



---

# ITALIAANSE BROODDIP

---

## ... Ingrediënten ...

- 60 ml olijfolie
- 1-3 eetlepels balsamico-azijn naar smaak
- 1/2 theelepel Italiaanse kruiden
- 1-3 druppels Oregano olie
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas (optioneel)

## ... Instructies ...

1. Roer alle ingrediënten voorzichtig door elkaar in een grote kom, groot genoeg om te dippen.
2. Dip jouw favoriete Italiaanse brood in de kom en geniet.

---

# DUITSE SCHNITZEL MET ZWARTE PEPER OLIE

---

## ... Ingrediënten ...

- 2 varkenskoteletten zonder bot
- 110 g bloem
- 1 eetlepel knoflookzout
- 1/2 eetlepel paprikapoeder
- 1 druppel Zwarte Peper olie
- 3 eieren
- Schijfjes citroen
- 650 g broodkruimels (kant-en-klaar of zelf gemaakt)
- 4 eetlepels olijfolie

## ... Instructies ...

1. Haal het vet van de varkenskoteletten en snij ze in 3 cm dikke koteletten.
2. Bewerk de koteletten op een snijplank met een vleeshamer.
3. Doe de bloem, knoflookzout en paprikapoeder in een middelgrote kom.
4. Breek en kluts de eieren in een tweede kom. Voeg een druppel Zwarte Peper olie toe en roer goed door.
5. Doe de broodkruimels in een derde kom voor makkelijk paneren.
6. Pak de koteletten één voor één op met een vork en doop in elke kom: bedek eerst met bloem, haal dan door het eimengsel en paneer tot slot met broodkruimels.
7. Giet olijfolie in een grote pan en zet die op een middelgrote vlam. Voeg zodra de olie heet is de koteletten toe en bak ze ongeveer 4 minuten aan beide kanten. Snijd het vlees door om te controleren of het goed gegaard is.
8. Serveer met frisse schijfjes citroen.







---

# GEBAKKEN SPRUITJES EN ASPERGES

---

## ...Ingrediënten...

- 1 bosje asperges
- 300 g spruitjes
- Kruidenzout
- 2 eetlepels extra virgin olijfolie
- 700 ml water
- 2-3 druppels Citroen olie

## ...Instructies...

1. Breng het water aan de kook.
2. Snijd de spruitjes door midden en doe ze in het water. Kook de spruitjes 4-5 minuten.
3. Zet ondertussen een koekenpan op het vuur.
4. Giet de spruitjes af en doe extra virgin olijfolie in de koekenpan.
5. Voeg de spruitjes toe en bestrooi met kruidenzout.
6. Bak de spruitjes 3 minuten en voeg daarna Citroen essentiële olie toe.
7. Voeg de asperges toe en schep om. Dek de koekenpan af met een deksel, laat goed bakken en schud af en toe goed om zodat de asperges mooi kleuren.
8. Bak totdat ze zacht genoeg zijn.

---

# QUINOA DILLE SALADE

---

## ...Salad Ingrediënten...

- 400 g ongekookte quinoa
- 6 zoete babypaprika's
- 4 mini-komkommers
- 200 g cherrytomaatjes
- 50 g feta
- 30 g Griekse olijven

## ...Dill Vinaigrette...

- 175 ml appelderazijn
- 60 ml olijfolie
- 170 g Griekse yoghurt
- 1 mespunt zout
- 1/4 theelepel uienpoeder
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 2 druppels Dille essentiële olie

## ...Instructies...

1. Kook de quinoa volgens de instructies op het pak en laat het afkoelen.
2. Snijd alle groenten en meng deze met olijven, kaas en gekookte quinoa.
3. Mix alle dressingrediënten en roer tot een gladde dressing.
4. Roer de dressing door de salade en laat 1 uur afkoelen.