

**Lekker-eten-menu
Januari 2019**

Londonderry soep

**Nasi Goreng
Kipsaté met pindasaus**

Gevulde appel uit de oven



Londonderry soep (4 pers.)

Ingrediënten

- 40 gr. boter
- 1 ui
- 1 tl. kerrie
- 40 gr. bloem
- 1 l. water
- 1 goudbouillon tablet
- Scheut koksroom of koffie room
- 100 gr. champignons
- Zout en peper
- Scheutje sherry



Bereidingswijze

1. Snipper de ui
2. Smelt de boter en fruit hierin de ui
3. Voeg de kerrie en de bloem toe
4. Voeg het water al roerende toe zodat je een glad mengsel krijgt
5. Laat dit 5 minuten koken
6. Zeef de soep
7. Snij de champignons in schijfjes
8. Voeg de champignons toe en laat de soep nog eens 5 minuten koken
9. Maak de soep af met de koksroom, sherry, zout en peper

Nasi goreng met kipsaté en pindasaus

nasi goreng

- 300 gr. bloemkoolrijst
- 400 gr. kipfilet
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 50 gr. taugé
- 100 gr. diepvrieserwten
- 1 tl. korianderzaad
- 1 tl. laos
- 0,5 l. komijn
- 1 tl. kurkuma
- 2 el. ketjap
- 2 el. sambal
- 4 eieren
- Peper en zout



1. Kook de bloemkoolrijst gaar in water met wat zout
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn
3. Was de prei en snij deze in ringen
4. Fruit de ui, knoflook en prei aan in olijfolie
5. Snijd de kip in reepjes en bak deze gaar
6. Voeg nu alle droge specerijen toe en verhit deze kort (door verhitting komen de smaken vrij)
7. Voeg vervolgens de diepvrieserwten en taugé toe en roerbak kort mee
8. Voeg tenslotte beetje bij beetje de gekookte bloemkoolrijst toe (meng alles goed door elkaar)
9. Breng de nasi op smaak met sambal, ketjap en eventueel zout
10. Bak de 4 eieren in een koekenpan en leg ze op de nasi



kipsaté met marinade (per kg vlees)

- 8 el. ketjap
- 2 el. olie
- 1 el. citroensap
- 0,5 fijngesneden ui
- 2 teentjes knoflook geperst

1. Snij de kip in stukjes en laat de kip ca. 8 uur in de marinade liggen
2. Prik het vlees op stokjes en bak ze op de grillplaat, in de oven of in een pan



Satésaus

- 0,5 kleine pot pindakaas
- Scheutje engelsesaus
- 2 el. appelstroop
- 4 el. tomatenketchup
- 0,5 tl. Boemboesaté
- Mespunt sambal
- 3 el. ketjap
- Teentje uitgeperste knoflook
- Ongeveer 3 dl. water of 1 dl. water met 1 dl. melk

1. Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de appelstroop, in een pan en breng het onder goed roeren aan de kook
2. Voeg daarna de appelstroop toe
3. Als je de saus te dik vindt kun je wat water toevoegen

Gevulde appel uit de oven (4 pers)

Ingrediënten

- 4 stevige appels
- 110 gr. amandelspijs
- 100 ml. sinaasappelsap
- 50 gr. rozijnen
- 50 gr. gedroogde vijgen, in stukjes
- 25 gr. hazelnoten, grof gehakt
- 25 gr. boter
- 125 ml. slagroom
- 1 tl. vanillepoeder



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Was de appels en snij er aan de steel kant een flinke kap af
3. Snij het klokhuis er uit en hol de appels uit
4. Verkruiemel de amandelspijs boven een kom en roer het sinaasappelsap erdoor
5. Meng ook de vijgen, rozijnen en hazelnoten erdoor, vul de holtes van de appels met het mengsel en druk de vulling goed aan
6. Smelt de boter en smeer de buitenkant van de appels goed in
7. Zet de gevulde appels in een bakblik of ovenschaal
8. Zet de kapjes er op en bestrijk deze ook met boter
9. Bak de appels in de oven in ongeveer 20-25 minuten gaar
10. Zet de appels op de bordjes
11. Roer de slagroom en het vanillepoeder door het vocht in het bakblik
12. Schenk alles over in een pan en kook het mengsel op een hoog vuur tot een mooie saus
13. Schenk de vanillesaus rondom de appels

