



Drie tongstrelende recepten van Wereldsolidariteit

Gegrilde Kippenspiesjes

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

500 g kipfilet – 100 g geroosterde (ongezouten pinda's) – 2 eetlepels Afrikaanse kruidenmix - olie

BEREIDINGSWIJZE

Hak of maal de noten met de keukenrobot grof. Snijd het vlees in dobbelstenen van 2 centimeter. Rijg ze aan de vleespennen. Kruid ze met **de Afrikaanse kruidenmix** en rol ze door de gehakte pinda's. Besprenkel ze met olie en grill ze op de barbecue of onder de ovengrill.

LEUK OM WETEN

Deze kruidenmix kan je over het algemeen toepassen voor alle vlees dat gebraden, gebakken of gegrild wordt. De spiesjes zijn ook heel lekker met rund-of lamsvlees. Kruid er je dipsauzen mee of gebruik de kruiden bij je aardappelbereidingen. De mix is ook heerlijk in zuiderse groentestoofschotels.

Snelle, overheerlijke wokschotel

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

2 kipfilets – 3 lente-uitjes of 2 sjalotjes - 1 rode paprika – 1 kleine preiwit – 150 g taugé – 1 klein blikje bamboespruiten – Aziatische kruidenmix – 1 dl kippenbouillon of kokosmelk (ongezoet) - olie

BEREIDINGSWIJZE

Was en snijd de groenten. Snijd de lente-uitjes in reepjes of hak de sjalotten grof. Snijd de kipfilets in reepjes. Verhit olie in een wokpan en bak er de reepjes kip in gaar. Haal ze uit de pan en houd ze even apart. Voeg de lente-uitjes of de sjalotten toe en roerbak ze. Voeg paprika en prei toe en roerbak tot de groenten beetgaar zijn. Voeg als laatste de bamboespruiten en taugé toe en roerbak enkele minuten. Voeg de **Aziatische kruidenmix** toe samen met een scheutje bouillon of kokosmelk.

LEUK OM WETEN

De kip kan vervangen worden door een vleesvervanger als tofu of quorn. Deze kruidenmix is vrij zacht van smaak en is zeer goed combineerbaar met rijst- en pastaschotels, soepen met een exotisch tintje en tandoorigerechten (gemarineerde spiesen van vlees en kip).

Frisse ricotta-pasta met groentebrood

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

Ricotta-pasta:

100 g ricotta
1 soeplepel mayonaise
½ gesnipperde ui
1 eetlepel gehakte peterselie
zout

Groentebrood:

500 g tarwebloem
2 dl water
1 koffielepel suiker
20g boter
10 g zout
25 g verse gist
100 g geraspte rauwe groenten naar keuze
1 ei en wat water

Smakelijk!



Drie tongstrelende recepten van Wereldsolidariteit

BEREIDINGSWIJZE

Doe de bloem in een kom. Maak de vloeistof lauwwarm. Neem van het vuur en los er de suiker in op. Brokkel de gist in de lauwarme vloeistof en laat 20 minuten rijzen. Maak een kuiltje in de bloem. Verdeel de klontjes vetstof aan de rand van de bloem. Giet het gistmengsel in het kuiltje en meng het beetje bij beetje onder de bloem. Kneed tot een glad deeg, voeg zo nodig extra vocht of bloem toe. Dek af en laat rijzen tot het dubbele van zijn volume. Kneed het deeg een tweede maal. Duw het deeg uit tot een rechthoekige lap, verdeel de geraspte groenten erover en bol het deeg terug op en geef het de gewenste vorm. Bestrijk het deeg met losgeklopte eierdooier en bestrooi met de **Latijns-Amerikaanse kruidenmix**. Laat terug 30 minuten rijzen. Bak het brood 50 minuten in een voorverwarmde oven van 220° C.

Het brood krijgt nog iets meer smaak als je enkele koffielepels van de kruidenmix in het deeg verwerkt.

Voor de ricotta-pasta meng je alle ingrediënten in een schaal. Breng op smaak met de kruidenmix.

Serveer er een frisse, gemengde groene sla bij.

LEUK OM WETEN

Het resultaat is een brood van 700 gram. Serveer het samen met de ricotta-pasta bij gebraden kip.

Gebruik de ricotta-pasta als dipsausje bij tortilla-chips of bij rauwe gesneden groenten voor het aperitief.

Je kan het brood nog wat extra kruiden met verse tuinkruiden: basilicum, oregano en rozemarijn combineren goed met de andere ingrediënten.

Smakelijk!