

groep dd
robienne

Kip Katsu met gebakken rijst en teriyaki saus

Teriyaki saus

1/2 cm gember
1/2 teen knoflook
100 ml sake
100 ml mirin
100 ml soya saus

Verwarmen tot het kookt.
maizena mengen met water
toevoegen aan de saus tot
het dik wordt of evt meer
toevoegen.

maizena of aardappelzetmeel

Kip katsu

kip filet 1 pp.
Panko
Bloem
ei losgeroerd

kip filets zo plak mogelijk
uit snijden. Afdrukken met
bakpapier en met een deegroller
of lege wijn fles plat slaan.

kip door de bloem dan ei
dan de panko. kort bain
marie bakken in zonnebloemolie
en evt afgeven in de oven.

Gebakken Rijst

Witte rijst voorsneden met verse Gember
Spitskook gesneden voor bakken.

Edamame
Gemarineerde Gember
ei
Soya saus
Sesamolie

Alles in een hete wok of
koeken pan met zonnebloemolie
Voeg dan naar smaak de
Soya saus en Sesamolie toe.
Voeg als laatste het ei
en de gesneden gember toe.

Ollie Smulders

Gebakken bananen

Ivy Tewiah

Ingrediënten:

- 4 rijpe maar stevige bananen
- 2 eetlepels boter (voor het bakken)
- Een snufje kaneel
- Een snufje zout

Benodigdheden:

frituurpan of koekenpan

Bereiding:

1. Pel de bananen en snijd ze in schijfjes van ongeveer 1 cm dik.
2. Verwarm de frituur of smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Leg de bananenschijfjes in de pan. Bak ze ongeveer 2-3 minuten aan de ene kant tot ze goudbruin zijn, draai ze dan om en bak de andere kant nog 2-3 minuten. In de frituur tot goudbruin.
4. Bestrooi de gebakken bananen met een snufje zout en kaneel.

Variatie:

Lekker om zo op te eten als tussendoor of op een (geroosterde)boterham.



PIZZA-EI

DIT GEBAKKEN EI RECEPT NOEMEN WE BIJ ONS THUS EEN PIZZA-EI EN ETEN
WIJ VAAK OP ZATERDAG VOOR DE LUNCH, MMMMMMMM! LIEFS ELIAS



INGREDIENTEN EN BEREIDING VOOR 4 PERSONEN

- 6 EIEREN - FETA IN BLOKJES GESNEDEN
- KLEIN GESNEDEN SPINAZIE - GROENE OLIJVEN

BREEK DE EIEREN IN EEN RUIME SCHAAL. KLOP DE EIEREN LOS. VOEG DE SPINAZIE TOE. VOEG DE FETA
EN OLIJVEN TOE. ROER HET GEHEEL. GIET HET IN EEN BAKPAN EN LAAT HET LANGZAAM, OP EEN LAAG
VUUR, GAREN. ALS DE OMELET AAN DE ONDERKANT GAAR IS KEER JE HET OM DE ANDERE KANT TE
BAKKEN. SNIJ HET EI IN PIZZA PUNTEN EN KLAAR IS HET PIZZA-EI!

Pikelets

Mia Baldock

Ingrediënten

1 kop melk
½ kop suiker
1 ei
½ tl vanille
1 kop zelfrijzende bloem
½ tl baksoda
1 el boter, gesmolten
Extra boter



Aan de slag

1. Klop de melk, suiker, ei en vanille samen in een grote kom.
2. Meng de bloem en de baking soda erdoor
3. Verhit de koekenpan op matig vuur en vet in met boter
4. Voeg grote lepels mengsel toe aan de koekenpan en laat een paar minuten bakken. Draai ze om zondra de belletjes knappen (zie foto). Bak ze nog een paar minuten aan de andere kant.
5. Serveer met boter en jam of ahornsiroop en fruit.



Pannenkoeken

- 250 gr. bloem
- 1 ei
- 250 ml melk
- snufje zout
- roomboter



- Beslagkan
- mixer
- koekenpan
- pannenkoekenmes
- soeplepel



Mix het ei, bloem en de melk tot een glad beslag. Voeg het snufje zout toe en mix nog even door. Laat een klantje boter smelten in de pan en bak hierin een soeplepel beslag. Keer de pannenkoek om zodra de bovenkant droog is. Smullen maar!

je  eigen  **BURRITO**  misschien wordt
 door carel giles   ~~me~~ sou zelf maak
 **!** burrito dag!

noodig:

- 400 gr. gehakt
- blikje kidneybonen
- blikje tomatenblokjes
- 1 courgette in stukjes
- 1 ui fijn snijden
- teentje knoflook
- mespuntje kaneel
- gerookt paprikapoeder
- tortillawraps

burrito



burrito



god



berading:

fruit de ui met de knoflook
 rul het gehakt
 roer de courgette en de
 tomatenblokjes er doorheen
 en de rest van de kruiden



Schep het mengsel
 in de tortilla-
 wraps en
 vouw ze dicht.

Bestrooi ze met
 kaas (kan ook erin, of allebei)
 en doe ze in de oven voor 20-30
 minuten totdat de kaas gesmolten is.



En daarna: **OPETEN!**

met
 Guacamole!

Pasta Pesto, lievelingseten van Lou. Pasta Pesto.

- Parmezaanse kaas, geraspt; \pm 150 gr.
- Basilicum, hele plant leeg; alleen de blaadjes anders wordt het niet zo lekker.
- 1 teentje knoflook.
- Olijfolie; tot het dik en saai is.
- Pasta; ik raad elleboogjes aan, maar kerulletjes kunnen ook, of hoedjes en schelpjes.
- Beetje zout.
- Beetje peper.
- Pijnboompitjes; 50 gr.

Hoe moet het?

1. Doe de pijnboompitten in de blender.
→ doe deze nog niet aan.
2. Rasp de kaas en doe ook in de blender.
3. Doe de basilicumblaadjes in de blender.
4. Rasp de knoflook en doe er bij.
5. Een hele flinke scheut olie erbij.
6. Doe de blender aan, misschien moet er nog wat olie bij.
7. Het moet een goede dikke saus worden.
8. kook de pasta met een beetje zout.
9. Doe het water eruit en mix met zo veel pesto als je wil.
10. Je doe er graag extra kaas over.
11. Hmmmmm....

Tips:

- Je kan ook een blender gebruiken.
- Het is ook lekker op brood.
- Je kan de pesto best lang bewaren.

Veel plezier en Liefs van Lou



basilicum



kaas



pasta pesto van Lou