

Recepten

Tijmen van der Spijk

November 2022

Contents

1	Brood	2
2	Vegetarisch	2
2.1	Pinto	2
2.2	Lasagne	3
2.3	Geroosterde Bloemkool met Pita-Geitenkaas puntjes (TODO)	4
2.4	Bloemkool Salade (TODO)	5
2.5	Pasta Salade (TODO)	6
2.6	Kip-Kerry met Rijst zonder Kip (TODO)	7
2.7	Broccoli Soep in Broodkom	8
3	Vlees	10
3.1	Pasta Caro (TODO)	10
3.2	Paprika Schnitzel (TODO)	11
3.3	Rijst met Pittige Worstjes	12
4	Vis	13
4.1	Tagliatelle met Zalm-Roomsauce	13
4.2	Pasta met Makreel-Groenemosterd Sauce (TODO)	14

Brood

Vegetarisch

Pinto

Ingrediënten (3-4 personen)

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 chilipepers
- 2 paprika's
- 2 blikken kidneybonen
- 200-300 gram zilvervliesrijst
- 1-2 el komijnpoeder
- peper, zout en 1 bouillon blokje

Instructies

1. Breng de zilvervliesrijst aan de kook.
2. Snipper ondertussen de uien, knoflook, chilipepers en de paprika's.
3. Verhit in een diepe pan wat olie. Fruit hierin de uien circa 10 minuten tot goudbruin.
4. Voeg de knoflook toe en bak de komijnpoeder mee voor ongeveer 1 minuut.
5. Voeg de paprika en de chilipepers toe en roer alles goed door elkaar.
6. Laat de alles even doorbakken en voeg daarna de bonen inclusief vocht bij de rest.
7. Voeg het bouillon blokje en peper en zout toe naar smaak.
8. Laat alles rustig inkoken totdat de rijst klaar is.

Lasagne

Ingrediënten

- 200 gram kaas
- 300 gram verse lasagnebladen
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 blikken gepelde tomaten
- 2 zakken verse spinazie
- 4 teentjes knoflook
- Oregano
- Verse basilicum

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij de knoflook fijn.
3. Breng de gepelde tomaten en de tomatenpuree langzaam aan de kook.
4. Roerbak ondertussen de spinazie samen met wat knoflook in olijfolie in 4-6 delen.
5. Breng de tomatensauce op smaak met wat oregano, basilicum, peper en zout.
6. Laat de spinazie uitlekken, en vet de ovenschaal in met wat olijfolie.
7. Bouw de lasagne op een aantal lagen van sauce, spinazie en kaas.
8. Verdeel de rest van de kaas over de bovenste laag.
9. Bak het geheel in de oven totdat de kaas goud-bruin is.

Geroosterde Bloemkool met Pita-Geitenkaas puntjes (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Bloemkool Salade (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Pasta Salade (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Kip-Kerry met Rijst zonder Kip (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Broccoli Soep in Broodkom

Ingrediënten

Brood:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 360 g warm water (30 °C) | 5. 100 gram gerijpte polish |
| 2. 3 gram instant gist | • 55 gram warm water |
| 3. 550 gram broodmeel | • snufje instant gist |
| 4. 11 gram zout | • 55 gram broodmeel |

Soep:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. 1 grote ui | 6. 2 grote broccoli's |
| 2. 1 kleine venkel | 7. 50 gram bloem |
| 3. 6 teentjes knoflook | 8. 1,5 liter kippenbouillon |
| 4. 1 grote peen | 9. 250 gram slagroom |
| 5. 2 kleine aardappels (yukon gold) | 10. 225 gram cheddar |

Instructies

Brood

minuten.

