

Uiensoep met bladerdeegdakje

voorgerecht • 30 min. (+ ca. 15 min. afkoelen + 15 min. oventijd) • 2pers.

Gebruik zoveel mogelijk biologisch of uit de streek.

2 el olijfolie

2 uien, in ringen

1 el basterdsuiker

2 tl Italiaanse kruiden

125 ml spaanse droge witte wijn

½ liter kippenbouillon

1 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid (doosje 10 stuks)

1 ei, losgeklopt

3 el parnaskaas uit de Kompanije Drachten, geraspt

2 ovenbestendige soepkommen

1 Verhit de olie in een soeppan. Fruit de uien, suiker en kruiden op laag vuur ca. 20 min. tot de uien bruin kleuren.

2 Voeg de wijn toe en laat 3 min. sudderen. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Schep de soep in de kommen en laat afkoelen tot deze lauw is.

3 Verwarm de oven voor tot 175°C.

4 Bestrijk de randen van de kommen met water en bedek ze met bladerdeeg. De bladerdeeg is net iets groter als de soepkom. Bestrijk met losgeklopt ei en bestrooi met de kaas.

5 Zet de kommen ca. 15 min. in de oven of tot het bladerdeegbruin is. Serveer direct.

voedingswaarde p.p. energie 482 kcal/2024 kJ, eiwit 10 g, koolhydraten 31 g, vet 33 g

Kabeljauwfilet met romige citroenrisotto

hoofdgerecht • 30 min. • 2 pers.

Gebruik zoveel mogelijk Biologisch of uit de streek.

2 wortels

1x1cm gember (klein blokje)

6 hazelnoten

1 tl waddenhoning

1 citroen

4 el olijfolie

1 sjalot, fijngesnipperd

200 g risotto

½ liter garnalenbouillon (kleinste soepabriek)

Handje geraspte, Gagelkaas van Bessen Boerderij Allardsoog

Snufje waddenkruidenzout

250 g kabeljauwfilet met huid, in 4 stukken(dagverse vismarkt Lauwersoog of t Ailand Lauwersoog)

1 Snij de wortels in stukjes en kook ze in 10 minuten gaar. Voeg tijdens het koken de geraspte gember eraan toe. Bak kort de hazelnoten en snij/prak ze in kleine stukjes. (vijzel)
Vervolg zie **5**.

2 Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie. Fruit de sjalot. Schep de risotto erdoor en bak tot de korrels glanzen en glazig zijn.

3 Voeg het citroensap toe. Schenk er vervolgens de bouillon in 3-4 porties bij; voeg een volgende portie toe als de vorige bouillon bijna door de rijst is opgenomen. Roer regelmatig en kook de rijst zo in 15-20 min. beetgaar.

4 Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie (eventueel klein blokje roomboter). Bestrooi de kabeljauwfilet op de huid met waddenkruidenzout. Leg de visfilet op de huid in de pan en bak in 4-5 min. krokant. Keer de vis en bak in nog 1-2 min. net gaar.

5 Neem ondertussen de risotto van het vuur. Rasp de Streekkaas, de citroenrasp en waddenkruidenzout naar smaak door de risotto. Doe de gekookte wortels in een kommetje met 1 theelepel waddenhoning. Bestrooi met de hazelnoten de wortels met honing. Schep de rijst op 2 borden, leg er een stuk kabeljauwfilet op.

voedingswaarde p.p. energie 685 kcal/2877 kJ, eiwit 32 g, koolhydraten 60 g, vet 35 g

Fairtraide Chocolade fondue

Nagerecht: Chocolade Fondue met vers fruit

Gebruik zoveel mogelijk Biologisch of uit de streek

½ tablet fairtraide chocolade

1 el slagroom

Vers fruit naar keuze van het seizoen.

Laat **½ pure chocolade** in **1el slagroom** langzaam smelten in de **chocoladefondue**. Roer glad en blijf het af en toe doorroeren in de chocolade fondue.. Doop **vers fruit** (zoals banaan, mandarijn, pitloze druiven, peer) in de chocoladefondue.