

RECEPTEN “Lekkernijen voor de lunch”



Tonijnsalade met ansjovis op toast (12 stuks)

Ingrediënten

- 1 blikje tonijn in olie
- 2 tomaten
- 0,5 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 el Citroensap
- 1 el. Mayonaise
- 1 tl kappertjes
- 12 sneetjes stokbrood
- Paprikapoeder en/of peterselie

Materialen

- snijplank
- snijmesje
- vork+ lepel
- grote kom
- knoflookpers
- broodrooster
- serveerschaal



Bereiding

1. Gebruik een grote kom om de salade in te maken. Doe daar de tonijn met de olie in en roer goed door elkaar. Verwijder eventuele velletjes en restjes graat van de tonijn.
2. Pel de knoflook en maak deze met de knoflookpers heel fijn boven de tonijn. Snipper de halve rode ui ook heel fijn en voeg toe.
3. Haal het vel van de tomaten en snijd deze door midden. Verwijder de pitjes en het vocht (gooi dit weg). Snijd het stevige vruchtvlees in hele kleine stukjes.
4. Voeg de kappertjes en de mayonaise toe en roer alles goed door elkaar.
5. Als finishing touch de citroensap en nog een allerlaatste keer goed roeren en proeven.
6. Sneetjes stokbrood kort knapperig laten worden in een oven op een grill plaat of in een broodrooster.
7. Kort voor het opdienen een ruime schep salade op de sneetjes stokbrood scheppen en een ansjovis filet er opleggen.
8. Op een schaal leggen.
9. Bestrooi met paprikapoeder of peterselie.

Caesar salade met gerookte kip en pasta

Ingrediënten

1. 250 gr pasta
2. 2 gerookte kipfilets
3. 4 hardgekookte eieren
4. 150 tot 200 gr. gemengde sla
5. 30 gr kaas snippers
6. 10 Sherry tomaatjes
7. Gele paprika
8. 20 gr walnoten gepeld
9. Peterselie of bieslook

Materiaal.

- Mengkom
- Mesje
- Snijplank
- Knoflookpers
- Slabestek
- Staafmixer
- Pan voor pasta
- Vergiet
- Kookplaatje
- Grote slabak

Dressing

- 1el citroensap
- 1 teentje knoflook
- 1 tl mosterd
- 1 el mayonaise
- 1 el Griekse Yoghurt
- 3 ansjovissen
- Scheutje olijfolie
- Worcestersaus naar smaak
- Zout peper naar smaak



Bereiding

1. Kook de pasta volgens de verpakking. Afgieten en spoelen met koud water, anders gaart de pasta door.
2. Voor de dressing: de knoflookteen persen, de Ansjovisfilets heel fijn snijden. Dan alle ingrediënten voor de dressing door elkaar mengen, eventueel met staafmixer.
3. De dressing over de wat afgekoelde pasta gieten en licht mengen.
4. De maat van de te snijden ingrediënten aanpassen aan elkaar. Het oog wil ook wat. Tomaatjes in twee delen, de gerookte kip en de paprika in reepjes snijden.
5. Dit alles bij de pasta doen samen met de walnoten. Licht door elkaar mengen. Peterselie of bieslook fijn snijden.
6. Gemende sla in een grote sla bak doen. De dressing met kip hierover verdelen en door elkaar scheppen.
7. De hardgekookte eieren in 4 stukken snijden en over de sla verdelen.
8. Het geheel garneren met kaassnippers. Peterselie of bieslook hier over strooien
9. Slabestek er bij leggen.

Gevulde dadels (ongeveer 12 stuks)

Ingrediënten

- 12 dadels
- 100 gr Blauwschimmelkaas
- 20 gr. roomboter
- 6 olijven

Materiaal

- snijplank
- schillenmesje
- vork
- theelepel
- Serveerschaal
- 12 prikkers



Bereiding

1. Snijd de dadels in en verwijder de pit.
2. Prak de kaas en roer deze romig met de roomboter.
3. Schep de kaascrème met een koffielepel in de dadels.
4. Halveer de olijven in de breedte en plaats een halve olijf op de dadel.
5. Steek vast met een prikkertje en zet ze op een schaal.

Zomers Fruitwatertje met rood fruit (drinkje)

Ingrediënten

- 0,5 Citroen
- 1 handsinaasappel
- 1l. rood sap
- 250 gr diepvries rood fruit.
- Sputwater

Materiaal

- Mesje
- Snijplank
- Sauslepel (uitscheppen)
- bier pitcher of waterkan
- 12 water glazen
- thee lepels voor in glazen
- Koelbox met koelstukken.

Bereiding

Omdat wij geen koeling hebben, de ingrediënten zoveel mogelijk in de koelbox houden.

1. Snij met een scherp mes de schil van de citroen en de sinaasappel tot het vruchtvlees af. Snijd het vruchtvlees daarna in kleine stukjes
2. Doe deze in de pitcher.
3. Doe het diepvriesfruit bij de rest in de pitcher. Voeg de liter sap toe. Zet in de koelingtas. Voeg vlak voor het opdienen het gekoelde spuitwater toe tot de kan vol is en roer goed door.

(In de zomer en met een koelkast bij de hand, kun je natuurlijk ook vers rood fruit gebruiken.)



Verrassing in glas (Nagerecht) 12 stuks

Ingrediënten

- 0,5 Pak Bastognekoeken (130gr)
- 250 gr Vers rood zomer fruit
- 250 gr mascarpone
- 300 gr Griekse Yoghurt
- Zakje Vanillesuiker
- 40 gr basterd suiker
- Garnering fruit en blaadje mint.
- Slagroom spuitbus.

Materiaal

- Deegrol
- Plasticzak
- Handmixer
- Beslagkom
- Kleine lepel die past in glaasjes



Bereiding

1. Bastogne koeken grof verkrumelen in plasticzak met en deegrol of fles. Kruiden over de bodem van 12 glaasjes verdelen.
2. Mascarpone in de beslagkom met de kwark, suiker en vanille met handmixer los roeren tot een gladde crème ontstaat. Deze voorzichtig met kleine lepel over glaasjes verdelen ongeveer 2.5-3 cm hoog.
3. Fruit over glaasjes verdelen en op dienbladen in de koeling zetten. Minstens 12 mooie stukjes fruit voor garnering bewaren.
4. Vlak voor het opdienen slagroom op het toetjes spuiten en garneren met mint blad en stukje fruit.

