

Pizza met gekaramelliseerde ui en geitenkaas

HOOFDGERECHTEN

Deze pitapizza met gekaramelliseerde ui en geitenkaas is een topper! Als ik moe en hongerig thuiskom en meteen wil eten, kies ik steevast voor pitapizza's. Ze zijn supersnel klaar en lekker hartig. Meestal koop ik een pak pitabroodjes en vries een deel daarvan in. Zo heb ik altijd enkele porties achter de hand! Haal 's ochtends gewoon een broodje uit de vriezer en als je thuiskomt, is het ontdooit. Bij dit gerecht beleg je de pizza met gekaramelliseerde uien en paddenstoelen. De bereiding neemt amper 5 minuten in beslag.

Dan nog de geitenkaas over de pizza verkrumelen en de pizza 10 minuten in de oven bakken tot hij knapperig is. De verse basilicum en de balsamicoazijn geven het gerecht een zoete toets. Eet de pizza bij je favoriete salade. Laat ons in de reacties weten waarmee jij je pitapizza's het liefst belegt!

PIZZA MET GEKARAMELLISEERDE UI EN GEITENKAAS

1 portie

Totale bereidingstijd: 15 min

INGREDIËNTEN

1. 1 rond, volkoren pitabroodje
2. 1/2 kopje tomatensaus
3. 1 el olijfolie
4. 1/4 tl bruine suiker
5. 1/4 ui in ringen van 1 cm
6. 1/2 kopje champignons
7. 1 el geitenkaas
8. 1/2 tl balsamicoazijn
9. Verse basilicum naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 ° C.
2. Leg het pitabrood op een bakplaat met bakpapier.
3. Bestrijk het pitabrood met tomatensaus en zet opzij.
4. Verwarm olijfolie in een pan en kook de suiker 1 à 2 minuten op middelhoog vuur of tot er luchtbelletjes ontstaan.
5. Voeg de uienringen en de paddenstoelen toe en bak 3 à 4 minuten of tot ze een goudbruin kleurtje krijgen.
6. Haal de pan van het vuur en beleg de pizza met de paddenstoel-uienmengeling.
7. Verkrumel de geitenkaas over de pizza en bak 10 minuten in de oven op 200 ° C.
8. Haal de pizza uit de oven en werk af met verse basilicumblaadjes en balsamicoazijn.

(<https://foodheavenmadeeasy.com/caramelized-onion-goat-cheese-pita-pizza/>)



Eenvoudige banaan-haverpannenkoeken

ONTBIJT

Een eenvoudiger recept voor pannenkoeken vind je niet! In slechts 3 simpele stappen maak je een stapel warme, smeùige banaan-haverpannenkoeken die smelten op je tong. Deze pannenkoeken zijn superlicht en overheerlijk met vers fruit, ahornsiroop en een klontje gezouten boter. Coeliakie of gevoelig voor gluten? We maken deze pannenkoeken met havermeel. Zo kan iedereen er heerlijk van smullen! Havermeel is niet alleen goedkoop, het bevat ook minder koolhydraten en meer eiwitten, vezels, ijzer en magnesium dan tarwemeel. Een uitstekend en veelzijdig alternatief dus! Deze pannenkoeken zijn perfect voor een uitgebreid ontbijt - en om te pronken met je kookkunsten (of jezelf te trakteren).

Tip: Gebruik olie of een pan met antiaanbaklaag, zodat de pannenkoeken niet blijven plakken. Gebruik vers bakpoeder, zo voorkom je een vreemde nasmaak. Laat een reactie achter als je dit recept uitprobeert. We horen het graag! Heb jij al havermeel gebruikt in andere recepten? Deel hieronder je topideeën.

EENVOUDIGE BANAAN-HAVERPANNENKOEKEN

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN

1. 2 bananen
2. 2 eieren
3. 1/2 kopje havermeel (gemalen havervlokken)
4. 1/2 tl bakpoeder
5. een snufje zout

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een glad beslag.
2. Laat het beslag 20 minuten rusten en giet daarna een kleine hoeveelheid in een antiaanbakpan of een koekenpan met olie.
3. Bak de pannenkoeken 2 minuten aan elke zijde.
4. Serveer met je favoriete toppings!

(<https://foodheavenmadeeasy.com/simple-banana-oatmeal-pancakes/>)



Pittige linzenballetjes

HOOFDGERECHTEN

Deze hartige, pittige linzenballetjes móet je gewoon geproefd hebben! Linzen zijn rijk aan vezels, eiwitten en ijzer, en bovendien erg veelzijdig in de keuken. Ze zijn erg snel te bereiden: kook de gedroogde linzen 20-25 minuten en klaar is Kees. Je hoeft ze niet eens te weken. Voor dit gerecht doe je de meeste ingrediënten in de keukenmachine. Zorg er wel voor dat je niet té hard maalt, zodat je geen dunne pasta krijgt. Mix tot een grof mengsel. Vervolgens voeg je het havermeel en het ei toe. Havermeel maak je in een handomdraai zelf door havervlokken in de blender of keukenmachine te malen.

