

Tefal[®]

Fry delight

RECEPTEN

HOOFDGERECHTEN

Fry delight



Op zoek naar recepten voor Fry Delight?

Ontdek hier tientallen recepten voor Fry Delight.

Hier vindt u basisrecepten voor vlees, vis, aardappelen of groenten.

Met deze recepten voor Fry Delight kunt u elke dag iets nieuws proberen. Gun uzelf een pleziertje: kies uw gerecht en volg het recept met Fry Delight.

HOOFDGERECHTEN



Arancini met mozzarella en erwten	03	Quinoaartaart met pesto en gedroogde tomaten	26
Oriëntaalse gevulde aubergines	04	Gegrilde groenten met tijm	27
Rund op Thaise wijze	05	Mini-kalbsburgers met roquefort	28
Köfte rundsballetjes met munt dip	06	Limoendorade met kokosmelk	29
Brochettes met gemarineerde eendenvleugels met satékruiden	07	Blinde vink met boerenspek en witte saus met salie	30
Brochettes van kippenvleugels met pecannoten	08	Zalmmoten met kerrie	31
Brochettes met gamba's en gegrilde paprika	09	Tonijnmoten met gekonfijte tomaten	32
Brochettes met groenten en kruidenboter	10	Rundvlees met chimichurrisaus	33
Gebraden kabeljauw met zoete ui en marjolein	11	Drumsticks en nieuwe aardappelen met rozemarijn	34
Auberginekaviaar met sesamzaadjes	12	Pita's en falafels	35
Clafoutis met aubergines en feta	13	Pizza met tonijngarnituur	36
Frietjes op Turkse wijze	14	Krokant varkensspek	37
Kippenboutjes met tijm en citroen	15	Varkensspek met barbecuesaus	38
Kabeljauwrug en korst van gedroogd fruit	16	Aardappelen op zijn Zweeds	39
Varkensrug met appelmoes	17	Gekookte aardappels met schil	40
Zwaardvis met sesamkorst	18	Bevroren krielaardappelen	41
Gelakte filet mignon met ahornsiroop	19	Aardappelkwartjes op Mexicaanse wijze	42
Kabeljauwfilets met citroen en gremolatakorst	20	Gefrituurde ravioli met 4 kazen	43
In pesto gerolde koolvisfilets	21	Rösti van aardappelen	44
Makreelfilets met traditionele mosterd	22	Rundsgebraad met kruidenkorstje	45
Gelakte zalmfilets	23	Tomatensaus	46
Frietjes van zoete aardappelen	24	Provençaalse tomaten	47
Bevroren frietjes	25		

Arancini met mozzarella en erwten

- Begin met de risotto: neem een kookpan en bak de ui en de knoflook in een straaltje olijfolie tot de uien transparant zijn. Voeg de rijst toe en meng tot hij glanst. Voeg witte wijn toe en laat koken tot deze volledig is opgenomen. Voeg de helft van de bouillon toe en laat de rijst zachtjes koken terwijl u vaak omroert. Voeg de rest van de bouillon toe en laat de rijst de rest van het vocht volledig opnemen.
- Neem van het vuur en voeg de erwten, de Parmezaanse kaas en de nootmuskaat toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Spreid de risotto uit op een plaat en bedek met plasticfolie. Zet in de koeling tot het volledig is afgekoeld.
- Verdeel de rijst in acht delen. Neem een mozzarellaballetje in het midden van uw handpalm en maak er een bolletje rijst rond. Herhaal tot u 8 arancini gemaakt hebt.
- Klop de eieren in een bord. Verdeel het paneermeel over een ander bord.
- Paneer de arancini door ze achtereenvolgens door de geklopte eieren en het paneermeel te halen.
- Leg de arancini in het mandje en laat 15 minuten bakken op 160°C. De arancini mogen op elkaar liggen in het mandje.

Aantal stuks

X 8



40 minuten



40 minuten



15 minuten

- 1 fijngesnipperde ui
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- 1 straaltje olijfolie
- 250g arboriorijst
- 25cl witte wijn
- 50g Parmezaanse kaas
- 1 snufje muskaatnoot
- 1 l gevogeltesbouillon
- 60g gekookte erwten
- 8 mozzarellaballetjes
- 3 eieren
- 150g paneermeel
- Peper en zout



Oriëntaalse gevulde aubergines



X 4



30 minuten



36 minuten

Benodigd materiaal: bakpapier

- Doorprik de aubergines overal met een vork.
- Leg de volledige aubergines in het mandje en laat 20 minuten bakken op 170°C.
- Neem ondertussen een kookpan en doe de ui en de peper erin met een straaltje olijfolie tot ze goed gebakken zijn. Voeg de knoflook, het kruidenbundeltje, de komijn, de tomatenblokjes en de tomatenpuree toe. Laat sudderen tot het mengsel een moes wordt.
- Snijd 4 vierkantjes met zijdes van 15cm uit het bakpapier.
- Snijd de aubergines wanneer ze klaar zijn in de lengte in twee en leg elke halve aubergine op een stuk papier.
- Verdeel het mengsel van de uien en paprika's over de halve aubergines.
- Maak in het midden van elke halve aubergine een nestje en breek er een kwartelei in.
- Rangschik de twee halve aubergines kop-staart in het mandje zodat het bakpapier aan de randen lichtjes omhoog komt.
- Bak de eerste twee halve aubergines 8 minuten op 170°C. Laat ze als ze klaar zijn 3 minuten in het apparaat liggen. Haal ze uit het mandje.
- Bak op dezelfde manier de andere twee halve aubergines 8 minuten op 170°C. Laat ze als ze klaar zijn 3 minuten in het apparaat liggen.

