

Menu Thuiskeuken 1

Courgettesoep

**

Ratatouille

**

Hartige taartjes

**

Flaugnarde

**

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



Courgettesoep

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

100 gram spek (broodbeleg)

2 eetlepels olijfolie

1 ui

1 teen knoflook

1 theelepel gedroogde tijm

1 courgette

150 gram aardappel

2 groentebouillonblokjes

Bereiding

1. Snijd de spek in reepjes en bak deze – zonder olie of boter te gebruiken - in een kleine koekenpan krokant. Laat het spek uitlekken op een stuk keukenpapier op een bord.
2. Snijd de courgette in blokjes, uien in blokjes en hak de knoflook fijn.
3. Schil de aardappel en snijd in blokjes.
4. Verwarm in een soeppan 2 eetlepels olijfolie en bak hierin de ui en knoflook samen met de takjes tijm.
5. Voeg de courgette en aardappel toe en bak even mee. Voeg dan 1 liter water en 2 groentebouillonblokjes toe aan de groenten en breng de soep aan de kook. Kook de soep 10 minuten.
6. Pureer de soep met een staafmixer.
7. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout.
8. Bestrooi de soep met de krokante spekjes bij het serveren, maar vraag wel even of ze varkensvlees mogen eten. Anders laat je het weg.

Ratatouille

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

2 eetlepel olijfolie

1 ui

2 tenen knoflook

1 eetlepel Provençaalse kruiden

½ aubergine

1 paprika

½ courgette

1 blik tomatenblokjes (400 gram)

1 eetlepel rode wijnazijn

Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
2. Snijd de aubergine, paprika en courgette in blokjes van 1 x 1 cm.
3. Houd de groenten gescheiden van elkaar in aparte kommen.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan.
5. Fruit (zachtjes bakken) de ui, knoflook en kruiden 5 minuten op laag vuur.
6. Voeg de aubergine toe en bak 5 minuten op hoog vuur.
7. Voeg de paprika en courgette toe en bak nog 5 minuten op hoog vuur.
8. Doe de tomatenblokjes en de rode wijnazijn erbij en breng aan de kook. Zet dan het vuur wat lager en laat de Ratatouille 15 minuten stoven.
9. Proef en breng op met peper en eventueel zout.



Dit is een blokje van 1 x 1 cm

Hartige taartjes

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

Vloeibaar bakboter

6 bladerdeegvellen

2 eieren

75 ml melk

Peper & zout

1 ui

1 paprika

75 gram geraspte jong belegen kaas 30+

6 cherrytomaatjes

Bereiding

1. Vet een muffinvorm in met een kwast en vloeibaar bakboter.
2. Ontdooi het bladerdeeg en duw een plakje bladerdeeg zachtjes in de holte van de muffinvorm. Het randje dat er bovenuit komt, duw je een beetje dubbel zodat er dik randje ontstaat.
3. Klop het ei los met de melk in een maatbeker los en voeg een flinke snuf zout en peper.
4. Schenk het eimengsel in de bladerdeegbakjes. Niet helemaal tot bovenaan, want er komt nog wat vulling in.
5. Snipper de ui fijn en verdeel over de vormpjes.
6. Snijd de paprika in kleine blokjes van 5 x 5 mm en verdeel over de vormpjes.
7. Verdeel de geraspte kaas over de vormpjes.
8. Leg een cherrytomaatje in elke vormpje.
9. Bak de taartjes in een oven op 185 graden in 30 minuten gaar en goudbruin.



Blokje 5 x 5 mm

Flaugnarde

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

1 limoen

75 gram bloem

2 eieren (M)

75 + 10 gram suiker

1 zakje vanillesuiker

200 ml melk

1 eetlepel vloeibare bakboter

1 appel

1 peer

1 theelepel kaneel

Bereiding

1. Was de limoen. Rol de limoen en rasp de groene schil van de limoenen. Rasp niet de witte schil mee, want dit is heel bitter. Snijd de limoen doormidden en pers met de hand uit boven de grote kom.
2. Voeg de bloem, 75 gram suiker en vanillesuiker toe en meng door. Voeg een voor een de eieren toe. Roer goed en voeg pas een ei toe als de vorige goed is gemengd. Voeg nu beetje bij beetje de melk toe en meng met de garde tot een glad beslag zonder klontjes.
3. Vet de ovenschaal in met de vloeibare bakboter. Bestrooi de ingevette schaal met 10 gram suiker. Schenk het beslag in de schaal.
4. Was de appel en peer (schillen hoeft dan niet) en snijd ze in blokjes van 1 x 1 cm. Meng de blokjes fruit met de kaneel en verdeel het dan over het beslag.
5. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven. Bak de flaugnard op 180°C in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.