



## Tussendoor recepten van Judith Rolf

Voor 2 personen

### Boodschappenlijstje

(de voorkeur gaat uit naar de biologische producten wanneer mogelijk)

1 potje asperges, of verse asperges (van april t/m juni)

1 bieslook plant

1 peterselie plant

1 bakje koriander

3 avocado's

1 zak sjalotjes

1 zak rode uien

2 appels

2 limoen

2 tomaten

2 bolletje knoflook

1 komkommer

1 potje kikkererwten

1 bakje of zakje Pijnboompitten

8 zongedroogde tomaten (op olie zonder suiker en onnodige E nummers)

1 fles olijfolie extra vierge

1 potje paprikapoeder

1 potje knoflookpoeder

1 potje zeezout

1 potje peper

1 zakje of blikje kaneel (je kan ook zelf kaneel raspen van een stokje)

1 pot mayonaise Beligische (AH eigen merk is zonder suiker)

1 blikje zalm op water

1 pakje feta (van schapen of geitenmelk gemaakt)

1 pakje kipfilet (biologisch voor op brood)

1 doosje eieren (6 stuks)

1 pakje roomboter

Sesamzaadjes (wit of zwart)

# Maandag

## Gevuld ei



### Ingrediënten

2 eieren  
1 eetlepel gras roomboter (op kamer temperatuur)  
1/4 theelepel paprika poeder  
mespuntje knoflookpoeder  
snufje zeezout

### Bereidingswijze

Kook de eieren in 7 minuten goed hard en laat ze afkoelen. Pel de eieren en haal het eigeel eruit. Meng in een bakje het eigeel met de roomboter en paprika, knoflookpoeder en zeezout. Prak het geheel met een vork. Vul de eieren met het eigeel- mengsel en bestrooi dit met wat extra paprika poeder.

Natuurlijk kan je met een spuitzak prachtige roetjes maken. Het ziet er ook mooi uit als je het eigeel-mengsel met een klein lepeltje in de eieren schept. Je kan natuurlijk ook een spuitzak gebruiken. Dit kost extra tijd en geeft meer afwas en is zeker niet noodzakelijk.

## Dinsdag

### Asperge met bieslook in kipfilet



### Ingrediënten

Potje asperges of verse asparges (van april t/m juni)

Bieslook plant

Kipfilet (biologisch voor op brood)

### Bereidingswijze

Laat de asperges uitlekken of schil de verse asperges met een speciaal asperge mes. Verwijder het uiteinde van de verse asperge (bitter en hard). Kook de asperges in een klein laagje water in 10 minuten gaar.

Knip stukjes bieslook van je plant en wikkel de asperge en de bieslook in de kipfilet. Zet het geheel eventueel vast met een prikkertje.

## Woensdag

Avocado gevuld met zongedroogde tomaten, rode ui, feta en pijnboompitten



### Ingrediënten

1 avocado  
8 zongedroogde tomaten (op olie zonder suiker en onnodige E nummers)  
1/2 rode ui  
1/2 pakje feta (van schapen of geitenmelk gemaakt)  
Pijnboompitten (1/2 bakje of zakje)

### Bereidingswijze

Haal de zongedroogde tomaten uit de olie. Snij de zongedroogde tomaten in kleine reepjes. Snij de rode ui zo fijn mogelijk. De feta mag je in kleine blokjes snijden.

De pijnboompitten kunnen in een koekenpan licht bruin geroosterd worden.

Vermeng alles met elkaar.

Snij de avocado in de lengte door midden. Verwijder de pit en vul de avocado aan beide kanten met het mengsel.

# Donderdag

## Appel met amandelpasta een zaadje en kaneel



### Ingrediënten

2 appels  
Pot amandelpasta  
Sesamzaadjes (wit of zwart)  
Gemalen kaneel

### Bereidingswijze

Was de appel. Verwijder de klokhuisen uit de appels door de appel in vieren te snijden en hierna de stukjes klokhuis te verwijderen.

Snij de partjes appel in tweeën. Besmeer de schijfjes met amandelpasta en bestrooi deze met het zaadje naar keuze en kaneelpoeder.

# Vrijdag

## Avocado gevuld met zalmsalade



### Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 blikje zalm op water
- 1 limoen
- 2 eetlepel mayonaise zonder suiker (Ton's)
- 2 takjes verse peterselie (of gedroogde peterselie)
- Peper en zout
- Mespuntje knoflookpoeder (niet noodzakelijk, wel erg lekker)

### Bereidingswijze

Open het blikje zalm en laat het water er uit lopen. Haal de zalm met een vork los doe dit in een schaaltje. Voeg hier 5 druppels citroensap aan toe of snij een limoen door de midden en knijp hier 1 maal stevig in boven de zalm. Roer de mayonaise door de zalm en voeg knoflookpoeder, peper en zout naar smaak toe.

Haal de blaadjes peterselie van de takjes en hak deze zo fijn mogelijk op een snijplank. Met een groot hakmes gaat dit het makkelijkst.

Roer alles door elkaar met een vork. Je zelfgemaakte zalmsalade is klaar.

Snij de avocado door midden in de lengte. Verwijder de pit. Vul beide pit-gaten met de zalmsalade.

Teveel zalmsalade? Heerlijk voor op brood of op een toastje.

Een plukje peterselie staat mooi ter garnering.



# Zaterdag

## Tomaat gevuld met quaquamole



### Ingrediënten

2 tomaten  
1 avocado  
1 citroen  
2 eetlepels mayonaise (zonder suiker)  
1 teentje knoflook  
1 sjalotje of klein rood uitje  
Peper en zeezout naar smaak

### Bereidingswijze

Was de tomaten. Snij de tomaten door de midden en hol ze uit door de pitjes en zaadlijsters te verwijderen.

Maak de quaquamole door de avocado te schillen en de pit te verwijderen, De avocado door de midden snijden en uitlepelen is een makkelijke manier. Prak de avocado met een vork fijn. Geperste knoflook, fijngesneden sjalotje, mayonaise en eventueel peper en zout toevoegen en het geheel prakken met een vork. Voeg ook wat citroensap toe. Lekker voor de smaak en de avocado behoud hierdoor zijn mooie groene kleur.

Vul de tomaten met de quaquamole.

Garneer het geheel eventueel met wat stukjes rode ui en peterselie.

# Zondag

## Komkommer met humus



### Ingrediënten

1/2 komkommer  
1 potje kikker erwten  
3 eetlepels olijfolie extra vierge,  
2 knoflook tenen  
Koriander (gedroogd of vers)  
Peper en zeezout

### Bereidingswijze

Spoel de kikkererwten af met water. Laat de kikkererwten daarna goed uitlekken. Gebruik hiervoor een vergiet of zeef. Voeg in een smalle bak de kikkererwten, olijfolie, koriander en uitgeperste knoflook toe. Fijn malen met een staafmixer en je humus is klaar. Voeg naar smaak peper en zout toe. Roer het geheel nog even goed door elkaar met een lepel.

Je maakt de humus dunner van structuur door extra olijfolie extra vierge toe te voegen. Deze stevige variant is ideaal als broodbeleg. Een dunnere variant is lekker om groenten in te dippen.

Van de koriander kan je de blaadjes gebruiken om te garneren of het geheel bestrooien met wat gedroogde koriander.

Eet met aandacht, geniet en ervaar!  
Judith Rolf & Albert Heijn