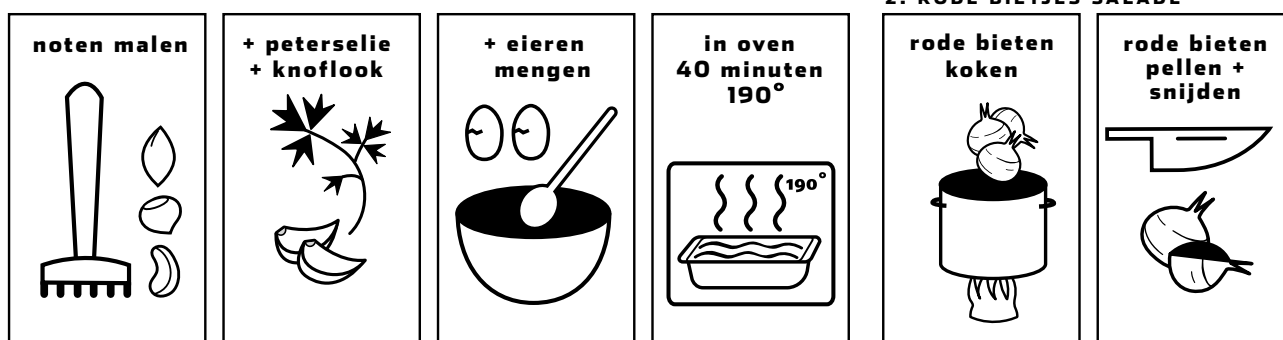
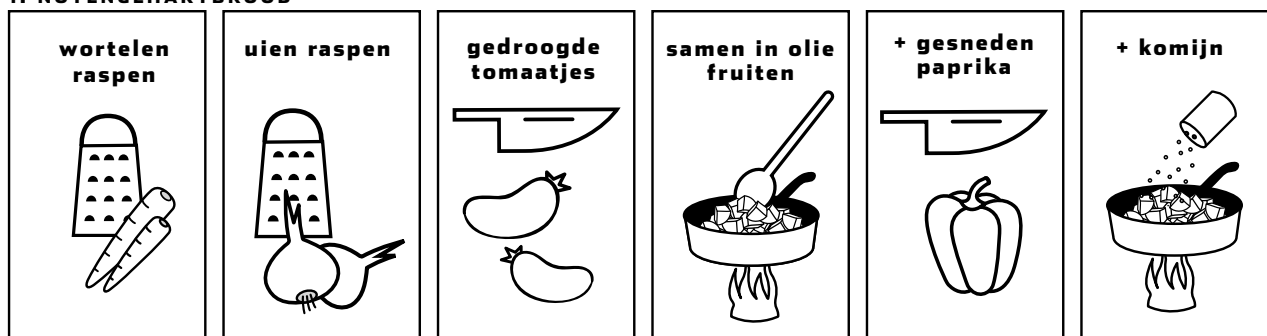


notengehaktbrood met bietjes salade

Recept van Amanda Bjur (Zweden)
chef-kok van actieschip MS ESPERANZA

1. NOTENGEHAKTBROOD



NOTENGEHAKTBROOD

200 gr wortelen
2 uien
1 zakje gedroogde tomaatjes
1 paprika
1 eetlepel komijn
200 gr noten
(pindas, hazelnoten,
amandelen)
half bosje peterselie
2 a 3 teentjes knoflook
4 eieren

SALADE MET RODE BIETJES

400 gr rode bietjes
scheutje balsamico-azijn
scheutje olie
1 ui
2 theelepels mosterd
200 gr sla (rucola, rode sla)
75 gr parmezaanse kaas

AARDAPPELEN MET KNOFLOOK

600 gr aardappelen
4 tenen knoflook
flinke scheut olie