

Inhoud

soepen & salades 6

pasta & rijst 28

vis 50

vlees 66

groenten & eieren 88

desserts 104

register 120



TONIJNSALADE met bonen

- 2 grote eieren
- 6 el extra vergine olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- 1 el fijngehakte verse munt
- 1 el fijngehakt vers basilicum
- zout
- 800 g witte kidneybonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 300 g tonijn uit blik in olie, uitgelekt en met een vork geprakt
- 50 g ontpitte zwarte olijven
- 1 rode ui, gesnipperd

Voor 4-6 personen • Voorbereiding 10 minuten •
Bereidingstijd 7 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Kook de eieren in 7 minuten hard. Giet af en laat ze schrikken onder koud stromend water af. Pel de eieren en snijd ze in partjes.
2. Klop de olie, azijn, peterselie, munt en het basilicum in een kleine kom door elkaar. Breng op smaak met zout.
3. Doe de bonen in een saladekom en voeg de tonijn, olijven en ui toe. Besprenkel met de dressing en schep goed door elkaar. Voeg de eieren toe en serveer.



KIPSALADE met bonen en rucola

- 90 ml versgeperst citroensap
- 3 knoflooktenen, fijngehakt
- 15 g versnipperde verse basilicumblaadjes
- 1 el bruine suiker
- 120 ml extra vergine olijfolie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 kippenborsten, zonder bot en in dunne plakjes
- 400 g witte kidney- of cannellini-bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 150 g rucola

Voor 4 personen • Voorbereiding 10 minuten •
Bereidingstijd 10-15 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Verhit een grillpan op hoog vuur. Klop het citroensap, de knoflook, het basilicum, de suiker en de olie in een kleine kom door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
2. Bak de kip in de hete grillpan in 5-7 minuten goed gaar. Draai de kip tijdens het bakken om en besmeer met de helft van de dressing. Meng de bonen, rucola en de rest van de dressing in een saladekom.
3. Leg de kip en salade netjes op borden en serveer.



Gebakken ZALM MET KRUIDENKORST & SALADE

- 3 sneetjes witbrood
- 50 g verse peterselie
- 3 el extra vergine olijfolie
- grof zeezout en versgemalen zwarte peper
- 4 zalmfilets zonder huid van ongeveer 200 g per stuk
- 2 el dijonmosterd
- 3 el versgeperst citroensap
- 150 g rucola en waterkers gemengd
- 1 kleine rode ui, in dunne ringen
- 16 cherrytomaten, gehalveerd

Voor 4 personen • Voorbereiding 10 minuten •
Bereidingstijd 12-14 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Verwarm de oven voor op 220 °C/gasstand 8. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.
2. Meng in een keukenmachine het brood, de peterselie en 1 eetlepel olie. Breng op smaak met peper en zout. Hak tot fijn broodkruim.
3. Leg de zalm op de beklede bakplaat en bestrooi met peper en zout. Besmeer de vis met de mosterd en bestrooi hem met het broodkruimmengsel, waarbij je het kruim zachtjes aandrukt zodat het blijft plakken. Bak de zalm in 12-14 minuten goed gaar, totdat de kruidenkorst goudbruin is.
4. Klop het citroensap en de overgebleven 2 eetlepels olie in een grote kom. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, ui en cherrytomaten toe en meng alles goed door elkaar.
5. Serveer de zalm direct met de salade.

Als je dit gerecht lekker vindt, kijk dan ook eens naar onderstaande recepten.



Gebakken KABELJAUW
MET MARSALA



Gebakken ZALM MET
COURGETTE & DRUIVEN



Gebakken
SARDIENTJES