- 2 aubergines
- 4 kwarteleieren
- 1 straaltje olijfolie
- 1 fijngesnipperde zoete ui
- 1 fijngehakte rode paprika
- 1 teentje knoflook, geplet
- 200g tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 kruidenbundeltje
- 1 theelepel komijn



Rund op Thaise wijze



X 4



30 minuten



2 tot 5 uur



10 minuten

- Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade: knoflook, peper, 2 eetlepels van de oestersaus, lichte sojasaus, cognac en olijfolie.
- Snijd het gebrad in de lengte in twee zodat u twee dikke plakken krijgt en laat deze marineren door de stukken volledig in saus te hullen.
- Doe plasticfolie over de kom en laat 2 tot 5 uur in de koelkast staan.
- Maak de saus door in een kookpan 10cl water, het citroensap, de nuoc mam, een eetlepel oestersaus, de suiker, de pindakaas en de zoete chilisaus te mengen. Breng aan de kook en wacht tot een stroperige consistentie bereikt is. Zet opzij.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.
- Leg de twee stukjes vlees in het mandje en laat 5 minuten bakken op 200°C.
- Draai de stukjes vlees om en laat nog eens 5 minuten bakken op 180°C.
- Wanneer het klaar is, haalt u het vlees eruit en doet u het in aluminiumfolie om 5 minuten te laten rusten.
- Verdeel het vlees in fijne reepjes en serveer overgoten met saus en bestrooid met gehakte pinda's en koriander.

- 1 rundsgebrad van ongeveer 700g
- 2 geplette teentjes knoflook
- 1 theelepel peper
- 3 eetlepels oestersaus
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 eetlepel cognac
- 3 el olijfolie
- 10cl water
- Het sap van een limoen
- 1 eetlepel nuoc mam
- 2 theelepels suiker
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel zoete chilisaus
- Pinda's als decoratie
- Koriander als decoratie



Köfte rundsballetjes met munt dip



X 4



20 minuten



10 minuten

- Fruit de sjalotten snel met een straaltje olijfolie in een kookpan.
- Meng in een kom het rundsvlees, de raz el hanout, de komijn, de koriander en de gebakken sjalotten. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak ovale balletjes van ongeveer 30g.
- Leg de balletjes in het mandje en laat 10 minuten bakken op 180°C. De balletjes mogen op elkaar liggen in het mandje.
- Meng ondertussen de yoghurt, de munt en de ui in een kom, voeg een eetlepel olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de balletjes met de muntsaus.

- 500g rundergehakt
- 1 straaltje olijfolie + 1 eetlepel olijfolie
- 4 kleine fijngehakte sjalotten
- 2 eetlepels fijngehakte koriander
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 theelepel komijn
- Peper en zout
- 2 bekervol Griekse yoghurt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte verse munt
- 1/2 fijngesnipperde rode ui



Brochettes met gemarineerde eendenvleugels met satékruiden

Benodigd materiaal: 12 brochettestokjes van 15cm

- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom: de knoflook, het satépoeder, de koriander, de kokosmelk, de sojasaus en de gember.
- Voeg de vleugels toe en laat minstens 30 minuten marineren.
- Prik de vleugels in de lengte accordeon gewijs op de brochettestokjes.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.
- Leg de brochettes in het mandje en laat 10 minuten bakken op 200°C.

Aantal stuks

X 12



30 minuten



20 minuten



10 minuten

- 12 eendenvleugels
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- 3 eetlepels satépoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 12cl kokosmelk
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel geraspte verse gember



Brochettes van kippenvleugels met pecannoten

Benodigd materiaal: 12 brochettestokjes van 15cm

- Warm de sake op in een pan en flambeer om de alcohol te verwijderen.
- Doe de sojasaus, de fijne kristalsuiker en de mirin in de pan en verwarm tot een stroperige consistentie verkregen is.
- Verdeel de kippenvleugels in 3 en leg ze om te marineren 10 minuten in de afgekoelde saus met gember.
- Prik 4 stukken op elke brochette.
- Leg de brochettes naast elkaar in het mandje. Laat 10 minuten bakken op 190°C.
- Draai de brochettes om en laat nog eens 5 minuten bakken op 190°C.
- Meng de pecannoten, de kervel en de gomasio in een kom. Strooi dit mengsel over de brochettes aan het einde van de bereiding voordat u serveert.

Aantal stuks

X 12



10 minuten



25 minuten



15 minuten

- 50ml Japane sake
- 50ml sojasaus
- 40g fijne kristalsuiker
- 1 theelepel mirin
- 16 kippenvleugels
- 1 eetlepel fijngehakte gember
- 2 eetlepels fijngehakte pecannoten
- 2 eetlepels fijngehakte kervel
- 1 eetlepel gomasio



Brochettes met gamba's en gegrilde paprika

Aantal stuks

X 12



20 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: 12 tandenstokers

- Leg de paprika's gewoon in het mandje en laat 25 minuten bakken op 200°C. Draai ze tijdens het bakken vaak om zodat ze niet zwart worden aan de raakvlakken.
- Laat ze afkoelen, schil ze en snijd reepjes uit het vruchtvlees.
- Meng de gepelde gamba's, de olijfolie en de paprika in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de gamba's in de gegrilde paprika's en prik ze vast met tandenstokers.
- Leg de gamba's in het mandje en laat 5 minuten bakken op 170°C.

- 12 gepelde gamba's
- 2 rode paprika's
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper en zout



Brochettes met groenten en kruidenboter

Benodigd materiaal: 8 brochettestokjes van 15cm

- Snijd de courgettes en de maïskolven in dikke schijven. Snijd de aubergines elk in 4 dikke plakken.
- Breng de aubergineplakken op smaak met zout, peper en een straaltje olijfolie. Leg 4 aubergineplakken in het mandje en laat 5 minuten bakken op 180°C. Haal ze eruit, leg de 4 overige plakken in het mandje en laat 5 minuten bakken op 180°C.
- Snijd de plakjes gebakken aubergine in 3 en prik op de brochettes afwisselend aubergine, courgette, maïs en kerstomaatjes.
- Breng de brochettes op smaak met een straaltje olijfolie, zout en peper.
- Leg de 8 brochettes in het mandje en laat 10 minuten bakken op 180°C. De brochettes mogen op elkaar liggen.
- Maak ondertussen de kruidenboter door de zachte boter, de peterselie, de sjalot en het citroensap te mengen. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng de kruidenboter op de gebakken brochettes aan en dien op.

