

# Feestelijke Zuid-Europese hapjes

## Soep van zoete aardappel en chorizo

(van Jamie) (12 personen)

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 wortels, geschild en in dikke plakken gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes gesneden
- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 750 g zoete aardappel geschild en in stukjes gesneden
- 150 g chorizoworst in plakjes
- Peterselie
- 1 theelepel kerrie
- 1 ½ l kip- of groentebouillon
- 1 rode peper, zonder pitjes, heel fijngesneden

Zet een grote pan op hoog vuur en doe de olijfolie in de pan

Doe alle gesneden en gehakte ingrediënten en het kerriepoeder in de pan

Zet het vuur laag en bak alles ongeveer 10 min, af en toe roeren.

Schenk 1 ½ - 1 ¾ l water bij de groente en doe de bouillontabletten erbij

Breng de soep aan de kook en laat het 15 minuten koken, tot de aardappels gaar zijn

Pureer de soep met de staafmixer

Strooi voor het serveren fijngesneden rode peper over de soep

*P.p.: 133 kcal, 3 g eiwit, 699 mg natrium en 315 mg kalium*

## Taartje met mozzarella en tomaat

- 2 el olijfolie
- 12 mini mozzarellabolletjes
- 12 sneetjes wit casinobrood, zonder korst
- 4 el pesto
- 12 kerstomaatjes, gehalveerd
- 2 el basilicum in reepjes



Oven voorverwarmen op 225 °C

Mozzarellabolletjes uitlekken en halveren

Holletjes van een muffinvorm invetten met 1 el olijfolie

In elke holte sneetje brood drukken

Pesto in broodbakjes verdelen

In elke holte 2 halve tomaatjes en 2 halve bolletjes mozzarella doen

Rest van de olijfolie erover spreken

In midden van de oven 10 min goudbruin bakken

Bestrooien met de in reepjes gesneden basilicumblaadjes

*Per stuk: 118 kcal, 5 g eiwit, 141 mg natrium en 83 mg kalium*

Diavaria 2011 – Samen aan de Kook 'Culinair'

## Hapje met roomkaas en vijgenjam

(24 stuks)

- 6 velletjes bladerdeeg
- 175 g roomkaas met kruiden en knoflook (bv Boursin)
- 75 g mascarpone
- 5-6 eetlepels vijgen- of pruimenjam
- 2 (verse) vijgen in heel dunne plakjes/partjes

Ontdooi de velletjes bladerdeeg

Verwarm de oven voor op 200°C

Snijd alle velletjes in vieren.

Bedek de holtes van een ingevette mini-muffinvorm met het bladerdeeg

Bak de bladerdeegbakjes blind (met steunvulling: schep een lepeltje gedroogde linzen of bonen op aluminiumfolie en draai er een pakketje van) 10 minuten.

Steunvulling verwijderen en nog eens 3 min bakken

(of neem minipasteibakjes als je dit te veel gedoe vindt)

Meng de roomkaas met de mascarpone.

Schep de bakjes voor 1/3 met vijgenjam en de rest met het roomkaasmengsel

Zet de hapjes nog 3 min. in de oven

Neem ze uit de oven en garneer met een plakje/partje vijg

*Per hapje: 112 kcal, 1,5 g eiwit, 111 mg natrium en 23 mg kalium*

## Humus (kikkererwtendip)

- 250 g kikkererwten
- 2 teentjes knoflook
- 6 eetl citroensap
- 3 eetl sesampasta (tahin)
- 5 eetl olijfolie
- Naar smaak: komijn, cayennepeper, koriander, kurkuma
- Peper en zout
- Garnering (naar keuze):
- Geroosterde sesamzaadjes, zwarte olijven, reepjes paprika, olijfolie, paprikapoeder

Alle ingrediënten met de staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde romige puree malen

Doe de puree op een platte schotel

Druppel er olijfolie over en versier met de garnering

*Totaal: 1003 kcal, 30 g eiwit, 176 mg natrium en 1340 mg kalium*

## Geroosterde courgette met geitenkaas en tijm

(12 stuks)

