

groep cc
tatiand



BOOSTER BOL

Het perfecte recept voor een flinke vitamine boost!

INGREDIËNTEN

- * groene groenten naar keuze: bijv. courgette, broccoli, prei, doperwtjes of spinazie
- * champignons
- * kruidenkaas
- * crème fraîche
- * kruiden; bijvoorbeeld dragon
- * Italiaanse ballen

MAKEN

- * bak **pepperson** 1 Italiaanse bol af
- * snijd de groenten in kleine stukjes
- * bak de groenten met de kruiden
- * roer de roomkaas en crème fraîche erbij
- * even laten inkoken en zout & peper naar smaak
- * ~~knijp~~ **knijp** een dekseltje uit de bol en hol hem uit
- * vul de bol nu met de saus, dekseltje erop

EET SMAKELIJK!

Ps. voor een niet vega variant zou je kunnen kiezen zalmstukjes, spekjes of stukjes kip toe te voegen

Hierbij ons recept Zoete-aardappel-stoof

van Tove

De benodigdheden:

olie

3 middelgrote zoete aardappels

1 paprika

1 winterwortel

1 rode ui

4 teentjes knoflook

2 el kokosolie

2 tl kurkuma

2. tl komijn

snuf chilivlokken

400 ml kokosmelk

Blikje tomatenpuree

400 ml blokjes tomaat

200 g rode linzen

400 g kikkererwten

1. Schil de zoete aardappels en snijd in kleine stukken. Kook ze in 10 min beetgaar. Was de paprika, halveer en verwijder de zaadlijsten. Schil de winterwortel. Pel de ui en de knoflook. Snijd de paprika, winterwortel, ui en knoflook in kleine stukjes.
2. Verwarm de olie in een grote pan. Fruit de ui, knoflook, kurkuma, komijn en chilipoeder 2 min. Voeg daarna de tomatenpuree toe. Roer goed door elkaar. Giet de kokosmelk erbij en voeg de blokjes tomaat toe, gevolgd door de paprika, winterwortel, rode linzen en zoete aardappel. Breng de stoofpot aan de kook, zet het vuur laag en laat nog 30 min op laag vuur staan.
3. Doe de kikkererwten erbij en klaar is kees!

ingrediënten

7kg aardappelen
7W
-origanole
-beemen



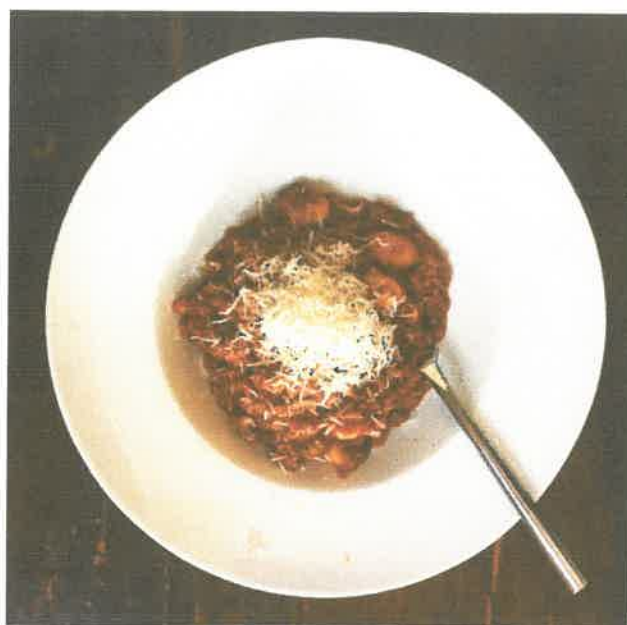
Bereiding



Familie recept van Roos - Linguine Bolognese

Ingrediënten (voor 8 personen)

100 gram roomboter
900 gram half om half gehakt
1.5 pakje spekreepjes
4 uien
4 wortels
4 teentjes knoflook
2 bouillonblokjes (rund)
2 blikjes/pakjes gezeefde tomaten (passata)
2 blikjes cherry tomaten of gepelde tomaten
1/2 liter water
4 dl. Witte wijn
Een paar takjes verse basilicum
4 Laurier bladeren
400 gram kastanje champignons
Evt. Een scheut volle melk



Bereiding

Snijdt de sjalotten in heel fijne stukjes. Doe een flinke scheut olijfolie in een pan en bak de spekjes en de sjalotten hierin. Snijd ook de wortel en de selderij heel fijn en bak ze mee. Doe er de boter, geperste knoflook, peper en zout bij. Laat nog even doorbakken. Voeg nu toe: de bouillonblokjes, de gezeefde tomaten, de cherry tomaten/de gepelde tomaten (tomaten heel laten!). Lekker laten pruttelen.