Aantal stuks

X 8



10 minuten



20 minuten

- 2 courgettes
- 2 maïskolven
- 2 aubergines
- 24 kerstomaten
- 2 straaltjes olijfolie
- 160g zachte boter
- 2 fijngehakte sjalotten
- 4 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
- 1 eetlepel citroensap
- Peper en zout



Gebraden kabeljauw met zoete ui en marjolein



X 4



20 minuten



10 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm

- Laat in een kookpan de zoete uien 20 minuten zachtjes smelten met een straaltje olijfolie.
- Voeg zout, peper en marjolein toe.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 180°C.
- Doe de 4 visfilets in de bakvorm. Leg 1/4 van de zoete uien op elk van de filets zodat u ze er gemakkelijk weer af kunt halen. Overgiet de uien met het gekopte eigeel.
- Leg de bakvorm in het mandje en laat 10 minuten bakken op 160°C.

- 2 fijngesnipperde zoete uien
- 4 kabeljauwfilets
- 1 eetlepel marjolein
- 2 eidooiers
- 1 straaltje olijfolie
- Peper en zout



Auberginekaviaar met sesamzaadjes



X 4



10 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: aluminiumfolie

- Snijd de aubergines in de lengte in twee en verwijder de steel. Verdeel het vruchtvlees met een mes zonder in de buitenkant te snijden.
- Voeg peper en zout toe en overgiet met olijfolie.
- Neem de twee helften van elke aubergine weer en pak ze één voor één volledig in aluminiumfolie in.
- Leg de ingepakte aubergines in het mandje.
- Laat 30 minuten bakken op 180°C.
- Haal met een lepel het vruchtvlees uit de aubergines, doe het in een kom en voeg de sesampasta toe. Vermengen.
- Als het mengsel mooi glad is, kunt u de sesamzaadjes toevoegen en bijkruiden.

- 2 aubergines
- 5 cl olijfolie
- 2 eetlepels sesampasta (tahini)
- 20 g sesamzaad
- Peper en zout



Clafoutis met aubergines en feta



X 4



10 minuten



35 minuten

Benodigd materiaal: een bakvorm van 14cm

- Meng in een kom de aubergineblokjes met zout en olijfolie.
- Doe ze in het mandje en laat 15 minuten bakken op 160°C en roer af en toe om.
- Doe ondertussen de bloem en het ei in de kom en meng goed.
- Voeg beetje bij beetje de melk toe, een halve theelepel tijmbloemen, de nootmuskaat en de geraspte kaas. Breng op smaak met peper en zout.
- Doe de gebakken aubergines in de bakvorm, verkruimel de feta licht en leg erbovenop en bedek met het mengsel op basis van ei. Strooi er een ½ theelepel tijmbloemen over.
- Leg de bakvorm in het mandje en laat 20 minuten bakken op 160°C.

- 2 gepelde aubergines in kleine blokjes
- 5 cl olijfolie
- 100g feta
- 1 ei
- 30g bloem
- 300ml melk
- Een beetje geraspte kaas
- 1 theelepel tijmbloemen of oregano
- 1 snufje muskaatnoot
- Peper en zout



Frietjes op Turkse wijze



X 4



20 minuten



35 minuten

- Schil en was de aardappelen.
- Maak met een fijnsnijder fijne plakjes van maximaal 0,5cm dik.
- Meet vervolgens staafjes van maximaal 0,5cm en was ze in zuiver water. Droog ze goed af met een droge doek.
- Meng in een grote kom de frietjes met de plantaardige olie. Doe de frietjes in het mandje.
- Laat 15 minuten bakken op 170°C, haal het mandje eruit en roer om zodat de frietjes goed gemengd worden.
- Laat nog eens 20 minuten bakken op 170°C.
- Breng de frietjes op smaak met de kurkuma, de gember, de komijn, het zout en de koriander. Dien op met een kwartje limoen.

- 800g aardappelen
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1/2 theelepel gemalen gember
- 1/2 theelepel komijn
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel fijngehakte koriander
- 1 limoen



Kippenboutjes met tijm en citroen



X 4



10 minuten



35 minuten

- Verdeel de kippenboutjes min of meer om de 2 centimeter.
- Meng de kippenboutjes in een kom met de honing, de olijfolie en de verse tijm tot ze volledig bedekt zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Doe de kippenbouten in het mandje.
- Snijd de citroenen in fijne schijfjes en leg ze op de kippenboutjes zodat ze deze volledig bedekken.
- Laat 30 minuten bakken op 180°C. Verwijder de citroenschijfjes en laat nog eens 5 minuten bakken op 200°C.

- 4 kippenboutjes
- 2cl olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 3 eetlepels verse tijm
- 4 citroenen
- Peper en zout



Kabeljauwrug en korst van gedroogd fruit



X 4



20 minuten



5 minuten

- Bereid de korst door boter pistachenootjes, nootjes, noten, amandelpoeder, citroenschil en peterselie te mengen. Breng op smaak met peper.

- Gebruik een deegrol om dit mengsel tussen twee vellen bakpapier te doen en een dikte van maximaal 0,5cm te verkrijgen. Zet in de koeling om de bereiding te laten opstijven.

- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 180°C.

- Doe met een penseel olijfolie op de kabeljauwruggen en leg ze in het mandje.

- Snijd rechthoekjes uit de opgesteven korst die iets groter zijn dan de grootte van de kabeljauwrug en leg ze op de kabeljauwruggen zonder ze te buigen.

- Laat 5 minuten bakken op 160°C.

