



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**508 recepten**  
**(Carta-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelsalade met sperziebonen 2
2. Aardappelsalade uit Berlijn
3. Aardappelsalade uit Sachsen
4. Aardappelsalade uit Schwaben
5. Aardappelschotel met gorgonzola
6. Aljouke van courgettes
7. Aloo ko achar (aardappelsalade uit Nepal)
8. Amerikaanse mac and cheese
9. Andijvie-gehaktschotel met champignonsaus
10. Arabisch gehakt met dadels
11. Armeense yoghurt-gerstesoep
12. Arnhemse meisjes
13. Aros de cebolla (gefrituurde ui-ringen)
14. Arretjescake 6
15. Arretjescake 7
16. Arretjescake 8
17. Arroz con pollo
18. Arroz de forno
19. Asperge-courgetterisotto
20. Asperge-hamrisotto
21. Asperge-ijs
22. Asperge-prosciuttorolletjes
23. Aspergerisotto
24. Asperges in een jasje uit de Elzas
25. Asperges met Beaujolaisaus
26. Asperges met citroen en nootmuskaat
27. Asperges met een Italiaans tintje
28. Asperges met een lichte Hollandaise saus
29. Asperges met garnalen en tagliatelle
30. Asperges met gebakken kipfilet
31. Asperges met gekookte tagliatelle en gerookte kip
32. Asperges met groene kruidensabayon
33. Asperges met ham en ei
34. Asperges met ham en eiersaus
35. Asperges met ham en Parmezaanse kaas
36. Asperges met hazelnoot-botersaus
37. Asperges met kaas uit Zwitserland
38. Asperges met mousselinesaus
39. Baba ghanoush (auberginepuree)
40. Banketbakkersroom 3
41. Basilicummayonaise
42. Basisrecept pesto
43. Boeuf stroganoff 2
44. Boeuf stroganoff 3
45. Boeuf Stroganoff 4
46. Boeuf Stroganoff 5
47. Boeuf Stroganoff 6
48. Boffertje
49. Bonenmaaltijdsalade met tomaat en roquefort
50. Bonensoep
51. Boquerones en vinagre
52. Boquerones fritos (gefrituurde ansjovis)
53. Borsjtsj 1
54. Borsjtsj 2
55. Borsjtsj 3
56. Borsjtsj 4
57. Borsjtsj 5
58. Borsjtsj 6
59. Borsjtsj 7
60. Borsjtsj 8
61. Borsjtsj 9

62. Bosanska cufte
63. Bosbessenvlaai
64. Brabantse soep
65. Bramborak
66. Brasato al Barolo (rosbief met Barolosaus)
67. Broccoli in de magnetron
68. Broccolistamppot met gruyère
69. Broccolistamppot met noten
70. Broccolistamppot met pesto en tomaat
71. Caponata (zoetzure aubergines)
72. Cappone lessò con salsa rossa picante (kip met pittige rode saus)
73. Carote in salsa agrodolce (zuurzoete wortelen)
74. Carpaccio met zalm
75. Carpaccio van kalfsbiefstuk
76. Carpaccio van lamsrollade
77. Carpaccio van rosbief 2
78. Carpaccio van tonijn met olijven
79. Champignon-spinazie-ravioli in tomatensaus
80. Chikuzen-ni (gestoofde kip uit Chikuzen)
81. Chinese koolstampot met kip
82. Chirashi suhi (huiselijke sushi)
83. Chocoladetaartje met liefdesfruit
84. Ciabatta
85. Ciabatta 1
86. Ciabatta 2
87. Ciabatta 3
88. Cipolle ripiene (gevulde uien)
89. Citroen-ikura
90. Citroen of sinaasappelwodka
91. Citroenkip met pasta
92. Colcannon
93. Costine di maiale con ceci (spareribs met kikkererwten)
94. Cottolette di maiale con marsala (varkenskarbonades met marsala)
95. Courgette-tempura met sojasaus
96. Courgettes gevuld met puree en mozzarella
97. Courgettes met sesamsaus
98. Courgettesalade
99. Courgettestamppot met paprika en chorizo
100. Couscoussalade 3
101. Couscoussalade 4
102. Couscoussalade 5
103. Cozze (mosselen op z'n Venetiaans)
104. Deense tomatensalade
105. Djuwetsch
106. Exotische farfalle
107. Exotische rijstsalade
108. Farfalle in saffraansaus
109. Feiner kartoffelsalat
110. Feiner kartoffelsalat 2
111. Five spice kipreepjes met boontjes en bieslookmie
112. Funghi arrosto (champignons uit de oven)
113. Funghi misti in umido (wilde paddestoelen)
114. Funghi trifolati
115. Fusilli alla carbonara
116. Fusilli met romige baconsaus
117. Fusilli met smac
118. Fusilli met zeevis
119. Fusillisalade met ham en artisjokken
120. Gamba's op een bedje van bieslook-citroenrisotto
121. Gatto (aardappelschotel)
122. Gebakken tilapia met citroen-zwarte pepersaus
123. Gebakken tilapia met knoflook-bieslooksaus
124. Gebraden ossenhaas
125. Gebraden patrijs

126. Gefrituurde scampi's en groente in een jasje
127. Gegratineerde noedels
128. Gegratineerde deegwaren met zeevruchten
129. Gegratineerde garnalen met kerriesaus
130. Gegratineerde garnalen met zurkel
131. Gegratineerde groene asperges
132. Gegratineerde groene koolstampot
133. Gegratineerde mosselen 4
134. Gegratineerde mosselen met biersabayon en gedroogde ham
135. Gegratineerde mosselen met Boursin en parmezaan
136. Gegratineerde mosselen met champagne
137. Gegratineerde mosselen met Comté
138. Gegratineerde mosselen met knolselderij
139. Gegratineerde mosselen met lente-ui
140. Gegratineerde mosselen met lookboter
141. Gegratineerde mosselen met Oud Brugge
142. Gegratineerde mosselen met pistou
143. Gegratineerde mosselen met spinazie
144. Gegratineerde mosselen met Thaise kruidenboter
145. Gegratineerde mosselen met tomaat en venkel
146. Gegratineerde mosselen met zuring
147. Gegratineerde oesters met gember en Oud Brugge
148. Gegratineerde oesters met peterselieboter
149. Gegratineerde oesters met sjalotten
150. Gegratineerde oesters met spinazie en tomaat
151. Gekarameliseerde Chinese garnalen
152. Gemarineerde aspergerolletjes
153. Gemarineerde shii-take
154. Gemarineerde verse ansjovis
155. Gepeperde knoflookgarnalen
156. Geroosterde aubergine met pesto
157. Geroosterde tomaten met pasta
158. Gevarieerde gevulde kerstomaatjes
159. Gevulde courgettes 5
160. Gevulde krab op Bretonse wijze
161. Gevulde paddestoelen met slakken in kruidenboter
162. Gezouten kabeljauw met groene paprika en aardappel
163. Gnocchi met sardinessaus
164. Goi cuon (Vietnamese groenterolletjes in dun rijstpapier)
165. Goong ob woon sen (garnalen met cellofaannoedels)
166. Gremolata
167. Groente-rolletjes met pikante saus
168. Groenteschnitzel met roomsaus
169. Haaskarbonade met mosterdjus en gestoofde zuurkool
170. Haringsalade met mango
171. Harissa 3
172. Hete bliksem met spek
173. Hollandaise saus
174. Hollandse hutspot
175. Hollandse stampot
176. Hutspot 3
177. Hutspot met klapstuk 4
178. Indische rosbief uit de Römertopf
179. Italiaans haantje
180. Italiaanse bruine bonensoep met pizza kruier
181. Italiaanse kalfskoteletten
182. Italiaanse kipschotel
183. Italiaanse ossenhaas
184. Italiaanse salade 7
185. Italiaanse stampot met verse worst
186. Italiaanse stoofschotel
187. Japanse biefstuk van de grill
188. Japanse omeletbroodjes
189. Japanse roergebakken asperges en lamsvlees

190. Japanse roergebakken rijst met garnalen, omelet en groenten
191. Japanse saus voor bij groenten
192. Japanse saus voor bij vis
193. Japanse saus voor bij vlees
194. Joegoslavische gestoofde vis
195. Kalfsfricandeau met pasta
196. Kalfslever volgens milanees recept
197. Kalfsrolletjes met notenpaté
198. Kalfsschenkel alla Angelo Paracucchi
199. Kalfsschenkel met noedels en tomaten
200. Kalfsvlees met groene pasta
201. Kartoffelsalat Gustav
202. Katsjapoeri
203. Kempische karbonades
204. Kerrie-kokoskip, broccoli met knoflook
205. Kerrieboter
206. Kerriesaus
207. Kersenwodka
208. Kervelsoep met rijst
209. Ketjapsaus
210. Khao paad 1 (gebakken rijst)
211. Khao paad 2 (gebakken rijst)
212. Khao paad 3 (gebakken Thaise rijst)
213. Khao paad naam prig met goong thod (gekruide gebakken rijst)
214. Khiaw waan nuea (groene sambal met rundvlees)
215. Khow paad sapparod 1 (gebakken rijst met ananas)
216. Khow paad sapparod 2 (ananasrijst)
217. Kimchee (gemarineerde Chinese kool)
218. Kip Basquaise
219. Kip cacciatore (jagerskip)
220. Kip d'alsace (maïskipfilet met romige dragonsaus)
221. Knolselderijschotel met varkensvlees piri piri
222. Koninginnehapje op z'n Oostends
223. Korianderpesto 2
224. Korianderwodka
225. Kotelet 'Kopenhagen'
226. Koud-warme oesters met avocadocrème, tomatenmarmelade en oriëntaalse vinaigrette
227. Kreeft Newburg
228. Lamsbout
229. Lamsbout met basilicum, rozemarijn en knoflook
230. Lamsbout met gebakken paddenstoelen
231. Lamsvlees
232. Lamsvlees op de wijze van de jagersvrouw
233. Lasagna van kalfsvlees op z'n Valdaora's
234. Lauwwarme rijstsalade met mosterdsaus
235. Lauwwarme Thaise rijstsalade
236. Leidse hutspot 1
237. Leidse hutspot 2
238. Leidse hutspot 3
239. Lente-uibundeltjes
240. Lentestamppot met paksoi
241. Linzen met Italiaanse worst
242. Lollo biondo
243. Lollo rosso
244. Lookboter
245. Lookscampi's
246. Luikse koffie
247. Luikse salade
248. Luikse wafels 2
249. Maaltijdsalade met tonijn en tomaat
250. Macaroni met tomaat en courgette
251. Macedonia di frutta con maraschino (fruitsalade)
252. Mahahi batindshan bi zayt (Libanese gevulde aubergines)

253. Maiale
254. Mashi malfouf (Libanese gevulde koolrolletjes)
255. Medaglioni di maiale, salsa di capperi e panna (varkensoesters met kappertjes-roomsaus)
256. Mediterrane speklap met spruitjesstampot
257. Megaburger met winterse groenten uit de oven
258. Met frambozenmousse gevulde flensjes
259. Met krab gevulde paddestoelen 1
260. Met krab gevulde paddestoelen 2
261. Met krabmousse gevulde eieren
262. Met mosselen gevulde tomaten op een bedje van sojascheuten
263. Met mozzarella gevulde tomaten
264. Mexicaans gehakt
265. Mexicaanse bonen uit de grill
266. Mexicaanse bonenschotel met rookworst
267. Mexicaanse fajita's
268. Mexicaanse gehakttaart
269. Mexicaanse maaltijdsoep met quesedilla's
270. Mexicaanse saus
271. Mexicaanse tortilla met varkensvleesreepjes
272. Mexicaanse varkenslapjes
273. Mexilhoes a moda de Aveiro (mosselen op de wijze van Aveiro)
274. Mezzaluna's (halve maantjes-ravioli)
275. Midja me risi (mosselen met rijst)
276. Mini-loempias met mozzarella
277. Mosselen in gazpacho
278. Mosselen met prei in de schelp
279. Mosselhapjes met tomaat, kruiden en sherry
280. Nasi goreng 6
281. Nasi goreng met hamreepjes en ei
282. Nasi goreng met sambalchampignons en kipsaté
283. Nigiri-sushi (rijsthapje met omelet)
284. Njoki (aardappelknoeddels)
285. Noord-Afrikaanse koolrolletjes met rijst
286. Nori-saladerolletjes
287. Oktoberfeest haantje
288. Omeletpakketjes
289. Oosterse preistampot
290. Oosterse stampot met paksoi en taugé
291. Opperolde carpaccio met rode pesto
292. Ossobuco 3
293. Ossobuco 4
294. Ossobuco 5
295. Ossobuco alla milanese
296. Ossobuco met wilde paddestoelen en rijst
297. Paddestoelen-pasta-omelet
298. Paksoistampot met varkensvlees en garnalen
299. Paprika-uiensalade
300. Paprikastampot met maïs en mozzarella met tomatensaus
301. Paskha (Russische kwarktaart)
302. Paskha 1 (paasdessert)
303. Paskha 2
304. Paskha obiknovennaya (Russische paaskwark)
305. Pasta alla Carbonara
306. Pasta bolognese con peperoni, olive e pesto (pasta bolognese met paprika, olijven en pesto)
307. Pasta met gorgonzola en rucola
308. Pasta met kip en courgette
309. Pasta met spek en walnoten-rucolapesto
310. Pasta verde (groene pasta)
311. Pastadeeg
312. Pastasalade met brie
313. Pastasalade met ham, doperwtjes, maïs en paprika
314. Pastasalade met vis

315. Pastasalade met zalm 3
316. Pastasalade met zalm, rucola en citroendressing
317. Pastaschotel met cherrytomaatjes
318. Pastei met paddestoelen en kip
319. Pasteis de molho (Portugese rundvleespasteitjes)
320. Pasteitje met prei en paddenstoelen
321. Patrijzen in champignon-madeirasaus
322. Patrijzen Titanic
323. Penne met zalm en sperziebonen
324. Peperentrecôtes met sperziebonen
325. Pesto
326. Pesto-vinaigrette
327. Pesto alla Genovese
328. Pesto Genovese
329. Pesto Provençale
330. Pestonade (olijven-basilicumpasta)
331. Pestosaus 2
332. Peterselie-dragonpesto
333. Pijlstaartinktvis en scampi's op Griekse wijze
334. Pimientos en adobo (gemarineerde paprika's)
335. Pinchitos morunos (pikante Moorse kebab)
336. Pincho de huevo duro (hardgekookte eieren met zalm en serranoham)
337. Pittig gegratineerde oesters
338. Pittig gevulde paprika's
339. Pittige kaasmousse met rucola
340. Pizza-uienbrood
341. Pizza met broccoli en brie
342. Pizza Napolitana
343. Pizzaiolisaus
344. Portugese wokschotel
345. Pudding met pruimensaus
346. Pudín de pescado (vismousse)
347. Pudín de rape y trucha (mousse van forel en zeeduivel)
348. Radicchio-courgettestamppot met gerookte kip
349. Radicchiostamppot met geitenkaas en mango
350. Ragoût van haantjes uit Marseille
351. Rauwe andijviestamppot
352. Ravioli met basilicum en salie
353. Ravioli met gorgonzola-roomsaus
354. Ravioli met mosselen
355. Ravioli met munt
356. Ravioli met pecorinokaas
357. Ravioli met salie en parmezaanse kaas
358. Ravioli met tomaten-currysaus
359. Ravioli met tomaten-groentesaus
360. Ravioli van raapstelen
361. Rettichcarpaccio
362. Rijst-groentensalade
363. Rijstsalade met fruit
364. Rijstsalade met paprika en artisjokharten
365. Risotto met appel en noten
366. Risotto met gemberkip en asperges
367. Risotto met kippenlevertjes en olijven
368. Rivierkreeftjes met vurige saffraanmayonaise
369. Rode-pepersaus
370. Rode-wijnsaus
371. Rode bietensoep met gehaktballetjes en zure room
372. Rode curry met prei en kalkoen
373. Rodekool met ananas
374. Roerbaksoep met surimi
375. Roomoliebollen
376. Rotoli di pomodori secchi (rolletjes zongedroogde tomaten)
377. Rumpsteak met balsamicojus en pijnboompitten
378. Salade van geroosterde paprika's