Het mengsel moet eerst even opstijven in de koelkast. Daarna kan je het tot balletjes rollen, en die op bakpapier leggen. 25 minuten de oven in en de balletjes zijn bijna klaar! Bak ze nog enkele minuten af in de pan met tomatensaus. Ik at deze toppers met pasta en spruitjes. Maar je kan ze ook verwerken in een salade of serveren tussen een broodje. Een portie bestaat uit 3 balletjes. Niet van plan ze allemaal op te eten in de komende week? Vries de balletjes dan gewoon in en warm ze op in de oven of de pan. Heb jij al bonen- of linzenballetjes gemaakt? Laat het ons weten in de reacties! Tot snel!

PITTIGE LINZENBALLETJES

4 porties

INGREDIËNTEN

1. 2 kopjes gekookte linzen
2. 2 el gesnipperde lente-uitjes
3. 1/2 jalapeño, zonder zaadjes
4. 3 teentjes look, fijnggehakt
5. 1/4 kopje koriander
6. 1 el tomatenpasta
7. 1 ei
8. 1/3 kopje havermeel*
9. zout en cayennepeper naar smaak
10. 1 kopje tomatensaus



BEREIDING

1. **Maal in een keukenmachine de gekookte linzen, lente-uitjes, jalapeño, knoflook, koriander en tomatenpasta tot een grof mengsel.**
2. **Schep het mengsel in een kom.**
3. **Voeg 1 ei en het havermeel toe. Meng het geheel met een garde of grote lepel.**
4. **Kruid naar smaak met zout en cayennepeper.**
5. **Plaats de kom 30 minuten in de koelkast.**
6. **Verwarm de oven voor op 190 ° C.**
7. **Bedek een bakplaat met bakpapier.**
8. **Verdeel het linzenmengsel in 10 à 12 gelijke porties. Neem met een ijsschep of grote lepel uit de kom en rol met je handen tot balletjes. Leg op het bakpapier.**
9. **Bak de balletjes 20 minuten op 190 ° C, draai ze om en bak nogmaals 5 minuten.**
10. **Bak de balletjes nog 5 minuten in de pan met 1 kopje tomatensaus.**
11. **Serveer met pasta, een salade of tussen een broodje.**

OPMERKINGEN

1. **Havermeel maak je makkelijk zelf door havervlokken in een blender te malen.**

(<https://foodheavenmadeeasy.com/spicy-lentil-meatballs/>)



Shakshuka

ONTBIJT, HOOFDGERECHTEN

Je denkt nu wellicht "wat is dat in godsnaam?". Wel, het is heerlijk! Deze shakshuka is perfect voor bij de brunch dit weekend. Nodig enkele vrienden uit en toon hen met dit originele gerecht hoe uitgebreid je wereldkennis is.

Shakshuka is een traditioneel gerecht uit het Midden-Oosten met gepocheerde eieren, tomaten, chilipepers en uien, vaak gekruid met komijn. Eieren zijn de beste bron van eiwitten volgens de PDCAAS of Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (ja, er zijn écht mensen die voor de kost eiwitten rangschikken op basis van het gehalte aan aminozuren en de verhouding daarvan). De eieren in dit gerecht leveren niet alleen een heleboel eiwitten, maar ook gezonde vetten, selenium, vitamine D, vitamine B6, vitamine B12, zink, ijzer en koper. Je begrijpt waarschijnlijk wel waarom wij zo van eieren houden!

Verhit olijfolie in een braadpan en fruit de ui, paprika en jalapeño een vijftal minuten op middelhoog vuur. Vervolgens voeg je de tomatensaus toe en laat je het geheel nog 3 à 4 minuten stoven. Breek de eieren in verschillende hoeken van de pan. Plaats een deksel op de pan en laat 10 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout. Voeg je favoriete kruiden toe voor een persoonlijke toets. Serveer met toast en een kop koffie bij het ontbijt. Wij gebruikten rozemarijn, maar eigenlijk passen alle kruiden hierbij: oregano, peterselie... Aan jou de keuze! Welke kruiden zou jij toevoegen? Laat het ons weten in de reacties.

Totale bereidingstijd: 20 minuten

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

1. 4 eieren
2. 1 kopje tomatensaus
3. 1/2 middelgrote rode paprika, in stukjes
4. 1/2 middelgrote rode ui, fijngesnipperd
5. 1/2 jalapeño, zonder zaadjes en fijngehakt
6. 1 el olijfolie
7. peper en zout (en je favoriete verse kruiden - wij gebruikten rozemarijn)

BEREIDING

1. Verhit olijfolie in een braadpan en fruit de ui, paprika en jalapeño een vijftal minuten op middelhoog vuur.
2. Voeg de tomatensaus toe en bak nog 3 à 4 minuten.
3. Breek ieder ei in een andere hoek van de pan en dek af.
4. Laat het geheel 10 minuten garen.
5. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met je favoriete kruiden.

(<https://foodheavenmadeeasy.com/poached-eggs-in-tomato-sauce/>)

