

Alles wat een tomaat moet hebben



| | |
|------------|--|
| NAAM | Roma Vine |
| TYPE | Pruimvormige trostomaat |
| SMAAK | Heerlijk zoet met een kruidig aroma |
| KARAKTER | Vlezig en vol van smaak |
| HERKOMST | Geboren in Italië, opgegroeid in Holland |
| KLEUR | Dieprood |
| TOEPASSING | Braden, vullen en roosteren |
| | Stoof-, oven- en roerbakshotels |
| | Soepen, sappen, sauzen en salades |
| BEWAREN | Buiten de koeling (15-18°C) |
| SEIZOEN | Jaarrond |
| INFORMATIE | www.romavine.nl en |
| | www.zon-business.com |

ROMA *VINE*

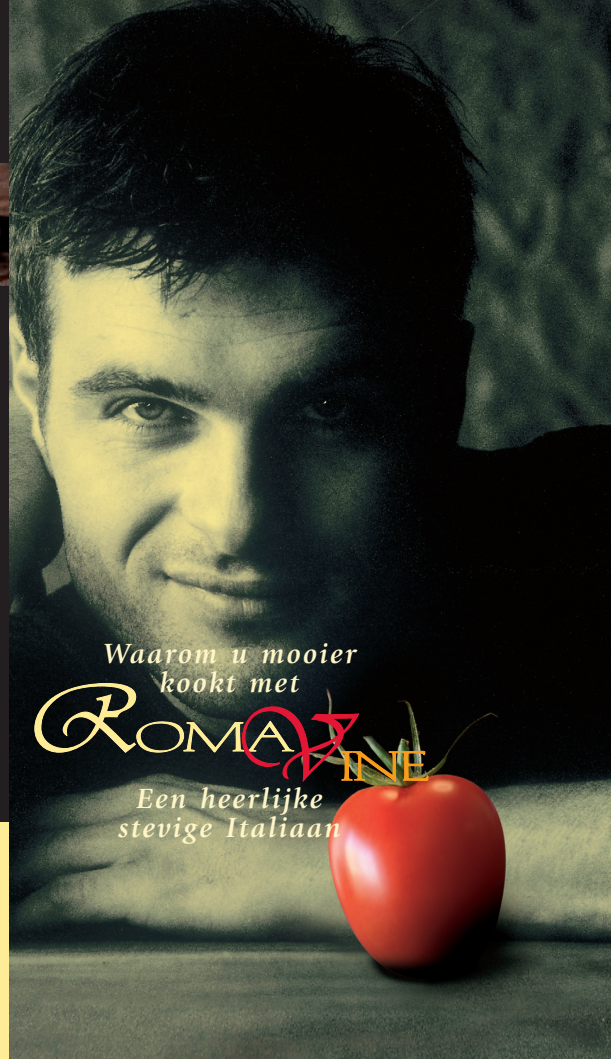
Een heerlijke stevige Italiaan



Waarom u mooier
kookt met

ROMA *VINE*

*Een heerlijke
stevige Italiaan*



Snelle stoofschotel met kip

(hoofdgerecht voor 4 personen)



INGREDIËNTEN: 350 gram Roma Vine tomaten (3 stuks), 400 gram kipfilet, 400 gram broccoli, peper en zout, 2 teentjes knoflook, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel Italiaanse kruiden, 50 gram pijnboompitten, 2 takjes (gedroogde) basilicum.

BEREIDING: Was de broccoli en verdeel deze in kleine roosjes. Schil de steel en snij deze in dunne plakjes. Breng wat water aan de kook en kook de broccoliplakjes 3 minuten. Voeg de broccoliroosjes toe en kook deze 2 minuten mee. Giet de broccoli af en laat deze goed uitlekken. De kipfilet in blokjes snijden en bestrooien met peper en zout. Pel de knoflook en snij deze fijn. Ontvel de tomaten.* Snij de tomaten daarna in partjes. Verhit 3 eetlepels olie in een wok of braadpan. Roerbak de knoflook een 1/2 minuut. Voeg de kipstukjes toe. Schep de kipstukjes in ongeveer 5 minuten rondom bruin. Schep de kip uit de wok of pan. Verhit de rest van de olie in de wok of braadpan. Voeg de broccoli toe en roerbak 3 minuten. Doe de tomaat en de Italiaanse kruiden erbij en laat de groenten ongeveer 5 minuten stoven. Schep de kip erdoorheen. Draai het vuur laag en dek de pan af. Laat het gerecht nog 10 minuten stoven. Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan. Garneer met de pijnboompitten en basilicumblaadjes. Serveer met pasta of rijst.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 305 kilocalorieën, 19 gram vet, 28 gram eiwit, 7 gram koolhydraten

VARIATIE TIPS: Met Quorn ook een heerlijk vegetarisch gerecht. De broccoli kunt u ook vervangen door courgette of aubergine.

Italiaanse tomatensalade

(bijgerecht voor 4 personen)

INGREDIËNTEN: 8 Roma Vine tomaten, 2 zakjes Mozzarella-kaas, 1 à 2 eetlepels olijfolie (extra vergine), 2 theelepels gedroogde oregano, zout en vers gemalen peper naar smaak.

BEREIDING: Was de tomaten en snij deze in plakjes. Laat de Mozzarella uitlekken en snij ook deze in plakjes. Garneer per persoon een bord met om en om plakjes tomaat en Mozzarella. Strooi de oregano, zout en peper erover, en druppel er vervolgens de olijfolie overheen.



* Tomaten ontvellen: inkruisen met een scherp mes en ongeveer 30 seconden in kokend water dompelen. Even laten 'schrikken' onder de koude kraan en u trekt het velletje er gemakkelijk vanaf.