

# Inhoud

Inleiding .....	7
Soepen .....	8
Salades .....	24
Snacks .....	42
Symbolen en voedingsinfo ..	60
Register .....	62





# Kays Maltese minestrone

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING: 20 MIN. • BEREIDING: 30 MIN.

Toen Kays ouders naar Gozo op Malta verhuisden, raakten ze bevriend met boeren die de velden op de hellingen achter hun huis bezaten. Een van deze boeren leerde hun de basis voor deze stevige soep, een smeltkroes van smaken.

1-2 el **olijfolie**  
1 **ui**, fijngehakt  
1 **wortel**, fijngehakt  
1 stengel **bleekselderij**,  
fijngehakt  
2 teentjes **knoflook**, fijngehakt  
1 tl verse **rozemarijn**, fijngehakt  
1,2 l **groentebouillon**  
1 blikje **tomaten** van 400 g  
1 **laurierblaadje**  
1 stuk **Parmezaanse-kaaskorst**  
(naar keuze)

1 blikje **cannellini**bonen van 400 g,  
uitgelekt en afgespoeld  
80 g **kleine pasta**  
150 g **erwten**  
1 **courgette**, in stukken  
versgeraspte **nootmuskaat**  
70 g **ontbijtspekreepjes** (naar keuze)  
een paar **selderijblaadjes**, fijngehakt  
versgeraspte **Parmezaanse**  
**kaas**, ter garnering  
**zout** en **versgemalen zwarte peper**

1. Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem op laag tot matig vuur. Voeg de ui, wortel, bleekselderij en knoflook toe en bak alles circa 5 minuten op laag vuur. Doe de rozemarijn erbij en bak nog 2 minuten, of tot de olie vrijkomt.
2. Voeg de bouillon, tomaat, laurier en kaaskorst toe (als u die gebruikt) en kook nog circa 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper, voeg de bonen toe en laat nog circa 15 minuten zachtjes koken.
3. Voeg de pasta toe en kook hem gaar. Voeg circa 5 minuten voor het eind van de kooktijd de overgebleven groenten toe.
4. Rasp tot slot royaal verse nootmuskaat boven de soep, roer goed en breng op smaak met zout en peper.
5. Bestrooi voor het serveren met de selderijblaadjes en Parmezaanse kaas.



TIPS

- \* Minestrone betekent 'een grote soep' en u kunt er haast alles in verwerken. Vervang de erwten bijvoorbeeld door 400 g schoongemaakte en in repen gesneden boerenkool of snijbiet.
- \* Als u ontbijtspek wilt toevoegen, bak de reepjes dan in een aparte pan en voeg ze toe als garnering. Zo kunt u de soep ook volledig vegetarisch serveren.

# Bonensalade met ingemaakte ui

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING: 15 MIN. • BEREIDING: GEEN • ♥ ✓ TV GV ZV V

Eenvoudig, vers en gezond – door de ui op deze manier in te maken wordt hij zoet en verdwijnt de scherpe, rauwe smaak.

1 teentje **knoflook**

1 **citroen**

flinke handvol fijngehakte **verse bladpeterselie**

1 grote **rode ui**

2 **trostomaten**

2 el **extra vergine olijfolie**

2 blikjes **cannellini bonen** van 400 g

**zeezout en versgemalen zwarte peper**

1. Pel de knoflook. Rasp de knoflook en de citroenschil op de fijnste kant van uw rasp en meng ze in een kom met de gehakte peterselie.
2. Pel de rode ui en snijd hem in zo dun mogelijke ringen. Doe de ui in een kom met een flinke snuf zeezout en het sap van de citroen. Laat 5 minuten staan.
3. Snijd de tomaten in grove stukken. Bestrooi ze royaal met zout en doe ze samen met de olijfolie en uitgelekte bonen bij de ui. Hussel goed zodat alle smaken mengen. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Laat de salade staan tot zich op de bodem een mooi plasje tomatensap heeft gevormd – het magische sap; dit duurt 5-10 minuten.
5. Schep vlak voor het serveren het mengsel van peterselie, citroenrasp en knoflook erdoor.



TIPS

- \* Serveer met geroosterd zuurdesembrood voor een eenvoudige maaltijd.
- \* Voeg geroosterde zaden of amandelen toe.
- \* Vervang de peterselie door andere verse groene kruiden.
- \* Drie elementen maken deze salade bijzonder: de ingemaakte ui, de rusttijd die ervoor zorgt dat de heerlijke sappen vrijkomen en de toevoeging van de rauwe peterselie, citroenrasp en knoflook aan het eind. U kunt naar wens variëren met verschillende soorten bonen en groenten.



# Arthurs favoriete slawraps met eend

---

VOOR 4 KINDEREN • VOORBEREIDING: 5 MIN. • BEREIDING: 25 MIN. • TV GV ZV

Een gezond en leuk gerecht voor kinderen om te helpen maken.

1 **komkommer**

2 kropjes **little gem**

1 **eendenborstfilet**

**olijfolie**

een pot **pruimensaus**

**zeezout en versgemalen zwarte peper**

1. Verwarm de oven voor op 190 °C/gasstand 5. Snijd de komkommer in reepjes en doe ze in een kom. Haal de slabladeren los en doe ze in een tweede kom.
2. Bestrooi de eendenborstfilet met zout en peper, besprenkel hem licht met olijfolie en rooster hem 25 minuten in de oven, tot het vel knapperig is. Trek het gare vlees met twee vorken uit elkaar.
3. Laat de kinderen pakketjes maken en het vlees en de komkommer in de slabladeren wikkelen. Geef de pruimensaus er in een kommetje los bij.



...T BALL.