

Inhoud

smakelijke snacks 6

snelle maaltijden 30

gezonde hap 54

eenpansgerechten 78

zoetigheid 102

register 120



Smakelijke snacks

Pittige BONENNACHO'S

- 1 el plantaardige olie
- 1 grote ui, fijngehakt
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- ½ tl gemalen korianderzaad (ketoembar)
- ½ tl chilipoeder
- 1 rode paprika, zonder zaad en zaadlijsten, in stukjes
- 1 groene paprika, zonder zaad en zaadlijsten, in stukjes
- 400 g rode kidneybonen uit blik, uitgelekt en afgespoeld
- 400 g tomatenblokjes uit blik, met sap
- 1 jalapeñopeper, ontpit en in dunne plakjes
- 200 g gewone maïschips
- 250 g pittige kaas, geraspt
- 1 avocado, in tweeën en ontpit
- 2 el versgeperst citroensap
- zout en versgemalen zwarte peper
- 120 ml zure room

Voor 4-6 personen • Voorbereiding 20 minuten •
Bereidingstijd 30-35 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Verhit de olie in een steelpan op halfhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten, voeg de komijn, koriander en chilipoeder toe en laat al roerend nog een kleine 2 minuten zachtjes bakken om de geuren vrij te laten komen.
2. Voeg de paprika, nierbonen en jalapeñopeper toe. Laat sudderen tot de paprika zacht is (15-20 minuten).
3. Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4.
4. Verdeel de helft van de maïschips over vier tot zes ovenvaste serveerkommen. Schep hier de helft van het chili-bonenmengsel over uit en bestrooi met de helft van de geraspte kaas. Doe dit nog een keer met de rest van de maïschips, het chili-bonenmengsel en de kaas. Laat bakken tot de kaas smelt (ongeveer 10 minuten).
5. Doe het avocadovruchtvlies in een kommetje, voeg het citroensap toe en prak het met een vork glad tot een smeelige guacamole. Breng op smaak met peper en zout.
6. Neem de nacho's uit de oven en garneer elk kommetje met een dot zure room en guacamole. Serveer de nacho's warm.

Als je dit gerecht lekker vindt, kijk dan ook eens naar onderstaande recepten.



QUESADILLA'S
met chilibonen



FAJITA'S
met rundvlees



Spaanse
TORTILLA



POMPOENRISOTTO

- 1,5 liter water
- 1 grote wortel, voor de helft fijngehakt
- 2 kleine uien, waarvan 1 fijngehakt
- 2 stengels bleekselderij, waarvan 1 fijngehakt
- ½ venkelknol, fijngehakt
- 2 takjes verse peterselie, plus extra, grof gehakt, ter garnering
- 400 g (fles)pompoen
- 3 el extra vergine olijfolie
- 2 el boter
- 1 el fijngehakte verse rozemarijn
- 400 g Italiaanse risottorijst (arborio, carnaroli)
- 90 ml droge Marsala
- 90 ml volle room of slagroom
- 60 ml melk
- fijngeraspte schil van 1 biologische citroen
- 30 g versgemalen parmezaan
- versgemalen zwarte peper

Maak deze bijzondere risotto voor vrienden bij een speciale gelegenheid.

Voor 4-6 personen • Voorbereiding 30 minuten •
Bereidingstijd 45-50 minuten • Moeilijkheidsgraad 2

1. Doe het water in een grote steelpan, voeg de niet-fijngehakte helft van de wortel, 1 ui, 1 stengel bleekselderij, de venkel en de peterselie toe en breng aan de kook.
2. Snijd tweederde van de pompoen in kleine blokjes en doe ze bij de andere groenten in de pan. Laat sudderen tot de pompoen zacht is (10-15 minuten).
3. Draai de pompoen en groenten in een keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde puree. Giet het kookvocht door een fijne zeef af in een kom of pan en houd het apart.
4. Snijd de rest van de pompoen in dunne plakken. Verhit de olie in een grote braadpan op halfhoog vuur en stooft de plakken pompoen in 7-8 minuten zacht. Zet weg.
5. Smelt de boter in dezelfde pan op halfhoog vuur. Doe de fijngehakte wortel en de ui, selderij en rozemarijn erbij en stooft de groenten in ongeveer 5 minuten zacht.
6. Voeg de rijst toe en fruit hem in ongeveer 2 minuten glazig. Roer de Marsala door de rijst en laat hem al kokend in 2-3 minuten verdampen.
7. Voeg de pompoenpuree toe en telkens 120 ml van het achtergehouden kookvocht, dat je laat absorberen en verdampen voordat je de volgende 120 ml bouillon toevoegt. Laat op deze wijze de rijst in 15-18 minuten garen en romig worden.
8. Roer de room, melk, citroenrasp en parmezaan door de rijst. Breng op smaak met peper. Neem de pan van het vuur en laat de inhoud met gesloten deksel 2-3 minuten rusten. Leg de gestoofde pompoen op de rijst, garneer met de peterselie en serveer warm.

