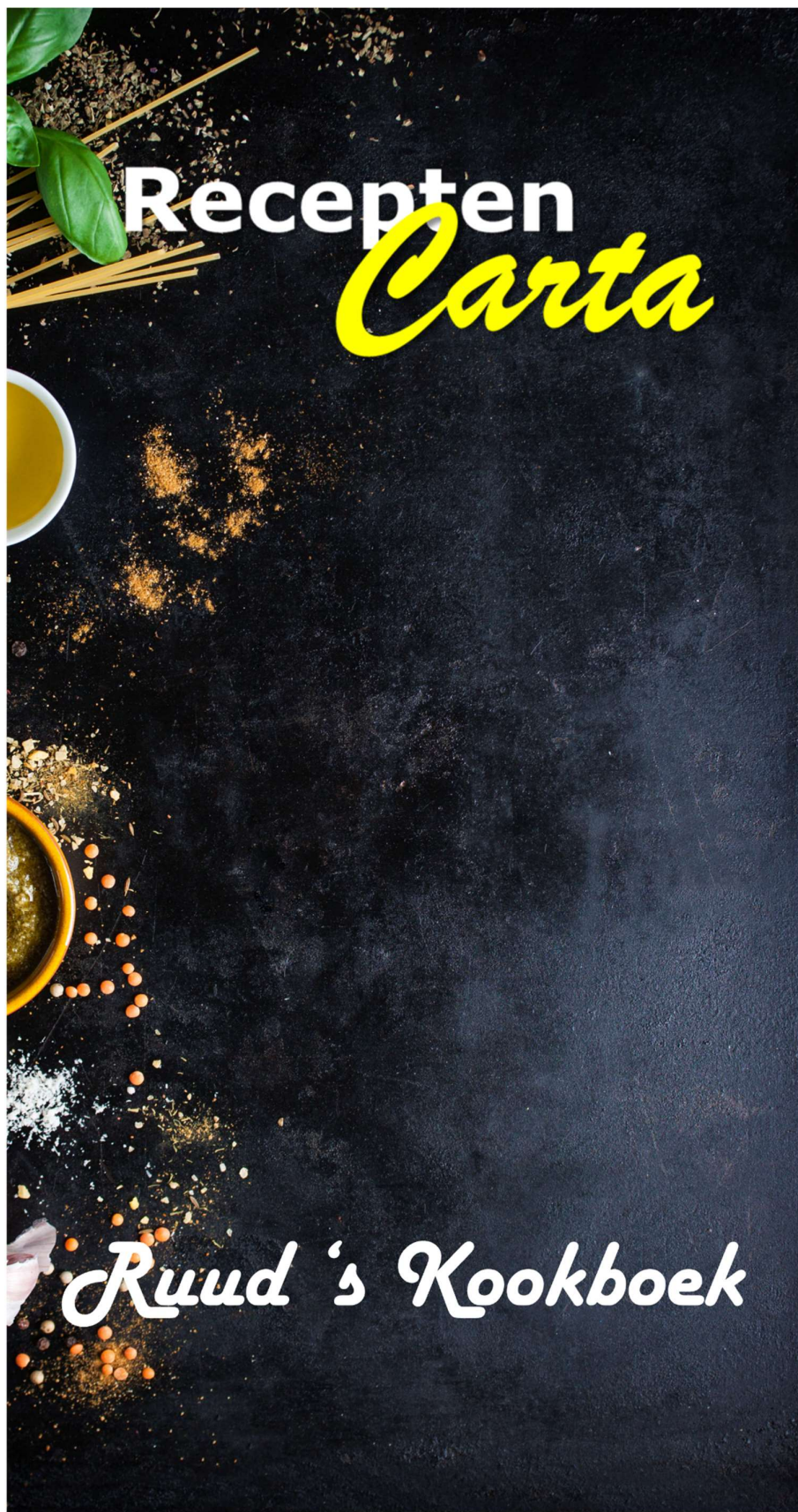




***AllerHande – Open oven
(Carta2016-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Aardbeiencrumble
2. Appeltjesbrood 'bread & butterpudding'
3. Courgettecake met hüttenkäse
4. Fondue van camembert
5. Forel met basilicum uit de oven
6. Frambozenclafoutis
7. Frittata met doperwten en geitenkaas
8. Gegratineerde vis en gegratineerde krieltjes
9. Gehaktballetjes van de bakplaat
10. Gevulde varkensrib met artisjok
11. Griekse preiflan met witte kaas
12. Hartige bananentaartjes
13. Hartige zalmtaart
14. Hutspotcrumble
15. Italiaanse gehaktschotel
16. Kip met korst in Chinese kool
17. Lazy lasagne van knolselderij en pompoen
18. Mango met kiwisalsa
19. Minitortilla's met tomaat
20. Paddestoelenbouillon
21. Paella met chorizo, sperziebonen en olijven
22. Provençaalse groenten
23. Pruimen met ricotta en ijs
24. Reuzengarnalen van de bakplaat
25. Ricotta met cherry tomaten
26. Saffraankippetje met rozijnen
27. Spinazie-yoghurттаart
28. Stamppotjes met andijvie & toppings
29. Witte pizza met rucola en tomatensaus
30. Zachte chocolade-koffiesouffleesjes
31. Zeewolf in bakpapier

