



VEGETARISCHE BALLETTJES

Nodig:

Een pak vegetarische balletjes (Albert Heijn).

Beetje (2 eetlepels) wokolie.

Scheut Ketjap marinade.

Tandoori currie (of andere currie).

Mini tomaatjes.

Tapas prikkers.

Bereiden:

Bak de balletjes in de wok olie, doe er een ½ borrelglasje Ketjap Marinade bij en een theelepel currie. Ongeveer 10 minuten bakken en tegelijk roeren.

Dan prik je de halve tomaat aan een prikker en een vega- balletje eronder. Of andersom, dan blijven ze staan.

Erg lekker en bijna cholesterol vrij .

GEGRILDE FETA.

Nodig:

Een pot druivenbladeren (kant en klaar te koop).

Kleine blokjes feta kaas.

Citroensap.

Paprika poeder.

Bereiden:

Droog de blokjes kaas even met een schone theedoek. Rol ze in de (eveneens gedroogde) druivebladeren, samen met een paar druppels citroen en een snufje parikapoeder.

Tapas prikker erdoor en 10 minuten in een hete oven of kort even onder de grill.

ERG LEKKER !