- 2 courgettes
- Olijfolie
- 125 g geitenkaas, verse
- Verse tijm

Snijd de courgette in lange dunne plakken

Bestrijk de courgetteplakken met olijfolie

Gril de courgetteplakken in de grillpan

Laat de courgette wat afkoelen en besmeer de courgette met geitenkaas. Strooi er tijmblaadjes over

Rol de besmeerde courgetteplakken op en zet ze vast met een prikker

Per stuk: 50 kcal, 2 g eiwit, 42 mg natrium, 57 mg kalium

## Courgettekoekjes met tahini yoghurtsaus

(18 stuks)

- 500 g courgette, geraspt
- 8 bosuitjes, gehakt
- 35 g gehakte bladpeterselie
- 15 g gehakte munt
- 2 eieren
- 100 g bloem
- Olijfolie om te bakken



Courgette, bosui, peterselie, munt en eieren in een kom door elkaar roeren

Bloem erdoor roeren en op smaak brengen met zeezout en versgemalen peper

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag

Schep per koekje een flinke eetlepel van het mengsel in de hete olie

Maak de bergjes voorzichtig wat platter met de bolle kant van de lepel

Bak de koekjes 3 min. aan elke kant tot ze goudbruin zijn

Uitlekken op keukenpapier

### Tahini yoghurtsaus:

- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetl olie
- 125 ml yoghurt
- 2 - 3 el tahini (sesampasta)
- 2 eetl citroensap
- versgemalen peper

Alles lekker door elkaar roeren

Tot gebruik in de koelkast zetten

## Worstbroodje met merquez

(24 stuks)

- 8 plakjes bladerdeeg
- bloem voor bestuiven
- 1 losgeklopt ei
- 8 Merquez worstjes (elk in 3 stukjes)
- een paar takjes verse tijm
- eventueel vers gemalen peper



Oven voorverwarmen op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien

Snijd elk plakje in 3 reepjes

Leg een stukje worst op het reepje bladerdeeg. Doe er wat blaadjes tijm bij en rol het bladerdeeg om het worstje. Plak het uiteinde dicht met wat losgeklopt ei

Zet de worstbroodjes een kwartiertje in de koelkast

Prik de bovenkant in met een vork of snij in met een mes

Bestrijk de worstbroodjes, aan de bovenkant, met de rest van het losgeklopt ei

Bak de worstenbroodjes in 25–30 min, tot het deeg er goudbruin en krokant uit ziet

*Per stuk: 109 kcal, 3 g eiwit, 92 g natrium en 43 g kalium*

## Tuinerwtjes dip met munt en geitenkaas

- 3 el olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 200 g doperwtten
- 1 teen knoflook
- 4 el verse munt
- 75 g franse geitenkaas verkruid
- 1 theel balsamico azijn

Verhit de olijfolie en fruit de ui en knoflook erin.

Voeg de doperwtjes toe en iets water.

Laat de erwten gaarstoven. Laat de erwten wat afkoelen. Prak de erwten fijn.

Meng de erwten luchtig met de kaas. Maak op smaak met balsamico en peper

*In totaal: 569 kcal, 20 g eiwit, 332 mg natrium, 961 mg kalium*

*Voor een stukje brood (30 g): 40 kcal, 1,4 g eiwit, 23 mg natrium en 68 mg kalium*

## Geroosterde aubergine met manchego

(12 stuks)

- 1 aubergine
- 3 eetl olijfolie
- 250 g manchegokaas (in 12 puntjes)

Snijdt de aubergine in dunne plakken

Bestrijk de plakken met olijfolie

Gril de aubergineplakken in de grillpan

Vouw een aubergineplakje om het blokje kaas en zet vast met een prikker

*Per hapje: 64 kcal, 3 g eiwit, 95 mg natrium en 50 mg kalium*

## Walnoten-paprikaspread

2 geroosterde rode paprika's

150 gram gepelde walnoten

1 teen knoflook, gesnipperd

50 gram feta, in stukjes

scheutje olijfolie

snufje chilipoeder

2 à 3 eetlepels granaatappelstroop (Turkse winkel)

citroensap

Maal de walnoten met de knoflook fijn in de keukenmachine.

