

BROODJE HUMMUS



Ingrediënten: 4 teentjes knoflook – 600 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld – 4 el magere yoghurt – 3 klp citroensap – 1 el olijfolie – ½ klp gemalen koriander – cayennepeper – zout – 1 klp paprikapoeder – Afwerking: rucola, tomaat, bosuitje

Bereidingswijze:

- Pers de knoflookteentjes uit.
- Voeg de kikkererwten, magere yoghurt, citroensap, koriander, beetje cayennepeper, beetje zout, beetje paprikapoeder samen en mix alles glad.
- Doe in een serveerkom en besprenkel met de olie en de rest van de paprikapoeder.
- Lekker op een broodje of een stuk Turks brood, afgewerkt met rucola, tomaat en fijn gesnipperde bosuitjes.

QUINOA GORENG (4 pers)



Ingrediënten: 200 g quinoa – 2 el olijfolie – 150 g spek in reepjes – 1 ui – 3 teentjes knoflook – 1 klp komijnzaad – ½ klp gemalen koriander – ½ klp currypoeder – 1 prei – 400 g chinese roerbakgroenten (witte kool, prei, rode paprika, boontjes, sojascheuten, ...) – 1 bosui – zout en peper – rood pepertje

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzingen.
- Verhit de olie in de wokpan.
- Bak het spek knapperig en schep uit de pan.
- Fruit in de wokpan de ui en de knoflook.
- Stamp het komijnzaad fijn of gebruik komijnpoeder.
- Bak het gestampte komijnzaad, de gemalen koriander en de curry mee met de ui.
- Voeg de prei en de roerbakgroenten toe en bak gedurende 5 min.
- Meng de quinoa en het spek door de groenten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met fijngesneden ringetjes bosui en fijn gesnipperde rood pepertje.

PIZZA



Ingrediënten: Deeg: 400g bloem – zout – 2 tl bakpoeder – 150 ml water – 60 ml olie
Vulling: 4 paprika's – 2 uien – 2 plakken ham – 150 g spekreepjes – tomatenpassata – gedroogde oregano – peper – mozzarella

Bereidingswijze:

- Doe de bloem in een mengkom en maak in het midden een kuiltje.
- Voeg zout, bakpoeder en een beetje water toe in het kuiltje.
- Kneed goed en voeg water toe tot je een mooi egaal en elastisch deeg krijgt.
- Verdeel het deeg in 4 bolletjes.
- Verwarm de oven voor op 250°C.
- Maak de uien schoon en snijd in ringen.
- Snijd de paprika's door, verwijder de zaadlijsten en pitjes en snijd in dunne reepjes.
- Snijd de ham in stukjes.
- Rol het deeg dun uit.
- Doe met een borsteltje wat olie over het deeg.
- Doe enkele lepels tomatenpassata op de pizza, maar blijf een 2cm van de rand.
- Beleg verder met de paprikareepjes, de uiringen, de ham en het spek.
- Breng op smaak met oregano en peper en verdeel als laatste de kaas over de pizza.
- Plaats in de oven en laat de pizza 10 minuten bakken.