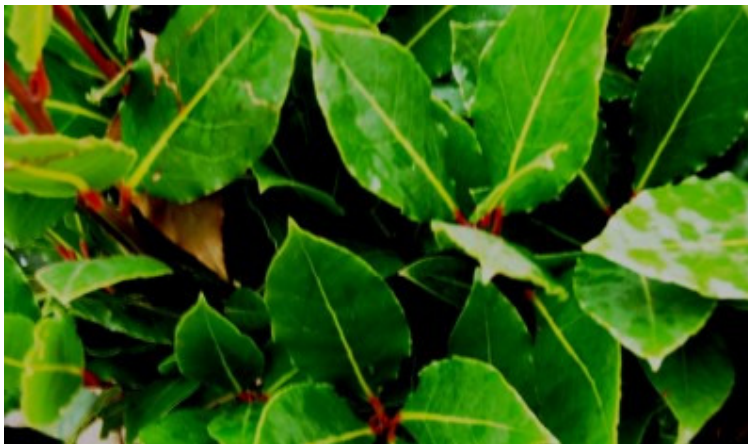


Lever op zijn curries en zure appel

Ingrediënten:

2 uien
300 gr lever (biologisch)
1 teentje knoflook
2 goudreinetten
1 blaadje laurier
Jamaicapeper (piment)
Kruidenzout
Kerrie (madras)
200 gr gierst
2 teentjes knoflook
1 blaadje laurier
Olijfolie
400 ml water
Zout
Geitenboter



laurierblad

Bereiden:

Uien in halve maantjes (dun) pocheren met knoflook. Droog in de pan uitbakken, dan komen pectines beter vrij, wanneer ze glazig worden de olie toevoegen. Kruidenzout, laurier en peper toevoegen. Appel geschild en in zessen gesneden toevoegen. Als de appel bijna gaar is de stukken appel uit de pan halen en de lever bakken in de sap van de appel samen met de kerrie. Bakken tot de lever gaar is (2-4 minuten).

Je eet dit met gierst. Bak de knoflook in de olie (hele teentjes, niet snijden), voeg de gierst toe (gierst eerst wassen en 25 minuten koken) en laat deze even meebakken. Ca. 400 ml water, zout en laurierblaadje toevoegen en laten koken. Vlak voor het opdienen een schepje geitenboter erdoor roeren.

Ondersteboven (authentiek Palestijns gerecht)

Let op: voor 6 personen (niet voor minder maken)!

Ingrediënten:

1 bloemkool
1 kilo vlees (lam/parelhoen/kip)
1 ui
½ kilo gierst
2 blaadjes laurier
Gemalen komijn
Zwarte en bruine peper
Zout
1 knolletje (ca. ter grootte van een tennisbal)
3-4 worteltjes
Olijfolie
Paar teentjes knoflook
Geitenboter



gierst

Bereiden:

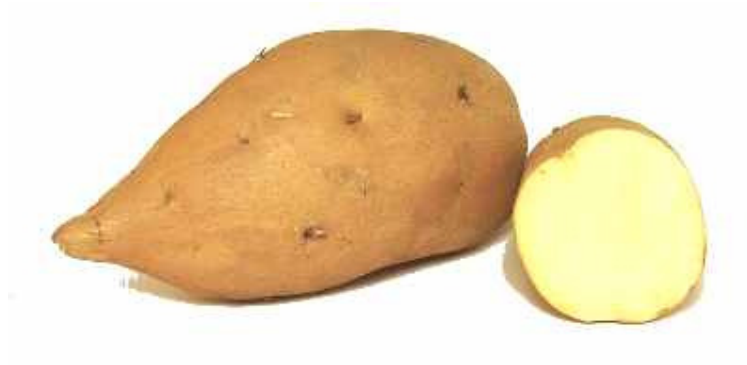
Blancheer de bloemkool in zijn geheel. De kip in stukken even aanbraden. Water toevoegen aan de kip en ui, wortel en het knolletje in grove stukken toevoegen (die gebruiken we verder niet) en laten koken met zwarte en bruine peper en laurierblad. De gierst in heet water laten wellen, niet koken. Terwijl de kip aan het koken is bloemkool in roosjes snijden en even bakken in olijfolie. Als bloemkool en kip klaar zijn op de bodem van een pan een laagje gierst doen, dan de kip, dan de bloemkool, komijn er overheen strooien, afdekken met de gierst en daarover de bouillon van de kip gieten (dus zonder wortel, ui, etc.). Zoveel water toevoegen dat wanneer het is drooggekookt de gierst klaar is. Want het is bij dit gerecht niet handig om later nog water toe te kunnen voegen. Als het klaar is wat fijngesneden knoflook bakken in geitenboter en over de gierst verdelen. Dan de pan omkeren en gebakken pijnboompitten erover strooien.

