

## Recepten Team Aknoli Duam Power

### Boontjes Brood 2 variaties (vegetarisch en met spekjes)

250 gram Pizza mix (Hamse molen)  
135 gram water  
200 gram Sperziebonen + snijbonen (Verdaasdonk)  
1 teentje Knoflook ( Verdaasdonk/ Bronlaak)  
2 eetlepel Italiaanse kruiden ( Bronlaak)  
1 Ui (Verdaasdonk / Bronlaak)  
1 kwart Paprika (Verdaasdonk/Bronlaak)  
50 gr Kaas (Bronlaak)  
1 Ei ( Verdaasdonk/Bronlaak)  
Zout en Peper

variatie 2      Spek (Verdaasdonk)

#### *Bereidingswijze:*

- Pizzabodem mix met water en Italiaanse kruiden mengen, 30 minuten laten rijzen op een warme plek onder een vochtige doek.
- Boontjes schoonmaken en klein maken en kort koken met wat zout en afschudden
- Knoflook persen
- Uitjes snijden
- Paprika schoonmaken en snijden
- Uitjes knoflook en paprika fruiten en boontjes kort mee bakken.

Voor Variatie 2 moet je nog even de spekblokjes uitbakken

- Pizzadeeg na 30 minuten door kneden en uitrollen rondjes van maken

Voor variatie 2 vierkantjes

- Boontjes mengsel op het pizzadeeg leggen
- Kaas erop doen

Voor variatie 2 ook wat spekblokjes erop leggen

- Randjes met geklopt ei insmeren en dubbelvouwen. Randjes dicht drukken met een vork.
- Deeg bestrijken met ei
- Bakken in de oven op 225 graden 15-30 minuten



## **Recepten Team Aknoli Duam Power**

Het recept waarmee onze Keukenbazen koks Maud van Duinhoven en Ilonka van Haaf Leander onder begeleiding de topkok van de 3 Burgemeesters Niels van Kessel ons hebben vertegenwoordigd bij de Keukenbazenbattle.

Trefwoorden: heerlijk en gezond bonenbrood met lekkere krokante groenten uit eigen streek.

### **Groente vingers:**

Zoete Aardappel (verdaasdonk)  
Boontjes (Verdaasdonk)  
Paprika ( Verdaasdonk)  
Wortel (Verdaasdonk/Bronlaak)  
Pompoen (Verdaasdonk/Bronlaak)  
Paneermeel\ beschuiten. (Hamsemolen molen oploo  
bloem (de Molen)  
Ei (Verdaasdonk/Bronlaak)  
Zout en Peper (bronlaak)  
Plantaardige Olie (Bronlaak)

#### *bereidingswijze:*

groentes schoonmaken en allemaal in lange rechte stroken snijden.  
Bloem zeven en in een bak\bord doen.  
Ei opkloppen en peper en zout toevoegen op een bord.  
Paneermeel op een bord doen\ beschuit klein maken.

De groentes door de bloem halen, daarna door het ei mengsel en uiteindelijk door het paneermeel.  
Laten rusten op een bord.  
Pan op het vuur zetten met plantaardige olie. Met stukje brood controleren wanneer olie warm is.  
Wanneer olie heet is, de groentes voorzichtig bakken in de olie. Tot ze er goud bruin uit zien.  
Uitlekken op een stukje keukenrol.

### **Fruitsalade A la Aknoli**

Tomaatjes(Verdaasdonk)  
Druiven (Verdaasdonk)  
Appel(Verdaasdonk)  
Kiwi (verdaasdonk)  
Mescula Sla (alles Verdaasdonk)

#### *bereidingswijze:*

al het fruit schoon maken en in kleine stukken snijden.  
Sla schoonmaken, en daarna op een bordje leggen.  
Boven op de sla de verschillende fruitsoorten leggen.

## **Recepten Team Aknoli Duam Power**

### **Appel Peren moes A la Duam**

Moesappels (verdaasdonk)

Stoofperen (Verdaasdonk)

Rietsuiker (Bronlaak)

#### *bereidingswijze:*

de appels en peren schillen, klokhuis verwijderen .

De appels en peren in kleine stukjes snijden.

Een pan op het vuur zetten, met daarin 2 eetlepels water, appels en de peren.

Deksel op de pan laten, even door laten koken. De rietsuiker toevoegen en de appels en peren los maken.

Wanneer de appels en peren een mooie moes is, deze van het vuur halen.

In een bakje doen en bij het eten serveren.

Team Aknoli Duam Power