- 379. Salade van kerstomaatjes
- 380. Salade van saffraanrijst met snijbonen en ham
- 381. Salade van verse witte truffel «Stephanie»
- 382. Salami met knoflook
- 383. Saláta chorjátiki (Griekse boerensalade)
- 384. Salsa con aglio
- 385. Salsa romesco 2 (rode pepersaus)
- 386. Salsa verde 2
- 387. Salsa verde 3 (groene saus)
- 388. Saltimbocca alla Romana van varkensvlees
- 389. Samak bi tahini (vis in sesamsaus)
- 390. Samak makli (vis met kruiden)
- 391. Sambal bhindi udang (roergebakken okra en garnalen met sambal)
- 392. Sambal brandal kabeljauw met citroenboontjes
- 393. Sambal goreng ati ayam 2
- 394. San Daniele-ham met meloen en geroosterde hazelnoten
- 395. Sandwich met kip, rucola en walnoten
- 396. Sandwiches van avocado met surimi
- 397. Santola no carro (krab in een rijtuig)
- 398. Sardinias en escabeche 2 (gemarineerde sardines)
- 399. Sardinias fritas (gefrituurde sardines)
- 400. Sardinias fritas en adobo (gefrituurde gemarineerde sardines)
- 401. Sataras 2
- 402. Saté babi Madura
- 403. Satéschotel met komkommersalade
- 404. Sesamtahoe
- 405. Setas à la segoviana (gestoofde paddestoelen à la Segovia)
- 406. Setas con cilantro (kastanjechampignons met koriander)
- 407. Setas de Orduña al horno (oesterzwammen uit Orduña in de oven)
- 408. Snelle mie met kip
- 409. Soesjes met gerookte forelmousse
- 410. Spaghezzini met makreelsaus
- 411. Spinazie met mosselen
- 412. Starter
- 413. Sushi-balletjes met garnalen
- 414. Sushi-balletjes met zalm
- 415. Tabouleh 2
- 416. Tachin bademjan (aubergineschotel)
- 417. Tachin garch (champignonschotel)
- 418. Tagliatelle con funghi (tagliatelle met paddestoelen)
- 419. Tagliatelle con manzo, carota e sedano bianco (tagliatelle met rundvlees, wortel en bleekselderij)
- 420. Tagliatelle met champignons en ham
- 421. Tagliatelle met gerookte kip en courgette
- 422. Tagliatelle met gorgonzola walnotensaus
- 423. Tagliatelle met saffraan
- 424. Tagliatelle met zalm 4
- 425. Tagliatelle verdi con sugo di gamberetti (groene tagliatelle met garnalensaus)
- 426. Tajine van kip met olijven en fijne kruiden
- 427. Tajine van kip met saffraan
- 428. Tajine van rund- of lamsvlees met bloemkool
- 429. Tajine van vlees met courgettes
- 430. Tartaarsaus 2
- 431. Tarte tatin van kip en courgette
- 432. Tbit samak (visstamppot)
- 433. Teriyakimarinade
- 434. Thee-ijs met rumrozijnen
- 435. Tigres (gebakken gevulde mosselen)
- 436. Tofu met spitskool en satésaus
- 437. Tomaat-kokossoep
- 438. Tomaten-spinaziepesto
- 439. Tomates con atun (tomaten gevuld met tonijn)
- 440. Tonijntartaartjes
- 441. Tortilla de patates (aardappeltortilla)



442. Tortilla met asperges en tonijn
443. Tortilla paisana (boerentortilla)
444. Tuinbonendip
445. Varkensfilet met ananas-kerriesaus
446. Varkensfilet met zoetzure saus
447. Varkensfiletlapjes alla mozzarella
448. Varkensfiletlapjes op zuurkool
449. Varkenshaasje in een deegjasje
450. Varkenshaasje met tomaten-bonenmix en aardappelkroketten
451. Varkenshammetje of schenkel in zoetzure saus
452. Varkenskoteletten in looksaus
453. Varkensvlees met kerrie en courgette
454. Vegetarisch aardappelpannetje
455. Vegetarische groenteflapjes met kaas
456. Vegetarische pasta uit Toscane
457. Vegetarische roerbak met mie
458. Vegetarische roerbakschotel 3
459. Vegetarische sushi 1
460. Vegetarische sushi 2
461. Venkelsalade met gerookte kipfilet
462. Verse groenten met sauzen
463. Verse pasta met geitenkaas en kruiden
464. Verse pasta met mosselen
465. Verse ravioli met salieboter
466. Verse tomatensalsa met rode ui en koriander
467. Vieiras estofadas (gestoofde mosselen)
468. Vietnamese garnalenloempia's
469. Vruchtentrifle
470. Warme salade met zongedroogde tomaten
471. Wasabi-vinaigrette
472. Vegetarianski borsjtsj (vegetarische borsjtsj)
473. Wodka met thee-aroma
474. Wokroll met badjak-vleesreepjes en boontjessalade
475. Wokroll met knoflook koriandergroenten
476. Wokroll met sajoerboontjes en krab
477. Wokroll met vegetarische roerbakstukjes, boontjes en taugé
478. Wokschotel met satésaus
479. Wontons met venkel en mosselen in Witte van Hoegaarden
480. Wortel-venkelsalade met sinaasappeldressing
481. Wortelpuree met djinten
482. Wortelsalade met koriander
483. Wortelstampot met Griekse burgers
484. Wrap van groenten en erwt-asperges
485. Wraps met romige zalm
486. Yaki soba (gebakken soba)
487. Yakitori 1 (geroosterde kipspitjes)
488. Yakitori 2
489. Yakitori 3
490. Zabaglione 4 (vla met marsala)
491. Zalmpakketjes met ingepakte spinazie
492. Zarzuela 2
493. Zoete wilde frieten met kabeljauw
494. Zoetzure kabeljauw met chinese roerbakgroenten
495. Zoetzure kipschotel met een deksel
496. Zoetzure roerbak met kip, wortel en peultjes
497. Zoetzure roerbakschotel met mie
498. Zoetzure saus
499. Zoetzure vis 2
500. Zoetzure zomercompote
501. Zomerborsjtsj
502. Zomerfruit met panna cotta
503. Zomerpasta
504. Zomerpudding met rood fruit
505. Zomers stampotje met courgette, paprika en kaas

- 506. Zomersalade met amandelmelk**
- 507. Zomerse ijstaart**
- 508. Zomerse komkommer**

## Aardappelsalade met sperziebonen 2

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen  
zout  
1 pot sperziebonen (680 g)  
1 sjalotje  
3 eetlepels azijn  
2 eetlepels grove mosterd  
5 eetlepels olijfolie  
2 theelepels tijm  
peper  
2 tomaten  
8 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook die in water met weinig zout in ± 15 minuten beetgaar.  
Giet de sperziebonen af.  
Pel en snipper het sjalotje.  
Roer in een grote schaal de azijn met de mosterd, de olie en de tijm tot een dressing en schep de sperziebonen en de sjalot erdoor.  
Giet de aardappelen af en schep de warme aardappelen door het sperziebonenmengsel.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Laat de aardappelsalade afkoelen en zet de salade minstens 1 uur in de koelkast, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.  
Snijd de tomaten in partjes en halveer de olijven.  
Schep de salade vlak voor het serveren nogmaals door en garneer met de tomaatpartjes en de olijven.

## Aardappelsalade uit Berlijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen  
1 ui  
1½ theelepel zout  
½ theelepel witte peper  
1 theelepel suiker  
3 eetlepels azijn  
¼ l vleesbouillon  
1 eetlepel boter  
50 g gerookte spekblokjes  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.  
Snijd de ui fijn en doe hem met de kruiden en de azijn in de saladeschaal.  
Giet de warme bouillon op het uimengsel en snipper de warme aardappelen in de saladeschaal.  
Schep alles voorzichtig om, zodat de aardappelen niet verder stuk gaan.  
Smelt de boter en bak de fijngesneden spekjes erin.  
Schep dit mengsel over de salade, schep om en laat het even door trekken.  
Strooi er vlak voor het opdienen de peterselie over.  
Deze salade wordt lauwwarm of koud gegeten bij grill- en barbecuegerechten en in plaats van aardappelen bij de maaltijd.

## Aardappelsalade uit Sachsen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen (bintjes)  
3 eetlepels azijn  
3 eetlepels ganzevet  
3 eetlepels suiker  
1 theelepel zout  
1 mespunt peper  
500 g zure appelen  
1 ui  
2 zoetzure augurken  
1 bosje bieslook

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze schrikken en pel ze terwijl ze nog warm zijn.

Snijd ze in kleine plakjes en houd die warm.

Verwarm de azijn, smelt het ganzevet (of eventueel reuzel) hierin en breng het met zout, peper en suiker op smaak (laat het niet koken).

Snijd de appelen in kleine stukjes, hak de ui fijn en snijd de augurken fijn.

Meng de appelen, ui en augurk door de aardappelen, schenk de warme azijn erover en schep alles goed om.

Snijd de gewassen bieslook fijn en strooi die erover.

Serveer de salade warm en geef er pittige mosterd bij.

## Aardappelsalade uit Schwaben

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen (bintjes)  
1 teentje knoflook  
4 eetlepel azijn  
¼ l vleesbouillon  
1½ theelepels zout  
½ theelepels witte peper  
1 gesnipperde ui  
4 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.  
Snijd de gekookte aardappelen in kleine plakjes.  
Smeer de schaal waar de salade in gaat, met de geschilde knoflookteen in en doe de aardappelplakjes erin.  
Meng de azijn en de (warme) vleesbouillon en schenk dit over de aardappelplakjes.  
Kruid met zout, peper en de ui en breng de salade pikant op smaak.  
Doe er pas nu de olie over en schep die er voorzichtig door.  
Laat de salade op een koele plaats nog een uur door trekken.  
Lekker bij grill- en barbecuegerechten en in plaats van aardappelen bij de maaltijd.

## Aardappelschotel met gorgonzola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

700 g voorgekookte aardappelschijfjes  
75 g gorgonzola, verkruimeld  
1 pot Aardappel Anders Bacon Ui (Cambell)  
4 enkele kipfilets  
(versgemalen) peper  
zout  
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar  
2 zakken spinazie à 300 g

### **Bereiding**

Verdeel de aardappelschijfjes over de bodem van een ingevette ovenschaal.  
Strooi de gorgonzola erover en schenk de aardappel anders erover.  
Zorg ervoor dat de aardappelschijfjes onder de saus liggen.  
Zet de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat hem in ± 40 minuten door en door warm worden en gratineren.  
Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak ze in het vloeibare bakvet in ± 15 minuten lichtbruin en helemaal gaar.  
Kook de spinazie in een beetje water met zout en giet hem af.  
Serveer de kip met de aardappelschotel en de spinazie.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

## Aljouke van courgettes

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Tunesisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 courgettes  
½ koffielepel Harissa  
½ citroen  
2 teentjes knoflook  
½ koffielepel gemalen komijn  
½ koffielepel gemalen koriander  
2 soeplepels olijfolie  
10 zwarte olijven  
zout

### ***Bereiding***

Kook de gewassen en in schijfjes gesneden courgettes 20 minuten in water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Pers er zoveel mogelijk water uit.

Prak ze met een vork fijn en meng ze met de Harissa, het citroensap, de uitgeperste knoflook, de komijn, koriander en een koffielepel zout.

Roer goed door elkaar.

Leg de courgettes op een dienschoteltje, besprenkel ze met olijfolie en garneer met zwarte olijven.



## Aloo ko achar (aardappelsalade uit Nepal)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kleine aardappelen  
4 jalapeñopepers, zaad verwijderd en in lange reepjes gesneden  
het sap van 1 limoen  
zout  
¼ kop geroosterde sesamzaden  
1 theelepel kurkumapoeder  
1 theelepel komijnzaadjes  
2 hele gedroogde chilipepers  
3 theelepels graanolie of mosterdolie  
1/8 l water  
½ kop versgehakte koriander

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in de schil, haal de schil eraf en snijd ze in kleine stukjes.  
Vermeng de aardappelen met de kurkuma, het zout, de sesamzaden, het limoensap, de helft van de koriander en het water.  
Meng goed.  
Verhit de mosterdolie in een klein pannetje, voeg de komijnzaadjes en de rode chili toe, bak ze goudbruin en voeg dan de jalapeñopepers toe en laat nog een minuutje bakken.  
Giet dit mengsel over de aardappelen en meng grondig.  
Garneer met de rest van de verse koriander.

## Amerikaanse mac and cheese

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels boter  
3 eetlepels bloem  
1½ kopje volle of halfvolle melk  
3 kopjes geraspte cheddar-kaas  
¼ theelepel cayennepeper  
zout  
250 g macaroni

### ***Bereiding***

Doe de macaroni in een pan met water en kook het ongeveer acht minuten.  
Hierna giet je de pan af en laat je hem nog even staan met het deksel op de pan.  
Ondertussen kun je alvast boter en olie in een koekenpan laten opwarmen.  
Als de boter gesmolten is, voeg je de bloem toe.  
Roer nu en laat het ongeveer drie minuten zachtjes koken.  
Nu kun je voorzichtig de melk toevoegen.  
Blijf roeren en laat het even koken.  
Als je ziet dat de melk iets dikker wordt kun je een handvol geraspte kaas toevoegen.  
Roer nu en voeg weer een handvol kaas toe.  
Als al de kaas in de saus zit, doe je de macaroni in de koekenpan.  
Schep het geheel nu goed om, zodat de kaassaus zich kan verspreiden over de macaroni.  
Om het iets pittiger te maken, doe je tijdens het omscheppen de cayennepeper erbij.  
Hierna kun je ervoor kiezen om de macaroni nog vijftien minuten in de oven te zetten.  
Dat hoeft niet, maar zo wordt het gerecht iets knapperiger.  
Eindelijk proef je eens een echte Amerikaanse mac and cheese.

## Andijvie-gehaktschotel met champignonsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels vloeibare margarine  
800 g andijvie (panklaar)  
400 g rundergehakt  
1 ui, gesnipperd  
1 doosje MAGGI Champignon Saus  
1 doosje MAGGI Puree voor Ovenschotels

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels margarine in een wok en roerbak de andijvie 4-5 minuten beetgaar.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel de andijvie in een ingevette ovenschaal.  
Verhit weer 2 eetlepels margarine in de wok en bak het gehakt met de ui al omscheppend rul.  
Bereid de MAGGI Champignon Saus volgens de aanwijzingen en roer de saus door het gehakt.  
Bereid de MAGGI Puree voor Ovenschotels volgens de aanwijzingen.  
Schep het gehakt met de saus op de andijvie en strijk de puree erover uit.  
Bak de schotel 20-30 minuten in een voorverwarmde oven van 225 °C.