Aardbeien crumble

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien

2 el suiker

1 tl geraspte sinaasappelschil

75 g chocolate chip cookies met witte chocolade en cranberry's

2 el boter, gesmolten

Bereiding

Maak de aardbeien schoon. Snijd kleine exemplaren doormidden en grote in vieren. Meng in de schaal de aardbeien met de suiker en de sinaasappelschil. Bewaar tot gebruik in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 °C. Verkruiemel de koekjes niet al te fijn en strooi ze over het fruit. Druppel de boter over de koekjes. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de crumble in ca. 7 min. lichtbruin. Serveer direct. Lekker met slagroom of een bolletje ijs.

Bereiden 5 min

voorbereiden 15 min

wachten 7 min

Bevat Energie 200 kcal

Eiwit 2 g- Vet 10 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Appeltjesbrood 'bread & butterpudding'

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 appels, in dunne partjes

1 el citroensap

1/2 tl kaneel

100 g suiker

3 eieren

250 ml melk

8 sneetjes suikerbrood of krentenbrood (oud)

40 g boter, in vlokjes

Bereiding

Meng de partjes appel met citroensap, kaneel en 2 el van de suiker. Klop in een maatbeker de eieren, melk en de rest van de suiker door elkaar. Leg 2 sneetjes brood in de ingevette ovenschaal. Schenk hierover 1/2 deel van het melkmengsel. Leg hierop de helft van de appel. Maak nu een laag van 3 sneetjes brood, weer 1/2 deel van het melkmengsel en de rest van de appel. Leg de laatste 3 sneetjes brood erop en schenk de rest van het melkmengsel erover. Leg de vlokjes boter op de bovenkant. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de pudding in ca. 30 min. gaar. Serveer de pudding lauwwarm. Lekker met lichtgeslagen room of een bolletje vanille-ijs.

bereiden 15 min

wachten 30 min

Bevat Energie 495 kcal

Eiwit 12 g- Vet 14 g- Koolhydraten 80 g (per eenpersoonsportie)

Courgettecake met hüttenkäse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

225 g zelfrijzend bakmeel

2 tl bakpoeder

1 ei

4 el pesto

250 g courgette, grof geraspt

200 g hüttenkäse (1 bakje)

75 g semi-zongedroogde tomaten, in kleine stukjes

chilipeper, gemalen



Materialen

cakevorm inhoud 1 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zeef het bakmeel met het bakpoeder en 1/2 tl zout boven een kom. Maak in het midden een kuiltje. 2. Roer in een andere kom het ei met de pesto met een vork los en meng er de courgette, hüttenkäse, tomaatjes en naar smaak chilipeper door. 3. Schenk het courgettemengsel in het kuiltje van het meelmengsel en meng alles met de vork tot een licht klonterig beslag. Stop met roeren zodra er geen meel meer zichtbaar is. 4. Schep het beslag in de ingevette cakevorm. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de cake in ca. 35 min. gaar en goudbruin. De cake is gaar als een in het midden gestoken satéstokje er weer droog uitkomt. Keer de cake op een schaal en serveer hem lauwwarm. Lekker met een salade van peenjulienne en gevulde peppadew.

bereiden 15 min, wachten 35 min

Bevat Energie 380 kcal- Eiwit 17 g- Vet 13 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Fondue van camembert

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 camembert heel in een doosje
- 1 tl verse tijmblaadjes
- 4 pistolets
- 1 el olijfolie met knoflook-chilipeper



Materialen
bakplaat

Bereiding

Voorbereiden

1. Verwijder het papier van de camembert en stop de kaas weer in het doosje. Strooi de tijm en naar smaak peper over de kaas. Pak het doosje in aluminiumfolie. Snijd de pistolets open en snijd elke helft in 4 lange parten. Bestrijk ze dun met de olie.

Bereiden

2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de camembert op de bakplaat in het midden van de oven en laat de kaas in 10 min. smelten. Leg na 3 min. de broodjes op de bakplaat en rooster ze de laatste 7 min. mee. 3. Pak de camembert voorzichtig uit en zet hem op een schaal. Leg de broodjes eromheen. Doop de stukjes brood in de kaas.

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min, wachten 10 min

Bevat Energie 335 kcal- Eiwit 19 g- Vet 17 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Forel met basilicum uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen
4 sjalotjes, in dunne plakken
1 venkelknol, in dunne plakken
1 citroen, in dunne plakken
4 takjes basilicum
4 el olijfolie



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier, keukentouw

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de forellen onder koud water en bestrooi met zout en peper. 2. Verdeel de gesneden sjalotjes en de venkelknol op een vel bakpapier op een bakplaat. 3. Leg de vis op de bakplaat en verdeel de citroen erover. Steek de takjes basilicum tussen de citroenen op de vis. Zet alles vast met een touwtje of twee. Bedruppel de hele ovenplaat met olijfolie. 4. Schuif het gerecht in het midden van de oven en rooster het in ca. 15 min. gaar. Serveer met een tomatensla.

