvolle klassieker, maar ook deze wellington (met een twist) is verrukkelijk. De familie van Oma Bep kan dit bevestigen! Vooral Beps geheime ingrediënt voor in het yoghurtsausje – een scheutje cointreau – maakt dit gerecht éxtra lekker. Maak het tijdens Pasen of op de eerste dag van de lente. Als je extra tijd hebt en écht wilt uitpakken, kun je je wellington extra versieren met uitgestoken bladerdeegvisjes.

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR EN 45 MINUTEN

40 g boter
3 uien, in dunne plakjes
4 kabeljauwfilets zonder vel, à 150 g per stuk
½ tl paprikapoeder
2 rode paprika's
1 aubergine, in plakken van 1 cm
2 el olijfolie

1 rol koelvers bladerdeeg
35 g vers broodkruim
1 ei, losgeklopt
150 ml Griekse yoghurt
2 el fijngesneden dille
klein scheutje cointreau
125 g peultjes
zout en peper

Benodigheden
bakplaat met bakpapier

Bereiding

- Smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de uien toe. Smoor de uien 15 minuten met het deksel op de pan. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog eens 15 minuten, tot de uien heel zacht en lichtbruin zijn. Laat de uien afkoelen en breng op smaak met zout en peper.
- Wrijf de visfilets aan één kant in met het paprikapoeder en leg met de witte kanten op elkaar.
- Verhit de ovengrill op de hoogste stand. Gril de paprika's totdat het vel rondom geblakerd is. Doe in een kom, dek af met vershoudfolie en laat afkoelen. Trek daarna het vel van de paprika's, verwijder steeltjes en zaadjes en snijd de paprika's in kleinere stukken. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en leg daar de plakken aubergine op. Bestrijk aan beide kanten met de olijfolie en bestrooi met zout en peper. Leg de aubergine onder de ovengrill tot beide kanten goudbruin zijn. Draai halverwege om.
- Schakel de ovengrill uit en verwarm de oven voor tot 220 °C (hetelucht) of 240 °C (elektrisch).
- Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Strooi het broodkruim over het midden van de deeglap en leg de vis aan de onderste kant van



OMA DONNA

Oma Donna is een bezige bij die met hart en ziel betrokken is bij haar buurt in Amsterdam, waar ze sinds 1980 met veel plezier woon.' Oorspronkelijk komt Donna uit het zonnige Curaçao, waar ze opgroeide met de warmte van de Caribische zon en de rijke smaken van de lokale keuken. Eenmaal in Nederland zette ze zich vol energie en passie in om mensen samen te brengen, vooral door te koken voor én met anderen.

Ze heeft in veel kookgroepen geholpen en gaf zelfs trainingen in voedselveiligheid aan bewoners die in buurthuizen of de kinderopvang koken. 'Goed en veilig koken begint met het hebben van basiskennis en een goede dosis zorgvuldigheid,' vertelt ze. Voor Donna is het niet alleen belangrijk dat eten lekker is, maar ook dat het met aandacht en zorg wordt bereid.

Reizen is voor haar gerechten altijd een grote inspiratiebron geweest. Ze haalt haar ideeën uit de Aziatische, Caribische en mediterrane keukens, en vindt het leuk om nieuwe smaken uit te proberen in haar eigen keuken. Het liefst eet ze héél divers: 'Het allerliefst heb ik een stukje

kip of biefstuk, of heerlijke sushi, pasta of een pan smakelijk stoofvlees... En af en toe een goede vegetarische maaltijd,' zegt ze lachend.

Oorspronkelijk komt Donna uit het zonnige Curaçao, waar ze opgroeide met de warmte van de Caribische zon en de rijke smaken van de lokale keuken.

Maar het mooiste aan koken vindt Donna het samenzijn. Ze ziet hoe het mensen kan troosten en verbinden, ook in moeilijke tijden. 'Samen koken en eten kan bijna therapeutisch zijn,' zegt ze, 'het helpt mensen te ontspannen en zich gezien te voelen.' Of ze nu zelf in de keuken staat of geniet van een avondje uit eten, koken blijft voor haar een creatieve uitlaatklep en pure verwennerij. Een passie die ze graag deelt, met iedereen om haar heen. Haar motto is dan ook: 'Blijf koken, en als het even kan: kook of eet samen, want dat verbindt mensen op een bijzondere manier'.



