

Lekkere & makkelijke recepten

Onze toppers!

@OverEten
Els & Ine

Glaasjes van surimi en granaatappel

Ingrediënten

100 gr surimi
1 granaatappel
2 eetlepels cocktailsaus
Verse peterselie



Bereiding

Snij de surimi heel fijn. Meng er de cocktailsaus onder.
Snij de granaatappel open en haal de pitjes eruit. Meng ze onder de surimi.
Was en snipper de peterselie.
Verdeel het geheel over mooie glaasjes en werk af met wat verse peterselie.

@OverEten
Els & Ine

Grijze garnalen in een looksausje

Ingrediënten

200 g grijze garnalen
100 g preischeuten of luzernesla
2 dl yogonaise
1 teentje look
1 koffielepel azijn
Peper en zout
1 eetlepel halfvolle melk

Bereiding

Meng de yogonaise met het geperste lookteentje, de azijn en breng op smaak met peper en zout.

Maak het sausje vloeibaarder met de melk en verdeel over 16 aperitieflepels.

Schik er de garnalen op. Werk af met toefjes preischeuten.



Winters soepje

Ingrediënten

1/8 knolselder
2 wortelen
1 ui
1 prei
250g pompoen
1,5 l water
peper en zout
1 groentebouillonblokje
250 ml vetarme room
peterselie (afwerking)



Bereiding

Snipper de ui en fruit in wat water. Maak de groenten zuiver en snij in grove stukken. Voet ze toe aan de ui en stoof ze aan. Voeg het water met de bouillon toe, kruid af met peper en zout.

Laat de soep 20 minuten koken en mix ze nadien tot een gladde soep. Voeg de room toe en verhit tot aan het kookpunt.

Dien op in kleine soepkommetjes en werk af met peterselie

Tips:

- Je kan natuurlijk ook andere groenten naar keuze gebruiken.
- De room is niet noodzakelijk , maar maakt je soepje feestelijker.

@OverEten
Els & Ine

Pastinaak-wortelsoep

Ingrediënten:

1 ui
1 grote pastinaak
3 wortelen
1 courgette
1,5 liter groentebouillon
currypoeder
Kokosmelk



Bereidingswijze:

Pel en snipper de ui. Maak de pastinaak, de courgette en de wortelen zuiver en snij in grove blokjes.

Stoof de ui aan in een bodempje water. Voeg de blokjes pastinaak en wortel toe. Blus het geheel af met groentebouillon. Laat 30 min rustig koken.

Mix de soep tot een glad geheel. Kruid af met currypoeder naar smaak.

Verdeel de soep over de borden en werk af met een geutje kokosmelk.

@OverEten
Els & Ine

Goulash

Ingrediënten:

1 kg rundsstoofvlees
750 ml kalfsfond
2 uien
2 rode paprika's
Cayennepoeder
80 g geconcentreerd
tomatenpuree
2 blaadjes laurier
2 takjes tijm
Vetstof
Peper en zout



Bereidingswijze:

Kruid de stukjes vlees met zout en wat peper. Zet een ruime stoofpot op een matig vuur en smelt daarin een beetje vetstof. Bak de stukken vlees in de hete vetstof. Zorg ervoor dat het rundvlees een goudbruin korstje krijgt.

Pel de uien, snij ze in schijfjes. Schil de paprika's, snij ze in reepjes.

Als het vlees aangebakken is, mag het uit de pan. Stoof de uiringen en de reepjes paprika in de pot waarin je het vlees hebt gebakken. Roer de groenten regelmatig om en kruid ze met wat cayennepeper. Voeg er de tomatenpuree bij. Laat het groentemengsel opnieuw kort bakken. Voeg de stukjes vlees toe en schenk er de kalfsfond bij. Voeg de blaadjes laurier toe, samen met de tijm.

Heerlijke met wat rijst!