Tip

Met bakpapier voorkomt u dat een gerecht aan de vorm vastplakt. Bovendien houdt het bakplaten schoon en dat scheelt veel werk.

bereiden 20 min, wachten 15 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 27 g- Vet 19 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Frambozenclafoutis

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen, schoongeboend
65 g bloem
2 eieren
70 g suiker
1 zakje vanillesuiker
160 ml melk
250 g frambozen (2 bakjes)



Materialen

lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Klop met de elektrische mixer een glad beslag van de bloem, eieren, 60 g suiker, vanillesuiker, melk en 1 tl limoenrasp. (Mocht u een citroen willen gebruiken, voeg dan de helft van het rasp toe.) 2. Bestrooi de ingevette schaal met de resterende suiker. Spreid het fruit uit in de ovenschaal en schenk het beslag in de vorm. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min. goudbruin en gaar. 3. Laat de clafoutis iets afkoelen en strooi er poedersuiker over. Lekker met crème fraîche, waardoor een scheut frambozen of cassislikeur is geroerd.

Tip

In de winter is de clafoutis lekker met geweldige abrikozen of tuttifrutti, in de herfst met peer of appel en in het voorjaar met plakken sinaasappel of stukjes mango.

bereiden 10 min, wachten 35 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 7 g- Vet 3 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

Frittata met doperwten en geitenkaas

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

8 eieren

50 ml room

3 el verse munt, fijngesneden

250 g doperwten, ontdooid

1 rol geitenkaas (150 g, bijv. Tendre Bûche de Chavroux)

1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g), uitgelekt



Materialen

cocktailprikkers, langwerpige of ronde taartvorm van glas of aardewerk, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Klop in een kom de eieren met room en munt los. Voeg naar smaak zout en peper toe. 2. Strooi de doperwten over de bodem van de vorm en schenk het eimengsel erover. Snijd de geitenkaas in dunne plakjes en leg ze in de vorm. 3. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de frittata in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Snijd de frittata in kleine puntjes.

Tip

Varieer met kaas. Probeer ook eens gorgonzola of brie. Steek olijven op een cocktailprikkers en steek ze in de frittata. Puntjes frittata zijn het lekkerst lauwwarm of op kamertemperatuur.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 14 g- Vet 15 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Gegratineerde vis en gratineerde krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g gerookte zalmblokjes
200 ml geslagen room (23% vet)
2 bosuitjes in ringetjes
500 g pangasiusfilet
450 g krieltjes klein
2 el peterselie fijngehakt
50 g geraspte belegen kaas



Materialen

lage ovenschaal (inhoud 1,5 liter), ingevet

Bereiding

Meng in een kom de zalmblokjes met de room en bosui. Schenk dit in de ovenschaal. Bestrooi de pangasiusfilets met zout en peper en leg ze in de room. Verdeel de krieltjes over de vis en strooi eerst de peterselie en vervolgens de kaas en naar smaak peper over de krieltjes. 2. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat het gerecht in ca. 20 min. gaar en lichtbruin worden. Lekker met peultjes en sugarsnaps met kruidenboter.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 38 g- Vet 21 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Gehaktballetjes van de bakplaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gehakt half-om-half
1 ei
1 bosje bladpeterselie, grof gehakt
1 beschuit
4 tomaten, gehalveerd
8 sjalotten
3 el olijfolie



Materialen

bakpapier, bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Kneed in een kom het gehakt, ei, peterselie, beschuit en naar smaak zout en peper door elkaar. Vorm er 8 gehaktballen van gelijke grootte van. 2. Leg de gehaktballen willekeurig op de bakplaat. Halveer de tomaten en leg ze met de bolle kant naar onder tussen de gehaktballen. 3. Snijd de sjalotten met schil en al, afhankelijk van de grootte, in tweeën of in vieren. Leg ze met de bolle kant naar boven tussen de gehaktballen. Druppel de olie over de groenten en strooi er (zee)zout en peper over. 4. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster alles in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Lekker met gebakken aardappelen met (kruiden)mayonaise.

Tip

Varieer op de kruiden in het gehakt. Probeer ook eens shoarmakruiden of satékruiden of Libanese kebabkruiden.

Met bakpapier voorkomt u dat een gerecht aan de vorm vastplakt. Bovendien houdt het bakplaten schoon en dat scheelt veel werk.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 18 g- Vet 37 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde varkensrib met artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g pittige olijven (1 bakje)
600 g varkensrib, opengesneden
15 g Italiaanse tuinkruiden
2 el olijfolie
100 ml droge vermout
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik artisjokharten (400 g), uitgelekt



Materialen

ovenvaste braadpan, keukentouw

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Hak de olijven grof. 2. Leg het vlees op een snijplank en snijd het in de lengte tot 2/3 in. Klap het vlees open en verdeel de olijven gelijkmatig over de inkeping. Leg er een paar takjes kruiden op. Bind het vlees met keukentouw dicht en bestrooi het met zout en peper. 3. Verhit de olie in een braadpan, braad het vlees rondom goudbruin. Schenk de vermout in de pan en voeg de tomaten, artisjokharten en resterende takjes kruiden toe. Breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en zet de pan in het midden van de oven. Laat de varkensrib in ca. 30 min. gaar worden. 4. Neem de pan uit de oven laat hem nog 15 min. staan. Snijd de varkensrib in dikke plakken. Lekker met penne.