FRANSE KIP UIT DE OVEN

Oma Donna

Oma Donna haalt haar inspiratie uit haar vele reizen door Frankrijk, een land dat haar hart heeft gestolen. Voor haar Franse kip uit de oven doet ze graag haar boodschappen op de markt in Amstelveen. Hier kiest ze met zorg de mooiste verse kruiden, aardappelen en groenten uit – precies zoals ze dat in Frankrijk zou doen. De geuren, gesprekken en levendige sfeer op de markt maken het voor haar extra bijzonder. De Franse keuken behoort volgens Oma Donna tot de beste ter wereld: koken gebeurt met aandacht, liefde en respect voor de producten. Met dit gerecht zet Oma Donna zo'n stukje *joie de vivre* op tafel. *Bon appétit!*

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR EN 35 MINUTEN

1 hele kip
4 aardappelen ongeschild, in grove stukken
3 tomaten, in kwarten
1 rode ui, in grove stukken
1 aubergine, in grove stukken
1 tl gedroogde salie
1 tl gedroogde rozemarijn

1 tl gedroogde tijm
1 tl gedroogd basilicum
1 tl grof zeezout
2 takjes tijm
2 el olijfolie
1 citroen, gehalveerd
2 el honing
zout en peper

Benodigdheden

braadslee van 28 cm, wildschaar

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 180 °C (hetelucht) of 200 °C (elektrisch). Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook en kook de aardappelen 5 minuten. Giet af en verdeel over de braadslee.
- Voeg de tomaten, rode ui en aubergine toe aan de aardappelen.
- Meng de salie, rozemarijn, tijm, het basilicum en zeezout in een kommetje. Strooi dit kruidenmengsel over de groenten.
- Leg de kip met de ruggengraat naar boven op een snijplank. Knip de kip met een wildschaar langs de ruggengraat open en vouw open. Druk stevig aan zodat de kip plat ligt.
- Leg de kip met de borst naar boven op de groenten. Leg de takjes tijm tussen de kip en groenten.
- Bestrijk de kip met olijfolie. Knijp de citroen boven de kip uit en snijd de uitgeknepen helften in stukken. Leg tussen de kip en groenten.
- Bestrooi de kip royaal met zout en peper en besprenkel met de honing.
- Zet de braadslee in de oven en rooster de kip 45-55 minuten, tot de kip gaar is en de groenten goudbruin zijn.



OPA WILLEM

Opa Willem groeide op in een levendig Brabants gezin als jongste van acht kinderen. Aan tafel was het vooral Hollandse pot wat de klok sloeg: aardappelen, groente en vlees. 'Niks bijzonders,' zegt hij nuchter. Koken liet hij liever aan de rest van het gezin over. Zijn hart lag bij techniek en hij begon aan de studie Waterbouw in Gorinchem.

Toch begon het rond zijn achtentwintigste te kriebelen. Hoewel de techniek hem nog altijd boeide, miste hij iets; contact met mensen, betekenis, directe zorg. En dus gooide hij het roer om. Hij verhuisde naar Amsterdam en deed een opleiding in een psychiatrisch ziekenhuis. Wat volgde was een heel nieuwe carrière, deze keer als verpleegkundige, met later een specialisatie in intensive care. Uiteindelijk werd hij docent verpleegkunde in Leiden, waar hij jarenlang jonge mensen begeleidde.

Pas toen hij op zichzelf ging wonen, kon hij er niet meer omheen: hij moest zelf achter het fornuis gaan staan. En dát ging niet vanzelf. 'Ik wist niet eens hoe je aardappelen moest koken,'

vertelt hij lachend. De keuken was onbekend terrein. Maar Willem had vanuit zijn baan een belangrijke les geleerd: als je iets niet weet, dan leer je het.

Koken werd nooit een passie, maar wel iets waar hij trots op is. 'Het hoeft niet moeilijk te zijn, als het maar lekker is.'

Dus kocht hij een paar kookboeken en begon stap voor stap de basis onder de knie te krijgen. Langzaam maar zeker leerde hij wat werkte: hoe je snel iets gezonds en smakelijks op tafel kon zetten zonder al te veel gedoe. Hij leerde handige trucjes, hield zich aan simpele instructies en ontdekte dat koken best meevalt als je het slim aanpakt.

