

Recepten 14 oktober

Stoofpotje met pompoen en kikkererwten

Ingrediënten (20 personen)

- 10 eetlepels olijfolie
- 5 uien (gesnipperd)
- 10 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 5 eetlepels ras el hanout of
- 5 eetlepels kerriepoeder
- 3000 gram pompoenen (geschild, in blokjes)
- 2000 gram tomatenblokjes (blik)
- 5 kaneelstokjes
- 1500 gram kikkererwten (uitgelekt, blik)
- 2000 gram couscous
- 5 eetlepels boter of
- 5 eetlepels olie
- 500 milliliter Griekse yoghurt
- 2.5 bosjes munt (grof gehakt)

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote (braad) pan en fruit hierin de ui circa 5 minuten. Voeg de knoflook, specerijen en pompoenblokjes toe en roerbak mee.
2. Voeg de tomatenblokjes, kaneel en 100 ml water toe. Breng op smaak met zout en laat afgedekt circa 15 minuten stoven op een lage stand.
3. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en laat nog circa 5 minuten stoven. Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Schep de couscous om met de boter. Serveer de stoof met de couscous en Griekse yoghurt. Bestrooi met de munt.

Knolselderijsoep met mosterd

Ingrediënten (20 personen):

- 4 knolselderij
- 8 teentje knoflook
- 8 el olijfolie
- 16 uien
- 16 el grove mosterd
- 5000 ml groentebouillon
- 8 bosuitje

Bereidingswijze:

1. Pel en snipper de uien. Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes van ongeveer 2 cm. Pel tenslotte ook de knoflook en snijd of pers deze fijn.
2. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de ui, knoflook en knolselderij een paar minuten op middelhoog vuur totdat de ui een beetje glazig ziet.
3. Maak ondertussen de bouillon klaar. Zodra de groenten gefruït zijn kun je de bouillon samen met de mosterd toevoegen aan de soeppan. Breng het geheel aan de kook en laat het 15 minuten zachtjes borrelen met het deksel op de pan.
4. Snijd ondertussen de bosui in hele fijne ringetjes.
5. Pureer de gekookte soep in de blender of keukenmachine en giet weer terug in de pan. Serveer de knolselderijsoep bestrooid met de verse bosuitjes.

Salade

Ingredienten:

- komkommer
- tomaat
- sla
- olijfolie
- balsamicoazijn
- knoflook
- ui