bereiden 20 min, wachten 55 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 31 g- Vet 18 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Griekse preiflan met witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 dunne preien

3 eieren

225 ml room

1 el gedroogde oregano

450 g aardappelschijfjes naturel

150 g witte kaas, verbrokkeld



Materialen

rechthoekige ovenschaal (inhoud minstens 2 liter)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de preien tot de helft in en spoel het zand eruit. Snijd de preien in stukken die net iets korter zijn dan de ovenschaal. Kook de stukken prei in water met zout 8 minuten. Giet ze af in een zeef en spoel ze met koud water na. Laat de prei goed uitlekken. 2. Klop in een maatbeker de eieren, room en oregano los en voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel de aardappelplakjes over de bodem van de ovenschaal en bestrooi ze met zout en peper. Leg de stukken prei op de aardappels. Strooi de kaas over de prei en schenk het roommengsel erover. 3. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de flan in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Lekker met een salade met bietenblad.

bereiden 20 min, wachten 35 min

Bevat Energie 460 kcal- Eiwit 19 g- Vet 28 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Hartige bananentaartjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid

2 stevige bananen

1/2 el limoensap

100 ml crème fraîche (light)

1 el Indiase currypasta

3 eieren

2 bosuitjes, in stukjes

50 g geraspte Grana Padano



Materialen

minimuffinvorm (24 holletjes), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de plakjes deeg elk in vieren. en bekleed elk holletje van de muffinplaat met een stukje deeg. Druk het deeg goed tegen de rand. 2. Pel de bananen, snijd ze in kleine stukjes en meng ze met het limoensap. 3. Roer in een kom de currypasta los met crème fraîche en klop de eieren en kaas erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de stukjes banaan en de bosui erdoor. 4. Schep het mengsel in de taartjes. Zet de muffinvorm op het rooster in het midden van de oven en bak ze in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Serveer ze lauwwarm.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per stuk)

Hartige zalmtaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
500 g zalmfilet
200 g verse roomkaas (light) met kruiden
300 g tuinerwten, ontdooid
4 el verse dille, fijngehakt
1 pak filodeeg, ontdooid
100 g boter, gesmolten



Materialen

ronde taartvorm (20 cm)

Bereiding

Vorbereiden

1. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. 2. Snijd de zalm in stukken en bestrooi ze met zout en peper en druppel er een heel klein beetje citroensap over. Roer in een kom de roomkaas los met peper. Schep de doperwten, dille, geraspte citroenschil en als laatste de zalm erdoor. 3. Bestrijk de taartvorm royaal met gesmolten boter. Bestrijk 5 vellen filodeeg met boter en leg de andere 5 vellen erop. Leg de vellen zo in de vorm dat ze elkaar telkens iets overlappen. Schep de zalm in de vorm en vouw het deeg naar boven dicht. Het deeg mag gekreukeld zijn. Bestrijk het deeg royaal met gesmolten boter en zet de taart tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de taart op het rooster in het midden van de oven en bak hem in ca. 30 min. gaar en goudbruin. Lekker met worteltjes.

Tip

Ook lekker met een oosters tintje: gebruik roomkaas naturel gemengd met 2 el Indiase currypasta en vervang de dille door koriander.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 765 kcal- Eiwit 36 g- Vet 51 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Hutspotcrumble

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie

500 g hutspotgroenten

450 g voorgekookte aardappelschijfjes

2 tl gedroogde oregano

50 g geraspte Parmezaanse kaas

100 g bloem

75 g koude boter, in klontjes



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de uien uit het hutspotpakket zachtjes 2 minuten. Schep de wortel erdoor en voeg 4 eetlepels water, de aardappelschijfjes en de oregano toe. Leg de deksel op de pan en stoof de hutspot in ca. 10 min. gaar.
2. Strooi intussen de kaas, bloem en naar smaak peper op een plank en leg de klontjes boter erop. Wrijf alles met de vingers tot fijne kruimels. 3. Schep de hutspot in de schaal en strooi de kruimels erover. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de crumble in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Lekker met gekruide kalkoenfilet à la minute.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 9 g- Vet 24 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse gehaktschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g mager rundergehakt
1 el Italiaanse kruiden
400 g Italiaanse roerbakgroentemix
1 blik tomatenblokjes (400 g)
500 ml melk
50 g griesmeel
100 g geraspte belegen kaas



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit een koekenpan zonder vet en roerbak hierin het gehakt rul en bruin. Voeg de kruiden, de roerbakgroenten en de tomatenblokjes toe en stoof alles op een middelhoog vuur in ca. 5 min. beetgaar. Schep het gehakt in de ovenschaal. 2. Breng in een pan de melk aan de kook. Strooi het griesmeel al roerend in de pan. Breng alles al roerend aan de kook en kook het griesmeel zachtjes 2 minuten. Roer de kaas en naar smaak zout door het griesmeel en schenk het griesmeel over het gehakt. 3. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak het griesmeel in ca. 25 min. goudbruin en gaar. Lekker met een Italiaanse salade (met pasta).

