



Oven en stoven

heerlijke recepten voor oven- en stoofgerechten

Ovenschotels

Met vlees

- 15** Friese ovenschotel met droge worst, nagelkaas en augurk
 - 17** Gegratineerde witlofschotel met ham en kaas
 - 19** Groene asperges met parmaham en aardappel
 - 21** Italiaanse worst met kapucijners, peen en bladerdeeg
 - 23** Kip met citroen, tijm en venkel
 - 25** Zoete aardappel met lamsgehakt en rode ui
-

Met vis

- 28** Kabeljauw met spinazie en pijnboompitten
 - 30** Paella uit de oven
 - 32** Rode biet met ricotta en gerookte makreel
 - 34** Tunamelt met haricoverts, tuinbonen en cheddar
 - 36** Zalm met bloemkool en kruiden-ansjovispanade
-

Vegetarisch

- 41** Boerenoverschotel met prei en knolselderij
- 43** Melanzane Parmigiana
- 45** Pittige bonen met nacho's en avocado
- 47** Pompoen met kokos, gember en amandel
- 49** Romige aardappelschotel met rode ui en groene asperges
- 51** Lasagne met truffel en noten
- 53** Zuurkoolschotel met ananas en kerrie

Stoofschotels

Met vlees of vis

- 56** Kipcurry met zoete aardappel en yoghurt
 - 58** Limburgs zuurvlees met appelstroop en dragonazijn
 - 60** Varkensstoof met tomaat, bleekselderij en Parmezaanse kaas
 - 62** Stoofvlees met bruin bier, kruidkoek en koolrabi
 - 64** Coq au vin
 - 66** Gestooft kalfsvlees met paddenstoelen-roomsaus
 - 68** Herfststoof met sukade, bacon en appel
 - 70** Indiase kipkerrie met ananas en bamboe
 - 72** Pittige tomatenschotel met piment, rundersaucijs en paprika
 - 74** Lamstajine met aubergine, dadels en sinaasappel
 - 76** Chinees rundvlees met bimi en paksoi
 - 78** Hollands vispannetje met kabeljauw, prei en grijze garnalen
 - 80** Mosselen met tomaat, citroengras en knoflookcroutons
-

Vegetarisch

- 85** Spicy pompoen met gegrilde sjalot en roze linzen
- 87** Gestooft pastinaak met walnoten en roquefort
- 89** Marokkaanse groentetajine met komijn en kikkererwten
- 91** Gestooft boomgaardfruit met steranijs en ahornsiroop



Friese ovenschotel met droge worst, nagelkaas en augurk

hoofdgerecht, voor 4 personen

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Kook de aardappelen gaar in ruim kokend, gezouten water. Laat de aardappelen uitlekken en doe ze terug in de pan. Maak er een puree van met een stamper. Roer er de roomboter, de crème fraîche en de nootmuskaat door en breng op smaak met peper en zout.
- 3 Laat de puree 5 minuten afkoelen, vet ondertussen een ovenschaal in met roomboter. Meng de sperziebonen, de koolrabi en de nagelkaas door de puree en verdeel over de ovenschaal.
- 4 Meng de droge worst samen met het paneermeel en de peterselie in een keukenmachine, draai de massa fijn tot kruimels. Verdeel de kruimels over de puree en bak de schotel 40 minuten in het midden van de oven.
- 5 Laat de schotel een paar minuten rusten. Garneer met de augurk.

600 g kruimige aardappelen, geschild

60 g roomboter + extra om in te vetten

50 ml crème fraîche

½ theel nootmuskaat

150 g sperziebonen, in fijne stukjes

150 g koolrabi, in fijne blokjes

200 g nagelkaas, in blokjes

30 g Friese droge worst, fijngesneden

50 g paneermeel

3 eetl peterselie, fijnggehakt

50 g augurk, fijnggehakt

**Extra nodig:
keukenmachine
pureestamper**

Kabeljauw met spinazie en pijnboompitten

hoofdgerecht, voor 4 personen

- 1** Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2** Verhit de olijfolie in een grote pan op hoog vuur. Voeg de knoflook en de ui toe en bak goudbruin.
- 3** Voeg de pijnboompitten en de ansjovis toe en bak kort mee. Voeg het limoensap en de rasp toe. Roer de spinazie erdoor en schenk de room erbij. Breng op smaak met peper en zout.
- 4** Verdeel de spinazie over de bodem van een ovenschaal. Kruid de kabeljauw met peper en zout en verdeel over de spinazie. Leg de cherrytomaatjes ertussen en bak het gerecht 20 minuten in de oven.

Bereiding: 30 minuten
Oven: 20 minuten

3 eetl olijfolie
2 tenen knoflook, in plakjes
3 sjalotten, gesnipperd
2 eetl pijnboompitten
3 ansjovisfilets, fijngehakt
sap en geraspte schil van 2 limoenen
300 g wilde spinazie, gewassen
200 ml kookroom
500 g kabeljauwfilet, in grove stukken
250 g cherrytomaaten, gehalveerd