- 4 kabeljauwruggen
- 50g gezouten, zachte boter
- 20g amandelpoeder
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 20 g geplette pistachenoten
- 20g geplette nootjes
- 20g geplette walnoten
- De geraspte schil van een citroen
- Peper van de molen
- 1 straaltje olijfolie



Varkensrug met appelmoes



X 4



10 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm

- Meng in een kom de vleesjus, de appelmoes, de sjalotten, de laurier en de cassoade. Breng op smaak met peper en zout.
- Bind de Sichuan-pepers in een gaasje en leg het bundeltje in de bakvorm.
- Voeg de bereiding aan de bakvorm toe en leg het stuk varkensrug erop. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 180°C.
- Leg de bakvorm in het mandje en laat 30 minuten bakken op 180°C. Draai het vlees halverwege om.
- Snijd de varkensrug in plakjes en dien op met de appelmoes.

- 400g varkensrug
- 100g appelmoes
- 100g fijngehakte sjalotten
- 1 laurierblad
- 1 eetlepel cassoade
- 1 theelepel Sichuan-peper
- 10cl vleesjus
- Peper en zout



Zwaardvis met sesamkorst



X 4



15 minuten



32 minuten

• Doe de eiwitten, de geraspte limoenschil en de pepersaus in een diep bord en meng goed. Neem een ander diep bord en doe er de sesamzaadjes in.

• Breng de plakken zwaardvis op smaak met peper en zout.

• Paneer de plakken zwaardvis aan één enkele zijde en leg ze in het eiwit en daarna in de sesamzaadjes.

• Leg een plak zwaardvis in het mandje en laat 15 minuten bakken op 180°C. Haal de gebakken vis eruit, leg de tweede plak in het mandje en laat 15 minuten bakken op 180°C. Snijd de plakken in twee en dien op.

- 2 dikke plakken zwaardvis
- 50g sesamzaad
- 2 eiwitten
- 1 eetlepel zachte pepersaus
- De schil van een limoen
- Peper en zout



TIP:

Om de eerste plak weer op te warmen na de bereiding van de tweede, laat u beide plakken samen nog 2 minuten bakken op 180°C.



Gelakte filet mignon met ahornsiroop



X 4



10 minuten



20 minuten

- Maak de lak in een kom door de barbecuesaus, de ahornsiroop en het maïszetmeel met een kleine garde te mengen.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 180°C.
- Snijd de filet mignon in 4 gelijke stukken en voeg peper en zout toe. Lak de stukken vlees met een penseel.
- Leg de stukken in het mandje en laat 20 minuten bakken op 200°C. Breng om de 5 minuten een nieuwe laklaag aan met het penseel.
- Lak aan het eind van de bereiding nog een laatste keer en laat het vlees 5 minuten rusten alvorens het te consumeren.

- 1 filet mignon van varkensvlees
- 4 eetlepels ahornsiroop
- 2 eetlepels barbecuesaus
- 1 eetlepel maïszetmeel
- Peper en zout



Kabeljauwfilets met citroen en gremolatakorst



X 4



10 minuten



5 minuten

- Bereid de gremolata in een kom door paneermeel, amandelen, gehakte knoflook, geraspte citroenschil, peterselie, basilicum en olijfolie te mengen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de 2 citroenen in schijfjes van ongeveer 0,5cm dik en bedek de bodem van het mandje volledig.
- Voeg de kabeljauwfilets toe op de citroenschijfjes.
- Voeg bovenop de visfilets de gremolata toe en laat 5 minuten bakken op 160°C.

- 4 kabeljauwfilets
- 2 citroenen
- De geraspte schil van een citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 20g paneermeel, licht van kleur
- 20g amandelpoeder
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 4 fijngehakte basilicumbladen
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Peper en zout



In pesto gerolde koolvisfilets

Aantal stuks



X 8

10 minuten



5 minuten

Benodigd materiaal: 8 tandenstokers

- Begin met de bereiding van de pesto: hak de basilicum, de knoflook, de ansjovis, de Parmezaanse kaas, de olijfolie, de pijnboompitten en de geraspte citroenschil. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid de koolvisfilets door ze met pesto in te smeren. Plaats een tomatenstukje en rol ze op. Zet de rolletjes vast met een tandenstoker.
- Leg de filets in het mandje en laat 5 minuten bakken op 190°C.
- Meng ondertussen de kwark met de rest van de pesto om met de filets op te dienen. Kruid bij.

- 8 koolvisfilets
- 8 stukjes gekonfijte tomaten
- 1 bosje basilicum
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas
- 2 ansjovisfilets
- De geraspte schil van 1 citroen
- 1 klein teentje knoflook
- 200g kwark
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout



Makreelfilets met traditionele mosterd



X 4



30 minuten



8 uur



5 minuten

• Controleer of alle graten uit de makreelfilets verwijderd zijn en smeer de traditionele mosterd op één zijde. Breng op smaak met peper en zout.

• Leg de filets in het mandje, de zijde zonder mosterd tegen het papier en laat 5 minuten bakken op 150°C.

• Warm ondertussen in een pan de witte wijn, het water, de wortelschijfjes, de selder, de paprika en de laurier op totdat de wortelen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

• Leg de filets als ze klaar zijn op een schaal en giet het mengsel op basis van witte wijn erover. Dek de schaal af met een deksel en laat afkoelen. Bewaar een nacht in de koeling alvorens te consumeren.

- 4 makreelfilets
- 2 eetlepels traditionele mosterd
- 18 cl witte wijn
- 10cl water
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 tak bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
- 1 kleine wortel in fijne schijfjes
- 1 laurierblad
- Peper en zout



Gelakte zalmfilets



X 4



20 minuten



30 minuten



5 minuten

• Meng in een kom de olijfolie, het citroensap, de sojasaus, de suiker, de knoflookpoeder, de paprika en de sjalotten. Meng goed tot de suiker gesmolten is.

• Leg de zalmfilets op een schaal en giet het mengsel erover. Laat 30 minuten marinieren.

• Leg de filets in het mandje en laat 5 minuten bakken op 160°C.