## Arabisch gehakt met dadels

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g kalfsgehakt

zout

peper

nootmuskaat

kruidnagelpoeder

kaneel

olijfolie

150 g dadels

¼ l bouillon

1 blik kikkererwten, uitgelekt

1-2 eetlepels citroensap

1 theelepel

50 g pistachenoten

verse peterselie

### ***Bereiding***

Kruid het gehakt met zout, peper, nootmuskaat, kruidnagelpoeder en kaneel, vorm er stuitergrote balletjes van en bak die in wat olijfolie bruin.

Ontpit de dadels, snijd ze in repen en voeg die met de bouillon, de kikkererwten, het citroensap en de suiker toe.

Stoof de gehaktballetjes 15 minuten zonder deksel op de pan.

Strooi er de pistachenoten en veel verse peterselie over.

Lekker met pilafrijst.

## Armeense yoghurt-gerstesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Armeens	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g gerst of parelgort

½ l boerenlandyoghurt

4 eieren

2 eetlepels bloem

1 sjalotje

2 eetlepels olijfolie

peper

zout

mint

peterselie

verse koriander

### ***Bereiding***

Was de gerst of parelgort in een zeef schoon, breng het in een ruime pan met 1 l water aan de kook, laat het een half uur zachtjes koken en zeef het.

Roer de yoghurt in een ruime kom met 1 liter water om.

Klop een glad deegje van 1 ei en de bloem en klop er dan 3 eieren bij.

Klop de dunne yoghurt erbij en doe de massa over in een grote roestvrijstalen of geëmailleerde pan.

Breng de soep al roerend tegen de kook aan (niet laten koken) en laat een paar minuten zacht trekken, zodat de soep bindt.

Snipper het sjalotje en bak het in de olijfolie zachtjes goudbruin.

Voeg de gerst toe, bak die kort mee en roer dit mengsel door de yoghurtsoep.

Breng op smaak met zout en peper en roer er gehakte mint en peterselie bij.

Lekker met Turks brood, bestreken met een beetje olijfolie en belegd met plakjes chorizo, vleestomaat en blaadjes basilicum, dat vervolgens 10 minuten in een hete oven is gelegd.

Variatietip: Vervang de gort door 50 g tarwekorrels en 25 g roggegrutten en laat die 1 nacht weken. Verder als boven. Schenk de soep in kommen en strooi er geknipte verse koriander over.

## Arnhemse meisjes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

190 g bloem  
1 dl melk  
4 druppels citroensap (zo nodig later meer) of een scheutje uit een knijpcitroen  
5 g verse gist  
100 g ongezouten boter (verdeeld in 5 stukjes)  
een snufje zout

### ***Bereiding***

Bestrooi het werkvlak met grove kristalsuiker in plaats van met bloem (u kunt ook suikerklontjes pletten met een deegroller).

U kunt het deeg het beste een nacht laten rusten; het is dan gemakkelijker te verwerken.

Meng de bloem, de melk, het zout, het citroensap en de gist goed door elkaar en klop met een elektrische mixer op hoge snelheid één voor één de klontjes boter door het mengsel.

Wikkel het deeg dan in plasticfolie en laat het een nacht in de koelkast staan.

Verwarm de oven voor op 140°C.

Leg aluminiumfolie op de bakplaat en smeer dit in met boter, of smeer de bakplaat zo in met boter.

Bestrooi het werkvlak met kristalsuiker en rol het deeg over de suiker uit.

Strooi er nog wat suiker over en rol het deeg verder uitrollen tot het heel dun is.

Steek er dan met een uitsteekvorm koekjes uit (de oorspronkelijke vorm is ovaal).

Leg de koekjes op de bakplaat, strooi er nog wat grove suiker over en bak de koekjes in 30-40 minuten goudbruin.

## Aros de cebolla (gefrituurde ui-ringen)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 uien  
2 eieren  
2 eetlepelsolijfolie  
olie om te frituren  
2 dl bier  
150 g bloem  
zout  
peper  
peterselie

### ***Bereiding***

Snij de uien in dikke ringen.  
De binnenste ringen niet gebruiken en weggooien (of voor iets anders gebruiken).  
Eieren splitsen.  
We hebben zowel de dooier als het eiwit nodig!  
Peterselie zeer fijn hakken.  
Verhit de olie om te frituren.  
Meng de eidooier, de olijfolie, het bier en de bloem in een schaal.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Klop in een vetvrije schaal de eiwitten stijf.  
Spatel het stijve eiwit voorzichtig door het beslag.  
Haal de uiringen door het beslag en bak ze in een paar minuten goudbruin in de olie.  
Laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Serveer de uien in een schaal en garneer met de fijngesneden peterselie.  
Lekker met alioli.

## Arretjescake 6

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 2 pakjes verkruimelde Mariabiscuitjes met 2 pakjes zachtgeroerde boter, 5 eetlepels cacao, 2 eieren en 400 g suiker.

Doe dit mengsel in een vorm doen laat het in de koelkast opstijven.



## Arretjescake 7

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g boter  
200 g poedersuiker  
50 g cacaopoeder  
1 ei  
200 g biscuit

### ***Bereiding***

Vermeng het ei, de suiker en het cacaopoeder, voeg de gesmolten boter toe en roer het glad.  
Voeg vervolgens de biscuit in gebroken stukjes toe en meng ze door de massa.  
Giet de massa uit in een platte vorm, strijk het glad en zet het een nacht in de koelkast.

## Arretjescake 8

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ pak of rol biscuitjes  
100 g witte basterdsuiker  
100 g boter  
25 g cacao (3 eetlepels)  
1 zakje vanillesuiker  
1 ei

### ***Bereiding***

Meng de cacao, vanillesuiker en basterdsuiker door elkaar en roer tot er geen klontjes meer in zitten.

Doe dit samen met de boter in een pan en zet die op laag vuur.

Klop intussen het ei en bekleed een (cake)vorm met plasticfolie.

Verkruimel de biscuitjes door ze in een plastic zak te doen en daar met een deegroller overheen te gaan.

Roer het boter-suikermengsel regelmatig door.

Laat het, als de suiker min of meer is opgelost, een beetje afkoelen en meng dan alles (dus ook het ei) door elkaar.

Doe het mengsel over in de vorm en laat het 1 nacht in de koelkast staan.

## Arroz con pollo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 braadkip  
zout  
peper  
8 eetlepels olie  
1 eetlepel boter  
2 glazen sherry  
1 eetlepel tomatenpuree  
12 gevulde olijven  
1 ui  
300 g rijst  
6 dl bouillon

### ***Bereiding***

Verdeel de kip in 8 stukken en bestrooi die met wat zout en peper.  
Verhit 5 eetlepels olie met de boter, bak de stukken kip hierin goudbruin en bak ze met het deksel op de pan zachtjes 15 minuten.  
Voeg de sherry, de tomatenpuree en de in plakjes gesneden olijven toe en laat de kip op laag vuur nog 20 minuten stoven.  
Fruit intussen de fijngesneden ui in de rest van de olie.  
Roer de gewassen rijst erbij en laat die al omscheppend even bakken.  
Voeg, als de rijst bruin kleurt, de bouillon toe en laat de rijst in 20-25 minuten gaar en droog worden.  
Schep de rijst in een schaal en schep er de stukken kip met de saus over.  
Geef er een salade bij.

## Arroz de forno

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

gekookte rijst voor 6 personen  
2 kippenbouten en 1 stuk kipfilet  
peper  
zout naar smaak  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels neutrale olie  
1 middelgrote fijngesneden ui  
2 rijpe tomaten  
2 eieren  
1 zak of blikje fijne doperwten  
peterselie  
bieslook  
50 g Parmezaanse kaas  
12 groene olijven

### ***Bereiding***

Wrijf de stukken kip in met peper, zout en uitgeknepen knoflook.  
Verhit de olie en bak de stukken kip rondom bruin.  
Fruit de fijngesneden ui in een beetje olie en houd hem apart.  
Voeg de kleingesneden tomaten aan de kip toe en giet er ruim 2 dl heet water bij.  
Neem, als de kip gaar is, de stukken uit de pan, neem er de botjes uit en snijd het vlees klein.  
Vermeng het met de apart gehouden gefruite ui, de uitgelekte doperwtjes, peterselie en fijngeknipte bieslook.  
Roer dit mengsel heel voorzichtig door de gekookte rijst en doe het geheel over in een ovenschotel.  
Klop de eieren, schenk ze over de inhoud van de schaal en bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas.  
Laat het gerecht in de oven gratineren en versier het voor het opdienen met de olijven.

## Asperge-courgetterisotto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

175 g groene asperges in schuine stukken van 5 cm

15 g boter

1 courgette in halve plakken

2 sjalotjes in ringen

125 g Lassie Risottorijst

de schil van ½ citroen in dunne reepjes

½ l kippenbouillon (van tablet)

35 g geraspte Parmezaanse kaas

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Kook de asperges 4 minuten in water met zout, schep ze uit de pan en houd ze warm.

Bewaar 1 ½ dl van het kookwater.

Bak de courgette en de sjalot omscheppend 2 minuten in de boter.

Temper het vuur, voeg de rijst en de citroenreepjes toe en bak omscheppend 2 minuten tot de rijstkorrels glazig zijn.

Schenk, onder af en toe roeren, het aspergekookwater en de bouillon in delen bij de rijst.

Voeg steeds pas een nieuw deel toe als de vorige vloeistof is opgenomen.

Schep er na 20 minuten de asperges door en warm nog 1 minuut door.

Voeg naar smaak kaas en peper toe.

## Asperge-hamrisotto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bak 1 gesnipperde kleine ui, 400 g groene asperges in stukjes en 125 g hamblokjes kort in 1½ eetlepel boter aan.

Voeg 300 g risottorijst (Lassie) toe en bak de korrels glazig.

Voeg ± 8 dl kippenbouillon (van tabletten) toe zoals op het pak staat aangegeven en roer tenslotte 50 g Parmezaanse kaas, zout en peper door de rijst.

## Asperge-ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g suiker

5 eidooiers

500 cc kokende melk

90 g groene aspergepunten

### ***Bereiding***

Suiker en ei door elkaar roeren, totdat het mengsel een lint vormt.

Geleidelijk 500 cc kokende melk toevoegen; op een zacht vuur roeren totdat de massa aan de lepel blijft hangen, LAAT HET MENGSEL NIET KOKEN!

De massa door een fijne zeef gieten en onder af en toe roeren af laten koelen.

90 g groene aspergepunten 2 minuten blancheren.

Goed laten uitlekken; flink fijnstampen onder bijvoegen van enkele lepel melk en de puree daarna enige tijd in de melk laten trekken.

Bereid de roomijs vla volgens het basisrecept en voeg de puree toe na de passage door de zeef.

## Asperge-prosciutterolletjes

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 asperges  
50 g gesmolten boter  
4 eetlepels verse parmezaanse kaas, geraspt  
6 plakken prosciutto, doormidden gesneden  
geraspte verse nootmuskaat  
gekneusde zwarte  
peper  
½ citroen

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).  
Snijd het onderste houtige deel van de asperges, zodat u de punten overhoudt (circa 9 cm lang).  
Breng een grote pan water met een snufje zout aan de kook, voeg de asperges toe en kook ze in 1 minuut net gaar.  
Giet ze asperges af en dep ze droog.  
Bestrijk ze met gesmolten boter en wentel ze door de kaas.  
Wikkel nu elke asperge in een plakje prosciutto.  
Vet een ovenschaal in met wat gesmolten boter en leg de aspergerolletjes erin.  
Strooi het restant parmezaanse kaas, de nootmuskaat en peper naar smaak erover en bak het gerecht 7 minuten in de oven.  
Besprenkel er voor het serveren wat vers citroensap over.

Tip: u kunt de rolletjes tot 6 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.



## Aspergerisotto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g witte asperges  
250 g groene asperges  
2 sjalotjes  
40 g boter  
300 g risottorijst  
1 dl witte wijn  
8 dl warme groentebouillon (van tablet)  
40 g Parmezaanse kaas aan een stukje  
150 g gerookte zalm

### ***Bereiding***

Snijd van de witte asperges de houtige onderkant af en schil ze.  
Snijd de asperges in stukjes van ± 3 cm, kook ze in water met zout in 10-20 minuten gaar en laat ze uitlekken.  
Snijd ook van de groene asperges het onderste stukje af en snijd de asperges in stukjes van ± 3 cm.  
Houd ze apart.  
Snipper de sjalotjes.  
Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin 3 minuten.  
Bak de risottorijst omscheppend op niet te hoog vuur 3 minuten mee.  
Roerbak de groene asperges mee.  
Voeg de wijn toe en blijf roeren tot deze door de rijst is opgenomen.  
Schenk de bouillon er in gedeelten bij en laat de rijst zo in 20 minuten gaar worden.  
Voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige door de rijst is opgenomen en zet het vuur niet te hoog.  
Blijf roeren.  
Rasp de helft van de Parmezaanse kaas en roer deze door de risotto.  
Voeg naar smaak peper toe.  
Schaaf van de rest van de kaas, bijvoorbeeld met een dunschiller, mooie flinters.  
Snijd de zalm in repen en warm die samen met de witte aspergestukjes in de risotto mee.  
Schep de risotto op de borden en garneer met de kaasflinters.

## Asperges in een jasje uit de Elzas

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook asperges zoals algemeen bekend is, of maak een potje open, als verse te duur of niet te koop zijn. Het mogen witte, groene of stukjes zijn.

Laat de asperges uitlekken en maak ze goed droog.

Maak een niet te dun papje van meel, zout, suiker, ei, melk en wat bier.

Maak olie, om te frituren, goed heet (zonder netje).

Haal een droge asperge door het papje, dat er dan goed aan moet kleven en leg dit in de hete olie.

Laat er een mooi bruin kostje op komen.

Ga zo door tot alle asperges gebakken zijn en bewaar de reeds gebakken asperges op een warme schaal.

Het is lekker als tussendoortje, met wat poedersuiker er over.

Maar ook heerlijk bij een gekookte aardappel.

## Asperges met Beaujolaisaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

600 g witte asperges  
het sap van ½ citroen  
zout  
een snufje suiker  
1 sneetje witbrood

voor de saus

4 sjalotjes  
1/8 l rode port  
3 dl Beaujolais  
1 eetlepel droge rode wijn  
125 g koude boter  
zout  
1 dl slagroom

### **Bereiding**

Hak de sjalotten fijn.

Laat in een kleine steelpan de port en de Beaujolais met de sjalotten ± 10 minuten zachtjes koken tot de massa is gebonden.

Neem deze gereduceerde saus van het vuur en laat haar iets afkoelen.

Zet de pan weer op het vuur en verwarm de saus zachtjes.

Roer de rode wijn er met een garde door; de dikke saus komt daardoor langzaam van de pan los.

Snijd de koude boter in stukjes en klop ze met de garde door de saus.

Breng de saus op smaak met zout en zet haar opzij.

Schil de asperges goed met een dunschiller.

Breng in een ruime pan ± 2 l water met het citroensap, zout, de suiker en het witbrood aan de kook, leg de asperges in het kokende water en kook ze, afhankelijk van de dikte, in 8-10 minuten gaar.

Klop de slagroom halfstijf.

Schep de asperges met een schuimspaan uit de pan, leg ze op een theedoek, laat ze uitlekken en snijd ze in 4 cm lange stukjes.

Verwarm de saus nog eens voorzichtig en schep haar op de voorverwarmde borden.

Giet de slagroom als een cirkel in de saus en trek er met behulp van een vork een patroon in.

Schik de asperges in het midden.