Bak intussen het gehakt in een andere pan licht bruin. Doe de basilicum erdoor. Laat het geheel iétsje afkoelen en doe het dan bij de tomatensaus. En weer lekker veder laten pruttelen. Doe na een tijdje de witte wijn erbij. Weer lekker veder laten pruttelen. Voeg eventueel nu nog wat melk toe.

Bak de champignons even in een andere pan met olijfolie, peper en zout. Als de champignons gaar zijn, voeg ze dan toe aan de saus. Nog even pruttelen en de saus is klaar!

Kook de linguine volgens het voorschrift (per 100 gram pasta 1 liter water en 10 gram zout). Doe wat kookvocht van de pasta bij de saus, dat is altijd extra lekker! Serveren met een goede Parmigiano Reggiano eroverheen en genieten maar!

Mangiare!

(Pssst.. Als je de saus een nachtje in de koelkast laat staan, wordt ie alleen nog maar lekkerder!)

Lievingseten pippa : stampot Andjvie

KIACC

Ingrediënten 4 personen :

- 1,2 kilo krummige aardappel
- 250 gram vegetarische spekjes
- 500 gram langesneden andjvie
- twee vegetarische rookworsten
- tien tomaten
- paar handjes strookkaas
- 1/2 tl gemalen nootmuskaat
- wat piccalilly en mosterd
- melk, roomboter

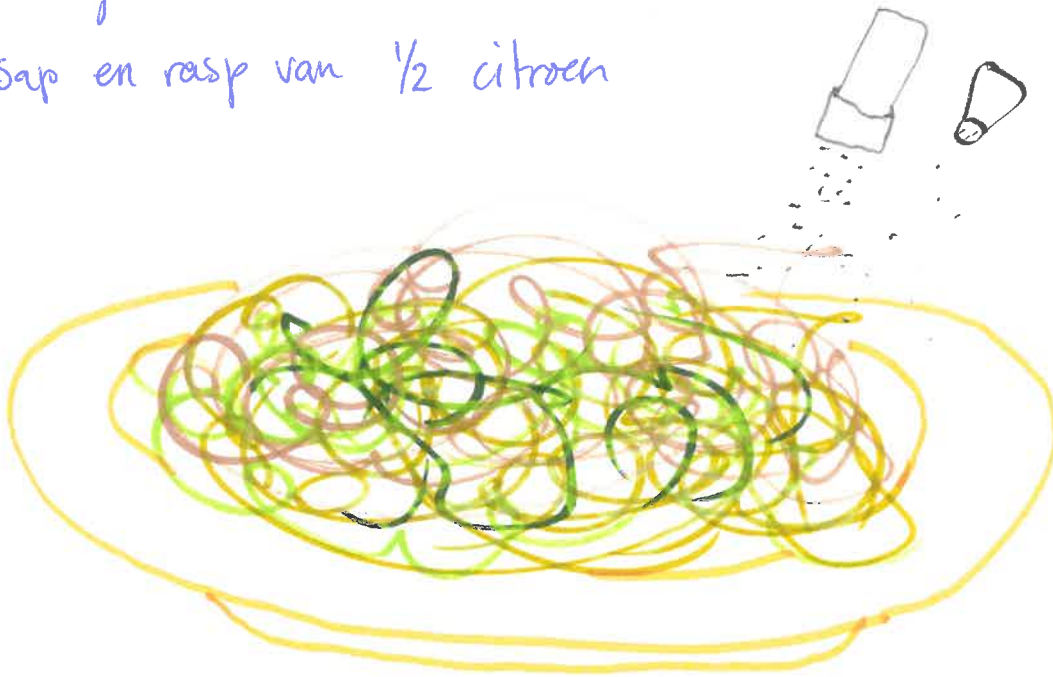
Bereiden :

- schil de aardappelen en kook gaar in water met zout (\pm 20 minuten)
- bak ondertussen de spekjes en bewaar het spekvet, kook de rookworsten
- stamp de aardappelen tot puree samen met wat melk en roomboter. Voeg spekvet toe
- Schep andjvie door het geheel en breng op smaak met peper zout en nootmuskaat, en voeg de spekjes toe
- verdeel over de borden, samen met paar tis tomaat en stukjes rookworst
- bestrooi met wat kaas, en serveer er piccalilly en mosterd bij voor de liefhebbers

Courgette Spaghetti a la Azul

- 150 gram spaghetti / linguine of ander soort pasta
- 2 verschillende kleuren courgettes
- ½ bos verse munt
- 30 gram parmezaan
- 50 gram crème fraîche
- Sap en rasp van ½ citroen

+ beetje peper
en zout



Kook de pasta

Snij of rasp ondertussen de courgettes, bak deze met een beetje olijfolie 4 minuten in een koekenpan.

Snij de muntblaadjes klein en doe ze bij de courgette in de pan.

