

Toast met gekruid gehakt en spiegelei

600 g gehakt
3 augurken
2 eieren

1 koffielepel kapperjes
1 koffielepel groene peperkorrels
1 koffielepel geraspte mierikswortel

1 koffielepel mosterd
1 eetlepel olijfolie
6 sneden bruin brood

- Meng het gehakt met de fijngesneden augurken, de eieren, de kappertjes, de mosterd, de peperkorrels en de mierikswortel.
- Kruid met peper en zout.
- Verdeel het vlees over de 6 sneetjes brood.
- Bestrijk het gehakt met een weinig olijfolie.
- Bak de boterhammen in een voorverwarde oven op 220 gr. Cels. gedurende 15 min.
- Bak ondertussen de spiegeleieren in een pan.
- Schik de boterhammen op de borden en leg bovenop iedere boterham een spiegelei.
- Dien onmiddellijk op.

Opgevulde koolblaadjes

1 kleine groene kool
1 liter water met een snuifje zout
4 eetlepels olie

600 g gehaktbereiding (van het eerste recept)
2,5 dl fond
keukendraad



- Was en snijd de koolblaadjes één voor één.
- Verwijder de harde nerven.
- Blancheer de blaadjes en laat uitlekken.
- Leg ze op een propere handdoek.
- Neem 2 eetlepels gehaktbereiding en verpak het vlees in één koolblad. Indien nodig opbinden (dichtbinden) met keukendraad.
- Fruit de opgevulde koolblaadjes in hete olijfolie en laat stoven gedurende 30 min.
- Voeg af en toe bouillon toe om aanbakken te voorkomen.
- Opdiene met aardappelpuree.

Spaghetti (of andere pasta) met koriander en karwijzaad

500 g witte tagliatelle of spaghetti
800 g gehakt hertenvlees
1 rode, 1 gele, 1 groene paprika
2 Spaanse pepertjes
4 teentjes knoflook
4 sjalotjes

200 g gemalen gruyèrekaas
1 koffielepel karwijzaad
4 blaadjes gesnipperde, verse koriander
4 eetlepels olijfolie
2,5 dl witte wijn
peper en zout

Saus;
0,5 l blanke bouillon
3 eetlepels bloem
2 eetlepels olijfolie

- Snijd en was de paprika's, de pepertjes en de sjalotjes in kleine blokjes
- Fruit de sjalotjes in één eetlepel olijfolie
- Voeg de fijngesneden groenten erbij en laat zacht stoven.
- Voeg de geperste knoflook toe.
- Kruid met peper en zout.
- Overgiet met de witte wijn en laat op een zacht vuurtje garen.
- Kook de spaghetti of tagliatelle in koud water.
- Giet af en voeg bij de groenten.
- Bak het gehakt in de rest van de olie en roer met een houten lepel.
- Voeg het gehakt bij de groeten.
- Maak een roux en voeg de bouillon toe, laat inkoken tot de gewenste dikte.
- Roer de saus door de vleesgroentemengeling.
- Voeg het karwijzaad toe en strooi er de korianderblaadjes over.
- Dien op met de gemalen gruyèrekaas.

❖ Wijn; Rosé-wijn: Côtes de Provence