

Vrolijk Pasen!

Paasdagmenu 1

(voeg ontbijt en lunch samen voor een paasbrunch)

Ontbijt:

- 1 bruine pistolet uit de oven met halvarine
- 1 keer halva jam of 2 plakjes rookvlees
- 1 glas verse sinaasappelsap
- 1 gekookt ei

Tussendoor:

- 2 paaseitjes

Paaslunch:

- 1 afbakbroodje met halvarine
- 1 plak 20+ kaas met plakjes komkommer
- 1 volkoren beschuit met halvarine
- 1 keer halvajam

Tussendoor:

- 1 paaseitje

Paasdiner: (zie recepten)

- 1 portie van gekozen recept
- Richtlijnen avondeten:
 - 200 gram groenten
 - 150 gram aardappelen/rijst of pasta
 - 100 gram vlees of vis

Paasdagmenu 2

(voeg ontbijt en lunch samen voor een paasbrunch)

Ontbijt:

- 1 bruine pistolet uit de oven met halvarine
- 1 plak 20+ kaas met plakjes komkommer
- 1 volkoren beschuit met halvarine en halva jam
- 1 gekookt ei

Tussendoor:

Streng

Paaslunch:

- 1 kom tomatensoep
- 1 bruine pistolet met halvarine
- 1 gekookt ei

Tussendoor:

1 paaseitje

Paasdiner: (zie recepten)

- 1 portie van gekozen recept
- Richtlijnen avondeten:
 - 200 gram groenten
 - 150 gram aardappelen/rijst of pasta
 - 100 gram vlees of vis

Paasdagmenu 3

(voeg ontbijt en lunch samen voor een paasbrunch)

Ontbijt:

- 1 croissant met halvarine
- 1 keer halva jam
- 1gekookt ei

Tussendoor:

- 1 paaseitje

Paaslunch:

- 1 bruine pistolet met halvarine
- 2 plakjes rookvlees
- 1 volkoren beschuit met halvarine
- 1 keer halvajam

Tussendoor:

- 1 paaseitje

Paasdiner: (zie recepten)

- 1 portie van gekozen recept
- Richtlijnen avondeten:
 - 200 gram groenten
 - 150 gram aardappelen/rijst of pasta
 - 100 gram vlees of vis

Tussendoor:

- 1 glas droge witte wijn of rose

Paasstampotje



Ingrediënten voor 4 personen

- 2 x 625 g aardappels kruimig
- 50 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- 300 g tuinbonen (diepvries)
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 250 g ham, in brede repen
- 150 ml warme melk
- 75 g veldsla

Bereiden

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 minuten gaar. Smelt 25 g boter in een pan en schep de ui, de bevroren tuinboontjes en tijm erdoor. Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Smoor de boontjes met de deksel op de pan in 10 minuten zachtjes gaar. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de repen ham in 5 minuten krokant. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer er zoveel melk door dat het een smeùige puree wordt. Meng de tuinboontjes door de puree en schep de veldsla er beetje bij beetje door. Breng het stampotje op smaak met zout en (versgemalen) peper. Schep de stampot in warme diepe borden. Leg de gebakken ham erbovenop

Varkensrollade met rode wijn jus



Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g biologische aardappels
- 4 teentjes knoflook
- 6 takjes tijm
- 1 varkensrollade (ca. 750 g)
- 3 eetlepels rode wijn
- 1/2 pot vleesfond (ca. 380 ml)
- zout en peper
- 1 blikje artisjokbodems (185 g)

Vorbereiden

Aardappels onder koud stromend water schoon borstelen. Grote aardappels in vieren snijden, kleine halveren. Knoflook pellen. In braadzak aardappels, teentjes knoflook en tijm verdelen. Rollade erop leggen. Zak afsluiten met binder en in lage ovenschaal leggen. Aan bovenkant van braadzak 6 gaatjes prikken. Tot gebruik in koelkast bewaren. In pan wijn en fond aan de kook brengen en tot ca. 1 dl laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokbodems afgieten, in kleine blokjes snijden en van vuur af door ingekookte fond scheppen.

Bereiden

Schaal met braadzak in midden van oven schuiven. Oven inschakelen op 200 °C of gasovenstand 4. Vlees in ca. 55 minuten gaar braden. Puntje van braadzak knippen en braadvocht bij ingekookte fond schenken. Op hoog vuur jus nog ca. 5 minuten zachtjes laten inkoken. Intussen rollade laten rusten. Vlees in plakken snijden. Vlees en aardappels op schaal leggen. Helft van jus over rollade scheppen. Rest van jus apart erbij serveren

Gevulde kipfilet met geitenkaas



Ingrediënten voor 4 personen

- 1/2 zakje verse tijm (a 15 g)
- 100 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc), zonder korst
- 1 bosuitje, in ringetjes
- versgemalen zwarte peper
- 4 kipfilets
- 100 g Ardennerham
- 25 g boter
- 1/2 pot gevogeltefond (a 380 ml)
- 1 el vloeibare honing
- 1 el Japanse sojasaus (of ketjap manis)

Bereiden

Tijmblaadjes van takjes rissen en fijner hakken. In kom geitenkaas fijnprakken en mengen met bosuitjes, helft van tijm en peper naar smaak. Elke kipfilet overlans diep insnijden en ontstane holte vullen met kwart van geitenkaasmengsel. Inkeping goed dichtdrukken en kipfilets strak in plakken ham wikkelen. In koekenpan boter verhitten en kipfilets op matig vuur in ca. 15 min. goudbruin en gaar bakken, regelmatig keren. Kipfilets op warm bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Fond, honing, sojasaus en rest van tijm door bakvet roeren. Aanbaksels losroeren en op hoog vuur 2-3 min. inkoken tot licht gebonden jus. Op smaak brengen met zout en peper. Kipfilets op vier warme borden leggen en jus erover scheppen. Lekker met stoomgroentemix en gebakken aardappelen.