



April 2019

Thema Pasen

Zoete abrikozeneieren (puddingbroodje)

Arepas (Venezolaans maïsbroodje)

Gekleurde eieren op natuurlijke wijze

Zoete abrikozeneieren (8 stuks)

Ingrediënten:

- 500 ml + 5 el melk
- 1 pakje vanillepuddingpoeder (om te koken; voor 500 ml melk)
- 300 gr + een beetje bloem
- 1 zakje bakpoeder
- 75 gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- Zout
- 150 gr magere kwark
- 6 el zonnebloemolie
- 1 ei
- 8 halve abrikozen (pot of blik)
- Poedersuiker om te bestuiven
- Bakpapier



Bereidingswijze:

1. Roer het puddingpoeder glad met 100 ml melk.
2. Breng de rest van de 500 ml melk aan de kook en roer het aangemaakte puddingpoeder erdoor.
3. Laat ca. 1 minuut zachtjes koken en blijf roeren.
4. Haal de pan van het vuur
5. Verwarm de oven voor (elektrisch: 200 C / hetelucht: 175 C / gas: stand 3)
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Meng 300 gr bloem, het bakpoeder, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout in een kom.
8. Voeg er de kwark, 5 el melk, de zonnebloemolie en 1 ei aan toe en kneed alles met de deeghaken van de mixer tot een glad deeg.
9. Vorm op een met bloem bestoven ondergrond een rol van het deeg.
10. Snijd de rol in 8 gelijke stukken.
11. Leg de stukken op de bakplaat en druk ze voorzichtig met de hand wat platter.
12. Maak in het midden een kuiltje.
13. Roer de pudding nog een keertje goed door met een garde en schep in elk kuiltje een flinke eetlepel pudding.
14. Plaats op elk puddinkje een halve abrikoos en bak de broodjes 20-22 minuten in de oven.
15. Laat afkoelen en bestuif met poedersuiker.



Arepas (Maïsbroodjes)

Ingrediënten:

- 300 gram voorgekookt maïsmeel, bijv. PAN (toko of ruim gesorteerde supermarkt.)
- 450 ml water
- 1 tl zout
- olie om in te bakken

Bereidingswijze:

1. Meng het maïsmeel, water en zout tot een smeug geheel.
2. Voeg evt. wat meel toe als het te nat is of wat water als het te droog is.
3. Rol van het deeg 8 ballen.
4. Druk de ballen plat tot een schijf van ca. 10 cm.
5. Doe een scheutje olie in de koekenpan en bak de schijven in 5-8 min. per kant goudbruin. Je kunt eventueel ook een tosti- of grill-apparaat gebruiken. Vet deze dan van tevoren in.



Opmerking: kan gevuld worden naar keuze, bv ham en kaas, tonijnsalade, vlees etc.

Voorbeeld van een vulling: Reina pepiada (kip-avocado salade)

Ingrediënten:

- 200 gram kipfilets
- 1 kippenbouillontablet
- 1 avocado (in blokjes)
- 1 eetlepel citroensap of limoensap
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 eetlepel verse koriander (gehakt)
- 2 eetlepels mayonaise

1. Bereidingswijze:

1. Kook voor de vulling de kipfilet in ca. 10 minuten in water met het kippenbouillontablet
2. Schep de kip uit de pan en laat afkoelen
3. Giet voor het deeg 2,5 kopje water in een kom en voeg het meel met 1 theelepel zout en een snufje peper al roerend in gedeeltes toe
4. Kneed tot een glad deeg en laat dit afgedekt circa 5 minuten rusten
5. Snijd de kipfilet in miniblokjes of trek de kip als draadjesvlees uit elkaar tot 'pulled chicken' (draadjeskip)
6. Besprenkel de avocado met het citroensap
7. Meng de avocado met de ui, koriander, mayonaise en de kip
8. Vorm bolletjes van het deeg en druk ze plat tot ronde broodjes van 1,5 cm dik
9. Bak de broodjes in een ingevette grillpan of koekenpan op een halve stand circa 5 minuten per kant. De buitenkant is dan knapperig en de binnenkant nog zacht.

Snijdt de 'arepas' open en vul ze met het kip-avocadomengsel.

Gekleurde eieren op natuurlijke wijze

Ingrediënten:

- pan
- (witte) eieren
- Azijn
- Rood: schillen van 5 rode uien
- Bruin: 0,75 L koffie
- Geel: 3 el kurkuma
- Groen: verse spinazie
- Roze: bieten
- Oranje: schillen van 4 witte uien
- Blauw: ½ rode kool
- Paars: halve liter druivensap



Bereidingswijze:

- Kook gedurende 30 minuten tot een uur ruim een liter water met 3 eetlepels azijn en het ingrediënt voor de juiste kleur. Roer af en toe door.
- Leg de gekookte eieren in het verfwater tot ze de gewenste kleur hebben. Soms is dit al binnen 5 minuten. In andere gevallen duurt dit een hele nacht!

