

# Recepten Twist & Shake

*Shaker en turbochef*

## Tonijnsalade:

Ingrediënten: 1 zure augurk, half uitje, 1 eetl. Kappertje, blikje tonijn ( ca 190 gr.) 2 eetl. Mayonaise, beetje citroenspa, zout/peper.

Werkwijze; open het blikje met de blikopener en laat uitlekken in vergietje en druk het vocht er goed uit, trek de tonijn daarna een beetje losjes. Hak de augurk en de ui fijn in de turbochef, voeg de tonijn toe en hak nog even verder tot het mooi gesneden is. Dan mesje eruit halen en voeg de overige ingrediënten toe en roer door met de spatel, proef en voeg eventueel nog iets toe.

*Lekker op geroosterd brood en sla. Of op toastof stokbrood.*

## Smoothy:

Ingrediënten: 1 hele rijpe banaan en 1 kiwi ( of wat aardbeien ) , honing, sinasappelsap en groene thee met vanillesmaak.

Werkwijze; zet lang van te voren een kop ( groene) thee met vanille smaak ( lidl , aldi, of zelf vanillestokje in de groene thee zetten. Snijd de banaan in stukken en hak ze fijn, voeg de kiwi toe en hak tot het een smeelige massa is. Doe in de vergiet naar smaak ca. 100 ml thee en 100 ml sinasappelsap toe ( vers persen kan met persje van koksmatje, die past perfect op de shaker) .

Voeg wat honing toe en de fruitmassa uit de turbochef. Deksel op de shaker, even klepje ontluichten en dan alles stevig door elkaar shaken. ( proef; voeg evt. nog honing of sap toe. )

*Uiteraard kan dit ook met toevoeging van zuivelproducten.*

## Roomkaas of kruidenboter:

Ingrediënten; goedkoop bakje merkloze NATUREL roomkaas/ zuivel spread,verse groene kruiden ( bijv. peterselie en/of bieslook ) knoflookteentje naar keuze, sjalotje, ( optioneel; 3 plakjes ham of ander vleeswaren. )

Werkwijze; hak het knoflookteentje, sjalotje en kruiden helemaal fijn, rol de vleeswaren op en knip/ snij in grove rolletjes en leg in het bakje van de turbochef erbij en hak ook dit er door. Dan mesje eruit en voeg ca. half bakje roomkaas toe 9 of zachte ( maar NIET gesmolten!) roomboter toe.

*Lekker op stokbrood, maar de roomkaas als vulling in een stuk kipfilet die je daarna omwikkelt met spek of rauwe ham en dan in de oven is ook heerlijk! Of gebruik deze spread als beleg op je boterham of hard ( stok) broodje met ham, wat fijnegehakte augurkjes erbij en rucola blaadje...mmmm!*

*Smakelijk !*

Tine Monserez – [tinetupperware@outlook.com](mailto:tinetupperware@outlook.com)