Voeg de uitgelekte pasta aan het courgette mengsel toe, rasp de parmezaan en de citroenschil erdoor, knijp wat citroensap uit en roer de crème fraîche erdoor.
Eet smakelijk!

"Spaghetti pesto, kip, boontjes"

voor 4 personen (2 volwassenen
2 kinderen)



- ± 320 gram volkoren spaghetti
- 250 gram haricots verts (of sperziebonen)
- 200 gram kipfilet bio blokjes
- stuk parmezaanse kaas (1/2 blok/punt)
- zakje pijnboompitten (50 gram)
- ± 100 gram basilicum (blaadjes)
- extra vierge olijfolie
- peper en zout

- 1 x grote pan
- 1 x kleine pan
- 1 x roerpan
- 1 x blender
- 1 x vergiet

1. basilicum, parmezaan, pijnboompitten en olijfolie in blender tot het glad is (veel olijfolie!)
2. eventueel puntjes vd boontjes af en ± 4-6 min koken, afgieten en koud afspoelen. Zet weg.
3. bak kipfilet in pan (goed doorbakken) en zet weg
4. kook spaghetti al dente (zie verpakking) in de grote pan met water en wat zout.
5. gret spaghetti af, breng het weer terug in de grote pan met olijfolie en de pesto. Meng het goed door elkaar.
6. leg de spaghetti netjes op een bord en leg de kip en boontjes erbij. Voeg wat parmezaan, peper of zout toe.

Buon appetito!



PIZZA (deeg)



- 1- meng in grote kom 300gr bloem met 8gr zout
- 2- meng in een kleine kom 200gr lauw-warm water met 2gr gist en 4gr olie
- 3- combineer deze en kneed \pm 3 minuten, laat rusten voor \pm 15 minuten
- 4- kneed het deeg nogmaals \pm 3 minuten en laat het met vochtige doek erover \pm 4 uur rusten bij kamertemperatuur of 24 uur in de koelkast

10 + + e

Bak de pizza zo heet mogelijk tot hij gaar is (\pm 7 minuten)

Lufsa (oven potato pancake)



Ingredients

- 8 potatoes
- 1.5 dl Milk
- 1.5dl Cream
- 1 dl Wheat flour
- 1 Egg
- 1 teaspoon Salt
- 2 packages Bacon
- 1 tbl Butter

1. Turn the oven on 225 degrees Celsius
2. Peel potatoes
3. Grate the potatoes coarsely
4. Mix flour, milk, cream, egg and salt to a batter
5. Add the grated potatoes
6. Grease an ovenproof dish or gratin dish the size of half a roasting pan with butter
7. Pour the Lufsa batter into the mold and spread the pork on top and press it down into the batter a little. You can also put some pork in the bottom if you want.
8. Bake the Lufsa in the lower part of the oven for about 1 hour. Shake the Lufsa and see if it has solidified - there should not be sloshing around unbaked batter in the middle - if so, you can cover with a bit of foil and cream for another quarter of an hour
9. Take it out and eat it with Lingon berries

Samuel Kihlman

Klas CC Tatiana

Mac & Cheese by *Max*

Cooking for 3 people for 2 days you will need:

1x package Whole Grain Macaroni

3 tablespoons Unsalted Grass Fed Butter

1x package grated Cheddar Cheese

1x package grated Other kind of cheese you like (We do a bit of Mozzarella and a bit of Parmigiano)

1x Cooking Cream

As much as you like Salt + Pepper

Optional: Garlic

- ***Preheat your oven to 190 degrees Celsius***
- ***Cook your pasta 2 minutes less than you'd normally do, when ready, keep the water from the pasta on the side***
- ***Warm up the pan and melt the butter***
- ***If you want, add chopped garlic***
- ***Slowly add the cooking cream while constantly stirring***
- ***Slowly add 1 full package of cheddar and half of mozzarella***
- ***Add the pasta water to get creamy consistency***
- ***Slowly add the pasta and stir for about a minute so that everything connects***
- ***Add salt and pepper and if you need more pasta water***
- ***Move everything to a large baking dish***
- ***Sprinkle the top with parmigiano***
- ***Bake in the oven 20-30 minutes, depending on your oven, on 190 degrees till it catches a nice brownish color***



OMA's pannenkoeken van Alma



Benodigdheden: 2 bananen
3 eieren
havermout
kokosolie
suiker
kaneel



bananen pellen



praktien



eieren erbij



havermout erbij



mixen



kokosolie in de pan



bakken



Smakelijk eten!



