



**'n Kleurrijk menu september 2018**

**\*\*\*\***

**Broccolisoup**

**\*\*\*\***

**Gesmoorde drumstick in tomatensaus**

**met groenterijst**

**tomaten-komkommer salade**

**\*\*\*\***

**Flensjes met kaneelsuiker**

**\*\*\*\***

## Broccolisoe (4 pers)

### Ingrediënten

- 3 sjalotjes
- 600 gr. Broccoli
- 45 gr. Margarine
- 12 dl. Bouillon (gemaakt van 2 groente blokjes)
- 150 gr. Gerookte spekblokjes
- 1 dl. Koksroom
- Zout en peper



### Bereidingswijze

1. Snijd de broccoli en stronk in kleine stukjes. Houd wat kleine roosjes apart voor de garnering.
2. Fruit de sjalotjes in de boter.
3. Laat de broccoli even meesmoren.
4. Voeg de bouillon er aan toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken.
5. Pureer de soep met een staafmixer.
6. Voeg de room toe en breng even tegen het kookpunt aan.
7. Voeg de kleine roosjes broccoli toe als garnering.

## Gesmoorde drumsticks in tomatensaus (4 pers.)

### Ingrediënten

- 3 takjes rozemarijn
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 500 gr. Rijpe tomaten
- 100 ml. Droge witte wijn
- 4 el olijfolie
- 1 tl venkelzaad
- 4 drumsticks
- 4 takjes peterselie
- Peper en zout
- Aluminiumfolie



### Bereidingswijze

1. Was de rozemarijn en hak deze fijn.
2. Pel en snipper de uien en de knoflook.
3. Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
4. Meng alles in een grote ovenschaal.
5. Roer de droge witte wijn en 2 el. olie er doorheen.
6. Breng op smaak met zout, peper en het venkelzaad.
7. Warm de oven voor op 200 graden.
8. Verhit 2 el olie in een grote pan.
9. Bak de drumsticks per zijde ongeveer 4 minuten goudbruin.
10. Breng op smaak met zout en peper.

11. Neem de drumsticks uit de pan en leg hem in het tomatenmengsel.
12. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.
13. Bak ongeveer 30 minuten in de oven.
14. Neem het folie eraf en bak ongeveer 20 minuten verder.
15. Was de peterselie, hak deze fijn en bestrooi de drumsticks ermee.

## Tomaten-komkommer salade

### Ingrediënten

- 1 komkommer
- 4 tomaten
- 1 rode ui
- Basilicum

### Bereidingswijze

1. Was de komkommer verwijder het zaad en snij het in stukjes
2. Snij de tomaten in ongeveer 8 partjes
3. Snij de rode ui in ringen
4. Bestrooi alles met basilicum



## Groente rijst

### Ingrediënten

- 300 gram rijst of 1 kopje per persoon
- 4 worteltjes
- 200 gr. diepvries erwten
- Zout

### Bereidingswijze

1. De rijst koken volgens recept op het pak
2. De wortelen schoonmaken en in kleine stukjes snijden
3. Koken in water met beetje zout, na een paar minuten de diepvries erwten toevoegen
4. En beetgaar laten worden, daarna afgieten en onder de rijst roeren.
5. Voor het serveren kun je een steekring of kommetje gebruiken.



## Flensjes met kaneelsuiker (4 pers.)

### Ingrediënten

- 100 gram bloem
- 2,5 dl. melk
- 1 ei
- 30 gram roomboter
- Suiker
- kaneelpoeder



- Zout evt. beetje suiker als je zoete flensjes wil.

### **Bereidingswijze**

1. Zeef de bloem in een kom en voeg wat zout toe.
2. Roer het ei erdoor en voeg de melk met scheutjes toe.
3. Klop met de garde totdat er een glad beslag is ontstaan.
4. Smelt de boter maar laat ze niet heet worden, voeg de gesmolten boter bij het beslag, roer het goed door en laat het beslag 1 uur rusten.
5. Zet de flensjespan op het vuur, voeg een klein beetje boter toe. Doe, als de boter goed heet is, er dan een beetje beslag in de pan.
6. Bak het flesje aan een kant bruin, keer het om en bak de andere kant. (Bij de volgende flensjes geen boter meer in de pan doen. Er zit voldoende boter in het beslag)
7. Als u hele dunne flensjes wilt giet dan het beslag uit de pan terug zodra de bodem helemaal met beslag is bedekt. Er blijft dan slechts een heel dun laagje beslag in de pan .
8. Meng wat suiker met kaneelpoeder en strooi dit over de flensjes.
9. Rol elk flensje op en snijd de rolletjes evt. in stukjes.