

toast met mascarpone geparfumeerd met truffelolie

Ciabattabrood – olijfolie – mascarpone – truffelolie – Parmezaanse kaas - peper

- Zet de oven op 200°C en grill-stand.
- Snijd het ciabatta brood in dunne sneetjes. Bestrijk de bovenkant met olijfolie en laat lichtjes kleuren onder de grill of in een antikleefpan. Laat afkoelen.
- Besprenkel met truffelolie en smeer er een laagje mascarpone op. Kruid met peper.
- Werk af met fijn geraspte Parmezaanse kaas en laat mooi kleuren onder de grill.

Avocadosoep

Voor 4 à 8 personen:

1 avocado - 2 uien - 1 teentje look - 150 g verse spinazie - 1 liter kippenbouillon - 1 dl room - vetstof - verse korianderblaadjes (of peterselieblaadjes) - (garnalen, gerookte zalm)

- Kook de bouillon.
- Pel de uien en de look, snijd zeer fijn.
- Stoof de uien en de look aan in wat vetstof en voeg de spinazie geleidelijk toe en laat slinken.
- Voeg de hete bouillon toe en laat koken. Laat 15 minuten sudderen in kookpot zonder deksel.
- Mix met de staafmixer. Breng opnieuw tot het kookpunt en zet van het vuur.
- Snijd de avocado in 2, verwijder de pit, verwijder het vruchtvlees en snijd in blokjes.
- Voeg de avocado toe maar laat niet meer koken. Mix opnieuw. Kruid met peper en zout.
- Klop de room lichtjes op.
- Dien de avocadosoep onmiddellijk op met een toefje room en wat verse korianderblaadjes. Eventueel met wat verse garnaltjes of reepjes gerookte zalm.

salade met zalm en appelsiensaus

Voor 4 personen :

4 dunne schellen rauwe zalm – 100 g jonge sla – 100 g boontjes – 250 g champignons –

1 appel – zeste van ½ sinaasappel – 4 kleine pijpajuin –

2 eetlepels olijfolie – een snuifje suiker - 1 koffielepeltje balsamicoazijn – 6 druppels sojasaus - het sap van 1 limoen – 8 eetlepels sinaasappelsap – 1 theelepel acaciahoning

20 g boter – 1 eetlepel olijfolie – 20 blaadjes veldsla – 20 partjes sinaasappel - dille

- Snijd de champignons in schijfjes en in julienne.
- Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in julienne.
- Was de sla en snijd fijn.
- Was de pijpajuin en snijd in ringetjes.
- Maak zeste van de sinaasappelschil.
- Meng de champignons, de appel, de spinazie, de sla, de pijpajuin en de zeste en kruid met peper en zout, olijfolie, suiker, balsamicoazijn, sojasaus en het limoensap.
- Schik deze salade in een bolletje op 4 borden.
- Snijd de verse zalm in dunne plakken en schik op de salade. Kruid met versgemalen peper en grof zeezout.
- Snijd de sinaasappel à vif en snijd de partjes los. Zorg dat je 20 partjes hebt.
- Laat het appelsiensap met de honing en wat peper tot ¼ inkoken. Meng er de boter en de olijfolie onder en giet warm over de zalm.
- Versier de borden met de veldsla, de sinaasappelpartjes en een takje dille.

kipfilet opgevuld met pesto en tomaat in ham met pasta

voor 4 personen:

1 tomaat – 1 bolletje mozzarella – 4 kipfilets – 4 eetlepels pesto – 8 sneetjes rauwe ham – vetstof - 250 g pasta – kippenbouillon – bruine roux – aluminiumfolie

Pesto : 40 g basilicumblaadjes – 2 teentjes knoflook – 50 g geraspte Parmezaanse kaas – 20 g pijnboompitten – olijfolie – peper en zout

- Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Pel en ontpit de tomaat en snijd ze in fijne schelletjes.
- Snijd de mozzarella in fijne schelletjes.
- Snijd de kipfilets overlans open en bestrijk met pesto.
- Leg er schelletjes tomaat en mozzarella op en vouw de kipfilet dicht.
- Leg 2 schelletjes rauwe ham naast elkaar op je werktafel. Leg de kipfilet op de ham en vouw dicht.
- Bak de filets rondom bruin in boter en laat verder garen in oven (10 min op 180°C°) of onder deksel.
- Neem de kip uit de pan en houd warm.
- Giet wat water in de pan voor de saus. Giet de rest van de pesto bij de saus. Bind eventueel met bruine roux.
- Snijd de kipfilet in schelletjes en leg op de borden. Dien op met de pasta en saus.

wortel-cup-cakejes

voor 12 kleine cakejes :

150 gr bloedsuiker - 50 gr amandelpoeder - 50 gr zelfrijzende bloem -

85 gr Solo light Vloeibaar - 100 gr eiwit – 2 grote geschilde en geraspte wortelen – (blauwe bessen – vanille ijs)

- Verwarm de oven op 180°C (warme lucht).
- Meng de boter met de suiker en de geraspte wortelen (opgelet geen vocht). Meng er de bloem en het amandelpoeder onder.
- Klop het eiwit stijf en spatel onder het mengsel.
- Giet in kleine bakvormpjes tot $\frac{3}{4}$ vol.
- Zet in de oven en bak 15 minuten. Prik met een naald om te zien of ze gaar zijn.
- Laat afkoelen of dien lauw op eventueel met de besjes en roomijs.