Tip

Bak voor meer pit 75 g fijngehakte parmaham met een mespunt gemalen chilipoeder mee.

bereiden 20 min, wachten 25 min

Bevat Energie 485 kcal- Eiwit 37 g- Vet 27 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Kip met korst in Chinese kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote bladeren van Chinese kool
4 kipfilets
2 tl citroensap
2 tl kofta kebabkruiden
2 tl verse tijmblaadjes
300 g grof zeezout
300 g bloem



Materialen
bakplaat

Bereiding

Voorbereiden

1. Doe de koolbladeren in een zeef en overgiet ze met kokend water. Dep ze droog. Wrijf de kip in met citroensap, kebabkruiden en tijm. Pak elke kipfilet in een koolblad. 2. Roer in een kom het zeezout en de bloem door elkaar en voeg 180 ml water toe. Meng alles tot een soepel deeg. Bewaar kip en deeg tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestuif het werkvlak met wat bloem en rol de stukken deeg uit tot langwerpige lappen die even groot zijn. Leg een lap deeg op de bakplaat. Leg de kipfilets dicht tegen elkaar op het deeg. Bestrijk de randen van het deeg met water. Leg de andere lap erop en druk de randen goed aan. 4. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat de kipfilets in ca. 15 min. gaar worden. Haal de kip uit de oven en laat het pakket nog 10 min. staan. Breek een stuk van de (oneetbare) korst weg.

Tip

Lekker met een salade van de rest van de kool en gebakken krieltjes.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 25 min

Bevat Energie 450 kcal- Eiwit 49 g- Vet 4 g- Koolhydraten 54 g (per eenpersoonsportie)

Lazy lasagne van knolselderij en pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g knolselderij, geschild
300 g pompoen, geschild
2 dunne preien
100 g katenspek
200 ml geslagen room
200 ml volle melk
100 g Grana Padanosnippers



Materialen

rechthoekige ovenschaal (inh. 1,5 liter), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schep met een lepel de pitten uit de pompoen. Snijd de pompoen en knolselderij in plakken van 1/2 cm dik en bestrooi ze met zout en peper. Halveer de preien in de lengte, spoel het zand eruit en snijd ze in stukken die even lang zijn als de schaal. 2. Leg de helft van de knolselderij in de ovenschaal. Leg hierop de helft van de pompoen en daarop de helft van het spek. Verdeel alle prei over het spek dek de prei af met de resterende plakjes spek. Eindig met de rest van de knolselderij en pompoen. 3. Roer in een maatbeker de room met melk en naar smaak zout en peper door elkaar. Schenk het roommengsel over de lasagne en dek de schaal af met aluminiumfolie. 4. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak het gerecht ca. 30 minuten. Verwijder het folie en bak het gerecht in nog 15 min. gaar en lichtbruin. 5. Serveer de grana padano erbij. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 20 min, wachten 45 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 18 g- Vet 37 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Mango met kiwisalsa

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

74 g roomboter
1 1/2 el honing
mespunt gemalen kardemom (specerijen)
1 limoen, schoongeboend
2 mango's
2 kiwi's
2 el suiker
gemalen chilipeper (molentje)



Materialen
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

1. Rasp de groene schil grof van de limoen en pers de vrucht uit. Roer in een kommetje de boter zacht en roer de honing, kardemom en limoenschil erdoor. 2. Schil de mango's, snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en halveer ze. Druppel er wat limoensap over. 3. Schil de kiwi's en snijd ze in heel kleine stukjes. Meng in een kommetje de stukjes kiwi met de suiker, naar smaak limoensap en chilipeper. Bewaar alles tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 175 °C. Spreid 4 stukken bakpapier van 40 x 40 cm uit op het werkvlak. Verdeel de plakken mango over het bakpapier. Verdeel de honingboter over de mango. 5. Vouw het bakpapier dubbel en rol de randen van de pakketjes naar boven dicht. Leg de pakketjes op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat de mango in het midden van de oven in ca. 10 min. warm worden. Leg de pakketjes elk op een bord en serveer de salsa apart erbij. Lekker met een bolletje citroensorbetijs.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min, wachten 10 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 1 g- Vet 16 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Minitortilla's met tomaat

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

4 tortillawraps (doorsnede 25 cm)

1 citroen, schoongeboend

8 Tasty Tom tomaten

1 bol mozzarella

2 el gedroogde tomatentapenade

1/2 tl gemalen komijn (djinten)

2 el verse koriander, fijngehakt



Materialen

uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm, rechthoekige ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding

