

VISGOULASH m

Voeg voor een e
met de vis op
in plakjes t



olata,
erziebonen
worstjes uit de
nschaal schenken



SOPPSTJING NOORSJ STOOFPOT MET PADDENSTOEL

- hoofdgerecht 16 personen
- bereiden ± 25 min

500 g gemiddelde paddenstoelen
2 el olijfolie
250 g bevroren bacon of spekreepjes
2 el fijnem
300 ml volle witte wijn
4 takjes tijm
75 g hazelnoten
200 g (biologisch) crème fraîche
stevig brood, voor erbij

- 1 Snijd de ui fijn. Veeg de paddenstoelen schoon en snijd of scheur ze in grove stukken.
- 2 Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan. Fruit de ui 1 min. Voeg het spek toe en bak in 4 min. knapperig uit. Schep de paddenstoelen erdoor en bak nog 3 min.
- Bestrooi de paddenstoelen met de bloem en bak 1 min. zachtjes. Schenk de wijn erbij. Voeg de blaadjes van de takjes tijm toe en stoof de paddenstoelen afgedekt 5 min.
- Bak intussen de hazelnoten grof.
- Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin en schud ze op een bord.
- Roer de crème fraîche door de gestoofde paddenstoelen en laat de room op laag vuur smelten. Roer tot een gladde saus ontstaat. Meng op smaak met zout en peper.
- Rooi het stoofpotje met de hazelnoten en serveer met brood.

p.p. ± 508 kcal / 30 g eiwit / 11 g vet

BRITSE TOAD IN THE HOLE

- hoofdgerecht 16 personen
- bereiden ± 25 min / oven ± 30 min.

8 kipplaatworstjes
6 el olijfolie
175 g bloem
2 eieren
225 ml halfvolle melk
3 takjes peterselie
4 uien
350 g sperziebonen
2 el worcestersaus
ook nodig: ovenschaal van 20x30 cm

- 1 Verwarm de oven voor tot 220°C. Leg de worstjes in de ovenschaal en besprenkel met 2 el olijfolie. Schep de worstjes om met de olie en rooster ze 10 min. in de oven.
- 2 Klop intussen een glad beslag van de bloem, eieren en de melk. Hak de peterselie fijn. Schep tweederde van de peterselie met zout en peper naar smaak door het beslag.
- 3 Snijd de uien in ringen. Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie. Bak de uienringen in 10-15 min. goudbruin en zacht. Neem de schaal met worstjes uit de oven. Schenk meteen het beslag in de hete schaal over de worstjes. Schuif de schaal terug in de oven en bak in ± 20 min. goudbruin en gaar.
- 4 Snijd de steelaanzet van de bonen. Kook de sperziebonen in 8 min. beetgaar. Giet ze af en schep om met de worcestersaus.
- 5 Neem de toad-in-the-hole uit de oven. Verdeel de uien erover, bestrooi met de rest van de peterselie en serveer met de sperziebonen.

p.p. ± 645 kcal / 32 g eiwit / 37 g vet / 43 g kh

VISGOULASH met 4 personen

- hoofdgerecht 16 personen
- bereiden ± 30 min

1 ui
1 knoflook
2 paprika's (meer kleiëren)
2 el olie
1 el karwijzaad
70 g tomatenpuree (1 tikbiet)
2 tl mild paprikapoeder
2 el bloem
300 g witte rijst
500 g kabeljauw- of schelvisfilet
1 bosje dille
125 g zure room

- 1 Snijd de ui en de knoflook fijn en bak paprika's in reepjes.
- 2 Verhit de olie in een braadpan. Bak de ui met de knoflook en het paprikapoeder 1 min. Voeg de paprika toe en bak 3 min. mee.
- 3 Schep de tomatenpuree, het karwijzaad, het paprikapoeder en de bloem erdoor en bak 1 min. Schenk langzaam 500 ml water erbij en roer tot een gladde, gebonden saus. Stoof de goulash zachtjes gaar. Kook intussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 4 Snijd de vis in blokjes en voeg toe aan de goulash. Stoof de vis in 5 min. gaar. Breng op smaak met zout en peper.
- 5 Snijd de dille fijn en schep de dille door de rijst.
- 6 Serveer de visgoulash met de rijst en zure room.

TIP Voeg voor een pittig accent wat mierikswortel (of meer naar smaak) toe.

TIP Je kunt deze Engelse toad-in-the-hole ook met andere soorten worstjes bereiden.