

Menu Thuiskeuken 2

Vegaballetjes

**

Stampot

**

Appelcompote

**

Appel & peertaartje

**

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



Vegaballetjes

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie

1 aubergine

1 ui

1 teen knoflook

1 eetlepel tomatenpuree

200 gram voorgekookte linzen (blik)

125 gram bloem

1 ei (M)

Peper & zout

Bereiding

1. Snijd de aubergine in blokjes.
2. Snipper de ui en knoflook fijn.
3. Was de linzen en laat goed uitlekken.
4. Verhit de olie in een pan met dikke bodem, bak de aubergine, ui en knoflook op matig vuur in 10 minuten goudbruin.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten.
6. Doe de inhoud van de pan met de linzen, bloem, ei en zout en peper in een keukenmachine en "chop" tot een grof mengsel.
7. Schep met de ijstang balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
8. Bak de balletjes in de oven op 200 °C (hetelucht) in 20-25 minuten goudbruin.

Stamppot

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

750 gram aardappels

1 blik doperwten (400 gram)

250 gram andijvie

100 gram feta

Bereiding

1. Schil de aardappelen. Snijd ze in plakken, dan in repen en daarna in blokjes. Doe ze in de soeppan en zet het net onder water. Kook het met wat zout in 10 tot 15 minuten gaar.
2. Snijd de andijvie in de lengte doormidden – laat de stronk zitten. Was de andijvie onder stromend water en laat goed uitlekken. Snijd ze dan in dunne slierten.
3. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen tot een grove puree met een stamper.
4. Snijd de feta in blokjes van 1 x 1 cm en voeg toe aan de puree.
5. Laat de doperwten uitlekken in een zeef en voeg ze dan toe aan de puree.
6. Voeg de repen andijvie toe en roer alles goed door.
7. Warm de stamppot even op, maar niet te lang, want de andijvie moet nog een beetje knapperig blijven.
8. Proef en breng op met peper en eventueel zout.



→ Blokje 1 x 1 cm

Appelcompote

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

500 gram appels

1 cm verse gember

50 ml water

1 eetlepel honing

Bereiding

1. Was de appels (schillen hoeft niet) en snijd in blokjes van 1 x 1 cm en doe in de pan.
2. Schil de gember met een theelepeltje en rasp de gember met een steelrasp. Doe de gember bij de appelblokjes.
3. Voeg dan het water en de honing toe en breng aan de kook.
4. Draai het vuur laag en laat de appels 15 minuten zachtjes koken. Roer af en toe.
5. Draai het vuur uit en laat de appelcompote afkoelen.



→ Blokje 1 x 1 cm

Appel & Peertaartje

4-6 personen

THUISKEUKEN

Ingrediënten

6 plakken bladerdeeg

Vloeibare bakboter

1 plakje cake

2 appels

1 peren

½ citroen

1 eetlepel honing

1 theelepels kaneel

Bereiding

1. Ontdooi de plakken bladerdeeg. Ondertussen kwast je de muffinvorm in met vloeibare bakboter.
2. Leg een plak bladerdeeg in een vormpje en druk goed aan. Herhaal dit totdat in elk vormpje bladerdeeg zit.
3. Snijd de cake in kleine blokjes en verdeel over de vormpjes.
4. Was de appels en peer (schillen hoeft niet) en snijd in blokjes van 1 x 1 cm en doe in een kom.
5. Doe het sap van halve citroen, de honing en kaneel bij de appels en meng goed.
6. Verdeel het fruit over de cakevormpjes.
7. Bak de taartjes in de voorverwarmde oven op 185 graden in 20 tot 30 minuten gaar.



→ Blokje 1 x 1 cm