Voeg de paprika's, feta en wat olijfolie toe en draai kort tot smeug.

Breng op smaak met zout, chilipoeder, granaatappelstroop en misschien wat citroensap.

Totaal: 1444 kcal, 31 g eiwit, 1467 mg natrium en 1135 mg kalium

## Ovengebakken aardappel met pestodip (12 personen)

- 500 g roseval aardappelen
- Olijfolie
- Rozemarijntakje
- 1 ¼ dl crème fraîche
- 1 el groene pesto

Verwarm de oven voor op 200°C

Snijd de aardappels in parten en verdeel ze in een braadslee/ovenschaal

Besprenkel de aardappelpartten met olie en leg er een takje rozemarijn tussen

Bak de aardappelen in de oven in 30-40 min goudbruin en gaar. Schep ze tussendoor een of tweemaal om

Roer de crème fraîche en de pesto door elkaar

Serveer de aardappel met de dip

*P.p.: 97 kcal, 1 g eiwit, 10 mg natrium en 201 mg kalium*

## Gevulde pompoen uit de oven

- 2 pompoentjes
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 rode ui, gepeld en fijngesneden
- Handjevol zwarte olijf zonder pit, fijngehakt
- 3 takjes rozemarijn, blaadjes fijngehakt
- 1 rode peper, gedroogd
- (vers) gemalen nootmuskaat
- kaneel
- 100 g basmati rijst
- 150 g gedroogde cranberry's
- 100 g gepelde pistachenoten
- geraspte schil van 2 mandarijnen
- 400 ml groentebouillon



Was de pompoenen goed

Snijd een dekseltje van de pompoen

Schep de zaden met een lepel uit de pompoen

Verhit in een koekenpan een beetje olie

Voeg de ui, olijven, 1 teen knoflook en de helft van de rozemarijn toe  
zachtjes bakken (ong 10 min)

In een vijzel: knoflook, rest rozemarijn, rode peper, zout, peper, nootmuskaat en kaneel. Vijzel tot een pasta met een beetje olijfolie

Wrijf met de kruidenpasta de binnenkant van de pompoen in

Voeg toe aan het uimengsel: rijst, cranberry's, pistachenoten en mandarijnrasp. Goed roeren

Groentebouillon erbij en 5 minuutjes laten koken

De oven voorverwarmen op 200°C

Leg twee grote stukken aluminiumfolie klaar

Zet de pompoenen erop schep het rijstmengsel erin. Niet helemaal propvol.

Zet het dekseltje erop

De pompoen van buiten een beetje insmeren met olijfolie en inpakken in folie

Ongeveer 1 uur in de oven gaar laten worden

In parten snijden en lekker genieten!

*Bevat: 1361 kcal, 36 g eiwit, 26 mg natrium en 3074 mg kalium*

## Kruidensalade met venkel, wortel, sinaasappel en granaatappel

- 2 sinaasappels
- 100 ml sinaasappelsap
- 1 venkelknol
- 1 kleine winterpeen
- 1 granaatappel
- 1/2 bos dille
- 1 bos platte peterselie
- 1/2 bos munt
- 75 ml olijfolie
- Sap van 1/2 citroen
- 1 eetl venkelzaadjes, geroosterd



Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes tussen de vliesje uit

Sap opvangen, eventueel aanvullen met sap uit pak tot 100 ml

Sap inkoken tot stroperig

Schaaf venkelknollen

Winterpenen schillen en ook dun schaven

Venkel en wortel in schaal met water en ijsklontjes: het krult mooi en wordt lekker knapperig

Granaatappel openbreken en de pitjes uit de vliesje halen (door op de schil te slaan met houten pollepel)

