

Werkblad 13

Tapas

Brood met makreelspread

Ingrediënten (voor 4 personen)

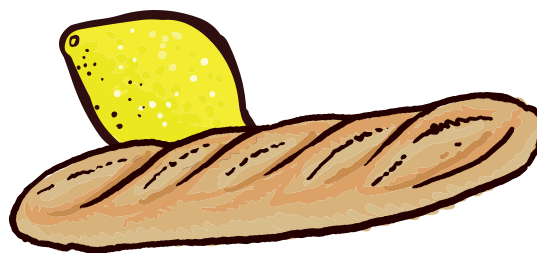
- 50 gram makreelfilet
- 4 sprietten bieslook
- 1 eetlepel magere kwark
- citroensap
- peper
- handje rucola
- 4 sneetjes volkoren stokbrood

Materialen

- schaar
- vork
- eetlepel
- schaaltje
- snijplank
- broodmes

Aan de slag

1. Was de bieslook en knip de sprietten fijn.
2. Prak met een vork de makreel, bieslook, kwark, wat peper en een drup citroen tot een smeug mengsel.
3. Was de sla en laat het drogen.
4. Snij het stokbrood in plakjes en besmeer met de makreelspread. Leg bovenop wat blaadjes rucola.



Zalmtortilla

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

- 8 stengels bieslook
- 125 ml zure room
- 2 tortilla's (25 cm doorsnee)
- 100 gram gerookte zalm
- peper

Materialen

- schaar
- schaaltje
- lepel
- mes
- snijplank

Aan de slag

1. Was de bieslook en knip de sprietten fijn.
2. Meng de bieslook en peper door de zure room.
3. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en snijd ze in vieren.
4. Beleg de tortillapuntjes met de zalm en rol ze op tot puntvormige zakjes.



Werkblad 13

Tapas



Haringhapje met komkommer en nepuitjes

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

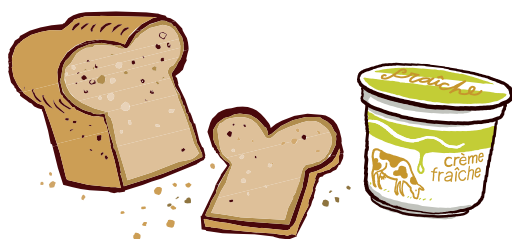
- halve komkommer
- halve granny smith appel
- 100 gram haring

Materialen

- schilmesjes
- snijplankjes
- prikkertjes

Aan de slag

1. Snijd de komkommer in 8 plakjes.
2. Snijd de appel in hele kleine stukjes.
3. Snijd de haring in stukken (ongeveer even groot als de komkommer).
4. Begin met een schijfje komkommer, leg daar een stukje haring op en strooi de nepuitjes (stukjes appel) over de haring heen. Steek een prikkertje in het hapje en klaar!



Hapje met walnootmengsel en kipfilet

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

- 4 sneetjes bruin brood
- 35 gram walnoten
- 100 ml crème fraîche
- 20 gram bieslook
- peper
- 4 plakjes kipfilet

Materialen

- rond stekertje om het brood mee uit te steken
- snijplankjes
- mesjes
- theelepel
- eetlepel
- kom
- smeermesjes
- schaar

Aan de slag

1. Pak het ronde stekertje en steek uit elke snee brood 2 rondjes.
2. Snijd de walnoten in hele kleine stukjes.
3. Doe de crème fraîche in een kom en voeg de honing, stukjes walnoot en wat peper toe. Roer dit goed door elkaar.
4. Smeer de broodjes in met een laagje van het walnootmengsel.
5. Snijd de plakjes kipfilet doormidden en leg op elk broodje een half plakje kipfilet (probeer het in een leuke vorm op het broodje te leggen).
6. Knip de stengels bieslook met een schaar in hele kleine stukjes.
7. Doe nog een klein dotje van het walnootmengsel op het kipfilet en strooi hier de stukjes bieslook overheen.

Werkblad 13

Tapas

Humus met avocado

Ingrediënten (voor ongeveer 20 stokbroodjes/crackertjes)

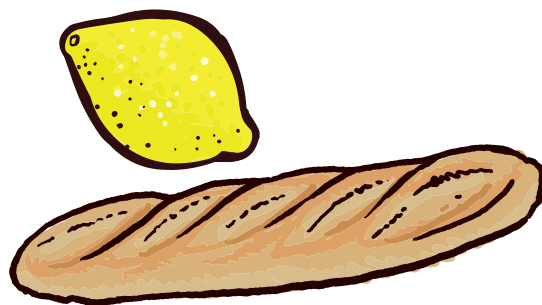
- 1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 200 gram)
- 1 teentje knoflook
- 1 avocado
- citroensap
- 1 theelepel ras el hanout (kruiden)
- peper
- stokbrood of crackertjes

Materialen

- vergiet of zeef
- mesjes
- snijplankjes
- staafmixer met mengkom of keukenmachine
- theelepel

Aan de slag

1. Laat de kikkererwten uitlekken.
2. Pel de knoflook
3. Snijd de avocado doormidden en haal het vruchtvlees uit de schil.
4. Doe de kikkererwten, knoflook, avocado, wat citroensap, een eetlepel ras el hanout en wat peper in de mengkom of keukenmachine en pureer alles dat een gladde massa.
5. Snijd een stokbrood in sneetjes of neem wat crackertjes en verdeel hier de hummus over.