Tip: Koop liefst binnenlandse asperges, uit Limburg of de Achterhoek; deze hoeven niet over grote afstanden te worden vervoerd. Ze zijn van april tot eind juni te koop. Let erop, dat de uiteinden van de stengels niet zijn uitgedroogd, ze moeten zo vers mogelijk gestoken zijn.

Schil de asperges vanaf de punt naar beneden en verwijder de houtige uiteinden.

Kook de asperges liefst in hun geheel; snijd ze voor soepen en salades daarna in stukjes.

Doe bij het koken een sneetje witbrood in het kookvocht, dit neemt eventuele bittere stoffen op.

Let erop, dat de asperges niet te gaar worden, ze moeten nog wel 'beet' hebben.

Breng de saus zorgvuldig op smaak, zout en zuur moeten goed in harmonie zijn.

## Asperges met citroen en nootmuskaat

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12-16 groene asperges  
3 eetlepels boter  
het sap van ½ citroen  
peper  
zout  
¼ theelepel geraspte nootmuskaat

### ***Bereiding***

Maak de asperges schoon door de bruine schubben eraf te schrappen (groene asperges worden niet geschild).

Breek 2 cm van de onderkant af.

Kook de aspergepunten 2-4 minuten zachtjes in een laagje water, zodat ze net onder staan, met wat zout en giet ze af (ze garen nog na als ze al zijn afgegoten, dus houd de kooktijd kort).

Verhit de boter met het citroensap, zout, peper en nootmuskaat.

Neem de pan van het vuur en giet de gekruide boter over de asperges.

## Asperges met een Italiaans tintje

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

18 gekookte groene asperges

18 gekookte witte asperges

1 eidooier

1½ dl maïskiemolie

1 theelepel mosterd

2½ eetlepel citroensap

1 geperst teentje knoflook

peper

zout

1 dl koksroom

2 sardines uit blik zonder vel of graten

2 eetlepels tomaatblokjes

2 eetlepels versgehakte bieslook

2 eetlepels versgehakte peterselie

2 eetlepels kappertjes

1 hardgekookt ei

### ***Bereiding***

Maak een mayonaise van de eidooier en de olie (zorg dat beide ingrediënten op dezelfde temperatuur zijn).

Klop in een rustig tempo druppelsgewijs olie door de eidooier en voeg de mosterd, het citroensap, de knoflook en peper en zout toe.

Pureer de sardines in een keukenmachine, voeg de mayonaise toe en maak de saus zacht met de room.

Leg om en om 3 groene en 3 witte asperges op de borden en drapeer de saus erop.

Prak het hardgekookte ei fijn.

Garneer het gerecht met de tomaatblokjes, de bieslook, de peterselie, de kappertjes en het ei.

De mayonaise kan ruim een dag van tevoren bereid worden, maar de sardientjes moeten zo kort mogelijk van tevoren toegevoegd worden.

## Asperges met een lichte Hollandaise saus

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd de harde einden van de asperges af en maak alle asperges even lang.

Schrap ze van boven naar beneden onder koud stromend water af.

Bind ze eventueel in kleine bosjes bij elkaar en zet ze in ruim kokend water met zout, citroensap en een klein stukje boter, rechtop met de topjes net boven het wateroppervlak.

Laat ze in 10-15 minuten zachtjes gaar koken.

Laat ze uitlekken.

Gebruik een roestvrijstalen pan; in een aluminium pan kunnen de asperges zwart worden.

Serveer met Hollandaise saus.

## Asperges met garnalen en tagliatelle

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½-2 kg asperges  
1 dl droge witte wijn (bijvoorbeeld Vin d'Alsace Riesling)  
2 dl crème fraîche  
100 g koude boter  
3 eetlepels fijngeknipte dille  
zout, peper  
500 g (wilde) spinazie  
400 g garnalen  
300 g groene tagliatelle al dente

### ***Bereiding***

Maak de asperges schoon en kook ze gaar.  
Breng 2 dl van het kookvocht met de wijn aan de kook en laat dit tot de helft inkoken.  
Voeg de crème fraîche toe en laat de saus weer inkoken.  
Monteer de saus voor het serveren met 75 g in stukjes verdeelde koude boter, de dille en zout en peper.  
Was de spinazie.  
Verhit de rest van de boter in een ruime pan of wok en roerbak de spinazie 2-3 minuten.  
Voeg de garnalen toe en warm ze even mee.  
Serveer de gekookte asperges met de tagliatelle, de aspergesaus en de spinazie en garneer met een takje dille.

Variatietip: Vervang de witte wijn door Noilly Prat

Variatietip: Vervang de garnalen door gerookte zalm

Variatietip: Vervang de spinazie door 200 g zeekraal

Variatietip: Garneer met zalm- of foreleitjes of een lepeltje (imitatie)kaviaar.

## Asperges met gebakken kipfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g witte asperges

15 g zout

750 g groene asperges

15 g zout

4 kipfilets

1 l kippenbouillon

4 eieren

boter

munt

versgemalen witte peper

zout

### ***Bereiding***

Dep de kipfilets droog en bestrijk ze met versgemalen peper.

Smelt de boter in een pan, laat uitbruisen en braad de kipfilets aan beide kanten mooi goudbruin (grilleren kan ook).

Schil de asperges en kook ze in ± 10 minuten gaar.

Kook de kippenbouillon tot de helft in, breng deze fond op smaak met versgemalen peper en wat zout en monteer ze op met klontjes koude boter.

Kook de eieren in 10 minuten hart en pel ze.

Snijd de eieren in plakjes of hak het eiwit en het eigeel apart fijn.

Verwarm de groene asperges even en haal de groene en de witte asperges uit het kooknat en laat ze even uitlekken.

Spoel de muntblaadjes af en dep ze droog.

Leg de kipfilets op de borden, schep er de saus over en leg de asperges erbij.

Garneer met het ei en de blaadjes munt.



## Asperges met gekookte tagliatelle en gerookte kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

300 g witte asperges

100 g gerookte kipfilet

200 g (verse) tagliatelle

1½ dl gezeefde tomaten

cayennepeper

zout

1 eetlepel gehakte bieslook

### ***Bereiding***

Kook de asperges beetgaar en snijd ze in stukken.

Snijd de gerookte kip in blokjes.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.

Roer de asperges en de kip door de gezeefde tomaten, laat even pruttelen en breng op smaak met 1 mespunt cayennepeper en zout.

Schep deze saus op de uitgelekte tagliatelle en bestrooi met bieslook.

Garneer eventueel met wat aspergekopjes.

## Asperges met groene kruidensabayon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak 750 witte asperges en 500 g groene asperges schoon.

Kook de witte in 20-25 minuten en de groene in ± 10 minuten in water met zout gaar.

Roer 4 eidooiers met 2 dl droge witte wijn los en blijf kloppen, terwijl u het mengsel au bain-marie verwarmt (het mag beslist niet koken!) tot een gebonden saus ontstaat.

Breng op smaak met 2 eetlepels fijngeknipte bieslook, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, 1 eetlepel fijngehakte dragon, 1 theelepel citroensap en peper en zout.

Lekker met gekookte krieltjes en iets dikker gesneden schouderham.

Variatietip: Neem in plaats van groene asperges 200 g peultjes. Kook ze in 7 minuten beetgaar en schep ze, samen met de in stukjes gesneden witte asperges door de saus.

Serveer met pasta, hardgekookt ei en Parmezaanse kaas.

Variatietip: Serveer de asperges met kervelmayonaise van 5 eetlepels fijngehakte kervel, 4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel crème fraîche en 1 eetlepel citroensap.

Lekker met gekookte aardappelen en gepocheerde vis.

## Asperges met ham en ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

750 g witte asperges, liefst niet te dun  
1/8 l slagroom  
1 theelepel tomatenpuree  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels fijngeknipte verse kruiden (peterselie, dille, kervel, dragon, marjolein)  
20 g roomboter  
zout  
peper  
150 g gesneden gekookte slagersachterham of Yorkham)  
2 eieren

### ***Bereiding***

Schil de asperges (met een aspergedunschiller) vanaf 2 cm onder de kop naar beneden, snijd een stukje van de achterkant af en kook de asperges 25-30 minuten in water met wat zout.

Kook de eieren hard.

Snijd de ham in smalle reepjes.

Doe voor het sausje de slagroom met wat zout en versgemalen peper, de tomatenpuree, het citroensap en de kruiden in een steelpannetje.

Breng het, af en toe roerend, aan de kook en laat heel kort doorkoken.

Laat er dan de boter in smelten.

Pel de eieren en prak ze met een vork fijn.

Leg de gekookte asperges netjes naast elkaar op de borden, houd de kopjes vrij.

Leg dwars op de asperges een strook eierkruim en daaronder een strook hamreepjes.

De onderkanten van de asperges blijven dan weer vrij.

Schep over de banen ei en ham ieder 1 eetlepel saus en schep ook nog een eetlepel over de kopjes van de asperges.

## Asperges met ham en eiersaus

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

600-700 g witte asperges  
2 eidooiers  
5 eetlepels droge witte wijn  
zout  
peper  
nootmuskaat  
300 g Gandaham  
bieslook  
10 kerstomaatjes

### ***Bereiding***

Kook de asperges in ruim water in ± 20 minuten gaar.  
Giet ze af, leg ze op een schaal en houd ze onder aluminiumfolie warm.  
Klop de eidooiers met de wijn, zout en nootmuskaat au bain-marie (boven heet water) tot een schuimige saus.  
Vouw de Ham in rozetten en leg ze naast de asperges.  
Was de bieslook en knip hem fijn.  
Was de kerstomaatjes en halveer ze.  
Schenk de saus over de asperges en garneer de asperges met de kerstomaatjes en de bieslook.  
Lekker met gebakken of gekookte krieltjes.

## Asperges met ham en Parmezaanse kaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 300 g kleine aardappelen in vieren, kook ze 10 minuten in water met zout en laat ze uitlekken.

Verhit 2 eetlepels olijfolie, fruit hierin 1 teentje knoflook uit de pers, bak de aardappelen hierin omscheppend 3 minuten en roer er 2 eetlepels citroensap door.

Breng op smaak met zout en houd de aardappelen warm.

Kook 500 g groene asperges in ± 5 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

Roer een dressing van 1 eetlepel Zaanse mosterd, 1 eetlepel appelazijn en 3 eetlepels olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de aardappelen over 4 borden, leg de asperges erop en schenk de dressing erover.

Leg daarop per bord 2 plakken rauwe ham en schaaf er royaal flinters Parmezaanse kaas over.

## Asperges met hazelnoot-botersaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 bosjes geschilde asperges  
100 g ongezouten boter  
2 uitgeperste tenen knoflook  
50 g grofgehakte hazelnoten  
zeezout  
peper  
wat geschaafde verse Parmezaanse kaas voor de garnering

### ***Bereiding***

Kook de asperges 3 minuten in water, giet ze af en zet ze op een warmhoudplaatje weg.  
Smelt de boter op zacht vuur, voeg de knoflook en de hazelnoten toe en laat ze 1 minuut mee pruttelen.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Leg de asperges op de borden, giet er de boter-hazelnootsaus over en strooi er wat geschaafde Parmezaanse kaas over.

## Asperges met kaas uit Zwitserland

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg asperges  
25 g boter  
100 g geraspte kaas  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de asperges en snijd de harde onderkanten eraf.  
Zet de asperges rechtop in een hoge pan en kook ze 15 minuten in water met zout of tot ze gaar zijn.  
Laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van  $\pm 2\frac{1}{2}$  cm.  
Beboter een ovenschaal en leg er een laag asperges in.  
Bestrooi met zout, peper, geraspte kaas en klontjes boter en herhaal dit.  
De bovenste laag moet uit kaas bestaan.  
Bespikkel met klontjes boter en zet het gerecht in een vrij warme oven (190°C) tot er belletjes op de kaas komen en het oppervlak lichtbruin wordt.  
Serveer direct.  
Gebruik geen al te pittige kaas, want dan overheerst deze de smaak van de asperges.

## Asperges met mousselinesaus

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kg asperges

zout

1 eidooier

100 g boter

1 dl geslagen slagroom zonder suiker

gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Schil en was de asperges, leg ze in een langwerpige pan en zet ze op met warm water met zout. Breng het water aan de kook en laat de asperges in 12-15 minuten (afhankelijk van de dikte) gaar worden.

Neem de asperges uit de pan en houd ze warm.

Bewaar het kookvocht.

Klop de eidooier samen met 2 eetlepels kookvocht au bain-marie tot een stevige 'mousse' op en klop er beetje bij beetje de zachte boter door.

Zorg dat de saus niet gaat koken, want anders schift deze!

Klop tot slot, van het vuur af, de geslagen room door de saus en doe de saus over in een juskom.

Serveer de warmgehouden asperges, bestrooid met de peterselie, samen met de saus; de asperges worden in de saus gedoopt en traditioneel gegeten 'op de manier van haring'.



## Baba ghanoush (auberginepuree)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 aubergine van gemiddelde grootte
- 1-2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels tahini
- 3-4 eetlepels citroensap
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor.

Prik de aubergine hier en daar met een vork in en leg hem op een met aluminiumfolie beklede bakplaat onder de grill.

Draai hem, als de huid blakert, een kwartslag om; doe dit tot de hele huid geblakerd en het vruchtvlees zacht is.

Pel de zwarte huid eraf, spoel de aubergine snel af om zwarte plekkjes te verwijderen en dep hem droog.

Doe alle ingrediënten behalve de peterselie in een foodprocessor of blender en maak er een gladde puree van.

## Banketbakkersroom 3

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Klop 4 eidooiers met 100 g suiker en 2 zakjes vanillesuiker romig.

Zeef er 65 g bloem door en roer dit glad.

Kook  $\frac{1}{2}$  l melk en klop die al roerend in een straaltje door de eicrème.

Verwarm dit alles voorzichtig op het vuur en laat het een paar minuten pruttelen.

Laat de room al roerend in een bak ijskoud water afkoelen.

## Basilicummayonaise

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

15 g verse basilicum  
1½ dl mayonaise  
1 theelepel citroensap  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Hak de basilicum heel fijn en schep het in een kommetje door de mayonaise.  
Breng op smaak met citroensap en peper.  
Serveer dit bijvoorbeeld bij gegrilde zalmfilet.

## Basisrecept pesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels pijnboompitten  
50 g verse basilicum  
1 eetlepel peterselie  
1 geperst teentje knoflook  
olijfolie  
40 g vers geraspte Parmezaanse kaas (of pecorino)  
zout

### ***Bereiding***

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen.  
Pureer de pijnboompitten met de basilicum, peterselie, knoflook en 2 eetlepels olijfolie in de keukenmachine (of met een staafmixer) tot een glad mengsel.  
Roer er de Parmezaanse kaas (of pecorino) door en verdun de pesto met nog enkele eetlepels olijfolie tot de gewenste dikte ontstaat.  
Breng de pesto eventueel met zout op smaak.

Tip: Als u op de pesto een laagje (olijf)olie giet, blijft de saus ± 2 weken goed. Als u de pesto opnieuw gebruikt, giet u het laagje olie eraf; dek de pesto daarna opnieuw met een laagje olie af en bewaar hem in de koelkast.

## Boeuf stroganoff 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g biefstuk  
1 bakje champignons  
50 g boter  
zout  
peper  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 rode paprika  
1 theelepel mosterd  
1 theelepel citroensap  
1 bekertje zure room  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
1½ eetlepel tomatenpuree

### ***Bereiding***

Snijd de biefstuk en champignons in smalle plakjes.  
Verhit de boter en bak de champignons en de biefstuk 5 minuten.  
Neem ze uit de pan en bestrooi met peper en zout.  
Bak de gesnipperde ui, knoflook en in reepjes gesneden paprika 5 minuten.  
Schep er de mosterd, het citroensap, de zure room, tomatenpuree, biefstuk en champignons bij en laat ze door en door warm worden.  
Strooi er tenslotte de fijngehakte peterselie over.

