

DIENA'S DINNER



Blondina Wagner zal met ingang van deze maand haar recepten met jullie delen. Deze Brabantse keukenprinses uit Lieshout besloot samen met de redactie van het Wiel dat het tijd werd voor een kookrubriek met gezonde, traditionele en vooral lekkere recepten. Omdat het maken van een gezonde maaltijd er door de drukte vaak bij in schiet maar ook omdat je soms simpelweg geen inspiratie hebt.

Blondina is (net als veel woonwagenbewoners, Sinti en Roma) niet van de afgepaste hoeveelheden, of het volgen van recepten uit een kookboek. Haar recepten komen niet uit een boek, ze zijn allemaal van haar zelf. Ze kookt uit de losse pols maar zal de hoeveelheden zo secuur mogelijk opschrijven zodat iedereen haar gerechten kan maken.

Heb je vragen? Ideeën? Suggesties? Stuur een mail naar het Wiel t.a.v Blondina Wagner.

23

LAUW WARME KRIELTJES SALADE MET KIPFILET



Ingrediënten:

- 1 kg krieltjes met schil
- 1 kg kipfilet
- 2 rode uien
- 1 paprikamix (3 stuks, alle kleuren)
- 3 grote tomaten
- 2 eetlepels gedroogde saladekruiden
- 2 eetlepels truffelolie
- 1 blikje mais
- 1 zak rucola
- ½ komkommer
- peper / zout / azijn / olijfolie / knoflookpoeder naar smaak

Kook de krieltjes met schil in ruim water. Snij de uien, tomaten, paprika's en komkommer klein en schep bij elkaar in een grote bak. Als de krieltjes afgekoeld zijn snij je ze in plakken van ongeveer 2 cm. Meng ze met de gesneden groenten. Strooi de saladekruiden erover heen en wat knoflookpoeder. Vervolgens meng je de truffelolie met azijn, peper en zout in een klein schaalje. Meng dit voorzichtig met de krieltjes en de gesneden groente. Eventueel kun je er wat grof gemalen salieblaadjes overheen strooien.

Snij de kip in stukjes en bak deze goudbruin in wat boter of olie met een beetje peper, zout, knoflookpoeder en eventueel een beetje paprikapoeder erbij. Als de kip gaar is meng je deze met de rest en tenslotte schep je de rucola erdoor heen.

Dit recept is het lekkerste als het lauw wordt opgediend op een mooi groot bord met wat stokbrood met kruidenboter erbij.