

Werkblad 5c

Recepten met doperwt

Groen soepje

Ingrediënten (voor 2 personen)

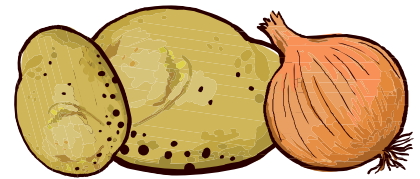
- 200 gram doperwten
- 450 gram aardappels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- scheutje olijfolie
- 600 ml groentebouillon
- snufje zout/peper

Materialen

- mesjes
- snijplankjes
- pan
- kookplaat
- maatbeker
- staafmixer
- soepkommen
- lepels

Aan de slag

1. Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes.
2. Schil de aardappels en snijd deze in blokjes.
3. Giet een scheutje olijfolie in de pan en bak hier de ui en knoflook in.
4. Voeg daarna de doperwten, aardappels en de bouillon toe.
5. Laat dit alles 10-15 minuten zachtjes koken.
6. Nu is het tijd om de soep te pureren, maal met de staafmixer de soep fijn.
7. De soep is klaar om in de soepkom geschonken te worden.



Gevulde slabladen

Ingrediënten (voor 4 smoothies)

- 350 gram doperwten (vers of uit blik)
- 4 radijsjes
- 4 plakjes worst
- 4 eetlepels yoghurt
- 4 eetlepels slasaus
- theelepels kerrie
- 4 kleine slabladen

Materialen

- zeef
- snijmes
- snijplank
- kom
- lepel
- kookplaat + pan (wanneer je verse erwten gebruikt)

Aan de slag

1. Wanneer je verse erwten gebruikt, kook de erwten dan eerst in water met wat zout in ongeveer 3 minuten gaar. Giet het water af. Als je doperwtjes uit blik gebruikt dan maak je het blikje open en laat de erwten in een zeef uitlekken.
2. Snijd het worteltje en steeltje van de radijs af en snijd in kleine stukjes.
3. Rol de plakjes worst op en snijd ze in kleine reepjes.
4. Maak in een kom van de yoghurt, de slasaus en de kerrie een sausje. Roer dit goed door.
5. Meng de doperwtjes, de stukjes radijs en de reepjes worst door het sausje.
6. Vul de slabladen met het mengsel.

Tip: lekker met een sneetje geroosterd brood.

