

Voorjaarsmenu Maart 2019

Franse uiensoep

Gegratineerde varkenshaas op een aardappelbedje

Oranje smoothie



Franse uiensoep (4 pers.)

Ingrediënten

- 30 g. boter
- 2 el. bloem
- 1 l. kippenbouillon
- 2 tl. tijm?
- scheutje azijn
- mosterd



Bereidingswijze

Uiensoep

1. Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
2. Verhit de boter in een pan met dikke bodem.
3. Voeg de uien toe en bak ze aan.
4. Roer in de tussentijd af en toe door. De uien zijn klaar als ze goudbruin gekleurd zijn.
(Als de uien niet bruin zijn dan krijg je een lichte soep.)
5. Voeg nu de gehakte knoflook (en tijm) toe en bak even kort mee.
6. Voeg nu de bloem toe.
7. Meng het goed met de uien en laat de bloem in ongeveer 5 minuten gaar worden.
8. Voeg de hete bouillon toe.
9. Schrap aanbaksel los van de bodem van de pan, dat komt de smaak ten goede.
10. Laat de soep nog ongeveer 10 minuten doorgaren.
11. Breng op smaak met peper en zout.

Gegratineerde varkenshaas op een aardappelbedje

Ingrediënten

- 1.2 kg aardappels
- 2 uien
- 1.2 kg varkenshaas
- Zout en peper
- 2 el. olie
- 4 el. tomatenpuree
- 600 ml slagroom
- 4 tomaten
- 250 gr. Geraspte kaas
- 4-5 takjes basilicum



Bereidingswijze

1. Was de aardappels en kook ze ongeveer 20 minuten.
2. Spoel de aardappels met koud water, schil ze en laat afkoelen
3. Pel en snipper de uien
4. Dep eventueel de varkenshaas droog en breng op smaak met zout en peper
5. Verhit de olie in een pan, braad de varkenshaas 5-6 minuten rondom op hoog vuur aan en neem het vlees daarna uit de pan
6. Fruit de ui in het bakvet
7. Bak de tomatenpuree kort mee
8. Roer de slagroom erdoorheen, breng aan de kook en kook ongeveer 2 minuten op laag vuur.
9. Breng op smaak met zout en peper
10. Vewarm de oven voor (elektrisch: 225c/hetelucht: 200c/gas: stand 4)
11. Was de tomaten en snijd ze in plakken
12. Snijd de aardappels in plakken.
13. Leg de aardappels in een grote ovenschaal.
14. Was de basilicum en pluk de blaadjes van de takjes
15. Snijd de varkenshaas in plakken van ongeveer 3 cm. dik en leg ze op de aardappels
16. Verdeel de tomaten, de geraspte kaas en de basilicum over het vlees
17. Breng op smaak met zout en peper
18. Verdeel de saus erover
19. Bak de ovenschotel ongeveer 15 minuten in de oven.

Oranje smoothie

Ingrediënten

- 2 sinaasappels
- 1 mango
- 250 ml yoghurt
- 1 el. citroensap
- 8 aardbeien

Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappels
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees om de pit heen weg
3. Verwijder de kroontjes van de aardbeien
4. Doe sinaasappelsap, de mango en het citroensap in de blender en mix het fijn
5. Voeg halverwege de yoghurt en de aardbeien toe
6. Mix het geheel tot een mooie oranje smoothie

