



Gegrilde kippendij op een bedje van aardappelpuree met gegrilde bloemkool en gepofte knoflook met rozemarijn
Wat heb je nodig:

(voor 2 personen)

- 500 gram kruimige aardappelen
- 150 ml melk
- 1 teen knoflook
- 1 el roomboter
- 5 tenen knoflook
- ½ bloemkool
- Olijfolie
- 2 kippendijen groot
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 2 el honing
- Snufje paprikapoeder
- 2 takjes verse rozemarijn

Optioneel: voeg sesamzaadjes toe aan de marinade voor de kip



Zoete aardappel pompoen soep
Wat heb je nodig:

(voor 2 personen)

- 150 gram pompoenstukjes
- (makkelijk uit de vriezer)
- 100 gram gegrilde zoete aardappel, in stukjes
- 250 ml groentebouillon
- 50 gram winterpeen
- 1/2 ui, gesneden
- 1 tl komijn
- snufje chilivlokken voor pit
- Olijfolie, peper, zout en eventueel wat kookroom
- (extra romig)

Bereiding:

1. Snijd een teen knoflook helemaal fijn.
2. Maak een marinade van de knoflook, honing, sesamolie, paprikapoeder en sojasaus.
3. Maak de kippendijen droog met keukenpapier en leg ze in de marinade.
4. Dek af met aluminiumfolie en laat ongeveer een uurtje in de koelkast staan.
5. Verwarm de airfryer of oven voor op 180 graden.
6. Tenslotte: bak de kippendijen ongeveer in 25 minuten (oven) of 15 min (airfryer) gaar. Altijd even checken want elke oven is anders.
7. Dan de aardappelpuree. Kook de aardappelen gaar, giet ze af en laat ze goed uitdampen.
8. Pers de knoflook fijn en zet de lege pan terug op het vuur.
9. Voeg nu de melk, knoflook, boter, peper en zout toe. Laat de smaken echt een paar minuten intrekken en stamp het daarna met de aardappelen fijn tot een goed mengsel.
10. Pan een grillpan en smeer deze heen dun in met olijfolie. Snijd de laatste 2 knoflooktenen in plakjes, snijd de bloemkool in plakjes en leg beide in de pan.
11. Bak om en om totdat ze beetgaar zijn met een bruin randje. Maak op smaak met peper en zout.
12. Serveer nu de kippendij op het bedje van aardappel met de geroosterde bloemkool met knoflook en maak het af met een scheutje olijfolie en de rozemarijn.

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Bedek de bakplaat met een velletje bakpapier en verdeel hier alle groenten over.
3. Verdeel hierover een beetje olijfolie samen met de kruiden.
4. Zet de groenten in de oven en bak ze in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Haal de groenten uit de oven en doe ze in een pan.
6. Giet de bouillon erbij en pureer het geheel tot een gladde soep.
7. Breng de soep eventueel nog even aan de kook zodat je hem iets kunt inkoken, mocht je hem dikker willen en breng verder op smaak met peper en zout.
8. Serveer de soep met een beetje room, extra kruiden naar smaak en eventueel wat geschaafde amandel. Eet smakelijk!



Romige chocolade mousse
Wat heb je nodig:

(voor 2 personen)

- 1 grote rijpe avocado
- 1 rijpe banaan
- 1 el honing
- 1 el rauwe cacao
- 1 el kokosrap

Optioneel: voeg wat kardemom toe en top af met vers fruit als frambozen of blauwe bessen.

Bereiding:

1. Doe alles samen in de blender of gebruik een staafmixer.
2. Serveer in een leuk glas en maak af met bijvoorbeeld frambozen en wat extra kokosrasp