- | | |
|--|--|
| 1. Mix alle ingrediënten in een grote kom met een spatel. | 6. Herhaal de trek en vouw techniek voor nog eens 5-8 keer. |
| 2. Maak het mixen af met een natte hand door te knijpen te draaien. | 7. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor 60 minuten. |
| 3. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor 30 minuten. | 8. Strooi wat bloem over het deeg en een snijplank. |
| 4. Trek en vouw het deeg 8-10 keer om het deeg structuur te geven. | 9. Verdeel het deeg in 4 delen van ongeveer 250 gram. |
| 5. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor nog eens 30 | 10. Sla het deeg plat om een deel van het gas te verwijderen. |

11. Vouw het deeg 7-8 keer in zichzelf.
12. Draai de deeg bal om en rol deze door de palm van je hand tot een mooie deegbal.
13. Leg de deegbal op bakpapier.
14. Herhaal dit voor de ander 3 delen.
15. Leg een theedoek over de 4 deegballen en laat ze nog eens rijzen voor 60-90 minuten.
16. Het deeg in klaar met rijzen als je er licht in kan porren en ze dan weer langzaam terug springen.
17. Snij het bakpapier in vieren.
18. Sproei wat water over de 4 ongebakken broodjes en snij een kruis in de boven kant met een broodmes.
19. Schuif de 4 broodjes met bakpapier en al op een bakstaal in de oven.
20. Besproei ze nog met wat extra wat en zet er een grote aluminium foliepan over.
21. Bak de broodjes bedekt voor 15 minuten.
22. Haal de foliepan er voorzichtig af. PAS OP VOOR DE STOOM.
23. Bak de broodjes nog voor ongeveer 20 minuten tot goud-bruin.

Soep

1. Snij alle groentes
 - zeer fijn: ui en venkel
 - medium: wortel, aardappels en de broccoli
2. Zet een grote soep pan om medium-hoog vuur en voeg de olijf olie toe.
3. Voeg alle groentes toe met een flinke snuf zout.
4. Bak voor ongeveer 8-10 minuten.
5. Bak de bloem mee voor nog eens 2 minuten.
6. Voeg de kippenbouillon en de slagroom toe.
7. Breng het geheel aan de kook en verlaag dan het gas to medium.
8. Controleer of de groentes gaar zijn, als dit het geval is draai het gas naar de laagste stand.
9. Voeg een aantal scheppen (4-5) van de soep in een blender beker en pureer dit.
10. Voeg dit weer bij de soep.
11. Voeg de kaas en peper en zout naar smaak toe.
12. Maak kommetjes van het gebakken brood en serveer de soep hierin.
13. Garneer met wat peper en kaas en het verwijderde brood.

Vlees

Pasta Caro (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Paprika Schnitzel (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Rijst met Pittige Worstjes

Ingrediënten (3-4 personen)

- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook
- 2 tomaten
- 4 lente uien
- pittige worstjes (1 pp)
- 300 gram rijst (risottorijst)
- 100 ml droge witte wijn
- 500 ml kippenbouillon
- bladpeterselie
- peper, zout en paprikapoeder

Instructies

1. Verhit olijfolie in een hoge brede pan.
2. Snipper de rode ui redelijk fijn en fruit voor ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn.
3. Snij ondertussen de chilipeper en de knoflook fijn en bak deze mee voor ongeveer 2 minuten.
4. Ontdoe de worstjes van hun velletje en verdeel ze in kleine balletjes/blokjes.
5. Verhoog het vuur en voeg de worst toe aan de pan. Bak totdat ze licht bruin zijn.
6. Voeg 2 eetlepels paprikapoeder en peper en zout naar smaak toe.
7. Voeg de rijst toe en roer alles door zodat de rijst alle smaken goed kan absorberen.
8. Blus de pan af met de witte wijn en schraap de onderkant van de pan schoon.
9. Voeg de kippenbouillon toe en breng het geheel aan de kook.
10. Laat het geheel 15-20 minuten langzaam koken totdat de rijst gaar is.
11. Snijdt ondertussen de tomaten in blokjes en de lente ui in ringetjes.
12. Haal het geheel van het vuur.
13. Voeg de tomaat en de lente ui toe en roer het geheel voorzichtig erdoor.
14. Garneer het geheel met wat fijngesneden bladpeterselie.

Vis

Tagliatelle met Zalm-Roomsauce

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

Pasta met Makreel-Groenemosterd Sauce (TODO)

Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4