

BABYHAPJE: BROCCOLIRISOTTO MET KABELJAUW

DIT HEB JE NODIG:

- 1 sjalotje
- 1 el olijfolie
- 100 g risottorijst
- 75 g broccoli, in kleine roosjes
- 75 g kabeljauwfilet, in blokjes
- Tefal 5-second-Chopper

Soort gerecht: hoofdgerecht

Aantal personen: 4

Kosten: €€

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 25 min.



ZO MAAK JE HET:

1. Hak de sjalot fijn. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Fruit de sjalot 1 min. Schep de risotto erdoor en bak tot de korrels glanzen en glazig zijn.
2. Schep de broccoliroosjes erdoor en schenk 200 ml water in de pan. Laat de rijst het water zachtjes kokend in 5 min. opnemen. Voeg de kabeljauw en nogmaals 200 ml water toe en kook de rijst in nog 15 min. zachtjes gaar.
3. Hak de broccolirisotto in de hakmolen in 2 porties fijn. Hak de risotto iets grover voor oudere baby's.

Tip: Laat voor een vegetarisch gerecht de kabeljauwfilet weg en bestrooi de risotto met kruimels gekookt ei. Blokjes jonge kaas of mozzarella zijn ook een heerlijke variatie voor een risotto zonder vis.

Tip: Laat de risotto snel afkoelen en bewaar de porties in de diepvries (max. 3 weken).

PESTO GENOVESE

DIT HEB JE NODIG:

- 1 bos basilicum (30 g)
- 1 el pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 75 ml extra vierge olijfolie
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- Tefal 5-second-Chopper

Soort gerecht: basisrecept

Aantal personen: 4

Kosten: €

Moeilijkheidsgraad: makkelijk

Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 5 min.



ZO MAAK JE HET:

1. Pluk de blaadjes van de takjes basilicum en doe ze met de pijnboompitten, de knoflook en de olijfolie in de hakmolen.
2. Sluit de hakmolen en hak tot een smeuijge pesto. Roer de kaas erdoor en breng de pesto op smaak met peper.

Tip: Lekker op brood, door de pasta en in dressings.

PIKANTE GUACAMOLE MET CHILIPEPER EN MUNT

DIT HEB JE NODIG:

- 1 rijpe avocado
- ½ rode peper
- 1 el limoensap
- 1 el zure room
- ¼ tl gemalen komijn
- 2 el muntblaadjes
- Tefal 5-second-Chopper

Soort gerecht: borrelhapje

Aantal personen: 2

Kosten: €

Moeilijkheidsgraad: makkelijk

Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 5 min.



ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de avocadohelften in de hakmolen.
2. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en hak de peper grof. Doe ook de peper met het limoensap, de zure room, de komijn en de munt in de hakmolen.
3. Sluit de hakmolen en hak naar wens tot een grovere of fijnere guacamole. Breng op smaak met zout en schep in een schaalpje. Lekker met tortillachips, op kaassandwiches en met rauwkost.

Tip: Laat voor een mildere versie de rode peper weg en voeg 1 in blokjes gesneden tomaat toe.

TOMATEN-PARMEZAANSAUS MET RUCOLA

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg pomodori tomaten
- 3 tenen knoflook
- 50 g zongedroogde tomaten in olie (pot), uitgelekt
- 3 el olijfolie
- handvol rucola
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas
- Tefal 5-second-Chopper

Soort gerecht: bijgerecht

Aantal personen: 4

Kosten: €

Moeilijkheidsgraad: makkelijk

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 30 min.



ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaten in stukjes. Hak de knoflook en de zongedroogde tomaten fijn.
2. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Fruit de knoflook met de zongedroogde tomaten 1 min. Schep de tomatenstukjes erdoor en bak 20 min. tot de tomaten zacht zijn.
3. Hak de tomaten in 2 porties in de hakmolen fijn en doe de saus terug in de pan. Hak de rucola grof. Roer de rucola en parmezaanse kaas door de tomatensaus. Breng op smaak met peper en naar wens een extra straaltje olijfolie.

Tip: Lekker met spaghetti of penne en gebakken reepjes pancetta.