- 4 zalmfilets
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel sojasaus
- 2 fijngehakte sjalotten
- 1 theelepel knoflookpoeder
- Het sap van een citroen
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels cassonadesuiker



Frietjes van zoete aardappelen



X 4



15 minuten



30 minuten

- Schil de zoete aardappelen en was ze grondig.
- Snijd ze in staafjes van 1cm breed.
- Meng in een grote kom het eiwit, de olie en de kurkuma en voeg peper toe.
- Voeg de frietjes van zoete aardappelen toe aan dit mengsel en roer goed om zodat ze helemaal bedekt zijn door deze bereiding.
- Doe de zoete aardappelen in het mandje en laat 30 minuten bakken op 180°C. Roer tijdens de bereiding elke 10 minuten om. Voeg zout toe.

- 2 zoete aardappelen met oranje binnenkant
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eiwit
- 1 theelepel kurkuma
- Peper en zout



Bevroren frietjes



X 4



16 minuten

- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.
- Doe de frietjes in het mandje.
- Laat 16 minuten bakken op 200°C.
- Schud halverwege het mandje.

- 700g fijne bevroren frietjes



Quinoataart met pesto en gedroogde tomaten



X 4



20 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm

- Klop de eieren in een kom met de gedroogde tomaten, de pesto en de ricotta.
- Voeg de rode ui toe, het paneermeel, de bloem, de gekookte quinoa en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Giet uw bereiding in de bakvorm en zet het geheel in het mandje.
- Laat 30 minuten bakken op 160°C.

- 600g uitgelekte gekookte quinoa (ongeveer 160g quinoa ongekookt)
- 2 eieren
- 1 fijngesnipperde rode ui
- 50g fijngehakte gedroogde tomaten
- 120g ricotta
- 30 g meel
- 1 eetlepel pesto
- 50g paneermeel
- Peper en zout



TIP:

Laat lauw worden en dien op met een groene salade.



Gegrilde groenten met tijm



X 4



10 minuten



30 minuten

- Schil en was alle groenten. Snijd de sjalotten in de lengte in twee en snijd de wortelen, de pastinaak en de courgette in de lengte in grote staven.

- Olie de sjalotten met een penseel heel licht in en leg ze in het mandje.

- Laat 5 minuten bakken op 150°C.

- Doe de wortelen, de pastinaak en de asperges in een schaal en bestrijk ze met behulp van een penseel met balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Doe de wortelen, de pastinaak en de asperges in het mandje met de sjalotten en laat 10 minuten bakken op 160°C.

- Bestrijk ondertussen met een penseel de courgettes en de oesterzwammen die op de schaal liggen met balsamicoazijn. Voeg de courgettes en de oesterzwammen toe aan het mandje met de andere groenten en laat 15 minuten bakken op 150°C.

- Leg de gegrilde groenten op een serveerschotel en doe er wat tijm en een straaltje olijfolie over.

- 2 sjalotten
- 4 wortels
- 1 pastinaak
- 8 groene asperges
- 1 courgette
- 100g oesterzwammen
- 1 vers busseltje tijm
- 5cl balsamicoazijn
- Peper en zout
- 2 straaltjes olijfolie



Mini-kalfsburgers met roquefort



X 4



20 minuten



15 minuten

- Doe het kalfsvlees in een kom en breng het op smaak met zout, peper en gehakte peterselie.
- Maak 4 vleesballetjes en maak ze plat, doe ze in het mandje en laat 5 minuten bakken op 200°C.
- Snijd ondertussen de minibroodjes in twee en besmeer de twee helften met traditionele mosterd.
- Als de steaks klaar zijn, legt u onderste helften van de broodjes neer en legt u er een schijfje roquefort op.
- Leg 2 gegarneerde broodjes in het mandje en leg hun bovenkant opzij. Laat 5 minuten bakken op 200°C. Haal ze uit het mandje en herhaal met de 2 andere burgers.
- Voeg dan nog de plakjes augurk en de rucola toe aan de onderste helften en doe de andere helften er bovenop.

- 4 voorgebakken minibroodjes
- 400g kalfsgehakt
- 1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie
- Peper en zout
- Een beetje rucola
- 2 grote augurken in fijne plakjes
- 2 eetlepels traditionele mosterd
- 4 roquefortschijven



Limoendorade met kokosmelk



X 4



15 minuten



20 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm, aluminiumfolie en 4 tandenstokers

- Doe de kerstomaatjes, de helft van de gember, de helft van de lente-uitjes, de kokosmelk, de bieslook en de geraspte limoenschil in de bakvorm. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid de doradefilets door ze op smaak te brengen met een straaltje olijfolie, peper en zout, de rest van de gember en de lente-uitjes en het limoensap.
- Rol de filets op en houd ze gesloten met een tandenstoker.
- Leg de filets op de kerstomaatjes en sluit de bakvorm met aluminiumfolie.
- Leg de bakvorm in het mandje en laat 20 minuten bakken op 200°C.
- Decoreer met de fijngesneden groene delen van de lente-uitjes.

- 4 doradefilets zonder graten
- 1 limoen
- 10 cl kokosmelk
- 150g kerstomaatjes
- 1 theelepel geraspte gember
- 2 fijngehakte lente-uitjes
- 1 eetlepel bieslook
- 1 straaltje olijfolie
- Peper en zout



Blinde vink met boerenspek en witte saus met salie



X 4



30 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: baktouwtjes

- Breng het kalfsgehakt in een kom op smaak met de korianderzaadjes, de nootmuskaat en de rozemarijn en voeg peper en zout toe.
- Verdeel het kalfsgehakt in 4 en verdeel het over de lapjes. Maak de blinde vink door de randen van elk lapje naar binnen te plooien.
- Rol rond elke blinde vink 2 plakjes boerenspek en knoop het touwtje vast.
- Leg de blinde vinken in het mandje en laat 30 minuten bakken op 170°C.
- Meng ondertussen in een kom de yoghurt met de salie en de citroen. Breng op smaak met peper en zout.
- Dien de blinde vinken op met een lepel witte saus.