Eigenlijk eet je dit met tomatensalade, maar we kunnen nu geen tomaat eten. Je kunt het ook eten met geitenyoghurt met fijngesneden komkommer. Wij eten het nu met aioli: knoflook, zout, eigeel (eventueel volume vergroten met stijfgeslagen eiwit) en zonnebloemolie. Je maakt het net als mayonaise.

Lamsvlees uit de oven

Ingrediënten:

Lamsvlees
Peper
Komijn
Zoete aardappel
Wortellen
Knollen
Ui



zoete aardappel

Bereiding:

Lamsvlees peperen en komijnen; op ovenschaal zoete aardappel, wortel, knollen en ui leggen. In 180° C garen

Barbecue



Kipfilet

Biologische kip bevat minder vet. De poten bevatten meer vet (18%) dan het borststuk. Wrijf de kip in met olijfolie en veel kerrie.

Lamsbout

Om uitdrogen tegen te gaan het vlees aan beide kanten met mosterd insmeren. Geen zout gebruiken.

Sirloin Iberico

Dit is een zwart varken uit Spanje. Deze dieren eten alleen eikels. U kunt ook een wild zwijn van de Veluwe hiervoor gebruiken.

Het hele stuk op de barbecue leggen. Na het bereiden het vet verwijderen.

Serveren met salades en sauzen

Hamburgers

Ingrediënten:

500 g rundergehakt

Ui

Paddestoelen

knoflook

Peper

Oregano

Gember

olijfolie



eetbare paddestoelen

Bereiding:

Ui en paddestoelen heel klein snijden

Het vlees mengen met de paddestoelen en de fijngesneden ui.

Voeg de kruiden, peper, gember, oregano, knoflook toe en vorm er hamburgers van. Bak ze in de koekenpan/ braadpan in olijfolie of geiteboter.

Fruit uien uit in hele ringen eerst zonder vet en voeg als de uien zacht en glanzend worden olijfolie toe. Laat het nagaren.

Leg sla op een bord, hierop de gebakken ui. Dit vormt een bedje voor de hamburger.

Courgette-lasagne

Ingrediënten:

2 -3 courgettes

400-500 g Rundergehakt

250 gram Champignons e/o paddestoelen

Kummel

Paprikapoeder

Ui

Knoflook

Saus: "Bechamel"saus

Pimiento de pardo: Dit is een Spaanse pepersoort. Bij ons te vervangen door groene paprika met wat chilipepers

2 Uien

Knoflook

Paddestoelen

Eventueel prei naar smaak

Zout, Peper

Olijfolie



kummel

Bereiding:

Het vlees bakken met ui, knoflook, ui, paddestoelen, paprikapoeder, kummel

Snijd de courgettes in de lengte. Dit gebruik je als pasta. In laagjes courgette en vlees etc.

De saus: veel ui bakken . De groene peper ontdoen van zaden en in kleine stukjes snijden. Deze meebakken met de ui. Dan de gebakken paddestoelen toevoegen en wat water. Dit mengsel gaat in de blender. Het wordt dan een gladde bechamelsaus .

Intussen de courgettes overlangs in repen snijden.

In een ovenvaste schaal (ingevet met geitenboter) laag om laag courgette, vleesmengsel en saus doen. Eindig met een laagje saus. 20 minuten in oven op 180° C