

Recepten 6 juli

Courgettesoep (10 porties)

Ingrediënten:

- 5 courgettes
- 3 uien
- 5 teentjes knoflook
- 2l groentebouillon
- olijfolie om in te bakken

Bereidingswijze:

- Snipper de ui en pel de knoflook, fruit dit in een pan met olijfolie
- Snijd de courgette in blokjes en doe dit bij de uien in de pan. Bak dit kort mee.
- Doe hierna de bouillon bij de pan, voeg toe tot de courgette bijna onder staat.
- Laat de courgette 15 minuten pruttelen. Pureer de soep hierna met een staafmixer of blender glad.

Griekse Frittata met feta en paprika (10 porties)

Ingrediënten:

- 1kg aardappelschijfjes (van ongv. 1 cm dik)
- 4 paprikas
- 400 gr feta
- 3 rode uien
- 6 tenen knoflook
- 600 ml creme fraiche
- 12 eieren
- 6 tl oregano
- 3 tl paprikapoeder
- olijfolie om in te bakken
- Zout en peper

Bereidingswijze

- Schil de aardappels. Snij ze in schijfjes van ongeveer 1 cm dik. Kook de schijfjes in water met een beetje zout totdat ze bijna maar nog niet helemaal gaar zijn.
- Snipper ondertussen de ui, snijd de paprika in blokjes en de teentjes knoflook fijn.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de voorgekookte aardappelschijfjes ongeveer 10 minuten.
- Bak de ui, paprika en knoflook de laatste vijf minuten mee met de aardappeltjes.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een ovenschaal in of leg een vel bakpapier in en doe alles uit de pan erin.
- Snijd de feta in blokjes en meng door de door ingrediënten in de ovenschaal.
- Klop de eieren samen met de kruiden en creme fraiche los. Giet het eimengsel over de ovenschaal en bak de Griekse frittata een minuut of 25-30.

Griekse Salade (10 porties)

Ingrediënten:

- 2 komkommer
- 3 rode ui
- 300g spinazie/ gemengde sla
- 10 tomaten
- 200 g fetablokjes
- 3 teentjes knoflook
- 7 eetlepels olijfolie
- 3 theelepel oregano
- 3 eetlepel citroensap

Bereidingswijze

- Meng voor de dressing de knoflook, olijfolie, oregano en citroensap
- Snijd de komkommer, tomaten, sla en feta en meng door elkaar.

Griekse Yoghurt met Honing granaatappel en walnoten (10 porties)

Ingrediënten:

- 1kg Griekse yoghurt
- 500 ml slagroom
- vloeibare honing
- de pitjes van 1 granaatappel
- 100 g walnoten

Bereidingswijze:

- Haal de granaatappelpitjes uit de granaatappel.
- Klop de slagroom lobbige en meng met de Griekse yoghurt
- Schenk een beetje honing in vier glazen, schep het yoghurtmengsel erop.
- Schenk weer wat honing op de yoghurt en bestrooi met de granaatappel en de nootjes. Serveer direct.