

Dinsdag – Aardappelverrassing



Vandaag hadden we groenten uit de oven en aangezien er ook aardappel door heen zat noemden we het een aardappelverrassing. Op deze manier willen ze allemaal wel groenten eten!

Wat heb je nodig?

- 675 gr courgettes
- 500 gr aardappelen
- ui 1
- knoflook 3 teentjes
- rode paprika 1
- tomaten 400 gr
- olijfolie 90 ml
- heet water 90 ml
- 3 tl oregano
- peper, zout
- ger. kaas

Verwarm de oven op 180 C. Snijd de courgettes in plakjes en leg deze in de ovenschaal. Schil de aardappelen en snijd deze in plakjes. Kook de aardappelen even kort voor (5 min). Verdeel de aardappelen over de courgettes. Snijd de tomaten, de ui en de paprika in kleine stukjes. Meng dit in een kom samen met de knoflook uitgeperst en roer de olijfolie en het water er door heen. Voeg de oregano en peper en zout toe.

Spreid het mengsel gelijkmatig uit over de aardappelen, strooi wat geraspte kaas erover heen en zet het voor 50 minuten in de oven.

Woensdag - Gevulde paprika



Een makkelijk en eenvoudig recept wat je bijna elk moment van de dag wel kunt eten!

Wat heb je nodig?

- 4 paprika's
- 500 gr gehakt
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 tl chilipoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- geraspte kaas

Snijd de paprika's doormidden en verwijder alle pitjes. Snijd de ui in kleine stukjes en rul het gehakt in de pan. Voeg hier de tomatenpuree, de uit en de knoflook aan toe en breng het op smaak met de chilipoeder, komijn en de paprikapoeder. Vul de paprika's met het gehaktmengsel en bestrooi ze met de geraspte kaas. Zet ze 10 minuutjes in de oven.

Donderdag - Abrikozen pecanrepen



Wat heb je nodig?

- ongezouten boter 150 gr
- ruwe rietsuiker 90 gr
- ahornsiroop 2el
- havermout 220 gr
- pecannoten 90 gr
- gedroogde abrikozen 50 gr

Verwarm de oven op 170 C. Vet een bakvorm in. Verhit de boter, de suiker en ahornsiroop in een grote pan tot de boter gesmolten is. Neem het mengsel van het vuur en roer de havermout, noten en gehakte abrikozen erdoor. Spreid het mengsel uit over de bakvorm en bak het 30 minute in de oven. Neem de vorm uit de oven en laat het mengsel afkoelen. Snijd in meerdere repen. Deze repen vullen goed en geven energie. Zijn afgesloten verpakt, goed en lang te bewaren!