

Week 01

Prei, venkel, schorseneren en chinese kool

Prei in exotische kerriesaus

300 g meergranenrijst
2 preien
1 rode peper
10 g boter
20 g bloem
1 el kerriepoeder
100 ml water
200 ml kokosmelk
0.5 kippenbouillonblokjes
1 mango
1 rode paprika
1 bosje koriander
150 g taugé
300 g varkenshaas
olijfolie om in te bakken
Extra nodig
keukenpapier
grillpan

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Prei in exotische kerriesaus

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Halveer de preien in de lengte. Was en snijd de preien in halve ringen. Kook de preien in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Snijd de onder- en bovenkant van de rode peper en rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper fijn.

Smelt de boter in een pan en fruit de rode peper en de kerriepoeder circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem in circa 1 minuut. Schenk het water en de kokosmelk erbij en voeg het kippenbouillonblokjes toe. Breng het geheel al roerend met een garde aan de kook. Kook circa 5 minuten tot de saus dikker geworden is.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Voeg de prei, paprika en mango toe en kook circa 2 minuten door. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de koriander grof en roer met de taugé door het gerecht.

Varkenshaas

Verwarm een grillpan voor.

Snijd de varkenshaas in stukjes van circa 3 centimeter dik. Leg er plasticfolie op en druk de plakjes een beetje plat. Bestrooi met versgemalen peper en sprenkel er een beetje olie over. Gril de varkenshaas om en om in circa 5 minuten goudbruin en gaar en bestrooi met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de prei in exotische kerriesaus en de varkenshaas over de rijst.

Chinese kerrie-kool met zalm

olijfolie om in te bakken
800 g voorgegaarde krieltjes
1 rode peper
1 Chinese kool
2 cm verse gember
1 teentje knoflook
1 el kerriepoeder
100 ml kookroom
1 bosje bosui

400 g zalmfilets

1 el sojasaus

1 el ketjap manis

Aardappels

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de krieltjes rondom in circa 15 minuten goudbruin en krokant.

Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in gelijke stukjes.

Voeg de peper circa de laatste 2 minuten toe aan de krieltjes.

Chinese kool

Halveer de Chinese kool in de lengte, verwijder de kern en snijd de Chinese kool in dunne reepjes.

Schil en snijd de gember in gelijke stukken. Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de gember, knoflook en de kerriepoeder circa 3 minuten.

Voeg de Chinese kool toe en bak circa 4 minuten.

Voeg de room toe en laat het geheel circa 6 minuten stoven tot de room ingekookt is.

Snijdt de bosuitjes in ringetjes. Roer door de Chinese kool en breng op smaak.

Zalm

Snijdt de zalm in 4 gelijke porties.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de zalm om en om in circa 6 minuten gaar.

Schenk de sojasaus en de ketjap manis bij de zalm en beweeg de pan langzaam heen en weer.

Schep de saus circa 2 minuten met een lepel constant over de zalm heen.

Serveren

Verdeel de aardappels, Chinese kool en de zalm over borden.

Stoofpotje van schorseneren en winterpenen

1 l melk

500 g schorseneren

300 g winterwortel

2 uien

olijfolie

250 g rode linzen

4 rundersaucijsjes

300 ml runderbouillon

2 takjes salie

Extra nodig

huishoudhandschoenen

ovenschaal

Schenk de melk in een ovenschaal. Schil, eventueel met huishoudhandschoenen aan, de schorseneren, snijd ze in gelijke stukjes en leg ze in de melk. Schil en snijd de winterwortels in stukje van dezelfde grootte als de schorseneren. Pel en snijd de uien in halve ringen. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui circa 3 minuten. Giet en spoel de schorseneren af en voeg ze met de winterwortel en de linzen toe aan de ui. Snijd de saucijsjes in plakjes en voeg toe aan de pan met groente. Bak circa 3 minuten mee. Pluk en snijd de salie in reepjes en roer door de groente. Schenk de bouillon erbij en laat met deksel op de pan in circa 15 minuten gaar worden. Breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Frisse venkelsalade

20 ml witte wijnazijn

1 limoen

60 ml olijfolie extra vergine

2 venkelknollen

1 grapefruit

1 avocado

0.5 bosje munt

Meng voor de dressing in een kom de witte wijnazijn, een beetje zout, peper en het sap van de limoen. Schenk al roerend met een garde de olie er bij tot er een mooie dressing ontstaat.

Halveer de venkelknollen in de lengte, verwijder de kern en snijd de venkelknollen in dunne plakjes

Pel de grapefruit en maak de partjes los.

Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Halveer de limoen.

Pluk en hak de munt.

Meng de venkel, grapefruit, avocado en munt door de dressing.

Eet smakelijk!