- 4 dunne kalfslapjes
- 200g kalfsgehakt
- 8 plakjes boerenspek
- 1 theelepel gedroogde korianderzaadjes
- 2 snufjes nootmuskaat
- 1 theelepel rozemarijnpoeder
- Peper en zout
- 1 eetlepel fijngehakte salie
- 1 scheutje citroensap
- 2 potjes Griekse yoghurt



Zalmmoten met kerrie



X 4



30 minuten



10 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm en aluminiumfolie

- Fruit in een kookpan de uien tot ze transparant zijn.
- Voeg de knoflook en de tomatenblokjes toe en laat enkele minuten rusten.
- Voeg de koriander, de komijn, de masala, de gember en de tomatenpuree toe. Meng goed.
- Voeg de kokosmelk en de nuoc mam toe en laat 2 minuten sudderen. Kruid bij.
- Doe de zalmfilets in de bakvorm. Doe de kerriegarnituur op de filets. Doe de aluminiumfolie weer over de bakvorm en zet deze terug in het mandje. Laat 10 minuten bakken op 200°C.
- Versier met de gesneden muntblaadjes.

- 4 zalmfilets
- 1 fijngesnipperde ui
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- 1 mooi rijpe tomaat in blokjes
- 1 eetlepel geraspte verse gember
- 2 eetlepels fijngehakte koriander
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 eetlepel masala (of kerrie) in poedervorm
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 10 cl kokosmelk
- 1 eetlepel nuoc mam
- 1 eetlepel verse munt, fijngehakt



Tonijnmotten met gekonfijte tomaten



X 4



15 minuten



10 minuten

- Meng in een kom de drie soorten tomaten, de olijfolie en de oregano en voeg peper en zout toe.
- Kruid de tonijnsteaks met peper en zout en leg ze in het mandje.
- Giet het tomatenmengsel over de steaks zodat ze helemaal bedekt zijn.
- Bak de steaks 10 minuten op 150°C voor een "halfgebakken" bereiding en verleng indien nodig.

- 4 steaks witte tonijn (130g/steak)
- 50g fijngehakte gedroogde tomaten
- 50g fijngehakte gekonfijte tomaten
- 1 mooi rijpe tomaat in kleine blokjes
- 1 theelepel oregano
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout



Rundvlees met chimichurrisaus



X 4



30 minuten



15 minuten



15 minuten

• Neem een kom en meng chilipoeder, bruine suiker, zout, mosterdzaadjes, korianderzaadjes, komijn, knoflook, paprika, cayennepeper, gewone peper en een straaltje olijfolie. Bedek het stuk vlees volledig met dit mengsel. Laat 15 minuten marineren.

• Maak ondertussen de chimichurrisaus: maak een homogeen mengsel van peterselie, oregano, knoflook, ui, peper, azijn, citroen en 5cl olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

• Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.

• Leg het vlees in het mandje en laat 10 minuten bakken op 200°C.

• Draai het stuk vlees om en overgiet het met een straaltje olijfolie.

• Verleng de bereidingstijd met 5 minuten op 200°C voor een saignante bereiding; verleng de bereiding naar wens.

• Serveer met chimichurrisaus.

- 500g volledig klapstuk
- 1 snufje chilipoeder
- 1 theelepel bruine suiker
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels mosterdzaadjes
- 1 theelepel korianderzaadjes
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 snuffjes cayennepeper
- 4 slagen met de pepermolen
- 2 straaltjes olijfolie + 5cl olijfolie
- 1/2 bosje bladpeterselie
- 2 eetlepels fijngehakte oregano
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 fijngehakte ui
- 1 kleine peper, zonder zaadjes en gewassen
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 1 straaltje limoensap
- Peper en zout



Drumsticks en nieuwe aardappelen met rozemarijn



X 4



15 minuten



30 minuten

• Meng in een grote kom de mosterd, de olijfolie, het citroensap, de paprika, het knoflookpoeder en de mosterdzaadjes. Breng op smaak met peper en zout.

• Was de nieuwe aardappelen goed schoon en snijd ze in 2. Doe ze ook in de kom met de drumsticks en de rozemarijn.

• Goed mengen zodat de marinade de ingrediënten omhult.

• Leg de aardappelen en de drumsticks in het mandje en laat 30 minuten bakken op 170°C. Roer 2 of 3 keer om tijdens de bereiding.

- 4 drumsticks
- 500g nieuwe aardappelen
- 4 takjes rozemarijn
- 2 eetlepels honingmosterd
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterdzaadjes
- Het sap van 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper en zout



Pita's en falafels



X 4



30 minuten



12 minuten

- Meng kikkererwten, ui, knoflook, peterselie, koriander, komijn, bicarbonaat en bloem tot een soort pasta ontstaat.
- Maak op basis daarvan 20 falafels en druk ze lichtjes plat.
- Leg de falafels in het mandje en laat 10 minuten bakken op 170°C. De falafels mogen op elkaar liggen in het mandje.
- Maak ondertussen het garnituur voor de sandwiches: meng de salade met de munt en meng de yoghurt met de feta en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Als de falafels klaar zijn, kunnen ze uit het mandje worden gehaald. Maak elk pitabroodje open en plaats ze verticaal in het mandje. Laat 2 minuten bakken op 170°C.
- Garneer de opnieuw opgewarmde broodjes met de salade, de plakjes tomaat, de yoghurt met feta en de falafels.

