

*****Portugese mungbonen met kappertjes en citroen**

Ingrediënten

200 gr. mungboontje
2 el. kappertjes
1 stuk citroen
1 teentje knoflook
4 el. peterselie
Zout
2 stuks uien, Spaanse, in ringen

Benodigdheden

Bereidingswijze

Dit gerecht past uitstekend in een menu met graan (bijvoorbeeld zilvervliesrijst of Quinoa) en een frisse salade. Kook de mungbonen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de uien, snipper ze fijn en bak ze in een pan met anti-aanbaklaag glazig. Voeg de kappertjes en de fijn geperste knoflook toe en op het laatst het sap en de rasp van de citroen. Hak de peterselie fijn en vermeng alle ingrediënten.

*****Ovenschotel** met aubergine Een lekkere Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella, Parmezaanse kaas, tomaat en basilicum. Serveer met verse tagliatelle.

2 aubergines
500 gr. mozzarella
50 gr. kaas, Parmezaanse
400 gr. tomaat, gepelde, in blokjes
1 dl. olijfolie
2 el. basilicum, verse, fijngehakte
1 teentje knoflook
Zout
Peper

Benodigde materialen: een pan, wat keukenpapier en een lage ovenschaal.

Snijd de aubergines in plakken. Bestrooi ze met zout en laat ze circa 30 minuten liggen. Verhit wat olijfolie in een pan en pers de knoflook erboven uit. Verwarm de oven voor in 7 minuten op 175 graden Celsius. Voeg de tomaatstukjes en basilicum toe en smoor het geheel in circa 10 minuten tot een dikke saus. Voeg zout en peper naar smaak toe. Snijd ondertussen de mozzarella in blokjes.

Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier. Verhit olie in een koekenpan en bak de plakken aubergine (in gedeelten) goudbruin.

Leg de plakken aubergine dakpansgewijs in een lage ovenschaal. Schenk de tomatensaus erover. Verdeel de mozzarella en Parmezaanse kaas erover.

Bak de aubergineschotel circa een half uur in de oven.

*****Gebakken** rijst met ei en tomaat Dit gerecht lijkt een beetje op de Spaanse paëlla, maar is een stuk sneller, simpeler en vooral goedkoper! Ook ideaal om een restje gekookte rijst op te maken.

3 bosuien
2 eieren
2 el. olie
Paprikapoeder
150 gr. rijst, gekookte
1 tl. sambal oelek
2 tomaten
Zout

Benodigde materialen: een hapjespan.

In plaats van lente-ui kan je ook een jong preitje nemen.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de lente-ui in ringen.

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de sambal een minuut. Voeg de eieren toe en laat de eieren al roerend bijna stollen. Schep de rijst en tomaten door het eimengsel en laat het geheel op een hoog vuur al omscheppend door en door warm worden. Meng de lente-ui door de gebakken rijst en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

<http://www.receptenweb.nl/SiteNL/servlet/ctl/entrance/Search?special=88>