Voorbereiden

1. Steek met de koeksteker uit elke tortilla 6 rondjes. 2. Rasp de gele schil van de citroen en halveer de vrucht. Halveer de tomaten, schep de zaadjes eruit en dep de tomaten droog. Snijd de tomaten en de mozzarella in kleine stukjes. Meng in een kom de stukjes tomaat met de mozzarella, tomatentapenade, geraspte citroenschil en komijn. 3. Verdeel het groentemengsel over de minitortilla's. Vouw ze half dubbel en zet ze in een rijtje tegen de rand op het bakblik. Zet de halve citroenen tegen de rijtjes tortilla's aan, zodat ze half dichtgevouwen blijven.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de minitortilla's ca. 10 minuten. Druppel er eventueel wat citroensap over en strooi de koriander erover. Serveer ze direct.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 6 g (per stuk)

Paddestoelenbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stoneleeks (1 zakje)
1 el olijfolie
200 g paddestoelenmelange, in dunne reepjes
1 pot krachtbouillon kip (a 350 ml)
4 tl truffelolie
1 ei, losgeklopt
4 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid



Materialen

ovenvaste soepkommen, inhoud ca. 3 dl

Bereiding

Vorbereiden

1. Snijd de stoneleeks schuin in 1 cm lange stukjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de stoneleeks samen met de paddestoelen op middelmatig hoog vuur in ca. 4 min. bijna gaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel de paddestoelen over de soepkommen. 2. Meng de bouillon met 500 ml koud water en schenk de bouillon in de koppen. Schenk in elke kop 1 tl truffelolie. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de rand van de koppen met ei. Leg op iedere kop een plakje bladerdeeg en vouw het eromheen. Druk het deeg licht aan. Bestrijk de bovenkant met het resterende ei en strooi er een beetje zeezout over. 4. Zet de koppen op de bakplaat in het midden van de oven en bak het bladerdeeg in ca. 25 min. goudbruin en gaar. De bouillon is dan ook warm.

Tip

Als u aan tafel het bladerdeeg openbreekt komt de heerlijke geur van truffelolie u tegemoet.

bereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 6 g- Vet 26 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Paella met chorizo, sperziebonen en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kippenbouillontablet
1 enveloppe saffraandraadjes
1 el olijfolie
100 g chorizoworst, in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 rode paprika, in blokjes
500 g sperziebonen, schoongemaakt
250 g risottorijst
1/2 potje zwarte olijven (240 g)



Materialen

paellapan of grote hapjespan

Bereiding

Los het bouillontablet en de saffraan op in 650 ml kokend heet water. 2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in de paella- of ovenvaste hapjespan. Bak hierin de chorizo zachtjes 3 minuten. Voeg de ui en paprika toe en fruit ze 3 min. mee. Strooi de rijst in de pan en bak de korrels mee tot ze rondom met een laagje olie bedekt zijn. 3. Voeg de sperziebonen en bouillon toe. Breng alles aan de kook. Dek de pan af met aluminiumfolie of deksel en zet de pan op het rooster in het midden van de oven. 4. Neem na 15 min. de pan uit de oven en laat hem nog 15 min. staan. Strooi de olijven over de rijst.

Tip

Wilt u een diepgeel gekleurde rijst? Voeg dan met de saffraan 1 tl kurkuma (= geelwortel) toe.

bereiden 15 min, voorbereiden 20 min, wachten 15 min

Bevat Energie 405 kcal- Eiwit 13 g- Vet 14 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Provençaalse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dunne aubergines
2 kleine courgettes
8 tomaten
1 el provençaalse kruiden
3 el olijfolie
250 g mascarpone



Materialen

rechthoekige ovenschaal (inhoud minstens 2 liter)

Bereiding

Vorbereiden

1. Was alle groenten en snijd ze in de lengte in plakken van 1/2 cm dik. Bestrooi de aubergine en courgette met wat zout en laat dit 10 min. intrekken. Dep de groenten droog. 2. Zet de groenten rechtop in rijen in een langwerpige ingevette ovenschaal. Om en om courgette, tomaat en aubergine. Strooi de kruiden en naar smaak peper over de groenten en druppel de olie erover. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de groenten 35 minuten. 4. Roer de mascarpone los met zout en peper. Verwijder het folie van de groenten en lepel de mascarpone erover. Bak alles nog 15 minuten. Lekker met rijst.

bereiden 15 min, wachten 65 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 10 g- Vet 28 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Pruimen met ricotta en ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 el ricotta
1 el suiker
2 el amaretto (slijter)
8 cantuccinikoekjes, verkruimeld
8 pruimen of abrikozen
4 bolletjes kaneelijs



Materialen
ovenschaal

Bereiding

Vorbereiden

1. Roer de ricotta, suiker, likeur en helft van de koekkrumels door elkaar. 2. Halveer de pruimen en verwijder de pit. Leg de pruimen op de bolle kant in de ovenschaal. Verdeel de ricotta over de pruimen en strooi de resterende koekkrumels erover.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 225 °C. Zet de ovenschaal op het rooster in het midden van de oven en bak de pruimen in ca. 20 min. goudbruin. Verdeel de pruimen over 4 bordjes en schep een bol ijs ernaast.

bereiden 5 min, vorbereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 6 g- Vet 9 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Reuzengarnalen van de bakplaat

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g reuzengarnalen, ontdooit

100 ml kokosmelk

2 el pesto

2 el Thaise groene currypasta

3 el verse koriander, fijngehakt



Materialen

bakpapier, bakplaat

Bereiding

Voorbereiden

1. Knip met 1 schaar de pantsers van de garnalen tot het staartje in. Snijd met een scherp mesje de rug tot de helft in en verwijder eventuele zwarte draadjes. 2. Meng in een kom de kokosmelk met pesto en currypasta door elkaar. Wrijf de garnalen met de marinade in en leg ze in de overige marinade. Marineer de garnalen 20 min. bij kamertemperatuur of minimaal 1 uur in de koelkast.

