

Wraps met geitenkaas



Gido



Peter



Recept voor Frisse Tomaten Salsa:

Ingrediënten:

- 4 tomaten, ontpit en in stukjes gesneden
- 1 rode ui, fijn gehakt
- 1 jalapeno, fijn gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijn gehakt
- 1 eetlepel koriander, fijngehakt
- 2 eetlepels limoensap
- 1 theelepel chili poeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel zout
- versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed om.
2. Zet in de koelkast en laat 30 minuten staan of langer als je de smaak verder wilt versterken.

Woordgrap: Jalapeno, de hotste pepper die de kou verdringt!

Recept: 'Smaakvolle Geitenkaas Wraptacular' 4 personen

Ingrediënten:

- 500 gram geitenkaas
- 1 witte kool
- 1 rode paprika
- 200 gram bruine bonen
- 150 gram maïs
- 4 wraps
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 bakje tortilla chips

Bereidingswijze:

1. Snijd de ui en de knoflookteentjes fijn.
2. Fruit de ui en knoflook in een klein laagje olie.
3. Voeg de paprika toe en laat het 5 minuten bakken.
4. Voeg de kool, de bonen en de maïs toe en laat het 10 minuten bakken tot alles warm is.
5. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op het pak.
6. Verdeel het warme groentemengsel over de warme wraps.
7. Verdeel de geitenkaas over de wraps.
8. Serveer met de chips erbij.

Woordgrap: waarom was de kool zo boos toen de geitenkaas erover ging? Omdat je zijn kaas had gestolen!

Recept: 'Ge-knakte Guacamole' voor 4 personen

Ingrediënten:

- 2 Avocado's
- 3 teentjes Knoflook
- 1 theelepel Zout
- 1 theelepel Rode peper
- 1 theelepel Komijn
- 1 Tomaat
- 1 Rode ui
- Sap van 1 Limoen

Instructies:

1. Schil de avocado's en voeg deze toe aan een kom.
2. Pers de knoflook boven de kom en voeg het zout toe.
3. Voeg de rode peper, komijn, tomaat, rode ui en limoensap toe en roer alles goed door elkaar.
4. Breng de guacamole op smaak met eventueel extra zout.

Woordgrap: 'Rode peper maakt je guacamole lekker heet, op wat voor temperatuur zou dat zijn? Ge-knakte Celsius!'



Week 13

Dikke wok noodles



Stan



Dries



Michael



Receptnaam: Wok-knofloof-noodles

Recept voor 4 personen

Ingrediënten:

- 200g Sambal
- 250g Paksoi
- 400g Noodles
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 1 eetlepel soja-saus
- 200g Tofu
- 1 Spaanse peper
- 2 winterpeen
- 1 grote ui
- 1 cm gember
- 2 teentjes knoflook

Bereidingswijze:

1. Kook de noodles klaar volgens de bereidingswijze die u op de verpakking van de noodles vindt.
2. Verwarm een wok op hoge temperatuur (200 graden celcius).
3. Voeg de witte wijnazijn, soja-saus, Sambal, Spaanse peper, gesnipperde winterpeen en ui toe en bak alles in ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de Tofu, de gesnipperde gember en de fijngesneden knoflook toe en bak het geheel nog eens 5 minuten.
5. Voeg de Paksoi toe en laat het nog ongeveer 5 minuten bakken.
6. Voeg dan de gekookte noodles toe en bak alles nog eens 5 minuten.
7. Als je wok noodles klaar is, kun je er woordgrappen over maken: 'Deze Wok-knofloof-noodles zijn zo heet, dat je knofloof er aan kunt branden'

Week 15

Falafel Pita's



Recept: Pitabele Burger voor 4 personen

Ingrediënten:

- 4 Pitabroodjes
- 16 Falafel balletjes
- 1 Rode ui
- 100g Feta
- 150g Sla
- Hete saus naar keuze

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200C.
2. Verdeel de Falafel balletjes over 2 ovenschalen en plaats de schalen in de oven. Laat de balletjes 15 - 20 minuten bakken.
3. Snipper de rode ui en verdeel de feta over 4 pitabroodjes
4. Verdeel de sla over de pitabroodjes, voeg de gebakken falafel balletjes toe en voeg de gesnipperde ui en hete saus naar keuze toe.

Woordgrap: Hot Dog, geen hint, ik liet het koken op 200°C!

Recept voor 4 personen: Tzadziki à la Knoflook

Ingrediënten:

- 500 gram Griekse Yoghurt
- 1 knoflookteen
- 1 komkommer
- 2 theelepels dille
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

1. Rasp de knoflookteen en voeg het toe aan de yoghurt.
2. Snijd de komkommer in kleine blokjes en voeg het toe aan de yoghurt.
3. Voeg de dille en de olijfolie toe aan de yoghurt.
4. Roer alles goed door elkaar.
5. Breng het geheel op smaak met eventueel wat extra zout.
6. Leg Tzadziki à la Knoflook in een kom en serveer.

Woordgrap: Komkommer, zo koel als een Celsiusmeter!



Stan



Michael



Gido



Dries



Peter



Vegaburger met Truffelmayo



Michael



Peter



Gido



Vega-triffel Bonanza
Voor 4 personen!

Ingrediënten:

- 4 VEGA hamburgers
- 1 Italiaanse bol, gesneden
- 2 uien, fijngesneden
- 2 gram suiker
- 6 Kantanjevchampignons, fijngesneden
- 8 eetlepels truffelmayo

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden celcius.
2. Bak de hamburgers in een koekenpan en voeg de uien toe. Bak het geheel kort en voeg vervolgens de suiker toe. Bak op medium vuur.
3. Leg de hamburgers op de Italiaanse bol, voeg de fijngesneden champignons toe en knijp de truffelmayo eroverheen.
4. Leg de 'Vega-triffel Bonanza' in de voorverwarmde oven en bak gedurende 15-20 minuten, totdat de ingrediënten goed gaar zijn.

Woordgrap:

Hoe noem je één ui na het eten van een Vega-triffel? Een uitgetruffelt iemand.

Recept naam: Ge-smaakte Zoete aardappelfrietjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 zoete aardappelen
- 1 paprika
- 1 theelepel komijn
- 2 theelepels paprikapoeder
- Een paar druppels cayennepeper
- Peper naar smaak
- Zout naar smaak

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 200 °Celsius.
2. Schil en snijd de zoete aardappelen in dunne, gelijke repen.
3. Meng in een kom de paprikapoeder, komijn, peper en zout.
4. Leg alle zoete aardappelschijfjes in een ruime ovenschaal en besprenkel dan voorzichtig met wat olie.
5. Doe dan het mengsel over de schijfjes en wrijf het goed in.
6. Rooster de frietjes in de oven gedurende 20-25 minuten.

Woordgrap: Paprika is zo heet als paprika-meten!