

Recepten

Tijmen van der Spijk

November 2022

Contents

1	Brood	2
2	Vegetarisch	2
2.1	Pinto	2
2.2	Lasagne	3
2.3	Broccoli Soep in Broodkom	4
3	Vlees	6
3.1	Rijst met pittige worstjes	6
4	Vis	7
4.1	Tagliatelle met zalm-roomsauce	7

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

- 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

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

Rijst met pittige worstjes

Ingrediënten (3-4 personen)

- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 4 lente uien
- 2 tomaten
- pittige worstjes (1 pp)
- 300 gram rijst (zilvervlies)
- 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