

Pastasalade

met aardbei en burrata

Een pastasalade smaakt altijd. Je hebt ze in een handomdraai klaargemaakt en ze is multifunctioneel. Een gemakkelijke lunch, een bijgerecht bij de barbecue of een avondmaal dat snel op tafel staat. Een pastasalade heeft het gewoon allemaal. En al zeker deze variant met aardbeien, bosbessen en de oh zo romige burrata.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

150 g volkoren penne
1 kipfilet
2 tl tijm
60 g hazelnoten
30 g zonnebloempitten
300 g aardbeien
100 g bosbessen
6 takjes basilicum
30 g rucola
½ rode ui
2 tl oregano
150 g burrata
(= uitgelekt gewicht)
Balsamicocrème
Peper, zout
Olijfolie

BEREIDING

- Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Giet af, spoel onder koud water tot de pasta volledig is afgekoeld en doe in een grote mengkom.
- Smeer de kipfilet in met olijfolie en kruid met tijm, peper en zout. Bak in een grillpan tot de filet gaar is, laat afkoelen en trek met je handen in stukjes. Meng onder de pasta.
- Rooster de hazelnoten en zonnebloempitten in een droge pan op het vuur.
- Snijd de aardbeien in twee of vier en voeg samen met de bosbessen, hazelnoten en zonnebloempitten toe aan de pasta. Snijd de basilicum grof en voeg samen met de rucola toe.
- Snijd de rode ui in halve ringen en voeg als laatste ook toe aan de mengkom. Sprenkel wat olijfolie over de salade en kruid met oregano, peper en zout. Meng en verdeel over twee borden.
- Scheur de burrata in twee of vier en verdeel over de salade. Werk af met balsamicocrème.

EXPERIMENTEERTIP

Deze salade is ook superlekker met feta. Die voeg je dan samen met de rest van de ingrediënten toe, de burrata laat je weg. Je kan de kip weglaten en de salade als side-dish bij een barbecue serveren. Gegarandeerd een succes.



Gebakken rijst

met spekjes

Een gemakkelijk eenpansgerecht dat het op mijn foodblog ontzettend goed doet. Ik geef jullie daar natuurlijk groot gelijk in, want het is zo'n lekker, hartig gerecht. Het zit boordevol groenten, maar geeft toch dat 'take-out food'-gevoel. Als dat geen comfortfood is. Een recept naar mijn hart.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

125 g bruine rijst
2 wortelen
1 rode paprika
2 eieren
2 stengels lente-ui
125 g gerookte spekblokjes
60 g erwten
150 g sojascheuten
3 el sojasaus
Sesamzaadjes
Peper
Arachideolie

BEREIDING

- Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking en laat volledig afkoelen.
- Snijd ondertussen de wortelen en paprika in kleine blokjes. Breek de eieren en klop ze los. Snijd de lente-ui in ringetjes.
- Neem een wok en verhit een scheutje arachideolie. Voeg het ei toe en roer met de spatel tot je roerei gaar is, haal uit de pan. Doe de spekblokjes in de pan. Bak ze krokant en voeg vervolgens de wortel- en paprikablokjes toe. Bak een 5-tal minuten, doe dan de erwten erbij en 1 minuut later de rijst.
- Schep het geheel even om en voeg de sojascheuten toe, samen met de sojasaus. Kruid stevig met peper. Wanneer de sojascheuten slap zijn, voeg je het ei terug toe aan het gerecht.
- Meng nog even goed, schep op en werk af met lente-ui en sesamzaadjes.

EXPERIMENTEERTIP

Ook lekker zonder de spekjes en als je de rijst op voorhand kookt, staat je eten heel erg snel op tafel. Vervang de sesamzaadjes gerust een keer door geroosterde pinda- of cashewnoten.





Wittebonensalade

met tomaat en gehakt

Dit gerecht heb ik bedacht tijdens een experiment in de keuken dat beter uitdraaide dan verwacht. Het is erg simpel en toch heel smaakvol. Een must-proefje als je het mij vraagt. Een blik witte bonen is zo'n ingrediënt dat ik om de een of andere reden altijd wel ergens in mijn voorraadkast heb liggen, maar weinig gebruik. Dat is alvast verleden tijd, want deze topper is ondertussen een vaste waarde geworden. Hopelijk vanaf nu bij jullie ook.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

Voor de salade:

200 g gemengd gehakt
(varken/kalf)
1 tl suiker
240 g witte bonen
(= uitgelekt gewicht)
25 kerstomaten
10 blaadjes basilicum
6 blaadjes munt
½ rode ui
Olijfolie
Peper, grof zeezout

Voor de afwerking:

Gemengde sla
Brood naar keuze

BEREIDING

- Bak het gehakt in olijfolie gaar. Voeg vervolgens de suiker toe en bak verder tot het gehakt krokant is. Laat volledig afkoelen.
- Spoel de witte bonen en laat uitlekken. Snijd de kerstomaten in vier en versnipper de basilicum en munt. Snijd de rode ui in halve ringen. Meng alles onder elkaar en voeg het afgekoelde gehakt toe.
- Sprengel wat olijfolie over de salade en kruid met flink wat peper en een beetje grof zeezout.
- Meng en serveer met een handje gemengde sla en brood.

Couscousoep

met gehaktballen

Een lichte bouillon met lekker veel oranje groenten, een gebaktballetje of drie en een beetje couscous. Meer heeft een mens niet nodig voor een lekker licht avondmaal. Met een goed gevulde kruiden- en voorraadkast heb je nog weinig nodig en staat dit gerecht in no time op tafel. Laat het smaken!