- 100g feta in blokjes
- 1 tomaat in plakjes
- 4 pitabroodjes
- 400g kikkererwten
- 4 eetlepels kikkererwtenbloem
- 1 fijngehakte witte ui
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 2 eetlepels fijngehakte koriander
- 1 theelepel komijn
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout
- 1 theelepel bicarbonaat
- 1 Griekse yoghurt
- 1 straaltje olijfolie
- 20 blaadjes munt
- 200g sla (rucola of andere)



Pizza met tonijngarnituur



X 4



20 minuten



15 minuten

Benodigd materiaal: bakpapier

- Leg een stukje bakpapier op de bodem van het mandje en laat 1cm open aan de randen.
- Laat de tonijn uitlekken.
- Leg op de helft van het pizzadeeg een laag dijnonmosterd zonder aan de randen te komen en leg de tomaat in fijne plakjes erbovenop.
- Strooi de verse tijm erover en schik de tonijn door hem in brokjes te verdelen. Voeg de ricotta toe.
- Sluit de pizza en bevochtig de randen van de pizza met eigeel. Rol de randen om zodat ze zeker niet opengaan.
- Gebruik de rest van het geklopte eigeel om de bovenkant te kleuren en strooi rijkelijk Parmezaanse kaas.
- Leg de pizza in het mandje op het papier en laat 15 minuten bakken op 160°C.

- 1 vierkant pizzadeeg
- 1 tomaat in fijne plakjes
- 1 eetlepel dijnonmosterd
- Enkele snufjes verse tijm
- 260g natuurtonijn
- 2 eetlepels ricotta
- 1 losgeklopte eidooier
- Enkele krullen Parmezaanse kaas



Krokant varkensspek



X 4



30 minuten



45 minuten

- Vul een kookpan met water en laat de stukken spek 30 minuten koken. Goed afdrogen.
- Meng de suiker, het zout en het mengsel van 4 kruiden in een kom. Doe een beetje worcestersaus op al het vlees, behalve de zwoerd. Breng op smaak met een mengsel van suiker, zout en kruiden.
- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 160°C.
- Prik de zwoerd met een tandenstoker over het hele oppervlak en werk het oppervlak van de zwoerd weg.
- Leg de 2 stukjes spek in het mandje en laat 20 minuten bakken op 160°C.
- Werk het vetoverschot van de zwoerd weg en laat 25 minuten bakken op 180°C.

- 2 stukken varkensspek van 300g
- 1 theelepel met een mengsel van 4 kruiden
- 2 theelepels suiker
- 3 theelepels fijn zout
- 1cl worcestersaus



Varkensspek met barbecuesaus



X 4



30 minuten



10 minuten

• Kook in een kookpan de plakjes varkensspek in water (zorg voor voldoende water zodat alle plakjes bedekt zijn) met het halve in vieren gesneden ui, het kruidentuiltje, de kruidnagels, de bouillonblokjes en de schil van een sinaasappel. Laat 15 minuten doorkoken.

• Bereid ondertussen de barbecuesaus. Laat in een kookpan op een zacht vuurtje de fijngesneden ui in olijfolie fruiten tot deze transparant is. Voeg de knoflook en de rode paprika toe en laat 10 minuten bakken. Voeg de vloeibare honing, de tomatenpuree, de ketchup, de worcestersaus, de bouillon, de honingmosterd en de rode wijn toe. Voeg peper en zout toe en laat nog 10 minuten langer sudderen. Mix de bereiding.

• Gebruik een penseel om de barbecuesaus aan te brengen op de spekplakjes en leg deze verticaal met de zwaard naar boven in het mandje.

• Laat 10 minuten bakken op 180°C en wacht 1 minuut voordat u de pan opent om eventuele spatten te voorkomen.

• Dien op met de resterende barbecuesaus.

- 1 fijngehakte rode paprika
- 1/2 fijngehakte ui + 1/2 ui
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 1 eetlepel honingmosterd
- 1 eetlepel ketchup
- 10cl rode wijn
- 10cl bouillon
- 1 eetlepel worcestersaus
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout
- 12 plakjes varkensspek
- 1 kruidentuiltje
- 2 kruidnagels
- 2 stukjes sinaasappelschil
- 1 blokje groentebouillon
- Water



Aardappelen op zijn Zweeds



X 4



10 minuten



30 minuten

- Snijd de aardappelen voorzichtig in fijne schijfjes, maar laat de schijfjes op het eind aan elkaar vast zitten.
- Meng de tomaten gemixt met de dille in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Giet het mengsel op de aardappelen en laat het tussen de schijfjes lopen. Breng op smaak met een straaltje olijfolie.
- Leg de aardappelen in het mandje en laat 30 minuten bakken op 160°C.
- Dien de aardappelen op met een lepel roeryoghurt, op smaak gebracht met fleur de sel, peper en een straaltje olijfolie.

- 4 aardappelen Bintje
- 2 gemixte tomaten
- 2 eetlepels dille
- 1 beker roeryoghurt
- 2 straaltjes olijfolie
- Fleur de sel en peper



Gekookte aardappels met schil



X 4



30 minuten



35 minuten

Benodigd materiaal: aluminiumfolie

- Was de aardappelen en wikkel ze als ze nog vochtig zijn in aluminiumfolie. Doe de aardappelen ingepakt in het mandje.
- Laat 30 minuten bakken op 200°C. Controleer of de aardappelen gaar zijn door erin te prikken; binnenin moeten ze zacht zijn. Laat ze anders nog verder bakken.
- Haal de aardappelen uit het mandje. Open de aluminiumfolie en maak een soort bootje zodat alleen het onderste deel van de aardappel nog bedekt is.
- Haal de pulp van de aardappels eruit en doe ze in een kom. Voeg de boter, de knoflook, 2/3 van de Parmezaanse kaas en de peterselie toe en peper en zout. Meng met een vork.
- Doe de puree weer in de schil en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas en leg de aardappelen weer in het mandje. Laat 5 minuten bakken op 180°C.

- 4 dikke aardappelen
- 80g boter
- 70g parmezaanpoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 3 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
- Peper en zout



Bevroren krielaardappelen



X 4



10 minuten

- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.
- Leg de bevroren krielaardappelen in het mandje.
- Laat 10 minuten bakken op 200°C.
- Schud halverwege het mandje.

