

Zelfgemaakt bouillonpoeder



Nodig: 150 g zout – 35 g gedroogde ui – 1/2 theelepel gemalen laurier –
2 theelepels gedroogde peterselie – 10 g gemalen witte peper

Bereidingswijze:

- Meng de benodigdheden goed onder elkaar.
- Gebruik het mengsel naar eigen smaak in bereidingen en gerechten.

Variatie:

- Naargelang je smaak kun je ook gemalen tijm toevoegen.
- Voor een fijner resultaat: vervang de gedroogde ui door uipoeder.

Soep uit het Oosten



Nodig: 1 ui – 2 rode paprika's – 2 groene paprika's – 2 gele of oranje paprika's
– 250 g sojascheuten – 1 L water – zelfgemaakte bouillonpoeder
zonder selderij

Bereidingswijze:

- Ui schoonmaken en in lange reepjes snijden.
- Groenten schoon maken, wassen en in reepjes snijden.
- Sojascheuten wassen.
- Ui en groenten in kookpot doen, water en bouillonpoeder toevoegen.
- Aan de kook brengen en het vuur lager zetten.
- Als de groenten bijna gaar zijn de sojascheuten nog enkele minuten laten meekoken.

Variatie:

- Gele of oranje paprika's vervangen door kleine maïskolfjes of bamboescheuten.

Moussaka



Nodig: 2 uien – 2 teentjes look – 1 kilo aubergines – 6 eetlepels olijfolie – 400 g rundsgehakt – 1 blikje tomatenpuree – ½ dl water – peper en zout – zelfgemaakte bouillonpoeder zonder selderij – 2 eieren – 2 dl koffiemelk – ½ koffielepel oregano – 100 g gemalen kaas

Bereidingswijze:

- De oven voorverwarmen op 180° C.
- Ui en look schoonmaken en fijn snijden.
- Aubergines wassen, het kroontje verwijderen en in plakjes snijden van 0,5 cm.
- Verwarm 1 lepel olijfolie in een (anti-aanbak)pan, bak hierin de plakken aubergine aan beide zijden en laat ze op keukenrol uitlekken.
- Herhaal dit 2 tot 3 keer tot alle plakjes aubergine gebakken zijn.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een kookpot.
- Stoof de ui aan en voeg de fijngesneden look toe
- Voeg het gehakt toe en laat het enkele minuten bakken.
- Voeg vervolgens tomatenpuree, water en bouillonpoeder toe: roer goed om.
- Laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een maatbeker de koffiemelk met de oregano, voeg de eieren toe en klop het geheel goed door.
- Ovenschaal insmeren met olijfolie.
- Leg 1/3 van de gebakken aubergine plakjes in de schaal.
- Verdeel de helft van het gehaktmengsel hierover.
- Vervolgens schik je weer 1/3 van de gebakken aubergineplakjes op het gehaktmengsel.
- Verdeel hierover de tweede helft van het gehaktmengsel.
- Dek het geheel af met de rest van de aubergineplakjes.
- Giet het ei-koffiemelk mengsel erover.
- Werk af met de gemalen kaas.
- Bak in de oven gaar op 35 minuten.

Variatie:

- Aubergines vervangen door courgettes.
- Rundsgehakt vervangen door vegetarisch gehakt.