

Menu Mediterraan 1

Spaghetti

**

Fritters

**

Waldorfsalade

**

Fruitpizza

**

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



Spaghetti met groentegehaktsaus

MEDITERRAAN

4-6 personen

Ingrediënten

125 gram volkoren spaghetti 175 gram vegetarisch gehakt
2 stengels bleekselderij 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
75 gram wortel 1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 ui 1 groentebouillonblokje
1 teentje knoflook
Olijfolie

Bereiding

1. Breng in een grote kookpan water met wat zout aan de kook. Breek de spaghetti doormidden en leg voorzichtig de spaghetti in het kokende water, roer als het water weer kookt de spaghetti goed door en kook het gaar. Giet de spaghetti af in een vergiet, doe het terug in de pan en meng met 2 eetlepels olijfolie.
2. Was de bleekselderij en snijd het in dunne plakjes.
3. Was de wortels en rasp ze met de grove blokrasp.
4. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
5. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan. Bak de ui en de knoflook in de olie heel zacht zonder te kleuren. Dit heet 'fruiten'.
6. Voeg het gehakt, bleekselderij en wortel toe en bak 4 minuten mee.
7. Voeg de tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en het groentebouillonblokje toe en roer goed door.
8. Breng de saus aan de kook en laat de saus 10 tot 20 minuten zachtjes koken. Proef de saus en breng eventueel op smaak met zout en peper.
9. Voeg de saus toe aan de spaghetti en verwarm nog even op een laag pitje.

Fritters

4-6 personen

MEDITERRAAN

Ingrediënten

1 courgette	75 gram zelfrijzend bakmeel
1 ui	1 ei
1 theelepel oregano	75 gram belegen 30+ kaas geraspt
1 teentje knoflook	Olijfolie

Bereiding

1. Maak de ui en knoflook schoon en snipper het fijn en voeg toe aan de paprika in de kom.
2. Leg de theedoek in de vergiet en zet deze op een kom. Was de courgettes en rasp ze met de grove kant van de blokrasp. Doe de rasp in de vergiet. Vouw de theedoek met de punten samen, draai het op en druk zo het sap er goed uit. Voeg dan de rasp toe aan de kom met de andere groenten.
3. Strooi de oregano erover, het zelfrijzende bakmeel en de geraspte kaas en meng goed met elkaar.
4. Klop het eitje in een kommetje los en roer het dan door de groenten heen. Voeg als laatste wat peper en zout toe.
5. Verhit een flinke scheut olijfolie in de koekenpan. Schep een eetlepel beslag in de pan en maak zo pannenkoekjes met een doorsnede van 6 cm. Bak aan beide kanten bruin en gaar.
6. Proef het eerste pannenkoekje en breng het beslag eventueel verder op smaak met peper en zout.
7. Schep de fritters uit de pan en leg ze in een ovenschaal en zet deze in een verwarmde oven om ze warm te houden.



DIT RONDJE
HEEFT EEN
DOORSNEDE
VAN 6 CM

Waldorfsalade

4-6 personen

MEDITERRAAN

Ingrediënten

50 gram gepelde walnoten

3 eetlepels mayonaise

½ citroen

½ struik bleekselderij

1 appel

Peper & zout

Bereiding

1. Breek de walnoten doormidden en bewaar in een kleine kom.
2. Rol de citroen, snijd doormidden en pers een helft met de hand uit boven de grote kom.
3. Maak de dressing door de mayonaise door het citroensap te roeren.
4. Was de stengels van bleekselderij. Snijd de groene blaadjes eraf en leg dit apart. Snijd de stengels in kleine blokjes van 5 x 5 mm. Voeg de blokjes toe aan de dressing.
5. Snijd de groene blaadjes van de bleekselderij in grove stukken en bewaar in een kommetje.
6. Was de appels. Snijd de appel in blokjes van 5 x 5 mm en voeg toe aan de salade.
7. Voeg de walnoten toe aan de salade en schep alles goed door. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
8. Garneer de salade met het grof gesneden blaadjes van de bleekselderij.



Blokje 5 x 5 mm

Fruitpizza

4-6 personen

MEDITERRAAN

Ingrediënten

1 appel

1 peeren

100 gram blauwe of rode druiven

2 eetlepels vloeibare bakboter

1 rol vers pizzadeeg

100 gram mascarpone

1 eetlepel honing

Bereiding

1. Was de appel en peer (schillen hoeft dan niet). Snijd ze in blokjes van 1 x 1 cm.
2. Snijd de druiven doormidden.
3. Verwarm de bakboter in de koekenpan en fruit (zachtjes bakken) de blokjes appels en peren totdat ze beetbaar zijn.
4. Rol het pizzadeeg uit op een rooster of bakplaat.
5. Meng de mascarpone met de honing en verdeel over de pizza.
6. Beleg de pizza nu met de appels, peren en druiven.
7. Bak de fruit fruitpizza in minimaal 20 minuten bruin in een voorverwarmde oven op 200°C.