- 700g bevroren krielaardappelen



Aardappelkwartjes op Mexicaanse wijze



X 4



20 minuten



30 minuten

- Snijd de aardappelen in kwarten of in achten afhankelijk van de grootte van de aardappel. Laat goed drogen.
- Meng in een kom de aardappelen met de gesmolten boter en de Mexicaanse kruiden.
- Leg de aardappelen in het mandje en laat 30 minuten bakken op 180°C en roer elke 5 minuten om.
- Doe de aardappelen zodra ze uit het mandje gehaald zijn in een kom en breng op smaak met de paprika, het selderzout en een snufje cayennepeper.
- Dien heel warm op.

- 800g gewassen vastkokende aardappelen
- 50g halfgezouten, gesmolten boter
- 1 eetlepel Mexicaanse kruiden
- 1 theelepel selderzout
- 1 snufje cayennepeper
- 1 eetlepel paprika



Gefrituurde ravioli met 4 kazen



X 4



10 minuten



20 minuten



15 minuten

- Klop de eieren in een kom met peper en zout.
- Voeg er de rauwe ravioli aan toe en zorg ervoor dat ze niet aan elkaar kleven.
- Laat 20 minuten ondergedompeld en meng af en toe zodat ze slap worden.
- Verdeel het paneermeel over een bord. Haal de ravioli een voor een door het paneermeel en zet ze verticaal in het mandje.
- Laat 15 minuten bakken op 160°C.

- 500g ravioli met 4 kazen
- 3 eieren
- 200g paneermeel
- Peper en zout



TIP:

Serveer met een pikante tomatensaus.



Rösti van aardappelen



X 4



10 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: een bakvorm van 14cm

- Meng in een kom de geraspte aardappelen met het fijne zout.
- Boter de randen van de bakvorm in en laat 3 kleine stukjes boter op de bodem.
- Druk hard op de aardappelen zodat het sap eruit komt en doe ze in de bakvorm. Leg daar nog 3 kleine stukjes boter op.
- Leg de bakvorm in het mandje en laat 30 minuten bakken op 180°C.
- Klop ondertussen de room met een garde in een kom.

Als de room dikker begint te worden, brengt u deze op smaak met peper en zout, voegt u de dille toe en zet u het geheel in de koeling.

- Haal de rösti op een bord uit de vorm en snijd in vier. Dien op met een lepel room met dille en een plakje gerookte zalm.

- 500g geraspte vastkokende aardappelen
- 1 afgestreken theelepel fijn zout
- 20 g boter
- 4 mooie plakken gerookte zalm
- 10 cl vloeibare room
- 3 eetlepels dille
- Peper en zout



Rundsgebraad met kruidenkorstje



X 4



15 minuten



20 minuten



20 minuten

- Begin met de bereiding van de kruidenkorst door de zachte boter te mengen met de dragon, de oregano, de peterselie, de bieslook en het paneermeel. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik een deegrol om dit mengsel tussen twee vellen bakpapier te doen om een rechthoek te verkrijgen van de grootte van het gebraad. Zet in de koeling om de bereiding te laten opstijven.

- Laat het apparaat 3 minuten voorverwarmen op 200°C.

- Haal het touwtje van het gebraad en bestrijk met een penseel olijfolie rond het vlees. Rijkelijk met zout bestrooien.

- Leg het gebraad in het mandje en laat 10 minuten bakken op 200°C.

- Draai om en laat nog eens 7 minuten bakken op 200°C.

- Doe de kruidenbereiding snel bovenop het gebraad en laat 3 minuten bakken op 200°C.

- Laat het vlees 5 minuten in het mandje rusten en dien op.

- 1 rundsgebraad van ongeveer 700g
- 60g zachte boter
- 1 eetlepel fijngehakte dragon
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 2 eetlepels fijngehakte bieslook
- 20g wit paneermeel
- 2 eetlepels plantaardige olie
- Peper en zout



Tomatensaus



X 4



10 minuten



30 minuten

Benodigd materiaal: een vierkante bakvorm van 14cm

- Was de tomaten en snijd ze in twee. Breng ze op smaak met peper, zout en suiker. Breng op smaak met een straaltje olijfolie.
- Leg de tomaten in de bakvorm met het vruchtvlees naar boven. De tomaten mogen op elkaar liggen in de bakvorm. Leg de bakvorm in het mandje en laat 15 minuten bakken op 200°C.
- Wanneer de tomaten mooi verkleurd zijn, kunt u de tijm, de knoflook en de ui aan de tomaten toevoegen en 15 minuten laten bakken op 170°C.
- Gebruik een mixer en maak er een mooi gladde saus van. Kruid bij.

- 1kg rijpe tomaten
- 1 fijngesnipperde witte ui
- 1 straaltje olijfolie
- 2 geplette teentjes knoflook
- 1 takje tijm
- Fijne kristalsuiker
- Peper en zout



TIP:

Voeg enkele bladen basilicum toe voordat u de saus mixt.



Provençaalse tomaten



X 4



20 minuten



10 minuten



7 minuten

- Hak de knoflook en peterselieblaadjes fijn.
- Voeg de mosterd en het eigeel toe en mix opnieuw. Voeg voorzichtig de olijfolie toe en mix om een licht mengsel te verkrijgen. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar in een kom.
- Voeg tijdens het kloppen de oregano, de tijm, het citroensap en het paneermeel toe en laat 10 minuten rusten.
- Snijd de tomaten in de breedte in twee en voeg peper en zout toe.
- Bedek elke halve tomaat met behulp van een grote lepel weer met een dikke laag Provençaals mengsel en leg ze in het mandje.
- Laat 7 minuten bakken op 190°C.
- Controleer of de tomaten bijna klaar zijn door lichtjes op de zijkanten te drukken; verleng de bereiding indien nodig.

- 4 tomaten
- 1 eidooier
- 1 teentje knoflook
- 1/2 bussel peterselie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde tijm
- Het sap van 1/2 citroen
- 10 cl olijfolie
- 1 theelepel dijonmosterd
- 2 eetlepels paneermeel, licht van kleur
- Peper en zout





Tefal[®]