

A vibrant collage of various fruits and vegetables. The composition includes a mix of colors and textures: a large red and yellow apple, several bright orange carrots, clusters of dark purple grapes, a sliced kiwi showing its green flesh and black seeds, a whole yellow bell pepper, a red chili pepper, a bunch of almonds, a head of white cauliflower, a large sweet potato, a bunch of raspberries, blueberries, and a bunch of green beans. There are also some mushrooms, a piece of ginger, and a bunch of cherry tomatoes. The background is a soft, light color, making the fresh produce stand out.

Restje winter  
**RECEPTEN**

Helma Eijkelkamp



# Pompoenlasagna

4 personen

## INGREDIËNTEN

2 flespompoen of pak pompoen lasagnebladen  
4 eetlepels olijfolie  
100 gram magere spekreepjes  
300 gram mager runder- of buffelgehakt  
500 gram kersttomaten, gehalveerd  
2 blikjes tomatenblokjes  
2 eetlepels Italiaanse kruiden  
Bosje basilicum  
Scheutje rode wijn  
100 gram parmezaanse kaas  
4 takjes trostomaatjes

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekreepjes,
3. Voeg het gehakt toe en bak het rul.
4. Voeg de tomaten, tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en de wijn toe en laat dit ca. 20 minuten zachtjes inkoken.
5. Snij de basilicum blaadjes in reepjes en voeg een deel toe.
6. Maak het op smaak met zout en peper
7. Snij de pompoen in zo dun mogelijke plakken.
8. Verdeel een laagje saus over de bodem van een ingevette schaal.
9. Leg er een laagje pompoen overheen.
10. Strooi er wat kaas over.
11. Herhaal de laagjes tot de saus en pompoen op zijn
12. Leg de takjes met trostomaatjes bovenop en plaats de schaal ca. 30 minuten in de oven.
13. Laat de schaal 5 minuten staan, druppel de rest van de olie erover, garneer het met de overige basilicumblaadjes en wat parmezaanse kaas.

EET SMAKELIJK!

# Mexicaanse tortilla wrap

2 personen

## INGREDIËNTEN

2 tortilla wrap of 4 kleintjes  
400 gram gesneden groente  
½ rode peper in ringetjes  
1 blikje kidneybonen  
1 blikje maïs  
200 ml gezeefde tomaten  
Mexicaanse kruiden na smaak  
Olijfolie  
Zout en Peper  
Guacamole

Groente:

Ui, paprika, courgette, broccoli, tomaat,  
kool, prei

## INGREDIËNTEN mexicaanse kruiden

2 eetlepels paprikapoeder  
2 eetlepels komijnpoeder  
2 theelepels knoflookpoeder  
2 theelepels chili poeder  
1 theelepels Himalaya zout

## INGREDIËNTEN guacamole

1 geprakte avocado  
1 fijn gesneden, sjalot  
1 teentje knoflook, geperst  
1 theelepels komijnpoeder  
1 theelepels korianderpoeder  
1 eetlepels yoghurt  
Scheutje citroensap

## BEREIDING

1. Verwarm een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de groente hierin.
2. Voeg de kruiden toe.
3. Aan het eind de kidneybonen, maïs en gezeefde tomaten even mee warmen.
4. Besmeer de wraps met de guacamole en verdeel de groeten erover, rol ze wraps op en plaats ze 5 minuten in een oven van 200 graden.

EET SMAKELIJK!

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756