## Boeuf stroganoff 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

700 g runderfilet in reepjes gesneden van 5 cm lang en 12 mm dik

60 g boter

1 kleine ui, in papierdunne schijfjes

1 eetlepel meel

1 theelepel droge mosterd

225 ml verrijkte runderbouillon

4 eetlepels zure room

zout

zwarte peper uit de molen

peterselie

### ***Bereiding***

Laat 30 g boter in een zware braadpan smelten en sauteer de uischijfjes tot ze zacht en licht gekleurd zijn.

Voeg het vlees toe en bak het op een hoog vuur enkele minuten.

Kruid met peper en zout.

Haal van het vuur, maar houd het warm.

Smelt de rest van de boter in een kleine sauspan.

Meng het meel en de droge mosterd en klop dit in de boter.

Kook 1 minuut en voeg dan geleidelijk de bouillon toe; blijf roeren tot er een tamelijk dikke saus is ontstaan.

Meng al roerend de zure room erin.

Giet de saus over het vlees en maak het geheel warm, maar breng het niet aan de kook.

Stort het op een voorverwarmde dienschotel en garneer met peterselie.

Variatietip: U kunt champignons aan de bereiding toevoegen, maar dan wijkt u wel af van het originele recept.

## Boeuf Stroganoff 4

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hongaars  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ gesnipperde ui  
1 rode paprika in dunne reepjes  
1 klein teentje knoflook  
2 eetlepels boter  
200 g champignons in plakjes  
1 eetlepel tomatenpuree  
½ eetlepel paprikapoeder  
zout, peper  
1½ dl Griekse roomyoghurt  
400 g biefstuk in reepjes  
1 borrelglasje wodka

### ***Bereiding***

Bak de ui, paprika en knoflook zachtjes ± 8 minuten in 1 eetlepel boter.  
Draai het vuur hoger en bak de champignons nog enkele minuten mee.  
Roer er de tomatenpuree door en laat ± 3 minuten zachtjes bakken.  
Roer er den de paprikapoeder, zout, peper en de yoghurt door.  
Bak in een andere pan in 1 eetlepel boter de reepjes biefstuk ± 3 minuten om en om.  
Schenk de wodka in de pan en laat de alcohol verdampen.  
Schep de reepjes vlees en de wodka door de saus.  
Geef er rijst en een groene salade bij.

## Boeuf Stroganoff 5

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g bieflappen  
15 g boter  
1 gesneden ui  
150 g in plakken gesneden champignons  
1 in repen gesneden kleine paprika  
1 dl umer  
1 theelepel maïzena  
½ eetlepel tomatenpuree  
peterselie

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in reepjes, bak het 5 minuten in de boter en neem het uit de pan.  
Bak de ui, champignons en paprika 5 minuten.  
Roer de umer los met de maïzena en de tomatenpuree.  
Roer het vlees en de umer goed door de groenten, warm het geheel door en strooi er fijngeknipte peterselie over.



## Boeuf Stroganoff 6

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ossehaas  
100 g boter  
300 g champignons  
3 grote uien  
2 teentjes knoflook  
½ l zure room  
1 blik tomatenpuree

### ***Bereiding***

Bak het in lange dunne repen gesneden vlees vlug bruin en haal het uit het vet.  
Bak de in ringen gesneden uien goudbruin.  
Voeg de heel fijn gesneden of gehakte knoflook toe, met de doormidden gesneden champignons.  
Laat alles lichtbruin bakken.  
Doe het vlees en de tomatenpuree bij.  
Vermeng op het laatste moment, net voor het opdienen, een deel van de zure room met een beetje bloem.  
Roer dit mengsel door de saus en laat het iets binden.  
Neem de pan van het vuur en roer er de rest van de zure room door.  
Dien het vlees op met rijst.

## Boffertje

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels paneermeel  
150 g rozijnen  
150 g krenten  
200 g gemengde ongezouten noten  
500 g zelfrijzend bakmeel  
100 g boter  
175 g suiker  
4 dl melk  
1 theelepel zout  
1 eetlepel citroensap  
1 ei  
2 eetlepels azijn

### ***Bereiding***

Vet een afsluitbare vorm van 2½ l in en bestrooi hem met paneermeel.  
Spoel de krenten en de rozijnen af.  
Hak de noten grof.  
Doe het bakmeel, de boter, de suiker, de melk, het zout, het citroensap en het ei in een kom en meng alles met een mixer goed door elkaar.  
Voeg de rozijnen, krenten en noten toe.  
Doe het deeg over in de vorm en sluit de vorm af.  
Breng in een grote pan water met de azijn aan de kook, zet de vorm erin (het water moet tot aan de rand van de vorm staan) en laat de koek in ± 3 uur gaar worden (vul het water zo nodig tot het gewenste peil aan).  
Neem de vorm dan uit het water, haal het deksel eraf en keer de koek op een schaal.  
Laat hem afkoelen, snijd hem in punten en besmeer die met boter.

## Bonenmaaltijdsalade met tomaat en roquefort

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g sperziebonen

150 g tuinbonen (diepvries)

zout

2 vleestomaten

1 kleine rode ui

3 eetlepels olie

1 eetlepel rode wijnazijn

½ eetlepel mosterd

1 theelepel honing

1 theelepel tijm

versgemalen peper

1 blikje kidney beans (± 200 g)

100 g roquefort

2 takjes peterselie

### ***Bereiding***

Kook de schoongemaakte en gewassen sperziebonen ± 5 minuten in weinig water met zout.

Voeg de tuinbonen toe en kook de bonen in nog ± 7 minuten gaar.

Giet ze af.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel en snipper de ui.

Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, de honing, de tijm, zout en peper.

Giet de kidney beans af.

Schep de sperziebonen, de tuinbonen, de kidney beans, de ui en de tomaat door elkaar en schenk er het sausje over.

Verkruimel de roquefort erboven.

Maal er peper boven en knip de peterselie erboven fijn.

Lekker met warme pistolets met olijvenpasta.

## Bonensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2½ l bouillon  
3 grote aardappelen  
250 g gedroogde witte of bruine bonen  
3 uien  
2 preien  
50 g vetstof  
1 selderij  
peper  
zout  
1 takje vers of 1 mespunt gedroogd bonenkruid  
2 sneden doorregen spek

### ***Bereiding***

Zet de bonen met ruim koud water 24 uren in de week.  
Reinig de aardappelen en de ui en snijd ze in stukken.  
Reinig de selderij en de prei, was ze en snijd ze in stukken.  
Verhit de vetstof en fruit hierin de prei, de selderij en de ui.  
Laat de geweekte bonen koken met het weekwater. Voeg eventueel nog water bij.  
Voeg dan de gefruite groenten, de aardappelen, de bouillon en de kruiden toe en kook alles gaar.  
Pureer de soep en laat haar nog even doorkoken.  
Snijd het spek in kleine stukjes en bak ze.  
Voeg voor het opdienen het gebakken spek bij de soep.

## Boquerones en vinagre

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ansjovis  
2 glazen sherry azijn  
4 theelepels zout  
1 glas water  
3 tenen knoflook (meer mag ook)  
peterselie, klein gesneden  
olijfolie

### ***Bereiding***

Maak de ansjovis goed schoon (verwijder de schubben), verwijder kop en graat en maak ook de binnenkant goed schoon.

Vermeng het water, zout en azijn in een ruime kom totdat de zout volledig is opgelost.

Test met een ansjovisfilet of de marinade goed is: leg deze in de marinade.

Als deze in het midden van de vloeistof blijft "hangen" is deze goed.

Komt de filet bovendrijven is er teveel zout gebruikt, zakt de filet naar de bodem dan is er teveel azijn gebruikt.

Als de marinade goed is kunnen alle filets worden toegevoegd.

Dek de schaal af en laat de filets 24 tot 48 uur marineren.

Haal de filets uit de marinade en spoel ze af onder koud water.

Leg de filets in een schaal en stooi er de kleingesneden knoflook en peterselie over.

Besprenkel het geheel met olijfolie.

## Boquerones fritos (gefrituurde ansjovis)

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 ansjovisjes (schoongemaakt maar inclusief kop)

bloem

citroen

alioli

zout

peper

olijfolie (om te frituren)

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een pan tot ongeveer 180° C.

Bestrooi de visjes met zout en peper en wentel ze door de bloem.

Frituur de visjes in de hete olie tot ze mooi goudbruin zijn.

Snij de citroen in partjes.

Doe de visjes in een cazuela en serveer met de citroen en alioli.

## Borsjtsj 1

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

375 g runderschenkel in kleine stukjes  
bouquet garni  
500 g rode bieten  
2 eetlepels rode wijnazijn  
3 eetlepels tomatenpuree of 2-3 verse kleingehakte tomaten  
2 eetlepels gesmolten boter  
250 g wortelgroenten, waaronder een ui, een wortel en, indien voorradig, een wortelpeterselie  
500 g fijngesneden kool  
3 grote eetlepels boter  
1 eetlepel bloem  
zout  
peper  
suiker  
1 laurierblad  
bietenbouillon  
zure room

naar wens

dobbelsteentjes aardappel, rauw of gekookt  
kleine gegrilde braadworstjes  
dobbelsteentjes gekookte ham

### ***Bereiding***

Breng het rundvlees in een grote pan met 2 ½-3 l water en het bouquet garni aan de kook, schuim af en laat in een gesloten pan 1½ uur sudderen.

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan. Schillen is alleen nodig als de schil erg stug is.

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en ¼ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 eetlepels boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 minuten sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en een eetlepel suiker.

Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en eventueel de rauwe aardappel toe en roer er na 10 minuten het bieten-groentenmengsel door.

Voeg het laurierblad, eventueel de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste eetlepel boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

Variatietip: Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer

## Borsjtsj 1

---

worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.

Variatietip: Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.

Variatietip: In plaats van te binden met beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Variatietip: Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een driekwart gaar gebraden eend inclusief slachtafval toe.

Info: Om snel borsjtsj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

Info: De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.



## Borsjtsj 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 gedroogde pruimen zonder pit  
300 gekookte rode bieten  
1 ui  
2 worteltjes  
1 kruidenboullontablet  
1 theelepel maïzena  
1 dl zure room

### ***Bereiding***

Week de pruimen 6 uur in ruim water.  
Rasp de bietjes, pel en snipper de ui en snijd de schoongemaakte worteltjes in plakjes.  
Breng deze groenten met het verkruimelde boullontablet aan de kook met zoveel water, dat de groenten onder staan.  
Pureer de groenten in de blender of met de foodprocessor, doe de puree over in een pan en breng op smaak met zout en peper.  
Roer van de maïzena en enkele eetlepels water een glad papje en bind de soep hiermee.  
Schakel de hittebron uit en roer de zure room door d soep.  
Verdeel de bietensoep over de borden en garneer met een pruim.

## Borsjtsj 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g mager rundvlees  
2 l water  
3 takjes peterselie  
2 preien  
2 wortelen  
1 laurierblad  
1 teen knoflook  
6 peperkorrels  
500 g geschilde en in blokjes gesneden gekookte rode biet  
½ grofgehakte rodekool  
2 aardappelen  
2 uien  
250 g champignons  
¼ l zure room

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes en doe ze in een pan met het water en zout naar smaak, laat het water langzaam aan de kook komen, als het kookt schep dan het schuim eraf, voeg de peterselie, grofgehakte prei, wortelen, laurierblad, knoflook en de peperkorrels toe.  
Laat alles afgedekt 1½ uur zacht pruttelen.  
Haal steeds het schuim eraf.  
Haal daarna het vlees eruit, werk het door een zeef en vang het vocht op in de pan.  
Voeg bij de bouillon in de pan de bieten, rodekool, aardappelen, uien en de champignons.  
Laat aan de kook komen en schuim weer af, laat de soep nog 1½ uur zacht pruttelen, wrijf alles door een zeef en laat koud worden, roer er vlak voor het opdienen de zure room door.

## Borsjtsj 4

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g runderpoelet  
1¼ l water  
10 g boter  
1 fijngesneden ui  
1 winterwortel in repen  
400 g fijngesneden witte kool  
400 g gekookte bieten in repen  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 eetlepel fijngehakte dille  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Breng het water met het vlees aan de kook.  
Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de bouillon 1½ uur zachtjes trekken.  
Schep het schuim geregeld af.  
Verhit de boter in een andere diepe pan en fruit daarin de ui tot hij begint te kleuren.  
Voeg de wortel en de koel toe en bak ze al roerend even mee.  
Giet er nu de bouillon met het vlees bij, breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.  
Doe de bieten bij de soep en laat nog enkele minuten koken.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en roer er vlak voor het serveren de dille en de peterselie door.  
Schep op elk van de borden eerst een flinke eetlepel zure room en doe er dan de soep bij.  
Vervang voor koolsoep de bieten door een prei en 200 g extra witte kool.  
U kunt de soep ook zonder vlees maken.  
Vervang de runderbouillon dan door groentebouillon.

## Borsjtsj 5

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rundvlees  
250 g rode bieten  
400 g witte kool  
400 g aardappelen  
1 wortel  
1 peterseliewortel  
1 ui  
blikje tomatenpuree  
enkele verse tomaten  
20 g gezouten spek  
1 eetlepel boter  
4 teentjes knoflook  
2 eetlepels 3% azijn of 1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel bloem  
1 laurierblad  
allspice  
zout  
peperkorrels  
2 dl dikke room  
fijngehakte peterselie  
fijngesneden venkel

### ***Bereiding***

Kook het vlees in 1¼ l water met wat zout en laurier, maar laat het vlees niet te lang koken.  
Neem het uit de pan en zeef de bouillon.  
Laat de bieten 30 minuten stoven en voeg boter, tomatenpuree, azijn en wat bouillon toe.  
Bak de wortel en de uien in boter, voeg bloem toe, voeg wat bouillon toe en breng aan de kook.  
Voeg bij de rest van de bouillon de geschaafde kool en de aardappelen.  
Breng aan de kook en voeg het bietenmengsel toe.  
Kook nog 15 minuten en voeg dan de gebakken groenten en de kruiden toe.  
Kook alles gaar.  
Breng de soep terug aan de kook en zet de pan dan enige tijd op de aanrecht.  
Leg onder in elk bord wat vlees; giet daar de soep op en vlij daarover een lepel room; bestrooi met peterselie en venkel.

## Borsjtsj 6

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Russisch  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 dl kippebouillon (van een tablet)  
250 g geschilde aardappelen in dobbelsteentjes  
250 g worteltjes in plakjes  
2 takjes tijm  
500 g geschilde, gekookte bietjes in dobbelsteentjes  
1 eetlepel rode wijnazijn  
peper  
zout  
1/8 l zure room  
grofgehakte dille

### ***Bereiding***

Breng de bouillon aan de kook en voeg de aardappelen, de wortelplakjes en de tijm toe.  
Kook de soep 15 minuten en voeg dan de bietjes, de azijn en peper en zout naar smaak toe.  
Laat alles nog 5 minuten zachtjes koken.  
Serveer de soep met zure room en bestrooi de soep met de dille.

