



Erika Van den Hauwe  
Thermomix Advisor/Verdeler  
Kortrijksesteenweg 371 bus 1  
9000 Gent  
<http://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching  
0473/85.35.73  
9000 Gent  
[www.healthandattitude.org](http://www.healthandattitude.org)  
[erika@healthandattitude.org](mailto:erika@healthandattitude.org)

## Erika's Kitchen

### Trio van tapenades



<i>Ingrediënten</i>	<i>Bereiding</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 40 gr parmezan</li><li>- 40 gr pecorino</li><li>- 250 gr roomkaas</li><li>- 125 gr ricotta</li><li>- 20 gr basilicum</li><li>- 30 gr pijnboompitjes</li><li>- 1 lookteen</li><li>- 150 gr zongedroogde tomaten</li><li>- 100 gr olijfolie</li><li>- 1 citroen</li><li>- 125 gr tonijn (uit blik, uitgelekt)</li><li>- 2 el verse mayonaise</li><li>- 3 takjes dille</li><li>- 2 takjes peterselie</li><li>- 75 gr dadels (ontpit)</li><li>- 1 lookteen</li><li>- 2 el curry kruiden</li><li>- 1 thl cayenne</li><li>- Peper en zout</li></ul>	<p>Rode pesto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Doe de parmezan en de pecorino in de beker: (15 sec/stand 10)</li><li>- Voeg de basilicum, pijnboompitjes, look, 100 gram zongedroogde tomaten, peper en zout, een 1 el citroensap, en 100 gr olijfolie toe (20 sec/stand 5) – herhaal deze stap indien gewenst</li></ul> <p>Tonijndip:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voeg 125 gram tonijn, 2 el mayonaise, 3 takjes dille, 125 gr roomkaas, 5 zongedroogde tomaten, 2 takjes peterselie, peper en zout, en 1 el citroensap (10 sec/stand 8)</li></ul> <p>Dadel curry tapenade</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voeg de dadel en look toe (6 sec/stand 9)</li><li>- Voeg ricotta en 125 gr roomkaas toe, peper en zout, cayenne en curry kruiden, peper en zout (10 sec/stand 3) – herhaal deze stap indien gewenst</li><li>- Smakelijk!</li></ul>