'Deens' vegan taartje

van Stine

Ingrediënten;

Bodem

185 gram medjoul dadels

150 gram amandelen

1 theelepel kokosolie

Frambozenlaag

250 ml kokos yoghurt

100 gram (diepvries) frambozen

1 eetlepel ahorn siroop

2 gram **agar agar**

100 ml water



Bereiding

1. Doe de amandelen in de keukenmachine en mix in een paar minuten fijn. Voeg de dadels en kokosolie toe en mix weer een paar minuten zodat er een fijngemalen massa ontstaat. Verdeel deze massa over de bodem van een vorm en zet in de koelkast.
2. Mix de kokos yoghurt, frambozen en ahorn siroop tot een gladde roze massa.
3. Doe de agar agar in een steelpan en voeg het water toe. Breng aan de kook op laag vuur en blijf continue roeren, dit duurt ongeveer 4 minuten, tot er bubbeltjes ontstaan. Zet uit en laat twee minuten afkoelen. Voeg de roze massa toe en roer alles goed door elkaar.
4. Haal de vorm uit de koelkast en giet de roze massa over de amandel-dadel bodem. Zet het geheel minimaal 3 uur in de koelkast om stijf te worden. Dek de vorm niet af, want dan stijft het minder op. Serveer met verse frambozen en blauwe bessen.

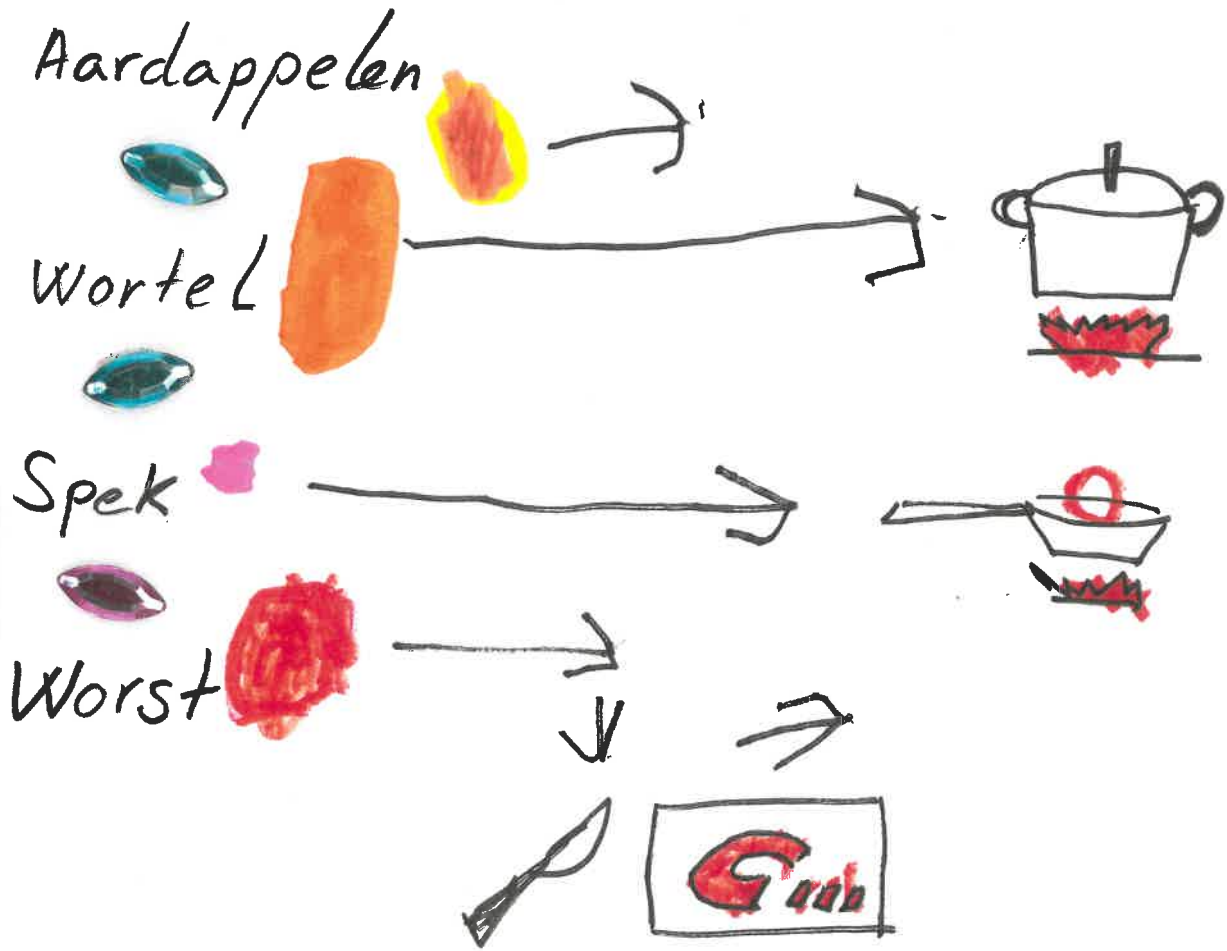
Groeten!

Stine, Rune, Bo, Maja

Public



Wortel Stampopot



MAY