



20/02/2018

Inpakken en opeten



Voorgerecht

Wrap met köfte

Kok: Sofie Dumont uit De Keuken van Sofie

Niveau: Dit kan iedereen

Aantal personen: 4 personen

Bereidingstijd: Tussen 15 en 30 minuten

Komt uit het Midden-Oosten

Ingrediënten

- 1 kg lamsgehakt
- 3 groene chilipepers
- 3 rode chilipepers
- 3 tenen look
- 1 avocado
- 1 sla
- een halve ui
- 8 wraps
- enkele blaadjes munt
- enkele blaadjes koriander
- currykruiden
- paprikakruiden
- arachideolie

voor de dressing

- magere yoghurt
- 1 teentje look
- olijfolie
- harissa
- enkele blaadjes munt
- enkele blaadjes koriander

Bereiding

1. Pers 3 teentjes look. Snij de chilipepers doormidden, ontpit ze en hak ze fijn. Doe alles in een grote kom.
2. Spoel de kruiden en sla. Dep ze droog met een handdoek.
3. Hak de kruiden fijn. Verdeel ze in 2 kommen. Hak vervolgens de muntblaadjes en koriander fijn en verdeel ook die over de 2 kommen.
4. Doe het gehakt in de grote kom. Kruid met peper & zout, curry- en paprikakruiden. Meng alles goed onder elkaar met de hand.

5. Snij het gehakt in rechthoekige vormen. Leg ze tussen je handen en druk goed aan.
6. Verwijder de onderste bladeren van de sla. Zwier de sla droog met een slazwierder.
7. Snij een halve ui zo fijn mogelijk in reepjes. Snij ook de avocado in reepjes.
8. Doe een scheutje arachideolie in de pan en leg het gehakt erin. Laat mooi aankleuren.
9. Smeer een streepje harissa in het midden van de wrap. Wrijf de wrap in met de dressing en vul het midden van de wrap met de ui, avocado en de sla. Leg er 2 stukjes gehakt op.
10. Rol de wrap op en wikkel die in met aluminiumpapier. Druk de zijanten goed aan.
11. Steek de wrap tussen het croque monsieur machine en druk goed aan.
12. Voor de dressing: Voeg wat yoghurt bij de munt en koriander die al klaar staan. Doe er 1 teentje look en een scheutje olijfolie bij. Roer alles door elkaar.

Link: <https://koken.vtm.be/de-keuken-van-sofie/recept/wrap-met-kofte>

Hoofdgerecht

Forel in papillot met groentjes, krielaardappelen met provinçaalse kruiden

INGREDIENTEN voor 4 personen

- forellen (panklaar)4
- wortelen600 g
- radijsen4
- kippenbouillon2 dl
- witte wijn4 el
- bladpeterselie1 bosje
- olijfolie
- tijm4 takjes
- peper
- zout

bereiding

1. Schraap de wortelen, snij ze in fijne staafjes. Blancheer ze 3 minuten in de bouillon. Spoel de radijsjes en snij ze in fijne plakjes.
2. Kruid de forellen aan binnen- en buitenkant met peper en zout en stop in elke forel een takje tijm.
3. Vet 4 grote vellen aluminiumfolie in met olijfolie. Leg op elk vel een vis, een portie gepocheerde worteltjes en plakjes radijs. Lepel er telkens 3 el kippenbouillon en 1 el witte wijn bij. Vouw goed dicht, zodat de vloeistof er niet uit kan lopen.
4. Zet de pakjes 15 minuten in de oven op 200°C.
5. Maak de pakjes voorzichtig open. Werk af met gehakte peterselie. Serveer met krielaardappelen met provinçaalse kruiden

Link: <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/3882/forel-in-papillot>

Nagerecht: Pannenkoeken met appeltjes

INGREDIËNTEN voor

4 personen

- zelfrijzende bloem 250 g
- melk ½ l
- eieren (gesplitst) 4
- appels (in plakjes) 2
- rietsuiker 2 kl
- boter (of margarine)
- zout

Bereiding

Vorbereiding

1. Splits de eieren. Spoel en droog de appels. Verwijder met een appelboor klokhuis en pitten. Snij de appels in plakjes van ongeveer 1 cm dik.
2. Vermeng de bloem met een snuifje zout. Doe er de eidooiers bij. Roer stevig om. Voeg er in een straaltje de melk aan toe en roer tot een glad beslag. Laat het 30 minuten rusten in de koelkast.
3. Klop de eiwitten stijf. Spatel ze luchtig door het beslag.
4. Laat een nootje boter smelten en goed heet worden in een koekenpan. Schep er met een kleine pollepel een portie beslag in. Laat een halve minuut bakken.
5. Leg er een paar appelplakjes bij. Bestrooi ze met wat suiker. Laat nog anderhalve minuut verder bakken, of tot de pannenkoek stevig is.
6. Laat de pannenkoek op een bord glijden en dan, omgekeerd, weer in de pan. Laat ook de andere kant goudbruin bakken.

Link: <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/6701/pannenkoeken-met-appel>