

Recept week 33

Snijbonen, sla, wortel en bloemkool.

Snijbonen met feta en pittige krieltjes

olijfolie om in te bakken
700 g voorgekookte krieltjes
1 ui
1 rode peper
1 takje rozemarijn
800 g snijbonen
1 sjalotje
1 teentje knoflook
200 g feta
65 g pijnboompitten

Krieltjes

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de krieltjes rondom in circa 12 minuten goudbruin en krokant.

Pel en snipper de ui.

Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes.

Ris en snijd de rozemarijn fijn.

Voeg de ui, peper en de rozemarijn toe aan de aardappels en bak circa 5 minuten mee. Breng de aardappels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper

Snijbonen

Breng in een hapjespan een laagje water met een beetje zout aan de kook.

Snijd de snijbonen in dunne reepjes. Kook de snijbonen in circa 3 minuten beetgaar

Pel en snipper de sjalot.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Voeg de sjalot en de knoflook toe aan de snijbonen.

Snijd de feta in kleine blokjes.

Schenk eventueel een klein beetje water uit de pan en voeg de feta toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin.

Serveren

Verdeel de krieltjes en de snijbonen over borden. Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten.

Slaatje shoarma

1 kilo varkenslapjes
2 el shoarmakruiden
1 Turks brood
arachideolie
6 teentjes knoflook
100 g magere yoghurt
150 g halvanaise
3 lente-uitjes
1 komkommer
2 kroppen ijsbergsla
250 g cherrytomaatjes

Bereiden

- Verwarm een grillpan voor.
- Snijd de varkenslapjes in reepjes en meng de shoarmakruiden erdoor. Marineer circa 10 minuten.
- Snijd het Turks brood in de lengte door, besprenkel met arachideolie en rooster het Turks brood goudbruin en krokant.
- Pel en hak de knoflook fijn.
- Verhit voor de knoflooksaus een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook circa 2 minuten op laag

vuur. Haal de pan van het vuur en voeg de yoghurt en de halvanaise toe.

- Snijd de lente-uitjes in fijne ringen, roer het groen door de saus en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
- Verhit een scheutje arachideolie in de pan en bak de shoarma in circa 7 minuten krokant.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Halveer de kroppen ijsbergsla. Trek het hart eruit zodat je een soort kom krijgt, snijd de onderkant van het bakje zodat het op bord blijft staan en pluk het hart.
- Halveer de tomaatjes.

Serveren

- Verdeel de komkommer en de tomaatjes over borden. Leg de halve slakommen van ijsbergsla op de komkommer. Vul de ijsbergsla met shoarma. Serveer met een flinke lepel knoflooksaus en het Turks brood en bestrooi met de resterende lente-uitjes.

Gegrilde zalm met dragon-bloemkoolcrème

1 kleine bloemkool
400 g witte bonen
1 bosje dragon
100 g roomkaas
olijfolie extra vierge
200 g vastkokende aardappels
olijfolie om in te bakken
400 g zalmfilet
75 g rucola
1 citroen
Extra nodig
staafmixer
keukenpapier

Dragon-bloemkoolcrème

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

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Kook de bloemkool in circa 5 minuten gaar. Giet af.

Giet de witte bonen af en spoel schoon.

Pluk en hak de dragon.

Meng in een grote kom de bloemkool, witte bonen, dragon, roomkaas en een scheutje olijfolie extra vierge. Pureer met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Aardappelkaantjes

Snijd de aardappels in zo klein mogelijke blokjes.

Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de aardappels goudbruin en krokant in circa 10 minuten.

Gegrilde zalmfilets

Verwarm de grillpan voor.

Verdeel de zalm in gelijke porties. Bestrijk de zalm met een beetje olijfolie, bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de zalm om en om in circa 8 minuten gaar.

Rucola

Meng in een kom de rucola met een scheutje olijfolie extra vierge en wat versgemalen peper.

Snijd de citroen in partjes.

Serveren

Verdeel de dragon-bloemkoolcrème over borden. Verdeel de zalmfilets over de dragon-bloemkoolcrème. Verdeel de aardappelkaantjes en de rucola ernaast. Serveer de partjes citroen ernaast.

EET SMAKELIJK!