

PAPRIKASOEP



Vrij van: gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

Bevat: /

Ingrediënten: 800 g gele en rode paprika, in stukjes, zonder zaadlijsten – 1 grote wortel – 2 grote uien – 2 teentjes knoflook – 2 el olijfolie – 1 el currypoeder (! zonder mosterdzaad) – 1 el korianderpoeder – zout en peper – 1 dl kokosmelk – verse koriander

Bereiding:

- Verhit de olie en bak ui en knoflook tot ze glazig worden.
- Voeg de koriander, curry en een snuifje zout toe.
- Snijd de wortel in stukjes en voeg toe (ongeveer 10 min).
- Voeg de paprika toe en laat nog 5min sudderen.
- Voeg 1l water toe en breng aan de kook, laat nog 10min goed doorkoken.
- Pureer alles met een staafmixer.
- Voeg de kokosmelk en een beetje peper toe.
- Afhankelijk van de dikte van de soep, voeg je nog extra water toe.
- Garneer met fijngehakte verse koriander.

STEAK MET ZUIDERSE RATATOUILLE EN FRIETJES IN DE OVEN

(4 pers.)



2

Vrij van: gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

Bevat: /

Ingrediënten: 1 aubergine – 1 courgette – 1 klein bakje champignons - 1 blik gepelde tomaten of verse tomatenblokjes van 2 tomaten - 1 teentje knoflook – 1 grote ui – 400 g biefstuk – 2 el vloeibare margarine – peper – Provençaalse kruiden 600 g aardappelen – 1 el olijfolie – paprikapoeder

Bereiding:

- Schil de aardappelen en snijd ze in frieten.
- Spoel ze even af en dep ze droog.
- Doe de frieten samen met de olie en kruiden in een kom en schud goed onderen.
- Beleg een bakplaat en leg de frietjes hierop.
- Bak in een voorverwarmde oven van 210°C gedurende ongeveer 20 min.
- Halverwege omdraaien.
- Snijd de ui en de knoflook fijn, en de aubergine, de champignons en de courgette in dunne plakjes.
- Verwarm de vetstof in de wokpan en voeg de groenten toe.
- Laat 5 min garen en voeg de tomatenblokjes toe.
- Kruid naar smaak met peper en provençaalse kruiden.
- Bak de biefstuk in een grillpan en dien op met de groentesaus en de frieten.

Allergeenvrij

Lekker eten voor iedereen

CHOCOLADE CUPCAKES



3

Vrij van: gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

Bevat: /

Ingrediënten: 250g pure chocolade – 400g kikkererwten – 2 gepureerde bananen - 150g suiker – ½ theelepel bakpoeder (glutenvrij)

Bereiding:

- De oven voorverwarmen op 180°C.
- Doe de chocolade in een microgolfkompot en plaats ongeveer 2 minuten in de microgolfoven.
- Kikkererwten en de gepureerde bananen mixen tot een gladde massa.
- Voeg suiker en bakpoeder toe en meng alles goed.
- Schenk de gesmolten chocolade er bij en meng tot een glad mengsel.
- Doe het beslag in de vormpjes voor de cupcakes.
- Laat 20 min bakken in de voorverwarmde oven.
- Haal de cakejes uit de oven en plaats ze 10 tot 15 min op een rooster om af te koelen.
- Eventueel kan je net voor het serveren nog wat poedersuiker er over strooien.