

Ingrediënten en Recept Dag 1 – 13/07/2015



1. Eerst beginnen we met de groenteschotel.
In stukjes gesneden :

2. En allerhande kruiden, dit naar wens.

Gebruikt:

Gember, paprika, Italiaanse kruiden, mediterrane kruiden, cayennepeper, tijm, kaneel, Spaanse kruiden, mosterdzaadjes, rozemarijn.

2 courgettes

2 venkels

4 rode uien in 4

3 teentjes look

1 doosje kleine tomaten

1 grote doos chilibonen (afgespoeld met water, waren er zonder tomatensaus)

1 l tomatenpasata (Lidl, fles met basilicum)

Groenten met olijfolie goed inwrijven.

Oven : 180°C – 35 minuten

Rijst en pilav opzetten met een dubbele hoeveelheid water. Een derde pilav in verhouding tot de rijst. Vissaus of zout toevoegen en rijst garen tot alle water opgenomen is.



Ondertussen papje maken met

1 ei

2 el melk

2 el maïzena

Schelvis erin dompelen en aanbakken in een hete pan met boter enkele minuutjes voor de groeten klaar zijn.

Ingrediënten en Recept Dag 2 – 14/07/2015



Rijst bij de groenten gedaan en overgoten met light room.

Bij de groeten : ontdooide zalm inwrijven met citroen en graantjesmosterd

In oven : 180°C 30 minuten

Hier was ik de tijd uit het oog verloren ...
maar net op tijd

...

Bron

Martine Lycke
