

# TIJN VAN DE SMAAK

## tomaatrecepten

### Ovenschotel van tomaten en courgette (4-6 personen)

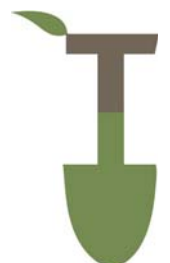
600 gr. tomaten, 400 gr. courgette, 2 uien, 4 eetl. olijfolie, 2 tl. rozemarijn, 1 tl. salie, 1 tl. thijm (of van iedere kruidensoort 1 takje), kruidenzout, vers gemalen peper.

Snij de uien in dunne ringen, de tomaten en courgettes in plakken van 0,5 cm dik. Verwarm 2 eetlepels olijfolie en bak de uiringen glazig op een laag vuur. Vet een ovenschaal in en verdeel de uiringen over de bodem van de schaal. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de plakken tomaat en courgette om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Verdeel de kruiden eroverheen en schenk de rest van de olie erover. Bak de groenten in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar. Let op dat ze niet verbranden. Dek de groenten af met aluminiumfolie zodra ze bruin worden. Strooi eventueel na 20 minuten wat geraspte kaas over de groenten.

### Salade van tomaat met bulghur (4 personen)

600 gr. tomaten, 1 dunne prei, 1 kleine krop ijsbergsla, 50 gr. zwarte olijven, 100 gr. bulghur (gekookte, gedroogde en gebroken tarwe), 5-6 eetl. olijfolie, 2 eetl. citroensap, 2 eetl. fijngeknipte peterselie en bieslook, 1 eetl. fijngeknipte munt.

Week de bulghur 10 minuten in ruim koud water. Spoel het af in een zeef en laat het even uitlekken. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Meng de tomaten met de uitgelekte bulghur in een kom en dek deze af. Laat het mengsel een half uur staan, zodat het vocht van de tomaten goed in de bulghur kan trekken. Maak ondertussen de prei schoon en snij deze in heel smalle ringen. Meng de prei met de olie, het citroensap en de fijngeknipte kruiden, snij de ijsbergsla in kleine stukjes en schep dit door de salade. Garneer de salade met olijven. De bulghur kan eventueel vervangen worden door gekookte rijst of pasta.



# TIJN VAN DE SMAAK

## tomaatrecepten

### Ratatouille (4 personen)

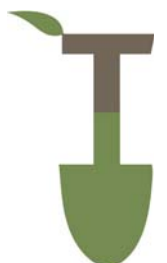
4 tomaten, 2 kleine courgettes, 1 rode paprika, 2 wortels, 1 ui, 1 teentje knoflook, 150 gr. witte bonen of flageoletten (kleine, groene boontjes), 0,5 eetl. Provençaalse kruiden, peper, kruidenzout.

Week de bonen en kook ze gaar. Snipper de ui, snij de courgettes in dikke en de wortelen in dunne plakken. Snij de paprika in stukjes. Ontvel de tomaten en snij ze in stukjes. Verwarm de olijfolie en fruit de ui en de uitgeperste knoflook. Voeg de wortels, de courgettes, de paprika en kruiden toe en laat ze gaar stoven in een bodempje water. Voeg de tomaten toe en laat het geheel nog enkele minuten stoven. Roer de gare bonen door het gerecht en breng het op smaak met peper en zout.

### Tomatensaus (4 personen)

750 gr. rijpe tomaten, 2 uien, 200 gr. knolselderij, 200 gr. wortels, 2 teentjes knoflook, 1 eetl. zonnebloemolie, 2 dl tomatenbouillon, 2 tl. paprikapoeder, 2 tl. Italiaanse kruiden, 2 laurierblaadjes, (kruiden)zout, vers gemalen peper.

Pel en snipper de uien. Maak de knolselderij en wortels schoon en snij ze in blokjes. Ontvel de tomaten en snij ze in blokjes. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui ca. 2 minuten. Voeg de blokjes wortel, knolselderij en tomaat toe. Pers de teentjes knoflook erboven uit. Voeg de paprikapoeder toe en laat de groenten ca. 4 minuten zachtjes bakken. Voeg de tomatenbouillon, laurierblaadjes en Italiaanse kruiden toe. Laat de saus 30 minuten zachtjes sudderen met de deksel op de pan. Roer de saus af en door. Verwijder de laurierblaadjes en breng de saus op smaak met zout, peper en paprikapoeder.



# TIJN VAN DE SMAAK

## tomaatrecepten

### Gevulde tomaten (4 personen)

4 grote tomaten, 2 kleine courgettes, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 gele paprika, 50 gr. zachte geitenkaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. gehakte verse basilicum of pesto, 0,5 tl. rozemarijn, 0,5 tl. thijm, vers gemalen peper.

Snij het bovenste kapje van de tomaat. Hol ze een beetje uit en verwijder de pitten. Zorg ervoor dat de tomaten stevig staan, snij zonodig een klein stukje van de onderkant. Plaats de tomaten in een ingevette ovenschaal 5 minuten in de oven (180°C). Snij de courgettes en paprika in heel kleine stukjes en snipper de ui. Verwarm de olijfolie en fruit de ui samen met de knoflook. Voeg de courgettes en kruiden toe en laat ze zachtjes gaar worden. Haal de pan van het vuur, prak de geitenkaas fijn en vermeng het met de gare groenten. Vul de tomaten met dit mengsel en plaats de tomaten opnieuw 5 minuten in de oven. Lekker met rijst en een salade.

### Gebakken tomaat met pasta en olijvensaus (4 personen)

1 kg tomaten, 2 grote uien, 1 takje rozemarijn, zout, vers gemalen peper, 2 eetl. olijfolie, 300 gr. pasta-schelpjes, 4 eetl. fijngehakte peterselie, 100 gr. olijven zonder pit, 1 teentje knoflook, 1 citroen, 1 dl. olijfolie.

Verwarm de oven voor op 240°C. Snij de tomaten in kwarten en de uien in achten. Leg ze met de rozemarijn in een platte ovenschaal, bestrooi ze met wat zout en peper, bedruppel ze met olijfolie, schep alles goed om zodat alles met een laag olie bedekt is. Zet de schaal ca. 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de tomaten en uien donkere randen krijgen. Hak de olijven en de knoflook fijn. Rasp er wat schil van de schoongeborstelde citroen bij en roer er het citroensap en de olie door. Kook intussen de pasta beetgaar. Schep de olijvensaus door de uitgelekte pasta, laat het kort doorwarmen en schep de pasta in een voorverwarmde schaal. Verdeel de gebakken tomaat met uien over