Meloen met rauwe ham

Ingrediënten (voor ongeveer 10 spiesjes)

- 1 meloen
- 10 plakjes rauwe ham

Materialen

- mes
- lepel
- snijplankjes
- sateprikkers

Aan de slag

1. Snijd de meloen doormidden en verwijder de pitjes.
2. Verdeel elke helft in 5 gelijke stukken en verwijder de schil.
3. Snijd elk stuk in nette blokjes.
4. Snijd de plak rauwe ham doormidden.
5. Pak nu een sateprikker en rijg hier eerst een stukje meloen aan, dan een plakje rauwe ham, dan weer een stukje meloen, weer een plakje rauwe ham en eindig weer met een stukje meloen.
6. De prikker is klaar!



Werkblad 13

Tapas

Ei muffins

Ingrediënten (voor 12 muffins)

- 7 eieren
- 2 eetlepels melk
- peper
- geraspte kaas
- verschillende soorten groente (bijvoorbeeld paprika, prei, tomaat, spinazie, wortel etc.)
- bakspray of wat boter/olie

Materialen

- bakvorm voor muffins
- oven
- mesjes
- snijplankjes
- eetlepel
- kom
- garde

Aan de slag

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet de muffinvorm in met een bakspray of met wat boter.
3. Breek 7 eieren open en doe deze in de kom.
4. Voeg hier 2 eetlepels melk en wat peper aan toe. Mix dit goed door elkaar met de garde.
5. Snijd de verschillende soorten groente in kleine blokjes.
6. Verdeel de groenten over de bakvorm, zorg dat er overal een klein laagje in zit.
7. Schenk nu het eiermengsel over de groenten heen en maak af met een klein beetje geraspte kaas.
8. Zet de ei muffins in de oven en bak ze in ongeveer 20-30 minuten goudbruin.



Ei met ham

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

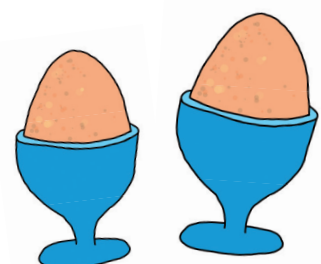
- 2 eieren
- 4 plakjes ham
- 8 stengels bieslook

Materialen

- mesje
- snijplankjes

Aan de slag

1. Kook de eieren tot ze hard zijn (ongeveer 10 minuten).
2. Pel de eieren en laat ze even afkoelen.
3. Snijd de eieren in de lengte in vier gelijke partjes.
4. Snijd de plakjes ham doormidden.
5. Pak een stukje ei en leg dit op een half plakje ham. Wikkel het ei hierin.
6. Pak een lange stengel bieslook en knoop dit om het ei met ham heen. Zo heb je een klein pakketje.



Werkblad 13

Tapas

Gevulde tomaatjes

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

- 8 kleine tomaatjes
- 1 avocado
- 100 gram Hollandse garnalen
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- chilipoeder

Materialen

- mesje
- snijplankjes
- lepel
- kom

Aan de slag

1. Halveer de tomaatjes, hol ze uit en laat ze uitlekken.
2. Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
3. Doe de avocado en de garnalen in een kom en doe hier één lepel Griekse yoghurt bij. Breng op smaak met een snufje chilipoeder.
4. Vul de tomaatjes met de garnalensalade.



Falafel hapje

Ingrediënten (voor 8 hapjes)

- 30 gram pistachenoten
- 80 gram zachte geitenkaas
- 8 falafelballetjes
- 2 gedroogde abrikozen

Materialen

- mesje
- snijplankjes
- oven of koekenpan
- cocktailprikkers

Aan de slag

1. Snijd de pistachenoten in hele kleine stukjes (het moeten bijna kruimels zijn).
2. Verdeel de geitenkaas in 8 stukken en rol hier balletjes van.
3. Rol de balletjes van geitenkaas door de stukjes pistachenoot zodat het een mooi korstje krijgt.
4. Bereid de falafelballetjes zoals aangegeven staat op de verpakking.
5. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
6. Pak een cocktailprikker. Prik er eerst een falafelballetje aan, dan een geitenkaasballetje en dan bovenop een stukje abrikoos. Klaar!