## Borsjtsj 7

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g runderpoelet

1½ l water

zout

1 peterseliewortel

1 laurierblad

250 g gesneden witte kool

500 g erwtensoeptgroente

1 rode biet

3 aardappelen

1 klein blikje tomatenpuree

2 eetlepels citroensap

peper

lavas

peterselie

1 bekertje zure room

### ***Bereiding***

Leg het vlees in het kokende water met zout.

Was de peterseliewortel en doe die met de laurier bij het vlees.

Kook dit 1 uur op een middelhoog vuur.

Schil de biet en de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Neem, als het vlees gaar is, ruim de helft van de bouillon uit de pan en kook daarin met het deksel op de pan alle groenten en de aardappelen zachtjes gaar.

Roer de rest van de bouillon met het vlees en de tomatenpuree door het groente-aardappelmengsel.

Voeg het citroensap, zout en peper toe.

Was de lavas en peterselie, maak ze droog, hak ze fijn en strooi ze over de soep.

Geef de zure room er apart bij.

## Borsjtsj 8

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 rode bieten  
soepvlees  
soepgroente  
wat azijn

### ***Bereiding***

Schil 3 bieten en snijd ze in plakken van  $\pm \frac{1}{2}$  cm dik.

Leg ze in handwarm water en wel zo, dat ze net onder staan (u heeft maar een paar dl van dit vocht nodig).

Laat ze 2-3 dagen op een warme plaats staan, voeg er eventueel een verkruimelde boterham aan toe, om het geheel beter te laten fermenteren.

De soep moet wat zurig worden, daar heeft u deze 'bietenazijn', de feitelijke 'barsjt', voor nodig; maar u kunt ook gewone azijn nemen.

Trek na een paar dagen een gewone bouillon, doe daar de soepgroente en een paar teentjes knoflook bij en laat alles flink trekken.

Kook de overige bieten of bak ze in de oven, maar dan ongeschild.

Laat ze een beetje afkoelen, schil ze en rasp ze dan.

Kook de bieten even mee, laat de soep nog even goed doortrekken en giet het geheel dan door een zeef.

Maak de soep op smaak met de barsjt, eventueel nog wat azijn, wat suiker, peper (de soep mag best flink pittig zijn) en eventueel wat zout.

Gebruik het vlees om er 'oesjka' van te maken, 'oortjes'.

Dat zijn deegkussentjes, dus u kunt er een simpel pastadeeg voor gebruiken, dat u in vierkantjes van een paar cm snijdt.

Leg er dan een klein bergje vlees op, vouw ze schuin dubbel, druk de kanten op elkaar en vouw dan de scherpe hoeken over elkaar.

Het worden nu, met veel fantasie, een soort hondeoortjes.

Kook die op de normale manier beetgaar.

## Borsjtsj 9

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4½ l water  
750-1000 g runderschenkel + soepvlees  
800 g witte kool (u kunt ook spitskool nemen, maar dan iets meer)  
300 g aardappelen  
1 middelgrote biet  
1 grote winterwortel  
een stukje knolselderij  
1 rode paprika  
1 groot en 1 klein blik tomatenpuree  
1 blik hele gepelde Italiaanse tomaten  
2 preien (of 2 uien)  
2 laurierblaadjes  
2 bekertjes zure room  
zwarte peper  
zout  
1 bosje peterselie  
½ pakje dille (diepvries)

### ***Bereiding***

Laat de schenkel met het soepvlees en de laurierblaadjes in het water ± 1 uur goed koken en laat het daarna nog ± 1 uur op een laag vuur trekken.

Breng de soep dan weer op hoog vuur aan de kook en voeg de fijngesneden biet, de fijngesneden knolselderij, de fijngesneden winterwortel en de fijngesneden prei (of ui), 2 afgestreken eetlepels zout en zwarte peper toe.

Laat alles ± een half uur doorkoken en voeg dan nog de fijngesneden rode paprika, de in blokjes gesneden aardappelen en de fijngesneden spitskool toe. (Als u geen spitskool kunt krijgen, neem dan witte kool; die moet u .v.m. de langere kooktijd echter eerder toevoegen dan de aardappelen).

Fruit in een braadpan wat fijngesneden prei (of ui) in boter en voeg er wat later de tomatenpuree bij. Voeg dit mengsel aan de soep toe.

Proef of de aardappelen en/of de kool gaar zijn en voeg dan de fijngeknipte peterselie, de gesneden dille en de gezeefde gepelde tomaten toe.

De borsjt is dan klaar.

U kunt bij de borsjt stokbrood serveren.

De zure room wordt op tafel gezet.

De gebruiker kan de room dan zelf lepelgewijs aan de hete borsjt toevoegen.



## Bosanska cufte

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rundergehakt  
1 ui  
2 sneden oud wit brood  
4 losgeroerde eieren  
2 eetlepels tarwebloem  
50 g boter  
1 eetlepel olie  
3 ½ dl yoghurt  
1 theelepel gemalen komijn (djintan)

### ***Bereiding***

Pel de ui en snipper hem heel fijn.  
Verwijder de korst van het brood en verkruimel het brood.  
Doe het gehakt, de ui, ¼ deel van de losgeroerde eieren, het broodkruim, zout en peper in een kom.  
Kneed het goed door elkaar, voeg eventueel nog wat paneermeel toe en draai gehaktballen (3 per persoon).  
Doe het tarwebloem in een diep bord en wentel de gehaktballen hierdoor.  
Verhit de olie en de boter in een grote koekepan en braad hierin de gehaktballen snel rondom bruin.  
Breng de gehaktballen en het bakvet over in een ovenschaal.  
Verwarm de oven voorop 175 °C.  
Zet de ovenschaal in het midden en bak de gehaktballen ± 20 minuten.  
Vermeng intussen in een kom de rest van de losgeroerde eieren met de yoghurt, komijn, zout en peper.  
Giet het braadvocht van de gehaktballen af, schenk het ei-yoghurt-mengsel over de gehaktballen en zet de schaal nog ± 15 minuten in de oven.

## Bosbessenvlaai

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

200 g bloem  
1 mespuntje zout  
100 g koude, harde boter  
1 dl ijskoud water

voor de vulling

150 g suiker  
40 g bloem  
500 g bosbessen  
2 theelepels citroensap  
1 eetlepel koffiemelk

### ***Bereiding***

Meng de bloem met het zout in een kom en snijd de boter hierin met 2 messen tot kruimels.

Giet er het water bij, roer met een mes tot de bloem al het vocht heeft opgenomen en kneed er dan met koele handen snel een soepel deeg van.

Laat dit op een koele plaats minstens een half uur rusten.

Bestuif het werkblad en de deegroller met bloem en rol het deeg uit tot een lap die groot genoeg is om er de vorm mee te bekleden.

Reserveer daarbij voldoende deeg voor het vlechtwerk.

Bestrijk een vlaai- of boterkoekvorm met boter, leg de deeglap erin, druk deze licht aan en snijd overhangende delen weg.

Leg deze op elkaar en rol ze, met het achtergehouden deeg, tot een lange lap uit.

Rader er met een deegwieltje of met een mes smalle reepjes van.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Zeef de suiker en de bloem in een kom, schep er de bosbessen en het citroensap door en vul hier de vorm mee.

Leg er de uitgeraderde deegreepjes als een vlechtwerk over, maak de uiteinden van de reepjes nat en druk ze op de deegrand.

Bestrijk het vlechtwerk met koffiemelk.

Bak de vlaai 30-40 minuten op een rooster in het midden van de oven.

Dek de vlaai, als de bovenkant te donker dreigt te worden, met beboterd aluminiumfolie af.

Dit gebak kan zowel warm als koud worden gegeten.

## Brabantse soep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g spruitjes  
2 wortelen  
50 g zuring  
2 l blond bier  
50 g rijst  
50 g boter  
750 g aardappelen  
peper  
zout  
eventueel ¼ l melk

### ***Bereiding***

Fruit de schoongemaakte en in plakjes gesneden wortel en de grof gehakte zuring in de boter en laat dit ± 3 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg ¼ l van het bier toe en laat alles ± 10 minuten doorkoken.

Verwarm in een andere pan ¼ l van het bier, voeg daar de rijst aan toe en laat dit 10-12 minuten op zacht vuur doorkoken.

Kook de spruitjes en de aardappelen in water met zout gaar en hak ze na het koken grof.

Voeg peper en de rest van de boter toe.

Verwarm tenslotte 1½ l bier.

Voeg beetje bij beetje de gehakte spruitjes en aardappelen en daarna de wortelen en de zuring toe.

Voeg tenslotte de rijst toe, breng alles op smaak met zout en peper en laat de soep op klein vuur door en door warm worden.

Voeg voor het opdienen nog wat boter toe.

Wilt u de melk nog aan de soep toevoegen, doe dat dan als laatste, net voor het opdienen.

De melk moet dan heel even meekoken.

## Bramborak

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
30 g knoflook  
200 g bloem  
1 dl melk  
3 eieren  
3 dl olie  
zout  
peper  
marjolein

### ***Bereiding***

Rasp de geschilde en gewassen aardappelen in een schaal koud water en giet het water daarna weg.  
Voeg de geklopte eieren, de bloem en de melk toe en kneed een soepel deeg.  
Kruid met zout, peper, marjolein en de heel fijngesnipperde knoflook.  
Vorm van het deeg ronde koekjes met een middellijn van 5-10 cm en bak die in de hete olie aan beide kanten knapperig en goudbruin.  
Serveer ze direct, anders verliezen ze kleur en smaak.  
Desgewenst kunt u ze vullen met groenten naar keuze.

## Brasato al Barolo (rosbief met Barolosaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 winterwortel  
2 teentjes knoflook  
enkele takjes verse selderij  
1 zakje verse Italiaanse-kruidenmix  
2 laurierblaadjes  
6 kruidnagels  
1 klein kaneelstokje  
1 fles rode wijn (bijvoorbeeld Barolo)  
750 g rosbeef  
2 eetlepels olie  
100 g koude boter  
1 pot vleesfond (380 ml)  
1 eetlepel Grappa

### ***Bereiding***

Pel de ui en hak hem grof.  
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in vieren.  
Was de wortel en snijd hem in grove stukken.  
Knip de selderij grof.  
Meng in een schaal de ui, knoflook, selderij, kruiden, laurier, kruidnagels, kaneel en de wijn, leg de rosbeef in de marinade en zet de schaal ± 24 uur afgedekt in koelkast.  
Keer het vlees tussentijds tweemaal.  
Neem de rosbeef uit de marinade en dep het vlees met keukenpapier droog.  
Verhit in een braadpan de olie en de helft van de boter en bak de rosbeef in ± 5 minuten rondom bruin.  
Voeg de marinade en het vleesfond toe, breng het geheel aan de kook en laat de rosbeef onafgedekt in ± 2 uur gaar worden.  
Keer het vlees af en toe.  
Neem de rosbeef uit de pan en houd het vlees in aluminiumfolie warm.  
Schenk het kookvocht boven een andere pan door een zeef en laat het op hoog vuur onafgedekt in ± 10 minuten tot ± 1½ dl inkoken.  
Roer de grappa erdoor.  
Snijd de rest van de boter in blokjes.  
Snijd de rosbeef in dunne plakken en leg ze op een platte schaal.  
Klop van het vuur af de blokjes boter in gedeelten door het kookvocht.  
Schenk de saus over de rosbeef, zodat alle plakjes zijn bedekt.  
Serveer met pasta (met groene pesto) en groene sla.

Info: Barolo is een donkerrode, krachtige en tevens wat stroeve wijn met de geur en de smaak van paddestoelen, maggi en rijpe pruimen. De wijn is genoemd naar de plaats Barolo en wordt gemaakt van de nebbiolo-druif. Deze wijn geeft de wijnsaus in dit gerecht zijn karakteristieke smaak.  
U kunt het gerecht ook prima maken met een andere rode wijn; elke wijn zal echter zijn specifieke smaak aan de saus meegeven.

## Broccoli in de magnetron

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g broccoli

### ***Bereiding***

Snijd de dikke stronk van de broccoli af.

Was de roosjes en leg ze met de stronkjes naar buiten in een ronde schaal.

Kook de groente 4 minuten op HOOG (100%) met een deksel op de schaal.

Laat de broccoli 2 minuten nagaren.

## Broccolistamppot met gruyère

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg kruimige aardappelen  
zout  
peper  
1 l frituurolie  
100 g mager gerookt spek  
1 eetlepel (zonnebloem)olie  
500 g broccoliroosjes  
1 rode paprika in blokjes  
1 blikje maïskorrels (inh. 150 gr), uitgelekt  
250 g grof geraspte gruyère  
1½ dl zure room

### ***Bereiding***

Boen de aardappelen schoon en schil ze dun (bewaar de schillen).  
Snijd de aardappelen in stukken en kook die in 2½ cm water met zout in 20 minuten gaar.  
Verhit de frituurolie, frituur de aardappelschillen goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Bak het spek in een anti-aanbakpan uit, verkruimel het en meng het door de aardappelschillen.  
Verhit de (zonnebloem)olie, roerbak de broccoli en de paprikablokjes 5 minuten en meng er de maïs door.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de zure room, de geraspte kaas, zout en peper tot puree.  
Schep de puree op een schaal, verdeel er het roerbakmengsel omheen en schep het aardappelschil-spekmengsel erop.

## Broccolistamppot met noten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

750 g aardappelen

zout

750 g broccoli

4 eetlepels zure room

1 klein ei

peper, nootmuskaat

1 theelepel mosterd

worcestershiresaus

100 g geraspte oude kaas

200 g grof gehakte gemengde noten

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en kook ze op matig vuur in ± 20 minuten gaar.

Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes.

Kook de broccoli in een laagje kokend water met een snufje zout in ± 10 minuten gaar.

Giet de aardappelen en de broccoli af.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Stamp de broccoli met de aardappelen fijn.

Roer de zure room, het ei, een snufje peper, een snufje nootmuskaat, een scheutje worcestershiresauce, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stampot.

Schep de stampot in een ovenvaste schaal, strooi er de rest van de noten en de kaas over en laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.



## Broccolistamppot met pesto en tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappelen

zout

500 g broccoli

4 tomaten

100 g rauwe ham in iets dikkere plakjes

100 g gekookte ham

3 eetlepels rode pesto

1 dl melk

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook de aardappelen in weinig water met zout in  $\pm$  25 minuten gaar.

Snijd de broccoliroosjes van de stronk en snijd de stronk in blokjes.

Kook de broccoli in weinig water met zout in  $\pm$  5 minuten gaar en spoel hem in een zeef onder koud water af.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.

Roer er de pesto en zoveel melk door dat een smeùige puree ontstaat.

Schep de broccoli erdoor en warm de stampot even goed door.

Schep er op het laatst de tomaat en de hamreepjes door en breng de stampot op smaak met zout en peper.

## Caponata (zoetzure aubergines)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
1 stengel bleekselderij  
1 eetlepel kappertjes  
10 g pijnboompitten  
50 g olijven  
1 ui in ringen  
1 eetlepel suiker  
2 eetlepel tomatenpuree  
30 g rozijnen  
2 eetlepel peterselie  
1 mespunt zout, zwarte peper  
4 eetlepel olijfolie  
2 eetlepel azijn

### ***Bereiding***

Bestrooi de plakken aubergine met zout en laat ze uitlekken.  
Verhit 3 eetlepel olie en bak de aubergineplakken op hoog vuur bruin.  
Blancheer de bleekselderij 2 minuten in water met wat zout en laat ze uitlekken.  
Fruit de uiringen in de resterende eetlepel olie goudgeel.  
Voeg de tomatenpuree en de suiker toe en laat op laag vuur 2 minuten fruiten.  
Voeg de azijn, de gewelde rozijnen, de selderij en de aubergine toe en laat 5 minuten stoven.  
Doe er de kappertjes, de peterselie, de olijven en de pijnboompitten bij en breng op smaak met zout en peper.  
Voeg eventueel nog wat azijn of suiker toe.  
Serveer op kamertemperatuur.

