

Gebakken havercake tussendoortje

Bereidingstijd

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 45 minuten

Ingrediënten

- 7 eieren
- 250 gram havermout
- 2 lepels kaneel
- 300 gram appel, in stukjes van 1 cm gesneden
- 100 gram honing
- 100 gram aardbeien in halve stukken
- 100 gram rozijnen

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180/200 graden-Thuisoven (Professionele oven op 170 grC)
- Bekleed een cakevorm van 30 cm met bakpapier
- Kluts de eieren goed los en meng dan met een spatel de havermout en de kaneel er door heen. Zorg dat de havermout goed vermengd is met het eimengsel
- Voeg de appelstukjes met de honing en aardbeienstukjes en rozijnen toe en spatel alles goed door elkaar.
- Doe het geheel in het met bakpapier beklede bakblik.
- Bak het geheel 45 minuten in de oven en voel of de cake dan heel stevig aanvoelt, want dan is die gaar.
- Til direct de cake met het bakpapier er omheen uit het bakblik
- laat de cake afkoelen. Snij de cake in plakken en klaar is je tussendoortje

Weetje:

De havercake plakken kun je ook inpakken in plastic folie en dan invriezen en naar wens dan uithalen en meenemen

Kijk voor meer superleuke recepten in onze boeken Goud op je Bord



Stamppot rauwe andijvie met zoete aardappelen en rundergehaktballetjes

Bereidingstijd

30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram zoete aardappelen, geschild en in stukken gesneden
- 120 gram mager rundergehakt
- 1 mespunt mosterd
- 1 theelepel ketjap
- Peper naar smaak
- 1 volkorenbeschuit of paneermeel
- 1 ei
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 50 gram rode ui, fijngesnipperd
- 200 gram, zeer fijngesneden andijvie
- 10 gram roomboter
- Eventueel een Goudrenet appel, snuf kaneel en een beetje honing (zie weetje)

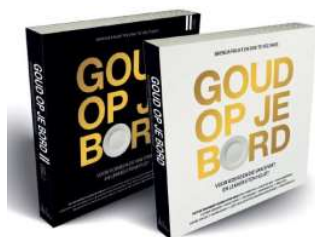
Bereidingswijze

- Kook de zoete aardappelen zachtjes gaar in half onderstaand water met de deksel op de pan (als het goed is hoeft je de aardappels op deze manier niet meer af te gieten als ze gaar zijn).
- Meng het mager rundergehakt met de mosterd, ketjap, peper, verkruimelde beschuit en ei.
- Kneed dit flink en maak drie kleine platte gehaktballetjes.
- Ondertussen is de zoete aardappel klaar. Roer deze met een garde tot een gladde puree.
- Verhit de roomboter in een koekenpan en bak heel rustig de platte gehaktballetjes in 10 minuten gaar met de deksel schuin op de pan. Haal vervolgens de gare gehaktballetjes uit de pan.
- Bak in dezelfde pan de knoflook en ui al roerend.
- Voeg deze vervolgens bij de zoete aardappelpuree en meng de andijvie er doorheen. Meng het geheel goed tot er een stamppot vormt.
- Nu samen met de gehaktballetjes opdienen.

Weetje

- Dit gerecht is heerlijk met zelfgemaakte appelmoes. Snij een Goudrenet appel in kleine stukjes en zet die op met een bodem water. Voeg daar een snuf kaneel en een klein beetje honing aan toe. Kook alles op laag vuur tot moes en laat het afkoelen.

Kijk voor meer superleuke recepten in onze boeken Goud op je Bord



Venkelsoep met jonge bladspinazie

Bereidingstijd

20 minuten

Ingrediënten

- 5 ml olijfolie
- 400 gram venkel, in reepjes gesneden
- 50 gram ui, grof gesneden
- 500 ml groentebouillon of kippenbouillon
- 100 gram verse bladspinazie, pan klaar

Bereidingswijze

- Verhit olijfolie in een diepe pan.
- Voeg de ui en venkel toe en bak deze al roerend.
- Voeg de bouillon toe.
- Laat circa 20 minuten zachtjes koken met deksel op de pan.
- Daarna met de staafmixer tot een mooie pureesoep verwerken.
- Voeg nu de bladspinazie toe, zet het vuur uit en roer de soep door tot dat het rauwe van de spinazie af is.
- Serveer in een diep bord.

