

## *Verse paprika soep*

### ***Ingrediënten voor 4 koppen soep:***

1 rode paprika  
2 teentjes gehakte knoflook teentjes  
3 eetlepels gesnipperde uitjes  
½ pakje magere kookroom culinair 0% vet  
3 eetlepels vloeibaar culinair  
2-3 groente bouillon blokjes (naar eigen smaak)  
Peper en zout  
2 eetlepel patentbloem

### ***Bereidingswijze:***

- Doe 3 royale eetlepels vloeibare boter in een soeppan, voeg hier 3 eetlepels gesnipperde uien aan toe met een gekneusd teentje knoflook. .  
Laat alles mooi glazig worden niet laten kleuren.
- Snij de paprika als volgt: De paprika door de midden. Verwijder de steel en pitjes en snij de paprika aan de binnenkant, dat snijdt makkelijker
- Doe de gesneden paprika bij de ui en knoflook en laat de groente glazig worden.
- Voeg 2 scheppen patentbloem toe, doorroeren en nu de koude bouillon toevoegen. Laten koken totdat de soep gaat binden, en daarna de rest van de bouillon toevoegen.
- Laat de soep minimaal 10 minuten koken.
- Neem een staafmixer en pureer de soep helemaal glad, voeg nu de kookroom toe en roer het door de soep. Zeef de soep, er hoeft waarschijnlijk geen smaakstof meer bij want de bouillon blokjes bevatten al smaakstoffen en zout.
- Doe nu de kleine blokjes paprika garnituur in de soepkom en giet de hete soep op de paprika blokjes zodat de groente nog lekker beetbaar is. Lekker ite!

## ***“Gezonde frietjes”***

Voor 4 personen:

½ Rettich of 1 kleine Retich  
2 paprika's in verschillende kleuren  
1 grote winterwortel  
1 komkommer

### ***Saus:***

½ bos gesneden dille  
¼ liter mayonaise  
¼ liter magere kwark

### ***Werkwijze:***

#### ***Rettich:***

Schil de rettich, snij de rettich in de lengte op 1.5 cm dik  
Snij daarna met het koksmes lange “frietten” van 10 à 11 cm

#### ***Winterwortels:***

idem als rettich

#### ***Paprika's***

Halveer de paprika's  
Verwijder de zaadlijsten  
Snij de paprika aan de binnenkant in lange repen van 1.5 cm breed

#### ***Komkommers:***

Schil de komkommers *niet* vanwege de mooie groene kleur in het totaal.  
Halveer de komkommer en verwijder de zaadjes met een theelepel  
Snij lange repen van 1.5 cm breed en daarna met het koksmes lange “frietten” van 10 à 11 cm

### ***Saus:***

Slap de mayonaise af met kwark af . Als laatste lekker maken met (witte!) peper en zout uit de molen.

Snij een bosje dille ragfijn (alleen de dille niet de steeltjes)

Doe de dille bij de mayonaise.

### ***Variatie:***

1. Doe een eetlepel ketchup door jou eigen yogo-mayonaise, 1 eetlepel gembervocht, 4 druppels worcestersaus, en een druppel tabasco...héérlijke cocktail saus
2. Roer 2 eetlepels mosterd door jouw eigen yogo-mayonaise
3. Los 2 theelepels kerrie op in 1 eetlepel olijfolie. Meng het papje door jouw eigen yogo-mayonaise. Maak op smaak met gembervocht, peper en zout.

### ***Tip:***

De groente stengels afdekken met een natte doek in de koelkast, dan blijven ze “krokant”  
Een dag van te voren maken is geen probleem, niet eerder

### ***Serveer tip:***

Het meest fraaie is de stengels te decoreren in een fraaie (wijn) glazen. Serveer de kruiden halvanaise in een tipje ernaast om in te dippen

## *Reitse's basisrecept*

### *Mayonaise*

Zelfgemaakte mayonaise daar kan geen pot tegenop! Vol van smaak met je eigen touch, iets zuurder? iets pittiger? iets meer mosterd?

Zet het naar je eigen (koks) hand

In een afgesloten pot in de koelkast kun je dit mayonaiserecept twee weken goed houden. Maak dus niet te veel.

0,5 liter zonnebloemolie of olijfolie (op kamertemperatuur)

4 eidooiers

1 eetlepel mosterd

4 druppels Worcestersaus

3 eetlepels azijn

250 gram magere kwark of magere yoghurt

witte peperpoeder (niet uit de molen, anders krijg je pitjes in de mayonaise)

en zout uit de molen naar smaak

### *Bereiding:*

- Doe eerst de eidooier, mosterd, azijn, zout en Worcestersaus in een hoge mengbeker (meestal krijg je zo'n mengbeker bij de aankoop van een staafmixer).
- Giet daar de olie op.
- Meng met de staafmixer de ingrediënten door elkaar: zet de staafmixer in de beker en haal die al draaiend langzaam omhoog.
- In 15 seconden heb je dan een perfecte mayonaise!  
de helft van de mayonaise met magere kwark  
en je hebt je eigen yogo-mayonaise Het kan niet lekkerder!!

## *Flammenkuche*

1 plak flammenkuchen deeg

Dit deeg ligt meestal in de vriezer bij uw supermarkt.

Bij een horeca groothandel is het zeker verkrijgbaar.

½ gesnipperde sjalot

½ tomaat in blokjes zonder pitjes

2 eetlepel crème fraîche

2 champignons in plakjes

3 eetlepel geraspte kaas

zout en peper uit de molen

- Snij eerst alle ingrediënten en verwarm de oven voor op 225°C
- Besmeer met de bolle kant van de lepel de crème fraîche over de flammenkuche blijf 1 cm binnen de rand van de flammenkuche.
- Beleg en verdeel het met de ingrediënten en doe als laatste de geraspte kaas erover en peper en zout naar smaak.
- 5 minuten in een voorverwarmde oven van 225°C  
*Tip:* Bak de flammenkuchen op een bakplaat belegd met bakpapier
- Snij met een scherp koksmees in punten en serveer direct...Lekker ite!