03-11-22

MACHAAT 6 a 7 personen

Half bloemkool in roosjes snijden en even blancheren. Uit laten lekken.

1 ui gesnipperd.

3 eieren.75 gram zelfrijzend bakmeel.

Viskruiden 2 desert lepels. Zwarte peper naar smaak.

Bos peterselie fijn gesneden.

Olijfolie om te bakken.

Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar met een vork.

Het moet geen puree worden maar een grove substantie. Als de substantie te dun is nog wat meel toevoegen. Het moet een beetje aan elkaar blijven plakken. Beetje olijfolie in koekenpan doen en met een eetlepel schepjes in de pan doen. Even aan weerszijden bakken tot het pannenkoekje lichtbruin is gekleurd en voila bloemkool pannenkoekjes.

ZAHRA met TAHIN. Is Sesam pastasaus.

Half bloemkool in roosjes snijden en even roosteren in de oven.

Half gesnipperde ui bakken in wat olie en bakje gesneden schampignons toevoegen en meebakken.

2 groentebouillon tabletten toevoegen en door elkaar roeren. Kruiden naar smaak.

Voor de saus 1 eetlepel sesam pasta mengen met sap van een halve citroen en 125 gr. volle kwark en scheutje water op het vuur door elkaar roeren tot half gebonden saus.

Bloemkool en uien en champignons mengsel toevoegen en voila je gerecht is klaar.

TAHIN is sterk van smaak dus is dit het geval met de saus wat meer kwark toevoegen met een scheutje water.

RIJST met VERMICELLLi.

4kopjes basmatirijst 10 minuten weken in lauw water. Aan de kook brengen.

Voeg 75 gram vermicelli toe en 2 groentebouillon tabletten en een eetlepel Mendikruiden.

Laat koken en uitstomen. Fijn gesneden vermicelli door dit gerecht mengen.

In het ZAHRA  gerecht kun je ook gehakt gebruiken voor de vleeseters.

Pond gehakt rul bakken of kleine balletjes van draaien en toevoegen.

Eet smakelijk.