Koken werd nooit een passie, maar wel iets waar hij trots op is. 'Het hoeft niet moeilijk te zijn, als het maar lekker is,' zegt hij. En dat is precies wat je bij hem op tafel vindt: eerlijk eten, zonder poespas, maar altijd op smaak.



BROCCOLI-HAMTAART

Oma Sofie

Oma Sofie uit het Vlaamse Roeselare wist als geen ander hoe je groenten aantrekkelijk kon maken voor kinderen. Na een lange schooldag stond deze ovenschotel vaak op tafel, en als die taart genoemd werd, dan was de broccoli plotseling niet meer zo erg. De geur van gebakken kaas en bladerdeeg trok de kinderen meteen naar de keuken. Nog steeds wordt het vaak op tafel gezet wanneer er behoefte aan écht comfortfood is.

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 50 MINUTEN

400 g broccoli, in kleine roosjes
1 el olijfolie
200 g gekookte ham, in blokjes
1½ el boter + extra om in te vetten
1½ el bloem
100 ml kippenbouillon

200 ml slagroom
100 g gruyère, geraspt
3 eidooiers
1 rol koelvers bladerdeeg
zout en peper

Benodigdheden
taartvorm van ø 26 cm

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 220 °C (hetelucht) of 240 °C (elektrisch). Vet de taartvorm in met wat boter.
- Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook en kook de broccoli 3 minuten. Giet af en laat goed uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de hamblokjes in 5 minuten rondom goudbruin.
- Smelt de boter in een steelpan. Voeg de bloem toe en roer tot een glad deeg. Bak 2 minuten. Schenk al roerend de kippenbouillon en slagroom erbij en blijf roeren tot de saus indikt.
- Haal de pan van het vuur, roer de gruyère en 2 eidooiers door de saus en breng op smaak met zout en peper. Roer dan de hamblokjes door de saus.
- Bekleed de ingevette taartvorm met het bladerdeeg en snijd overtollig bladerdeeg weg. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Verdeel de broccoli over de bodem. Schenk de ham-kaassaus er gelijkmatig overheen.
- Snijd de restjes bladerdeeg in repen en leg als een raster over de taart. Bestrijk het deeg met de overige eidooier.
- Bak de taart in het midden van de oven in 25-30 minuten goudbruin.
- Serveer warm of eventueel koud.



MEXICAANSE KAPSALON MET ZOETE-AARDAPPELFRIET

Oma Claire

Oma Claire uit Utrecht heeft altijd al een zwak gehad voor kleurrijke, goedgevulde ovenschotels – en deze Mexicaanse kapsalon is daar een perfect voorbeeld van. Ze ontdekte het recept via haar kleindochter, die het haar liet proeven tijdens een zomerse lunch in de tuin. Sindsdien maakt Oma Claire het graag op vrijdagavond, wanneer ze iets makkelijk maar verrassends op tafel wil zetten. Dit vrolijke gerecht werkt perfect als doordeweekse maaltijd voor het hele gezin – en dat zonder een stukje vlees.

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR

400 g zoete aardappelen, geschild en in dunne frieten
2 el zonnebloemolie
2 tl paprikapoeder
1 tl gemalen komijn
snufje knoflookpoeder
1 rode puntpaprika, in dunne reepjes
1 tomaat, in kleine blokjes
100 g mais uit blik, afgespoeld en uitgelekt

115 g zwarte bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
75 g geraspte kaas
1 avocado
2 el citroensap
chilivlokken, naar smaak
2 el zure room
zout en peper

Benodigheden

bakplaat met bakpapier, ovenschaal van 24 cm

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht) of 220 °C (elektrisch) en bekleed een bakplaat met bakpapier. Je kunt eventueel ook een airfryer gebruiken.
- Meng de zoete-aardappelfriet in een ruime kom met de zonnebloemolie, het paprikapoeder, de komijn, het knoflookpoeder en zout en peper. Verspreid gelijkmatig over de bakplaat en bak in 20-25 minuten gaar en licht krokant. In de airfryer zijn ze na circa 15 minuten klaar.
- Haal de zoete-aardappelfriet uit de oven en verdeel over de bodem van de ovenschaal. Verdeel de paprika, tomaat, mais en bonen erover en bestrooi met de geraspte kaas. Bak de kapsalon circa 10 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.
- Prak ondertussen het vruchtvlees van de avocado met het citroensap fijn. Breng op smaak met chilivlokken en zout en peper.
- Serveer de kapsalon met de avocado en zure room.