Bereiden

3. Verhit de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier en spreid de garnalen uit op de bakplaat. 4. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de garnalen in ca. 10 min. gaar. Doe ze over op een schaal en bestrooi ze met de koriander. Lekker met stokbrood.

Tip

Met bakpapier voorkomt u dat een gerecht aan de vorm vastplakt. Bovendien houdt het bakplaten schoon en dat scheelt veel werk.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 16 g- Vet 8 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Ricotta met cherry tomaten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g ricotta

250 g cherry tomaatjes

2 takjes rozemarijn, in stukjes

6 takjes tijm, in stukjes

3 el olijfolie

1 pak bruschetta's



Materialen

lage, ruime ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Open de verpakking van de ricotta en draai hem in één keer om in de ovenschaal. Verdeel de tomaatjes eromheen. Leg de tijm en rozemarijn op de ricotta en op de tomaatjes. Schenk 3 el olie over de ricotta en strooi er zout en peper over. 2. Zet de schaal met ricotta op het rooster in het midden van de oven en bak de ricotta in ca. 20 min. goudbruin en gaar. 3. Zet de ricotta in het midden van de tafel, zet de bruschetta op een schaal ernaast. Bestrijk een bruschetta met ricotta en leg er een tomaatje bovenop.

Tip

Leuk om te doen, zelf tomaten drogen in de oven. En vooral lekker! Verwarm de oven voor op 90 °C. Halveer de tomaatjes, leg ze met het snijvlak naar boven in een ovenschaal en bestrooi ze met zout. Droog ze ca. 2 1/2 uur in de oven. Bewaren? Stop ze in een potje en dek ze af met olijfolie. In de koelkast zijn ze zo ca. 4 weken houdbaar.

bereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 10 g- Vet 19 g- Koolhydraten 21 g (per eenpersoonsportie)

Saffraankippetje met rozijnen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 enveloppe saffraan
1/4 tl kaneel
4 kipdijfilets
2 el honing
4 el rozijnen
2 el pijnboompitten
1 citroen, schoongeboend



Materialen

4 ovenbestendige minibraadpannetjes

Bereiding

Verwarm de oven op 150 °C. Strooi 1 el zout in een kommetje. Wrijf de saffraandraadjes tussen duim en wijsvinger boven het zout tot poeder. Roer de kaneel erdoor. 2. Snijd de kipdijfilets elk in 3 stukken en bestrooi ze met het saffraanzout en peper. Schep in een kom het vlees met honing, rozijnen en pijnboompitten door elkaar. Verdeel dit over de 4 pannetjes. 3. Snijd van de citroen 8 dunne plakjes en leg in elk pannetje 2 plakjes. Schenk in elk pannetje 100 ml kokend water. Leg de deksels op de pannetjes of dek ze af met aluminiumfolie. 4. Zet de pannetjes op het rooster in het midden van de oven en stoof de kip in ca. 45 min. gaar. Lekker met couscous en gegrilde aubergine.

bereiden 20 min, wachten 45 min

Bevat Energie 260 kcal- Eiwit 37 g- Vet 6 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Spinazie-yoghurttaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g spinazie, diepvries, ontdooid

1 el olijfolie

3 kleine rode uien, in partjes

50 g rozijnen, gewassen

5 eieren

150 g zelfrijzend bakmeel

500 ml Turkse yoghurt



Materialen

bakpapier, rechthoekige bakvorm (20 x 30 cm), ingevet, satéstokje

Bereiding

Vorbereiden

1. Leg de spinazie in een zeef en druk zo veel mogelijk vocht eruit. 2. Verwarm de olijfolie in een kleine koekenpan en fruit de uiparten zachtjes 4 minuten. Laat ze afkoelen.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg een stuk passend bakpapier op de bodem van de taartvorm. Klop in een kom de eieren los. Spatel het meel, de yoghurt, de spinazie, gestoofde uien, rozijnen, zout en royaal peper erdoor. Schep het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad. 4. Zet de vorm op het rooster iets onder het midden in de oven en bak de taart in ca. 45 min. gaar en goudbruin. Serveer de taart lauwwarm in punten. Lekker met een tomatensalade.

