

### **Venkelsoep met room**

voor 2 personen

*25 g roomboter, 1 grote of 2 kleine venkelknollen, eventueel 1 prei, 1 ui, 1 kruimige aardappel, 1 liter groentebouillon, 200 ml (kook)room, snuffje komijn, peper en zout*

Pel de ui en snijd de ui in grove stukken. Snijd eventueel het witte deel van de prei in stukken. Schil de aardappel en snijd deze in stukjes. Was de venkel en verwijder de stelen, het kontje en het groen (bewaar het fijne groen). Snijd de venkelknollen fijn. Fruit de ui in de boter in een soeppan. Voeg de aardappelblokjes en eventueel de prei toe en stoof het enkele minuten mee. Voeg daarna de venkel toe en bak nog zo'n 5 à 10 minuten. Breng het geheel op smaak met wat peper en zout en een snuffje komijn. Voeg 1 liter groentebouillon toe en vul aan met water zodat alle ingrediënten onder water staan. Laat 15 minuten koken. Mix de soep glad met een staafmixer. Giet de kookroom in de pan, laat niet meer koken maar roer de venkelsoep nog even goed door. Garneer met venkelgroen. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

### **Worteltjes met tijm en mosterd**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr waspeen, 25 gr boter, 150 ml groentebouillon, 75 ml droge witte wijn, 1 eetl tijm, 1 theel mosterdzaadjes, zout, zwarte peper*  
Wortels schoonmaken, in plakken snijden. Boter smelten in een kookpan, wortels toevoegen. Wanneer alle wortels met boter bedekt zijn, wijn en bouillon toevoegen. Aan de kook brengen, tijm, mosterd en zout toevoegen. Met deksel op de pan zachtjes 10-20 min koken. Wanneer er dan nog vocht over is, inkoken totdat de wortels licht glanzen en bedekt zijn met stukjes tijm en mosterd. Gemalen peper eroverheen strooien.

### **Snij- of spekbonen in klappersaus**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr snij- of spekbonen, 2 eetl olie, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 theel sambal oelek, 1 dl tomatensap, 1 dl kokosmelk, 1 eetl (bruine basterd)suiker, zout, peper*

Pel de ui en snipper die fijn. Pel de knoflook en snipper deze fijn. De snij- of spekbonen afhaken en in schuine stukjes snijden. Verhit de olie en fruit de ui hierin goudbruin. Voeg de knoflook, sambal, tomatensap en kokosmelk toe. Breng alles aan de kook en voeg de snijbonen toe. Doe het deksel op de pan en kook de bonen gaar. Maak het gerecht op smaak met (basterd)suiker, zout en peper.

### **Pasta maaltijdsalade met ijsbergsla en tonijn**

hoofdgerecht voor 2 personen

*100 gram pasta (bijv. vlindermacaroni), ½ kruidenbouillonblokje, ½ krop ijsbergsla, 1*

*blikje tonijn in olie of in water, 1 (vlees)tomaat, ½ teentje knoflook, 6 gevulde olijven, 1 eetl citroensap, ½ eetl kappertjes, 1 eetl Italiaanse keukenkruiden (oregano, basilicum, salie), peper, zout, 1 eetl olijfolie*

Kook in een pan met ruim water en het halve kruidenbouillonblokje de pasta met een beetje zout al dente. Giet af en laat de pasta afkoelen. Was de sla en scheur of snijd deze in kleine stukjes. Laat de tonijn uitlekken in een zeef, vang het vocht op en bewaar dit. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de knoflook in fijne stukjes. Meng in een ruime schaal alle ingrediënten. Voeg tot slot nog wat olie van de tonijn of anders 1 eetlepel olijfolie toe. Maak op smaak met zout en peper.

### **Snelle eenpansmaaltijd met prei**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 375 gr krielaardappeltjes (of gewone aardappels in blokjes gesneden), 300 gr prei, 2 teentjes knoflook, 1 paprika, 1 ui, 1 eetl tomatenketchup, eventueel cajunkruiden, zout, peper*

Maak de krieltjes of aardappels schoon, snijd ze eventueel kleiner en kook ze 5 minuten in een laagje water. Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Bak in een wok of hapjespan het (vegetarische) gehakt in ca 5 minuten rul. Kruid het eventueel met cajunkruiden. Schep het gehakt uit de pan. Giet de aardappeltjes af en bak in het achtergebleven bakvet van het gehakt de aardappeltjes bruin. Breng de aardappeltjes op smaak met zout. Voeg de prei, ui, paprika en knoflook toe aan de aardappeltjes en roerbak alles 3 à 4 minuten al omscheppend. Voeg het gehakt toe en warm alles nog 1 minuut door.

