

## Menu Mediterraan 2

*Minestrone soep*

\*\*

*Pizza*

\*\*

*Koolsalade*

\*\*

*Tzatziki*

\*\*

*Flapjacks*

\*\*

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



4-6 personen

### Ingrediënten

1 ui	50 gram doperwten
1 teentje knoflook	
50 gram wortel	1 eetlepel oregano
1 steel bleekselderij	1 x 400 ml blik tomatenblokjes
½ courgette	2 groentebouillonblokjes
75 gram kool (witte, spits, savooi)	50 gram orzo

### Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Doe dit in een kom.
2. Was de wortel, bleekselderij en courgette en snijd ze in blokjes van 1 x 1 cm. Doe dit in een andere kom.
3. Snijd de kool in dunne repen en was in een vergiet.
4. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in de soeppan en bak op een laag vuur de ui en knoflook glazig. Dit heet 'fruiten'.
5. Voeg daarna alle groenten – behalve de doperwten - toe en bak 2 minuten mee.
6. Voeg dan de oregano en tomatenblokjes toe.
7. Vul de pan verder met 1 liter water en de groentebouillonblokjes, doperwten en orzo. Breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
8. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.



→ Blokje 1 x 1 cm

## Pizza

4-6 personen

MEDITERRAAN

### Ingrediënten

1 rol vers pizzadeeg

3 tomaten

1 ui

1 theelepel gedroogde oregano of vers uit de tuin

1 teentje knoflook

½ courgette

1 paprika

100 gram geraspte kaas

### Bereiding

1. Rol het pizzadeeg uit op de bakplaat of rooster, maar laat wel het bakpapier eronder zitten.
2. Was de courgette, paprika en de tomaten.
3. Pel de ui en snipper hem fijn.
4. Pel de knoflook en snipper hem fijn en doe dit samen met de ui in een kom.
5. Snijd de tomaten in blokjes van 5 x 5 mm en voeg toe aan de kom met de ui en knoflook. Voeg naar smaak zout, peper en de oregano toe en meng het goed. Verdeel dit tomatenmengsel over het pizzadeeg.
6. Snijd de courgette en de paprika in blokjes van 5 x 5 mm en beleg de pizza hiermee.
7. Strooi de geraspte kaas erover.
8. Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven op 200°C en bak in 30 minuten knapperig.
9. Neem de bakplaat met de pizza uit de oven en snijd deze in makkelijke stukken om te verdelen.



## Koolsalade

4-6 personen

MEDITERRAAN

### Ingrediënten

2 eetlepels rozijnen

250 gram kool (witte, spits, savooi)

1 stengel bleekselderij

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel Griekse yoghurt

½ eetlepel citroensap

### Bereiding

1. Was de rozijnen en laat ze in wat water 15 minuten wellen.
2. Maak de kool schoon en snijd de bladeren in hele dunne reepjes en doe in de grote kom.
3. Was de bleekselderij en snijd het in blokjes en voeg het toe aan de gesneden kool.
4. Maak in een kleine kom de dressing van de mayonaise, yoghurt en citroensap. Proef de dressing en breng op smaak met peper en zout.
5. Meng de dressing door de kool en voeg de rozijnen toe en meng goed door. Proef nog even of de smaak goed is. Voeg anders nog wat peper, zout of citroensap toe.

## Tzatziki

4-6 personen

MEDITERRAAN

### Ingrediënten

½ komkommer

100 gram Griekse yoghurt

1 teen knoflook

1 eetlepel oregano

### Bereiding

1. Snijd de komkommer in de lengte door de helft en verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje.
2. Rasp de komkommer met de blokrasp en doe de geraspte komkommer in een zeef op een kom. Bestrooi het met wat zeezout en laat dit een paar minuten uitlekken.
3. Doe de yoghurt in een kom.
4. Hak de knoflook zeer fijn en voeg toe aan de yoghurt. Voeg ook de oregano toe.
5. Druk de komkommer goed uit met de onderkant van een lepel en doe het bij de yoghurt. Meng alles goed door.
6. Laat de smaken even 10 minuten intrekken, en dan pas proef je de tzatziki. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

## Flapjacks

4-6 personen

MEDITERRAAN

### Ingrediënten

70 + 25 gram havervlokken

50 gram geweldde abrikozen

50 gram amandelmeel

50 ml sojadrink ongezoet

1 theelepel bakpoeder

1 theelepel kaneel

¼ theelepel zout

50 gram rozijnen

1 appel

2 eetlepels aardbeienjam

30 gram amandelschaafsel

### Bereiding

1. Bedek het bakblik of de ovenschaal met bakpapier.
2. Doe 70 gram havervlokken, de abrikozen, het amandelmeel en de sojadrink in de keukenmachine en maal tot een iets plakkerig mengsel.
3. Was de appel (schillen hoeft dan niet meer) en snijd in blokjes van 1 x 1 cm.
4. Meng de bakpoeder met de rest van de havervlokken (25 gram), de rozijnen, appel, kaneel en een mespunt zout.
5. Voeg het plakkerige mengsel en de aardbeienjam toe en meng goed tot alles is gemengd.
6. Verdeel het mengsel gelijkmatig over het bakplaat of de ovenschaal. Verdeel het amandelschaafsel erover.
7. Bak de flapjacks in 30 minuten in de oven op 180 °C gaar. Laat afkoelen en snijdt in 15 stukken.