

VISTACO'S

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

¼ rode kool - 100 ml appelazijn of wittewijnazijn - 350 gr kibbeling - 2 avocado's -
8 kleine tortillavellen - enkele blaadjes koriander

Voor de cocktailsaus: 2 el mayonaise - 2 el ketchup - ½ limoen, het sap - 1 snuifje cayennepeper

BEREIDING:

Snijd de rode kool in dunne reepjes, doe ik een kom en meng met de azijn.
Zet even aan de kant.

Verwarm de oven voor op 220 graden en bak er de stukjes kibbeling gedurende
8 à 10 minuten in .

Snijd ondertussen de avocado's in plakjes en meng alle ingrediënten voor de
cocktailsaus.

Neem de tortillavellen en vul ze met avocado, rode kool en stukjes gebakken
kibbeling. Werk af met de cocktailsaus en een blaadje koriander.



VEGGIE LO MEIN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1 grote ui, in reepjes - 1 grote wortel, in lucifers - 1 broccoli, in kleine roosjes - 200 gr sojascheuten - 300 gr platte rijstnoedels - 1 stengel lente-ui, fijngehakt - 1 scheutje wokolie

Voor de woksaus: 1 el rijstazijn - 3 el sojasaus - 1 el bruine suiker - 1 el sesamololie

BEREIDING:

Verhit een scheutje wokolie in een wokpan op het vuur. Voeg de ui, de wortel en de broccoli toe. Roerbak op een hoog vuur tot de groenten beetgaar zijn. Doe vervolgens de sojascheuten erbij en bak nog een minuutje verder.

Meng alle ingrediënten voor de woksaus. Kook de noedels net niet gaar in gezouten water en giet ze af. Voeg de noedels bij de groenten en overgiet met de woksaus. Roerbak alles nog enkele minuten verder tot alle ingrediënten mooi gemengd zijn.

Verdeel de lo mein over kommetjes en werk nog af met fijngehakte lente-ui alvorens te serveren.





PENNE MET KALKOEN EN ZONGEDROOGDE TOMAATJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

400 gr penne - 150 gr zongedroogde tomaten + de olie - 2 teentjes look, geperst - 400 gr kalkoenfilet, in blokjes - 1 el paprikapoeder - 250 ml room - 50 gr Parmezaanse kaas, geraspt - enkele blaadjes basilicum, fijngehakt - peper - zout

BEREIDING:

Kook de penne al dente in gezouten water en giet af.

Verhit de olie van de zongedroogde tomaten in een grote pan op het vuur. Voeg er de look, de kalkoen, het paprikapoeder, de room, de Parmezaanse kaas en de zongedroogde tomaatjes aan toe.

Meng nu de penne en het basilicum onder de saus. Kruid het geheel met peper en zout.

Verdeel de pasta over verschillende kommetjes en werk af met een extra blaadje basilicum.