## Cappone lessu con salsa rossa picante (kip met pittige rode saus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 flinke braadkip (± 1½ kg)  
zout  
peper  
1 kleingesneden stengel bleekselderij  
1 wortel  
1 ui  
1 kruidenbultje  
1 rode ui  
1 fijngesneden rode paprika  
2 eetlepels olijfolie  
4 rijpe ontvelde tomaten in stukjes  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 eetlepel gedroogde tomaten  
cayennepeper

### **Bereiding**

Doe de kip in een ruime pan met zoveel water dat kip net onder staat.  
Breng het water aan de kook en schuim af.  
Voeg zout, peper, de bleekselderij, de wortel, de ui en het kruidenbultje toe en laat met het deksel op pan de 1-2 uur zachtjes koken (de kip moet onder blijven staan; voeg zo nodig water toe).  
Verhit voor de saus de olie en bak de ui en de paprika ± 10 minuten zachtjes.  
Roer er de verse en de gedroogde tomaten (houd een beetje achter voor de garnering) en de tomatenpuree door en breng op smaak met zout en cayennepeper.  
Laat dit ± 30 minuten zachtjes koken tot een gebonden saus is ontstaan en laat die afkoelen.  
Snijd de kip in stukken en leg die op een schaal.  
Garneer met een beetje groente uit de bouillon en met de achtergehouden gedroogde tomaat.  
Schep de saus ernaast.

## Carote in salsa agrodolce (zuurzoete wortelen)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g wortelen  
1 eetlepel suiker  
zout e peper  
50 g boter  
2 eetlepels bloem  
1½ eetlepel azijn

### ***Bereiding***

Schrap de wortelen en snijd ze in plakjes.  
Kook ze in een gesloten pan in weinig water met zout gaar.  
Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.  
Verhit de boter en roer er de bloem, zout en peper door.  
Maak er met het kookvocht een saus van, roer de suiker en de azijn erdoor en laat de saus zachtjes indikken.  
Schep de worteltjes erdoor en serveer ze warm.

## Carpaccio met zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

gemengde salade, waaronder rucola

voor de carpaccio

400 g ossenhaas

4 plakken gerookte zalm

200 g gemengde salade

50 g pijnboompitten

50 g grofgeraspte Parmezaanse kaas

1 citroen

aspergepunten of alfalfa

groene pesto

voor de dressing

1½ dl goede olijfolie

3 eetlepels balsamicoazijn

1 eetlepel Zaanse mosterd

1 theelepel groene pesto

peper

zout

kappertjes

### ***Bereiding***

Vraag aan de slager de ossenhaas zo dun mogelijk te snijden.

Maak een gladde dressing van de olijfolie, de balsamicoazijn, de mosterd, 1 theelepel pesto, peper en zout.

Schenk een beetje dressing op 4 borden en leg wat gemengde salade in het midden van het bord.

Leg het gehele bord in een waaiervorm vol met de ossenhaas (= carpaccio).

Draai de plakjes gerookte zalm in een roosvorm en zet ze midden op het bord.

Verdeel er tenslotte de rest van de dressing over.

Verdeel hier en daar nog wat pesto en eventueel wat druppels balsamicoazijn over de carpaccio.

Garneer met aspergepunten of alfalfa, de pijnboompitten, de grofgemalen Parmezaanse kaas, de kappertjes en een partje citroen.

Strooi er eventueel nog wat versgemalen zwarte peper over.

U kunt deze carpaccio ook als licht hoofdgerecht of als lunchgerecht serveren.

## Carpaccio van kalfsbiefstuk

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g kalfskogelbiefstuk  
250 g haricots verts  
250 g gemengde paddestoelen, bijv. oesterzwammen,  
kastanjechampignons, trompettes des morts  
4 eetlepels olie  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel balsamico-azijn  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olie en bak het vlees op hoog vuur in ± 6 minuten rondom bruin.  
Laat het ± 1 uur afkoelen en leg het dan ± 2 uur in de vriezer.  
Haal het vlees uit vriezer, snijd het in plakjes en verdeel die over 4 borden.  
Kook de haricots verts 3-5 minuten in ruim kokend water met zout, spoel ze onder koud water af en laat uitlekken.  
Snijd de paddestoelen in reepjes.  
Verhit de rest van de olie in een ruime koekenpan en pers de knoflook erboven uit.  
Doe de paddestoelen erbij en bak ze 5-10 minuten tot het vocht is verdamppt.  
Voeg de azijn toe en laat die even verdampen.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Schenk de saus over het vlees.

## Carpaccio van lamsrollade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g lamsrollade, op kamertemperatuur

zout, peper

1 zakje waterkers (75 g)

1 bakje kerstomaatjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.

Wrijf de rollade in met zout en peper en braad hem in het midden van de oven in ± 20 minuten rosé.

Laat het vlees in aluminiumfolie verpakt 10 minuten rusten.

Pluk van de waterkers de steeltjes af.

Vlees in flinterdunne plakken snijden en op borden schikken.

Garneren met waterkers en kerstomaatjes.

## Carpaccio van rosbief 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g rosbief  
6 zwarte olijven  
1 theelepel kappertjes

voor de dressing

2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel zonnebloemolie  
1 theelepel balsamico azijn  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte bieslook  
1 eetlepel witte wijnazijn  
zout  
versgemalen peper

voor de garnering

¼ krop lollo rosso  
½ wit casinobrood

### ***Bereiding***

Verdeel de plakjes rosbief dakpansgewijs over vier borden.

Ontpit de olijven en snijd ze in dunne ringetjes.

Bestrooi de rosbief met de kappertjes en de olijvenringetjes.

Klop in een kommetje een dressing van de olijfolie, zonnebloemolie, balsamico azijn, peterselie, bieslook en witte wijnazijn.

Leng de dressing met water tot de juiste dikte aan en breng op smaak met zout en peper.

Schenk de dressing over de rosbief.

Was de sla, dep ze droog en garneer de bordjes met wat kleine slablaadjes.

Geef er toast met roomboter bij.



## Carpaccio van tonijn met olijven

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g tonijnfilet  
50 g met pimento gevulde olijven  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels citroensap  
1 theelepel verse of gedroogde tijm  
zout  
peper  
1 mespunt suiker  
4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Snijd de olijven in dunne plakjes.  
Knijp het teentje knoflook fijn en meng het met het citroensap, de tijm, een snufje zout, een snufje peper, de suiker en de olie.  
Spoel de tonijn met koud water af en dep de vis droog.  
Snijd de tonijn in heel dunne plakjes en leg ze naast elkaar op vier borden  
Besprenkel de vis met de knoflookdressing en verdeel de plakjes olijf erover.

Variatietip: Vervang het citroensap door limoensap, gebruik verse koriander in plaats van tijm en strooi er lente-uiringetjes en stukjes ontvelde en ontpitte tomaat over in plaats van olijf.

## Champignon-spinazie-ravioli in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

350 g verse spinazie

300 g bloem

3 eieren

zout

olie

vulling

100 g champignons

2 sjalotjes

1 eetlepel olijfolie

3 sneetjes witbrood

zout, peper

de rest van de uitgelekte spinazie

100 g ricotta of feta

1 grote pot Sugo

1 vleestomaat

grof geraspte Parmezaanse kaas (vers of strooizakje)

### **Bereiding**

Kook de spinazie 4 minuten, laat ze op een zeef 1 uur uitlekken (af en toe uitdrukken) en pureer de spinazie.

Zeef de bloem.

Klop de eieren los met 4 eetlepels spinaziepuree, 1 theelepel zout en 1 ½ theelepel olie.

Roer dit met 4 eetlepels bloem glad, schenk het bij de bloem, meng het vanuit het midden en kneed het tot een glad, egaal deeg dat glanst.

Leg het in een vochtige doek ½ uur weg.

Snijd het deeg in 2 stukken, druk elk stuk plat en rol het tot een zo dun mogelijke lap uit (met behulp van een pastamol of houten rolstok).

Bewaar het tot gebruik onder een vochtige doek.

Hak de champignons en de sjalotjes in de foodprocessor heel fijn en fruit dit 5 minuten in de olie.

Ontkorst intussen het witbrood en hak ook dat fijn.

Laat het champignonmengsel op een zeef uitlekken en meng het met de broodkruimels, 1 theelepel zout, een flinke draai peper, 3 eetlepels spinaziepuree en de geraspte ricotta (of verkruimelde feta) tot een puree.

Leg een raviolivorm op het deeg en snijd het passend af.

Bestrooi de vorm met bloem en het leg deeglapje erop.

Vul de holtes in de vorm met een 'bolletje' vulling.

Leg er een even grote deeglap op en rol goed aan, zodat de ravioli stukjes los komen.

Laat de ravioli op een rekje 15 minuten drogen.

Kook ze in kokend water met een pastabouillontablet 10 minuten en laat ze uitlekken.

Breng de Sugo aan de kook en laat die wat inkoken.

Ontvel de vleestomaat, snijd hem in blokjes en schep die door de saus.

Schep de ravioli door de saus.

## Champignon-spinazie-ravioli in tomatensaus

---

Serveer met grof geraspte Parmezaanse kaas.

Info: Ravioli, gevulde deegkussentjes die in Italië bijzonder geliefd zijn, is in Nederland het meest bekend uit blik, in een zachte tomatensaus. Sinds kort is ravioli ook gedroogd verkrijgbaar. Zelf maken kan ook (de pasta inclusief) en dan kunt u de ravioli vullen met een verrassend lekkere inhoud.

Info: Ricotta is een verse, zachte Italiaanse kaas (zonder korst) met een milde smaak. De kaas wordt gezouten of ongezouten verkocht.

Heel lekker om zowel in zoete als hartige gerechten te verwerken.

Bijvoorbeeld pizza's en als vulling voor ravioli en cannelloni.

## Chikuzen-ni (gestoofde kip uit Chikuzen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g gefileerd kippevlees met vel  
4 schoongemaakte verse shii-take (wilde paddestoelen)  
2 middelgrote wortels  
150 bamboescheuten  
4 geschrapte kleine aardappelen  
1 konnyaku koekje (aronskelkwortel)  
1-2 eetlepels plantaardige olie  
2 dl dashi II  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels mirin (zoete goudgele kookwijn die weinig alcohol bevat)  
3 eetlepels lichte sojasaus  
50 g peultjes

### **Bereiding**

Snijd het kippevlees in blokjes van 2 cm.  
Maak de groente schoon en snijd het in kleine stukjes.  
Maak eventueel gebruik van decoratieve snijtechnieken.  
Kneed de konnyaku met wat zout, spoel hem af, dep hem droog en verdeel hem in kleine stukjes.  
Blancheer de groenten afzonderlijk in kokend water met wat zout.  
Spoel de groente af met koud water en dep ze droog.  
Verhit de olie bij veel hitte in een grote pan.  
Voeg de stukjes kip toe en roer ze door de olie.  
Voeg de wortel en de konnyaku toe en daarna, in deze volgorde, de paddestoelen, de bamboescheuten en de aardappelen.  
Roerbak alles 3 minuten tot de kip en de groenten licht zijn gegaard en met een laagje olie zijn bedekt.  
Schenk de dashi in de pan, voeg de suiker, de mirin en de sojasaus toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Leg een drijvend deksel in de pan en stook het gerecht 15 minuten, tot de kookvloeistof voor 1/3 deel is verdampt.  
Maak de peultjes schoon en snijd ze in schuine reepjes van 2½ cm.  
Blancheer de peultjes in kokend water met wat zout en voeg ze vlak voor het serveren aan het gerecht toe.  
Serveer het gerecht warm of op kamertemperatuur in kleine kommetjes, waarin het geheel op aantrekkelijke wijze is gearrangeerd.  
Garneer het gerecht met sterrekers.

## Chinese koolstampot met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verhit ½ eetlepel roerbakolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin 350 g kipfilet in reepjes en 4 teentjes knoflook in plakjes in

± 7 minuten bruin en gaar.

Bestrooi naar smaak met peper en zout.

Bereid intussen aardappelpuree van 1 zakje aardappelpureepoeder met magere melk en water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep er 1 fijngesneden struik Chinese kool, 1 in kleine stukjes gesneden rode paprika, 2 eetlepels mosterd en naar smaak peper en zout door en warm goed door.

Serveer met de kipfilet.

## Chirashi suhsi (huiselijke sushi)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor de sushirijst

300 g (Japanse) kleefrijst voor sushi  
5 dl water  
1 theelepel zout  
¼ l rijstazijn  
2 eetlepels Japanse kookwijn of rijstwijn (saké)  
1 eetlepel suiker

### **Bereiding**

Stoom de rijst in het water met het zout gaar.

Verwarm de rijstazijn met de kookwijn of saké en de suiker.

Schep de rijst in een houten kuip of leg een uitgekookte doek in een schaal en sprenkel de warme (zoete) azijn erover.

Laat het al omscheppend en doorsnijdend met een rijstschep afkoelen. Wapper de rijst daarbij koud met een waaier of zet de schaal bijvoorbeeld onder de ingeschakelde afzuigkap.

Gebruik de doek ook om de rijst steeds te keren.

Door de sushirijst

Schep 4-5 grote shii-takepaddestoelen om met 1 eetlepel Japanse sojasaus en 1 eetlepel suiker en zoveel water of dashi, dat ze net onder staan. Kook ze 5 minuten en laat ze in het vocht afkoelen. Laat ze uitlekken en snijd de hoeden in reepjes.

Snijd 1 winterwortel en 150 g koolraap (eigenlijk gedroogde, geweekte klitwortel) in reepjes. Kook ze 5 minuten in 2 dl dashi met ½ theelepel zout, 1 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels rijstazijn en laat ze uitlekken.

Snijd 1 blok tofu in 2 cm dikke plakken en kook die 15 minuten in 2 dl dashi met 1 eetlepel zoete rijstwijn, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel (lichte of witte) Japanse sojasaus.

Laat ze uitlekken en druk de plakken in de handpalm droog.

Verkruimel de tofu.

Schep de ingrediënten in delen door de nog warme sushirijst en laat deze, afgedekt met een doek, verder afkoelen.

Op de sushirijst

Omelet: Klop 2 eieren los met 1 theelepel kookwijn, 1 theelepel suiker en ½ theelepel zout.

Bak hiervan in een (rechthoekige) anti-aanbak koekenpan (ingevet met olie) 3 zo dun mogelijke omeletjes en vouw deze in de lengte in vieren op.

Laat ze afkoelen en snijd de 'rolletjes' in heel smalle reepjes.

Snijbonen: Kook 300 g snijbonen 3 minuten in kokend water met zout, laat ze afkoelen en snijd de bonen in heel smalle schuine reepjes.

## Chirashi suhsi (huiselijke sushi)

---

Surimi: Snijd de surimi in stukken van 3 cm en haal de draadjes los.

Rode gember: Koop kant-en-klare roze Japanse gember en snijd die in luciferdunne reepjes.

Norireepjes: Knip norivelletjes in stukken van 3 cm breed, leg deze op elkaar en knip er 2 mm brede reepjes van (of koop dit kant-en-klaar).

Ieder schept een wijd kommetje vol met sushirijst en bedekt deze met omeletreepjes, snijboontjes, surimi en gember.