Tip

Met bakpapier voorkomt u dat een gerecht aan de vorm vastplakt. Bovendien houdt het bakplaten schoon en dat scheelt veel werk.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 45 min

Bevat Energie 445 kcal- Eiwit 20 g- Vet 21 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Stamppotjes met andijvie & toppings

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g aardappelen kruimig, geschild
150 ml slagroom
400 g gesneden andijvie
250 g Hollandse gehaktballetjes
75 g ontbijtspek
75 g komijnekaas, in piepkleine blokjes
4 el croutons



Materialen

3 kleine ronde schalen, ingevet

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ca. 20 min. gaar. Giet de aardappelen af en schud ze goed om, zodat er nog wat vocht verdampt. 2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schenk de room bij de aardappelen, breng dit aan de kook. Neem de pan van het vuur en stamp de aardappelen fijn. Schep de andijvie er deel voor deel door. Breng de stamppot op smaak met zout en nootmuskaat. 3. Verdeel de stamppot over 3 kleine ovenvaste schalen. Leg op een schaal de gehaktballetjes. Spreid over het tweede schaaltje de plakjes spek uit. Meng de kaas met de croutons en strooi dit over het derde schaaltje. 4. Zet de schalen op het rooster in het midden van de oven en laat de stamppot in ca. 15 min. goed warm en lichtbruin worden.

bereiden 30 min, wachten 15 min

Bevat Energie 630 kcal- Eiwit 24 g- Vet 38 g- Koolhydraten 48 g (per eenpersoonsportie)

Witte pizza met rucola en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik pizzadeeg met saus
250 g mascarpone
2 el olijfolie
3 zoete uien in dunne ringen
200 g champignonplakjes
15 g verse Italiaanse kruiden fijngehakt
75 g rucola



Materialen

pizzasteen of bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven (met pizzasteen) voor op 200 °C. Rol het deeg uit. Bestrijk het deeg met de mascarpone en de randen met 1 el olie. 2. Verdeel 3/4 van de uien, de champignons en de helft van de Italiaanse kruiden en zout en peper over het deeg. 3. Schuif de pizza op de bakplaat of schuif een brede spatel onder de pizza en schuif hem op de steen. Bak de pizza in ca. 15 min. goudbruin en gaar. 4. Verhit de rest van de olie in een steelpan en fruit de achtergehouden ui met de rest van de kruiden 3 min., Roer de tomatensaus uit het pizzapakket erdoor en breng alles aan de kook. 5. Schuif de pizza op een schaal, strooi de rucola erover en serveer met tomatensaus.

bereiden 20 min, wachten 15 min

Bevat Energie 560 kcal- Eiwit 20 g- Vet 29 g- Koolhydraten 55 g (per eenpersoonsportie)

Zachte chocolade-koffiesouffleesjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el suiker
60 g boter
2 el koffielikeur (slijter)
150 g pure chocolade met koffie (70% cacao)
3 eieren, gesplitst
50 g poedersuiker



Materialen

4 hittebestendige cappuccinokopjes of soufflépotjes (150 ml), ingevet

Bereiding

Vorbereiden

1. Bestrooi de binnenkant van de ingevette kopjes of potjes met suiker. Schud de overtollige suiker eruit.
2. Smelt in een pannetje de boter met de chocolade al roerend op een heel laag vuur. Neem zodra de chocolade bijna gesmolten is het pannetje van het vuur en blijf roeren tot de chocolade glanst. Roer de likeur erdoor en klop de eidooiers stuk-voor-stuk door de chocolade.
3. Klop in een schone kom de eiwitten stijf en klop de poedersuiker er lepel voor lepel door. Schenk de chocolade op het eiwit en spatel alles luchtig door elkaar. Vul de kopjes met het mengsel en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de kopjes op het rooster in het midden van de oven en bak de soufflés in ca. 15 min. gaar. Lekker met crème fraîche die met vanillesuiker is stijfgeklopt.

bereiden 15 min, vorbereiden 15 min

Bevat Energie 445 kcal- Eiwit 7 g- Vet 29 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Zeewolf in bakpapier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	OvenOpen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 stukken zeewolf van 125 gram
1 blik groene kidneybonen (400 g)
1 pot geroosterde paprika's op olie, uitgelekt
4 teentjes knoflook, in plakjes
1 citroen, schoongeboend
2 kleine rode uien, in dunne ringen



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid 4 stukken bakpapier van 40 x 40 cm uit op het werkvlak. 2. Spoel de bonen af in een zeef en laat ze goed uitlekken. Verdeel de bonen over het midden van het bakpapier. Leg de paprika en knoflook erop. Bestrooi de vis met zout en peper en leg de stukken op de paprika. Snijd de citroen in vier parten, knijp het sap over de vis uit, maar leg het partje naast de vis. Maak de uiringen los en verdeel ze over de vis. 3. Vouw het bakpapier dubbel en rol de randen van de pakketjes naar boven dicht. Leg de pakketjes op een bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat de vis in ca. 15 min. gaar worden. 4. Leg de pakketjes elk op een bord en maak ze aan tafel open. Lekker met saffraanrijst en een rucolasalade.

Tip

Met bakpapier voorkomt u dat een gerecht aan de vorm vastplakt. Bovendien houdt het bakplaten schoon en dat scheelt veel werk.

bereiden 5 min, wachten 15 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 29 g- Vet 6 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

