

## Recept week 32

### Prei, broccoli, sperziebonen en suikermais.

#### Preistamppot

800 g aardappels  
500 g prei  
1 winterpeen  
120 ml crème fraîche  
400 g kalkoenfilet  
2 uien  
1 teentje knoflook  
olijfolie om in te bakken  
200 ml kippenbouillon  
2 plakjes ontbijtkoek  
Extra nodig:  
pureestamper  
rasp

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukjes en kook de aardappels circa 12 minuten. Snijd het witte en het lichtgroene gedeelte van de prei in halve ringen, voeg toe aan de aardappels en kook 8 minuten mee. Schil en rasp de winterpeen. Giet de aardappels en de prei af, stoom droog en pureer met de pureestamper. Roer de winterpeen en crème fraîche erdoor en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de kalkoenfilet in reepjes. Pel en snijd de uien in halve ringen. Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheut olie in een pan en bak de kalkoenreepjes in circa 5 minuten goudbruin. Voeg de ui en knoflook toe en bak circa 4 minuten mee. Schenk de kippenbouillon erbij en verbrokkel de ontbijtkoek erboven. Roer goed door tot de ontbijtkoek opgelost is en de saus is gekookt.

#### Sperziebonen fantasie

800 g zoete aardappels  
500 g sperziebonen  
300 g spekblokjes  
1 gele paprika  
250 g champignons  
100 g amandelen  
50 g pompoenpitten  
1 mespuntje kaneel  
zout  
versgemalen peper

##### Sperziebonen fantasie

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukjes van circa 3 centimeter.

Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de aardappels in circa 5 minuten beetgaar.

Verwijder de uiteindes van de sperziebonen snijd de bonen doormidden. Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de sperziebonen in circa 5 minuten beetgaar.

Verwarm een pan en bak de spekjes in circa 3 minuten.

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

Snijd de champignons in vieren.

Voeg de paprika en de champignons toe aan de pan met spekjes en bak circa 2 minuten mee.

Giet de aardappels en sperziebonen af en voeg ze toe aan de pan met spekjes. Bak circa 5 minuten mee.

Hak de amandelen grof.

Rooster in een droge koekenpan de amandelen en pompoenpitten in circa 5 minuten goudbruin.

Breng op smaak met zout.

Roer de amandelen, pompoenpitten en kaneel door de groente en warm goed door.

Breng op smaak met zout en peper.

## Geroerbakte broccoli

1 teentjes knoflook  
0.5 rode peper  
1 cm gemberwortel  
1 el suiker  
1 tl maïzena  
50 ml Japanse sojasaus  
2 stronken broccoli  
arachideolie

Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in stukjes. Schil en rasp de gember. Roer de knoflook, peper, gember, suiker, maïzena en sojasaus tot een sausje. Snijd de broccoliroosjes van de stronken. Verhit olie in een wok en bak de broccoli op hoog vuur circa 5 minuten. Blus af met het sausje en laat inkoken tot de broccoli gaat glimmen.

## Taco's met gepofte paprikasalsa en maïskolven

4 voorgekookte maïskolven  
1 el suiker  
roomboter  
1 rode ui  
50 g jalapeño slices  
1 bosje koriander  
295 g gepofte paprika's  
30 ml olijfolie extra vierge  
20 ml rode wijnazijn  
Taco's  
olijfolie om in te bakken  
1 el Mexicaanse kruiden  
400 g rundergehakt  
8 tacoschelpen  
1 krop Romeinse sla  
100 g feta

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maïskolven

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

Maak de maïskolven schoon en kook in circa 15 minuten gaar. Giet de maïskolven af. Voeg een klontje boter toe.

Gepofte paprikasalsa

Pel en snipper de ui.

Snijd de jalapeño slices fijn.

Pluk en hak de koriander fijn.

Snijd de gepofte paprika's fijn.

Meng in een kom de ui, jalapeño slices, gepofte paprika's, de helft van de koriander, de olijfolie extra vierge en de rode wijnazijn.

Taco's

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de Mexicaanse kruiden circa 1 minuut. Voeg het gehakt toe en rul in circa 8 minuten gaar.

Verwarm de taco's circa 5 minuten in de oven.

Was en snijd de Romeinse sla grof.

Verbrokkel de feta.

Vul de taco's met de Romeinse sla, gehakt, feta en een beetje gepofte paprikasalsa.

Serveren

Verdeel de taco's en de maïskolven over borden. Lepel de resterende salsa royaal over de borden.

**EET SMAKELIJK!**