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

Voor de gehaktballen:

300 g gemengd gehakt
(varken/rund)
½ tl komijn
½ tl currypoeder
¼ tl kurkuma
Snufje kaneel
Snufje nootmuskaat
Snufje chilipoeder
2 el tomatenpuree
Peper, zout

Voor de soep:

1 sjalot
1 teen look
300 g zoete aardappel
2 wortelen
1 l vleesbouillon
1 kruidentuiltje
(peterselie, laurier, tijm)
130 g kikkererwten
(= uitgelekt gewicht)
100 g couscous
200 ml groentebouillon
Bladpeterselie
Peper, zout
Olijfolie

BEREIDING

- Meng alle ingrediënten voor de gehaktballen. Vorm balletjes van ongeveer 1 eetlepel gehakt per bal. Bak ze volledig gaar in olijfolie.
- Versnipper ondertussen de sjalot en de look. Schil de zoete aardappel en wortelen en snijd in blokjes. Verhit een scheut olijfolie in een pot en voeg er de look, sjalot, wortel en zoete aardappel aan toe. Kruid met peper en zout en bak enkele minuten. Voeg vervolgens de vleesbouillon en het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook, voeg de kikkererwten toe en laat 15 minuten pruttelen op een middelhoog vuur.
- Doe de couscous in een diep bord, breng de groentebouillon aan de kook en giet hem over de couscous. Dek af en laat 5 minuten intrekken. Giet er nadien een klein scheutje olijfolie bij en meng.
- Neem twee soepborden en verdeel er de couscous over. Leg daarop een hoeveelheid balletjes naar keuze en giet er de soep overheen. Werk af met een royale hoeveelheid bladpeterselie.

EXPERIMENTEERTIP

Gebruik gerust eens parelcouscous of quinoa in plaats van couscous en durf te experimenteren met de groenten.



TIP

Je kan kant-en-klare kruidentuiltjes in de winkel vinden, maar je kan ze ook gemakkelijk zelf maken. Bind 2 blaadjes laurier, 3 stengels peterselie en 2 takjes tijm samen met een stukje keukentouw.

Ricottacrème

met gekaramelliseerd witloof en spek

Romig, bitterzoet en zout in een heerlijk licht gerecht, dat toch absoluut tot de categorie comfortfood behoort. De romige smaak van de ricottacrème met een frisse toets van citroen, gecombineerd met zout spek en bitterzoet witloof. Om het op zijn Limburgs te zeggen: lekker, eeeecht lekker.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

Voor de crème:

250 g ricotta
80 g feta
Zeste van ½ citroen
½ tl tijm
Peper, zout
Olijfolie

Voor het gerecht:

3-4 stronken witloof
1 el suiker
10 plakjes ontbijtspek
40 g hazelnoten
Bladpeterselie
Peper, zout
Boter

BEREIDING

- Klop de ricotta los en verkruimel er de feta boven. Meng tot een glad geheel en voeg de rest van de ingrediënten voor de crème toe.
- Verwijder de bittere kern uit de witloofstronken en snijd ze in dikke repen. Verhit een klontje boter in een grote pan en bak het witloof aan. Kruid met peper en zout. Voeg na enkele minuten de suiker toe en laat op laag vuur karamelliseren.
- Bak het spek krokant in een droge pan. Haal het uit de pan en voeg meteen de hazelnoten toe. Laat enkele minuten roosteren in het vet van het spek en haal van het vuur.
- Smeer de ricottacrème uit over twee borden. Verdeel er het witloof en het spek over en eindig met de hazelnoten.
- Werk af met grof gesneden bladpeterselie en een scheutje olijfolie en serveer.





Rijstsalade

met sinaasappel en kippenworst

Simpel, gemakkelijk en gezond. Je kan dit gerecht als lunch of licht avondmaal eten, maar het is ook een heerlijke side-dish. Dat laatste doe ik zelfs heel vaak, omdat sinaasappel, rijst en mosterd gewoon heel erg lekker zijn samen. Klinkt dat gek? Don't knock it till you try it!

Als je zachte mosterd gebruikt, kan dit gerecht zeker ook gemaakt worden door kleine kindjes. Al kan ik niet beloven dat ze er niet vooral de worstjes uit zullen peuzelen. Maar dat kan je die kleine spookjes natuurlijk niet kwalijk nemen.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

Voor de salade:

- 125 g bruine rijst
- 4 kippenworstjes
- 50 g amandelen
- 30 g pompoenpitten
- 2 sinaasappels
- ½ komkommer
- 2 stengels lente-ui
- Handvol rucola
- Boter

Voor de dressing:

- Sap van ½ citroen
- Sap van 1 sinaasappel
- 1 flinke tl mosterd
- Scheutje zonnebloemolie
- Peper, zout

BEREIDING

- Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Bak de worstjes aan in boter en rooster de amandelen en pompoenpitten in een droge pan. Laat alles volledig afkoelen en snijd de worst in stukjes.
- Snijd de sinaasappel in partjes en verwijder hierbij zoveel mogelijk van de witte velletjes. De komkommer mag in kleine blokjes gesneden worden en de lente-ui in ringetjes. Meng alle ingrediënten voor de salade onder elkaar.
- Meng vervolgens alle ingrediënten voor de dressing en giet bij de salade. Meng nog eens goed en dien op.

TIP

Omvormen tot een side-dish? Supersimpel! Laat gewoon de worstjes weg en je hebt meteen een originele salade. Die kan je perfect serveren bij een brunch, eten als veggie lunch of opdienen als deel van het saladebuffet bij een barbecue.