

# Menu van kookavond 19-04-2023

Samengesteld door: Rob Drissen

## Gerechten:

Voorgerecht: Courgette-citroensoep

Tussengerecht: Griekse salade

Hoofdgerecht: Kritharaki met tomaten en gemarineerde feta

Nagerecht: Portokalopita met yoghurt ijs



## **Courgette-citroensoep**

Type gerecht: Voorgerecht

Aantal personen: 7

## Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 15 g verse basilicum
- 2 eetl. olijfolie
- 750 ml kraanwater
- 760 ml gevogeltesfond
- 100 g Grana Padano kaas
- 1 citroen
- 100 g Griekse yoghurt
- peper
- zout

## Bereidingswijze:

Snijd de courgettes in blokjes en snijd de basilicum fijn. Verwarm de olijfolie in een soeppan en bak de courgettes 3 minuten. Schenk de fond en het water erbij en breng het geheel al roerend aan de kook. Laat de soep 10 minuten koken.

Pureer met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf mooie krullen van de kaas. Rasp de schil van de schoongeboende citroen.

Breng de yoghurt op smaak met de citroenrasp en schep door de soep. Bestrooi vlak voor het serveren met de kaaskrullen en de basilicum.



## Griekse salade

Type gerecht: Tussengerecht

Aantal personen: 7

### Ingrediënten:

#### **Salade:**

- 1 komkommer
- 240 g zwarte olijven (1 potje)
- 2 rode uien
- 6 tomaten
- 400 g fetablokjes
- 200 g sla

#### **Griekse dressing:**

- 2 teentjes knoflook
- 4 eetl. olijfolie
- peper
- zout
- 2 theel. oregano
- 2 eetl. citroensap

### Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten voor de Griekse dressing door elkaar.

Snijd de komkommer door de lengte doormidden en verwijder met een lepeltje het waterige gedeelte en snijd vervolgens in plakjes. Snijd de tomaten in partjes en de rode uien in dunne ringetjes. Meng de sla met de tomaten, rode ui en komkommer en voeg als laatste de helft van de dressing toe.

Garneer de Griekse salade met olijven en feta en druppel er de laatste dressing overheen.



## Kritharaki met tomaten en gemarineerde feta

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 7

### **Ingrediënten:**

- 4 middelgrote uien
- 8 tenen knoflook
- 4 eetl. milde olijfolie
- 1 theel. gemalen kaneel
- 1 theel. chilivlokken
- 7 trosjes cherytomaatjes
- 600 g orzo pasta
- 800 g polpa
- 1 l kraanwater
- 120 ml extra vierge olijfolie
- 2 eetl. gedroogde oregano
- 400 g feta
- peper
- zout

### **Bereidingswijze:**

Snipper de uien. Snijd 6 tenen knoflook fijn. Verhit de milde olijfolie in een grote hapjespan en fruit de ui 5 minuten op laag vuur. Voeg de fijngesneden knoflook, kaneel en chilivlokken toe en bak nog minuten mee. Voeg de orzo, polpa, en het water toe. Laat 16-18 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren. Voeg eventueel nog een scheutje water toe als de saus te droog wordt terwijl de pasta nog niet gaar is. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Rooster de tomaatjes aan de tros in de oven circa 15-20 minuten. Bestrooi met zout en peper.

Rasp ondertussen de andere 2 tenen knoflook fijn en meng met de extra vierge olijfolie en de oregano. Verkrumel de feta grof en meng met de kruidenolie.

Verdeel de pasta over de borden en verdeel de feta erover.



## Portokalopita met yoghurt ijs

Type gerecht: Nagerecht

Aantal personen: 7

### Ingrediënten:

#### **Cake:**

- 3 eieren (160 gram)
- 110 g suiker
- zakje vanillesuiker
- 160 g Griekse yoghurt
- 100 g bloem
- 9 g bakpoeder
- Zeste van 1 sinaasappel
- 100 g sinaasappelsap
- 160 g zonnebloemolie
- 150 g filodeeg
- gehakte pistachenootjes

#### **Siroop:**

- 400 g suiker
- 330 g water
- Sap en zeste van 1 sinaasappel

#### **Yoghurt ijs:**

- 2 bakjes yoghurt ijs

### Bereidingswijze:

#### **Cake:**

Laat het filodeeg 1 nacht drogen of droog deze 10 minuten op 140 graden. Doe de zeste van 1 sinaasappel, de suiker en de eieren in een mengkom en klop dit luchtig. Voeg de vanillesuiker, de yoghurt en het sinaasappelsap toe. Klop tot je 1 massa hebt. Voeg nu de bloem, de olie en het bakpoeder toe. Meng alles goed door elkaar. Breek de gedroogde filodeeg in stukken en spatel deze onder het beslag. Leg een vel bakpapier in de vorm. Verdeel het beslag in de bakvorm. Bak gedurende 30 minuten op 180 graden.

#### **Siroop:**

Doe alle ingrediënten voor de siroop in een pannetje. Breng dit aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.

#### **Afwerking:**

Haal de cake uit de oven als deze klaar is. Prik gaatjes in de warme cake. Overgiet de cake met de lauwwarme siroop. Herhaal dit meerdere malen totdat de cake doordrenkt is. Laat de cake volledig afkoelen. Serveer met een bolletje yoghurt ijs en garneer met de gehakte pistachenootjes.