@OverEten
Els & Ine

Gegrilde kotelet met krieltjes

Ingrediënten:

4 kalfslapjes
800 gr krieltjes
1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
1 gele paprika
1 teen look
Tijm
Rozemarijn
Peterselie
Olijfolie



Bereidingswijze:

Meng een gesnipperd teentje look, zwarte peper en 2 eetlepels olijfolie tot een marinade. Bestrijk er de kalfslapjes mee. Laat een 2-tal uurtjes marineren.

Was de krieltjes en kook ze 15 minuten. Meng een eetlepel tijm, een eetlepel rozemarijn, een eetlepel peterselie, zwarte peper en wat olijfolie en roer dit mengsel door de krieltjes.

Verdeel ze over een aluminium bakje

Was de groenten. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snij het vruchtvlees in reepjes. Snij de courgette en de aubergine in halve maantjes. Roer de groenten door elkaar, met wat olijfolie en wat peterselie, rozemarijn en tijm. Maak er spiesjes van of leg ze in een aluminium bakje.

Grill het vlees, de krieltjes en de groenten gaar op de barbecue.

@OverEten
Els & Ine

Kabeljauwpapillot met venkel

Ingrediënten:

600 gr kabeljauwhaasje
4 venkelbollen
2 rode uien
200 ml witte wijn
Dille
Peper



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak de venkel schoon en snijd in dunne plakjes. Pel de uien en snijd in dunne plakjes.

Neem 4 vellen bakpapier of aluminiumfolie en leg telkens een kabeljauwhaasje in het midden.

Verdeel de venkel en de uien over de 4 kabeljauwhaasjes, kruid met peper. Vouw de zijanten van het papier of de folie naar boven toe en giet witte wijn in elk pakketje. Vouw nu de pakketjes dicht en sluit ze stevig af.

Plaats de pakketjes 10 minuten in de oven.

Plaats op elk bord een papillot. Werk af met dille.

Lekker met gekookte aardappelen of puree.

@OverEten
Els & Ine

Roodbaars met ratatouille

Ingrediënten:

800 gr roodbaars

1 ui

2 tomaten

Gele paprika

Rode paprika

Courgette

Aubergine

Olijfolie

Peper en zout

Chilipoeder



Bereidingswijze:

Snij de groenten in kleine stukjes. Giet een lepel olijfolie in een pan en stoof de groenten gaar. Kruid met peper, zout en chilipoeder.

Giet wat olijfolie in een ovenschotel en leg de roodbaarsfilets erin. Kruid met peper en zout. Zet de vis 15 minuten in de oven op 180°C.

Serveer samen met de ratatouille. Lekker met een gekookt patatje

Tip: je kan de roodbaars ook vervangen door een andere stevige witte vis of zelfs door kipfilet.

@OverEten
Els & Ine

Lauwe salade met asperges en feta

Ingrediënten:

- 1 bosje witte asperges
- 1 bosje groene asperges
- 200 gr fetakaas
- 250 gr kerstomaatjes
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 8 sneden donker brood
- peper



Bereidingswijze:

Schil de witte asperges en spoel de groene asperges. Snij ze in stukjes van ongeveer 2 cm en stoom of kook ze beetgaar. Rooster de pijnboompitten in een hete pan tot ze mooi goudbruin zijn.

Spoel de kerstomaatjes en snij ze middendoor. Verkruimel de feta en kruid met peper. Rooster het brood en snij het in dobbelsteentjes.

Roer de kerstomaatjes door de asperges, verdeel er de feta overheen. Werk de salade af met de pijnboompitten de croutons en overgiet met de olijfolie en de balsamicoazijn.

Frambozentaartjes

Ingrediënten:

200 gr frambozen om te mixen
200 gr ricotta
1 zakje slagschuim
100 ml halfvolle melk
8 petit beurre koekjes
Verse munt
200 gr frambozen ter afwerking



Bereidingswijze:

Was de frambozen en mix ze fijn. Meng de frambozen onder de ricotta.

Klop de melk op met het zakje slagschuim en spatel het ricottamengsel eronder.

Verkruimel de koekjes in kleine dresseerringen. Spuit het ricottamengsel erop en laat enkele uren goed afkoelen in de koelkast.

Verwijder de dresseerringen en werk de taartjes af met verse frambozen en een takje munt.