

APRIL

MEI

JUNI

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER



SMAKELIJK ZOMER

Williene Klinck

E-nummervrij & suikervrij!



Een heerlijke salade voor bijvoorbeeld de paasdagen. De prachtige kleuren van deze salade doen je al watertanden!

CAESARSALADE

MET CITROENMAYONAISE



INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 kipfilet
- 2 kropjes mini Romaine sla
- 2 takjes cherrytomaatjes
- 4 speltboterhammen of glutenvrije boterhammen
- 2 eieren, Parmezaanse kaas
- 1 citroen, Keltisch zout en peper
- 4 eetlepels (zelfgemaakte) mayonaise

BEREIDING

Snijd de kipfilet in repen en meng dit met 1 lepel olie, peper en zout en wat geraspte schil van een biologische citroen. Laat dit even intrekken. Was de sla en snijd in kwarten. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaal, besprenkel met wat olie, peper en zout en zet het in een voorverwarmde oven. Rooster deze in 10-15 minuten tot ze warm zijn en het velletje iets gebarsten is. Toast de boterhammen in de oven of grill ze even in de grillpan. Kook de eieren 3 minuten, zodat de dooier nog vloeibaar is. Grill de kipfilet in de grillpan aan beide kanten, ongeveer 3 minuten tot deze gaar is. Klop de mayonaise los met een flinke kneep citroensap en breng dit op smaak met wat versgemalen peper.

Maak de salade op. Leg de boterhammen op een broodplank of bord. Schik de sla op de boterhammen en verdeel de gegrilde kip en de cherrytomaatjes over de salade. Halveer de eitjes en leg deze bij de salade. Besprenkel met de citroenmayonaise en schaaft er nog wat Parmezaanse kaas overheen. Eventueel kun je er nog wat zout en versgemalen peper over strooien.


MEI

Andijvie *Asperges* Bloemkool
Champignons *Peultjes* Postelein Raapstelen
Radijs Sla Snijbiet Spinazie *Tuinkers*
Veldsla Waterkers Wortels
Aardbeien *Ananas* BANAAN Grapefruits
Mango *Sinaasappels*



Zachte romige smaken in deze risotto! Heerlijk met een glaasje witte wijn!

RISOTTO

MET GROENE ASPERGES EN ZALM



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

150 – 200 gram (volkoren) risottorijst

1 sjalot

100 gram gerookte zalm

1 bosje groene asperges

2 bosuitjes

een handje vol peultjes

100 milliliter witte wijn

750 milliliter groentebouillon

Keltisch zout en peper

stukje Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de sjalot fijn, de bosui in ringetjes, draadt de peultjes en snijd grof, snijd zo'n 4 cm af van de onderkant van de asperges (het onderste deel van groene asperges is vaak behoorlijk houderig en dus te hard voor deze zachte risotto) snijd het goede deel van de asperges in stukken van ongeveer 3 centimeter. Verhit in een ruime pan een flinke scheut olijfolie en bak de ui samen met de risotto glazig en glanzend. Voeg nu de witte wijn toe en roer om tot de wijn is opgenomen in de risotto. Schenk nu telkens een scheutje bouillon erbij, laat het opnemen in de risotto. Herhaal dit tot je nog zo'n 250 milliliter over hebt. Voeg nu de gesneden groenten toe en blijf bouillon bijschenken, zo kookt de groente lekker mee in de risotto. Maak op smaak met peper en zout (pas op met het zout want de bouillon maakt het vaak al zout genoeg). De risotto is goed als deze nog een heel klein beetje bite heeft. Rasp er als laatste nog flink wat Parmezaanse kaas over en schep het er stevig door. Draai het vuur uit en houdt de deksel op de pan.

Snijd de gerookte zalm in grove snippers en schep dit voorzichtig door de risotto. Serveer direct!



GEVULD BROOD



INGREDIËNTEN

- 1 bolbrood
- 1 bol mozzarella
- pesto

BEREIDING

Snijd het brood in sneden, maar niet helemaal door. Doe dit zowel horizontaal als verticaal. Verdeel nu wat pesto in de inkepingen van het brood en scheur mozzarella in stukjes en duw dit tussen het brood. Schuif het brood even in de oven totdat de mozzarella is gesmolten. Serveer het gevulde bolbrood bij de soep.

Een gevuld brood dat heerlijk is om
bij soep te serveren!



PANNENKOEKEN



INGREDIËNTEN VOOR 6-8 PANNENKOEKEN

- 200 gram speltmeel
- 300 milliliter rauwe melk (n)
- amandel- of rijstmelk (n)
- 1 flinke theelepel koekkruiden
- snufje vanillepoeder
- (of merg van een half vanillestokje)
- 1 ei

BEREIDING

Doe het meel en alle andere ingrediënten in een mixer en mix tot een soepel beslag. Door nog even goed door te mixen op hogere stand krijg je een lekker luchtig beslag.

Verhit in een pannenkoekenpan een klein beetje roomboter of kokosolie en bak zo ongeveer 6-8 pannenkoeken uit dit beslag.

Lekker met honing en vers fruit!

Je ruikt de koekkruiden al tijdens
het bakken, heerlijk!