Blaadjes dille en peterselie en (kleine) munt blaadjes plukken

Venkel en wortel uitlekken en droogdeppen

Mengen met de kruiden en pitjes

Dressing: roer de stroperige sinaasappelsap met olijfolie en citroensap

Meng de dressing door de salade

Bestrooien met geroosterde venkelzaadjes

*Totaal: 709 kcal, 7 g eiwit, 107 mg natrium, 1499 mg kalium*

## Winterse kalkoen stoof

- 2 eetl olijfolie
- 500 gr. Kalkoenfilet, in blokjes gesneden
- 50 g spekreepjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 sinaasappel: rasp en sap
- 150 g gedroogde pruimen, zonder pit
- 1 dl rode port
- 1,5 dl rode wijn
- 2 dl kippenbouillon
- 1 laurierblad
- tijm
- peper

Verhit de olijfolie in de pan

Bak de kalkoenfilet. Voeg vervolgens de spekreepjes toe en bak het geheel goudbruin

Voeg de ui toe en laat het geheel zo'n 5 min fruiten

Voeg de overige ingrediënten toe en laat het 1 uur zachtjes stoven

*Bevat: 1591 kcal, 137 g eiwit, 701 mg natrium en 3981 mg kalium*



## Abrikozen-amandel trifle

(12 personen)

- 250 g mascarpone
- 75 ml sinaasappelsap
- 50 ml sinaasappellikeur
- 2 theel citroensap
- 200 ml abrikozencompote
- 175 g gewelde abrikozen, in dunne reepjes
- 175 g cantuccini amandelkoekjes, in stukjes
- 2 eiwitten
- 2 ½ el kristalsuiker



Roer in een kom mascarpone, sinaasappelsap, likeur, citroensap en abrikozencompote met de mixer luchtig door elkaar

Op bodem van schaal 1/3 van mascarponemengsel

Daarop de helft van de abrikozen

Dan de helft van de koekjes

De helft van het overgebleven mascarponemengsel

Daarop de abrikozen en de rest van de koekjes

Ter afsluiting de laatste laag van het mascarpone mengsel

In koelkast laten opstijven (een uurtje)

In een vetvrije kom 2 eiwitten stijfkloppen met suiker, tot het pieken heeft

Over de trifle verdelen

Onder de hete grill schuim goudbruin laten kleuren

*Bevat: 2633 kcal, 51 g eiwit, 1361 mg natrium en 3693 kalium*

## Lolly van gemengde noten met (witte) chocolade

- 100 g gemengde noten
- 10 gewelde abrikozen (50 g)
- 50 g marsepein
- 50 g (witte) chocola



Pureer noten en abrikozen in een keukenmachine tot een stevige massa

Draai er 12 balletjes van

Smelt de chocolade. Doop de lolly's erin en laat ze een uurtje opstijven

## Clementinetaart

(van Nigella Lawson)(12 punten)

- 4-5 biologische clementines (ong 375 g)
- 6 eieren
- 225 g suiker
- 250 g gemalen amandelen
- 1 theelepel bakpoeder



Breng de mandarijnen in een pan met koud water aan de kook en laat ze 2 uur zachtjes koken.

Laat ze afkoelen en uitlekken

Snijd de mandarijnen door en haal eventuele pitten eruit

Hak in de keukenmachine de mandarijntjes tot pulp

Verwarm de oven voor op 190°C

Klop de eieren schuimig

Doe de suiker, gemalen amandelen en bakpoeder erbij

Goed mengen en de mandarijnenpulp toevoegen

Giet het beslag in de vorm en zet de taart 1 uur in de oven

Eventueel na ong. 40 min afdekken om de bovenkant niet te bruin te laten worden

Laten afkoelen op een rooster (in de vorm)

De taart is nog lekkerder als hij een dagje heeft gestaan!

*P.p.: 246 kcal, 7 g eiwit, 33 mg natrium en 263 mg kalium*