

Sie finden mehr Informationen auf meiner Website:
<https://www.romana-airoldi.com>.

Hier drei Rezepte meiner Freundin Hanneke aus den Niederlanden:

Eenpansgerecht kip met orzo en prei

Dit éénpansgerecht kip met orzo en prei is een makkelijk te maken gerecht wat in slechts één pan gemaakt wordt. En dat is superfijn, want dan heb je weinig afwas.

Ingrediënten 4 personen:

4 kipkarbonades
Peper en zout
2 el olijfolie
2 el roomboter
1 grote prei
1 ui
250 gr orzo
650 ml kippenbouillon

Bereiding:

Dep de kip droog en bestrooi met peper en zout. Verhit in een grote bakpan de olie en boter en bak hierin de kipkarbonades aan beide kanten goudbruin.

Leg een deksel op de pan en laat de kip op middelhoog vuur ongeveer 10-15 minuten (afhankelijk van de grootte) bakken.

Snijd ondertussen de prei in dunne ringen en spoel ze schoon onder de koude kraan. Laat uitlekken en snipper de ui.

Haal nu de kipkarbonades uit de pan en bak de ui en prei in een paar minuten in het kippenvet. Voeg de orzo erbij en bak dit al roerend even mee.

Giet nu de bouillon en citroensap erbij en leg de kipkarbonades ertussen. Leg de deksel op de pan en kook dit in ongeveer 15 minuten op middelhoog vuur.

Haal de deksel dan van de pan en kook totdat het vocht geabsorbeerd is.

Serveer de pan op tafel.



Hanneke de Jonge van <https://www.culine.nl/>

Chocolade banaan muffins

Lekkere verwennerij voor aanstaande weekend.

Gebruik voor deze Chocolade banaan muffins superrijpe bananen, zodat de muffins lekker zoet worden hierdoor. Je kunt in plaats van volkoren tarwebloem ook glutenvrij bakmeel gebruiken. Ik heb agavesiroop gebruikt, maar je kunt ook honing gebruiken voor deze muffins.

Ingrediënten voor 12 muffins:

3 eieren
120 ml agavesiroop
1 el vanille extract
200 ml Griekse yoghurt
3 rijpe bananen
125 gr volkoren tarwebloem
40 gr cacaopoeder
1 el bakpoeder
snufje zout
120 gr pure chocolade, gehakt
#extra nodig#
12 papieren muffinvormpjes
muffin bakblik

Bereiding:

Verwarm de oven voor 180°C.

Leg de papieren muffinvormpjes in het muffin bakblik.

Klop in een grote kom de eieren goed schuimig, voeg de agavesiroop, vanillesuiker en yoghurt toe en klop nog 1 minuut. Pel de bananen en prak ze fijn. Klop dit door het eimengsel.

Voeg dan de bloem, cacaopoeder, bakpoeder en het zout erbij en meng dit goed door elkaar met een spatel. Meng als laatste voorzichtig 2/3 van de chocoladestukjes erdoor.

Verdeel het beslag over de vormpjes in het muffinblik en top ze af met een paar stukjes chocolade. Schuif het bakblik in de voorverwarmde oven en bak de muffins 25-30 minuten. Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn, komt hij er droog en schoon uit dan zijn de muffins klaar. Haal de muffins uit de oven en laat ze afkoelen.



Hanneke de Jonge van <https://www.culine.nl/>

Blauw fruit smoothie

Lekkere smoothie gemaakt van blauw fruit.

Ingrediënten 2 glazen:

5 blauwe pruimen, ontpit

50 gr bramen (diepvries)

50 gr kersen (diepvries) 50 gr blauwe bessen (diepvries)

1 banaan

400 ml kokoswater

Bereiding:

Voeg alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.



Hanneke de Jonge van <https://www.culine.nl/>

Andere lekkere Recepte und Informationen finden Sie in meinen Büchern:

Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger – ISBN: 9789082479300

Pipke & Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger – ISBN: 9783943054880

Pippa and Paul, stories for the little world citizens – ISBN: 9783961720651