

Recepten 14 september

Zomerse Tomatensoep

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui (gesnipperd)
- 2 tenen knoflook (fijngesneden)
- 750 gr romatomen (in parten)
- 750 ml water
- 1 groentebouillontablet
- 1 klein blikje tomatenpuree
- Scheutje kookroom
- 2 eetlepels olijfolie
- Optioneel: verse basilicum

Bereiding

- Zet een soeppan op het vuur en fruit de ui en knoflook ongeveer 3 min in de olijfolie.
- Voeg de tomaten parten toe en bak deze 5 min mee.
- Voeg het water en de bouillontablet toe en roer de tomatenpuree erdoor, laat nog een paar minuten koken.
- Pureer nu alles met een staafmixer en laat de tomatensoep een paar minuutjes doorkoken. Proef of de soep nog een beetje peper of zout nodig heeft.
- Serveer de tomatensoep in 4 borden of kommen. Schenk in elk bord of kom een klein scheutje kookroom.
- Garneer de soep eventueel met verse basilicum.

<https://www.leukerecepten.nl/recepten/tomatensoep/>

Bobotie

INGREDIËNTEN (4 personen):

- 250 g zoete aardappel (geschild gewicht)
- 75 g doperwten (diepvries)
- 100 g belegen komijnekaas
- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 1 grote ui
- 50 g gele rozijnen
- 3 grote eieren
- 125 g crème fraîche
- 1 volle eetl lekker kerriepoeder
- 2 volle eetl geschaafde amandelen
- Zout & peper uit de molen
- Wat boter en meel voor invetten vorm

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Klop in een grote kom de eieren los met de crème fraîche, kerrie, zout en peper.
- Schil de zoete aardappel en rasp grof.
- Snipper de ui fijn.
- Snijd de kaas in kleine stukjes.
- Doe alles in de kom, samen met de rozijnen en (bevoren) erwtes en meng.
- Schep ten slotte het bakmeel erdoor.
- Vet een langwerpige cakevorm in met boter en bedek de bodem met een stukje op maat geknipt bakpapier.
- Doe het beslag erin en strijk glad.
- Bestrooi met amandelschaafsel.
- Bak gaar in ± 45-50 minuten.
- Check in het midden of een satéprikker er niet meer kletsnat uitkomt, anders nog 5 minuten extra.
- Serveer warm of op kamertemperatuur.

TIPS!

Lekker met rijst en boontjes.

<https://bonappetitvegetarisch.nl/?p=4435>

Sperziebonensalade met balsamico dressing

Frisse salade met sperziebonen

Porties 4 personen

Ingrediënten

- 600 gram sperziebonen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 el balsamico azijn
- 4 el olijfolie

Werkwijze

- Haal de boontjes af en als ze heel lang zijn snijd je ze doormidden. Doe ze in een pan en zet ze op met water en zout. Laat ze maximaal 10 minuten koken, giet af en laat helemaal afkoelen.
- Snipper intussen de ui en de knoflook heel fijn en meng het met de balsamico en olijfolie.
- Doe de afgekoelde boontjes in een kom en giet de dressing erover. Hussel goed door elkaar en laat nog even verder afkoelen in de koelkast. Hussel voor serveren nog een keertje goed door.

(<https://outmijnkeuken.nl/2017/04/29/frisse-sperziebonen-salade/>)

Tropisch toetje met mango

Ingrediënten

- Cake
- Griekse Yoghurt
- Kokosyoghurt?
- Mango
- Slagroom