Info: Sushirijst: Rijst voor sushi is een rondkorrelrijst, vergelijkbaar met risottorijst. Deze rijst is veel plakkeriger, kleveriger dan langkorrelrijst, vandaar dat je de rijst kunt vormen.

Info: Roze gember: Geurig, zoet en toch scherp, dat is het kenmerk van de Japanse roze gember, waarvoor de blaadjes van de bloemknoppen van deze gemberplant worden ingelegd. Vandaar dat het van die dunne stukjes zijn. Bewaar het na opening in de koelkast.

Info: Sushi (wat zure rijst betekent) is ontstaan uit de behoefte, gaargekookte rijst te bewaren. Men schepte de rijst in een houten bak (van Japanse ceder, dus schimmelvrij) en dekte deze af met gezouten vis. Door het zout uit de vis ontstond een fermentatieproces (als bij zuurkool), waardoor de rijst lichtzuur werd: sushi. Nu wordt de rijst vers gekookt en zuur gemaakt door rijstazijn en suiker. En wordt het afgedekt met verse vis. Maar thuis worden nooit de bekende sushirolletjes gemaakt, maar wel deze 'chirashi sushi', in een kommetje.

## Chocoladetaartje met liefdesfruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 plakjes cake van ½ cm, zonder korst

1 eetlepel frambozenjam

½ blaadje witte gelatine

100 ml slagroom

125 g witte chocolade, in blokjes

125 g frambozen, vers of diepvries

100 ml rosé champagne, gekoeld

### ***Bereiding***

Maak het chocoladetaartje al een dag eerder: leg een vel vershoudfolie op de bakvorm en druk de folie op de bodem en tegen de wand zodat de vorm strak met folie is bekleed.

Beleg de bodem met de plakjes cake; snijd ze bij zodat de bodem volledig is bedekt.

Druk de cake goed aan en verdeel de jam erover.

Week de gelatine in een kom met ruim koud water 5 minuten.

Verwarm in een steelpan de slagroom op laag vuur.

Voeg 100 g chocolade toe en laat in de room smelten.

Neem de pan van het vuur en los al roerende de goed uitgeknepen gelatine in de warme chocoladeroom op.

Schenk de chocoladecrème op de cakebodem en zet de vorm minstens 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Rasp in de tussentijd de rest van de chocolade.

Haal het chocoladetaartje uit de koelkast en neem voorzichtig uit de vorm, verwijder de plasticfolie en bestrooi rondom royaal met de geraspte chocolade.

Zet het taartje op een bord en leg er 2 lepels bij.

Doe dit alvast voor het diner zodat het taartje op temperatuur en dus smaak kan komen!

Verdeel de frambozen over 2 flûtes en schenk er de champagne op.

Serveer het liefdesfruit bij het chocoladetaartje en geniet!

Wijnadvies: Vervang de champagne gerust door een andere mousserende roséwijn, zoals cava of prosecco.



## Ciabatta

---

Menugang Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g tarwebloem

20-25 g verse gist

1 theelepel suiker

3½ dl lauwwarm water

zout

4 eetlepels olijfolie

10 zwarte of groene ontpitte olijven

10 gedroogde tomaatjes

### ***Bereiding***

Zeef de bloem boven een kom en maak in het midden een kuiltje.

Verkruimel de gist boven een kommetje en voeg de suiker en 3 eetlepels lauwwarm water toe.

Laat het mengsel 10 minuten staan en schenk het dan in het kuiltje.

Strooi zout langs de rand van de bloem.

Vermeng de olijfolie met de rest van het water, schenk dit erbij en kneed het tot een deeg.

Snijd de olijven en de tomaatjes fijn en meng ze door het deeg.

Laat het afgedekt op een warme, tochtvrije plaats staan.

Kneed het nog een keer door, maak er een lange rechthoek van en snijd hier 10 kleine rechthoekjes uit.

Leg die op een met bakpapier bekleed ovenrooster en laat ze, afgedekt met een vochtige theedoek, 30 minuten narijzen.

Bestrooi de bovenkant met bloem en bak het brood in het midden van een op 220°C voorverwarmde oven in 25 minuten gaar.

## Ciabatta 1

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 starter  
1 theelepel gist  
1½ kop tarwebloem  
1½ theelepel zout  
2 theelepels honing of suiker  
¼ kop water  
4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Meng de ingrediënten, het deeg zal tamelijk dun zijn.  
Kneed het goed door, laat het 30 minuten rijzen, kneed het opnieuw door en laat het 60 minuten rijzen.  
Verdeel het deeg in tweeën, vorm er ciabatta's van (ciabatta = slof) en leg die op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Prik met de vingers ondiepe gaatjes in het deeg en laat het narijzen tot er blazen op het deeg komen (± 3 kwartier).  
Bak de broden 25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.  
Leg, om een knapperige korst te krijgen, onderin de oven een paar ijsblokjes.  
Laat de broden na het bakken in de oven afkoelen.

## Ciabatta 2

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g gezeefd tarwebloem (bij voorkeur Italiaanse Dopolio Zero)  
20 g gist  
3 dl lauw Water  
4 eetlepels olijfolie  
2 theelepels zout

### ***Bereiding***

Maak een papje van  $\frac{3}{4}$  van het water en de gist.

Doe 300 g bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden, giet het gist mengsel daarin en meng dit door de bloem.

Kneed het deeg 5 minuten, dek de kom met een vochtige doek af en laat het deeg op een warme plaats rijzen.

Kneed het deeg nogmaals en voeg de rest van de bloem en van het water, de olijfolie en zout toe.

Kneed het deeg opnieuw 5 minuten intensief en laat het opnieuw rijzen.

Verdeel het deeg in tweeën en geef het een langwerpige vorm.

Leg het deeg op een ingevette en met bloem bestoven bakplaat en bak het in 25 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven bruin en gaar.

## Ciabatta 3

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 g bakkersbloem  
25 g verse gist  
4¼ dl lauw water  
1 dl olijfolie  
2 theelepels zout

### ***Bereiding***

Doe 450 g bloem in een grote kom en maak een kuiltje in het midden.  
Roer in een maatbeker de gist door ¾ dl water en leng het gistpapje aan tot 3½ dl.  
Giet het gistmengsel bij de bloem en roer het tot een zeer plakkerig deeg.  
Beklop het ± 5 minuten met de vlakke hand tot het elastisch wordt en laat het, afgedekt met ingevet plasticfolie, tot het dubbele volume rijzen.  
Sla het deeg in en kneed er de olijfolie, 4 eetlepels water en het zout door.  
Kneed er de rest van de bloem door, zodat u een zacht deeg krijgt en laat het, afgedekt met ingevet plasticfolie, opnieuw tot het dubbele volume rijzen.  
Verdeel het deeg in tweeën, sla het niet in, vorm er 2 langwerpige broden van en laat die op een ingevette en met bloem bestoven bakplaat tot het dubbele volume rijzen.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Bestuif de broden met bloem en bak ze 35 minuten.

## Cipolle ripiene (gevulde uien)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 uien  
3 ansjovisfilets, uitgelekt  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels peterselie  
50 g zwarte olijven  
het kruim van 1 sneetje brood  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Breng 2 l water aan de kook en kook de uien 15 minuten.  
Halveer ze, hol ze met een lepel uit en laat een wand van ½ cm dikte zitten.  
Hak het binnenste van de ui fijn en vermeng dit met de geperste knoflook, de fijngehakte peterselie, de fijngehakte olijven, de gehakte ansjovis en het broodkruim en vul de uien met dit mengsel.  
Vet een ovenschaal in met olijfolie, doe de uien erin en giet de rest van de olijfolie erover.  
Bak de uien 40 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

## Citroen-ikura

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Japans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

20 g grofkorrelige zalmkaviaar  
4 dun gesneden schijfjes citroen  
2 fijngesneden sprieten bieslook

### ***Bereiding***

Schik de citroenschijven op een schaal, leg op elk schijfje een lepel kaviaar en garneer ieder schijfje met een paar snippers bieslook.

Serveer ze koud als onderdeel van een hors d'oeuvreschotel.

## Citroen of sinaasappelwodka

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Haal de schil van ½ grote citroen of 1 sinaasappel.

Verwijder het wit, leg de vrucht in 4 ½ dl wodka en laat 24 uur op kamertemperatuur trekken.

Zeef het en bewaar het in de koelkast.

## Citroenkip met pasta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kipkarbonades  
4 uien in ringen  
het sap en de rasp van 2 citroenen  
zout  
peper  
4 eetlepels olijfolie  
1 theelepel salie  
1 dl kippenbouillon  
300 g tagliatelle

### ***Bereiding***

Leg de kipkarbonades in een schaal, verdeel de ui, het citroensap en de -rasp erover en laat de kip ± 1 uur marineren (af en toe omdraaien).  
Neem de karbonades uit de marinade, dep ze droog en bestrooi ze met zout en peper.  
Verhit de olie en bak de kip in ± 20 minuten aan beide zijden bruin en gaar.  
Neem de kipkarbonades uit de pan en houd ze warm.  
Bak in dezelfde pan de uiringen uit de marinade met salie ± 10 minuten zachtjes.  
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Schenk de marinade en de bouillon bij de ui, breng dit aan de kook, laat de saus ± 10 minuten inkoken en warm de kipkarbonades erin op.  
Serveer met de tagliatelle.



## Colcannon

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Iers  
Bron

Soort Vlees  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg bloemige aardappelen  
750 g savooiekool  
2 middelgrote uien  
2 eetlepels reuzel  
zout, versgemalen zwarte peper  
3/8 l vleesbouillon  
2 dl room  
50 g boter  
200 g rookspek zonder zwoerd, in plakken  
30 g verse bieslook

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen gaar.  
Maak intussen de kool schoon en snijd deze in dunne reepjes.  
Maak de uien schoon en snijd ze in ringen.  
Verhit de reuzel in een ruime pan, fruit daarin op laag vuur de koolreepjes en de ui ± 2 minuten en strooi er zout en peper over.  
Druk de aardappelen door de pureeknijper en voeg ze bij de groenten in de pan.  
Voeg de room en de boter toe en meng alles.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Rol de spekplakjes op, zet ze met een cocktailprikker vast en bak ze in een pan met anti-aanbaklaag op matig vuur krokant.  
Was de bieslook en snijd deze fijn.  
Schep het koolgerecht in een schaal, strooi er de bieslook over en leg de spekrolletjes erop.

## Costine di maiale con ceci (spareribs met kikkererwten)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vlezige spareribs  
250 g gedroogde kikkererwten  
3 eetlepels olijfolie  
5 fijngesneden teentjes knoflook  
2 gesneden stengels bleekselderij  
2 gesneden wortels  
1 blik pruimtomaten van 400 g  
zout  
versgemalen zwarte peper  
5-6 verse basilicumblaadjes

### ***Bereiding***

Week de kikkererwten 24 uur in ruim water.  
Laat ze uitlekken en stort ze in kokend water met zout.  
Laat ze ± 1½ uur zachtjes koken of tot beetgaar zijn.  
Verhit de olijfolie in een grote pan met dikke bodem, voeg het vlees en de erwten toe en bak alles, onder regelmatig roeren, in ± 15 minuten bruin.  
Neem de kikkererwten uit de pan en laat ze weer uitlekken.  
Neem ook het vlees uit de pan en houd het apart.  
Doe de knoflook, de selderij en de wortels in het achtergebleven bakvet en bak ze kort; de groenten moeten alleen met laagje olie zijn bedekt.  
Voeg de tomaten met het sap en zout en peper toe.  
Marineer de spareribs ± 20 minuten ondergedompeld in de saus en voeg de kikkererwten weer toe.  
Laat het geheel afgedekt ± 45 minuten sudderen.  
Voeg 5 minuten voor het serveren de basilicum toe.  
Serveer met versgebakken brood.

## Cotolette di maiale con marsala (varkenskarbonades met marsala)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g schouderkarbonades  
3 eetlepels olijfolie  
30 g boter  
75 g bloem  
1 geperst teentje knoflook  
1 eetlepels tomatenpuree  
1 dl marsala  
1 dl rode wijn  
zout  
zwarte peper  
2 eetlepels peterselie

### ***Bereiding***

Verhit de boter en de olie in een koekenpan.  
Haal de karbonades door de bloem en bak ze aan beide kanten goudbruin.  
Haal ze uit de pan en houd ze apart.  
Doe de knoflook en de tomatenpuree in de koekenpan en laat dit even bakken.  
Blus af met de wijn en de marsala en breng op smaak met peper en zout.  
Doe de karbonades er weer bij en stoof ze in de gesloten pan tot het vlees gaar is (1 uur).  
Voeg de peterselie toe.  
Haal het vlees uit de pan en houd het warm.  
Voeg ½ dl water aan de saus toe en laat de saus op hoog vuur inkoken.  
Giet de saus over het vlees en serveer direct.

## Courgette-tempura met sojasaus

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 ongeschilde courgette in 20 dunne reepjes.

Maak van het Tempurameel (toko) volgens de gebruiksaanwijzing met ijskoud water een beslag.

Verhit frituurolie tot ± 170 °C.

Haal de courgettereepjes door het beslag en frituur ze in de olie in 1-2 minuten.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met Japanse sojasaus.

## Courgettes gevuld met puree en mozzarella

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote courgettes  
150 g salami  
2 grote tomaten  
2 bolletjes mozzarella (à 125 g) of 250 g jonge Goudse kaas  
1 doosje MAGGI Puree voor Ovenschotel

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Maak de courgettes schoon, halveer ze in de lengte en hol ze met een lepel tot op 1 cm van de rand uit.  
Leg de helften naast elkaar in een lage, ingevette ovenschaal.  
Snijd de salami in stukjes.  
Maak de tomaten schoon en snijd ze in plakjes.  
Snijd ook de kaas in plakjes.  
Bereid 2 zakjes MAGGI Puree voor Ovenschotels volgens de aanwijzingen en roer de salami erdoor.  
Vul de courgettes hoog op met de puree en leg de plakjes tomaat en kaas erop.  
Schenk 2-3 eetlepels water op de bodem van de schaal.  
Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de courgettes in 30 minuten gaar en mooi bruin worden.

## Courgettes met sesamsaus

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Libanees	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kleine courgettes  
4 eetlepels tahina (sesampasta)  
½ glas citroensap  
4 teentjes knoflook (facultatief)  
½ koffielepel zout  
1 soeplepel peterselie

### ***Bereiding***

Was de groenten, snijd ze in grote stukken en laat ze in weinig water gaar worden.

Laat ze goed uitlekken, pers ze uit en maak er een puree van.

Vermeng die met een sausje, gemaakt van de tahina, het citroensap, de knoflook en het zout.

Bestrooi met peterselie.

## Courgettesalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 2 courgettes in blokjes en doe die met weinig water, 1 gesnipperd teentje knoflook, 2 eetlepels olie en 1 theelepel paprikapoeder in een pan en kook de courgette op hoog vuur beetgaar.

Roer er ½ theelepel gemalen komijn en 1 eetlepel citroensap door en laat nog enkele minuten koken tot vrijwel al het vocht is verdampt.

Breng op smaak met zout en laat de salade afkoelen.

Garneer met 150 g in plakjes gesneden zwarte olijven.

## Courgettestamppot met paprika en chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappelen  
zout  
1 grote ui  
1 grote courgette of 2 kleine courgettes  
1 rode en 1 gele paprika  
200 g chorizo aan een stuk  
25 g boter  
1 theelepel Italiaanse kruiden  
2 theelepels bouillonpoeder  
100 g geraspte oude kaas  
½ dl melk  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook die in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar.  
Pel en snipper de ui.  
Snijd de courgette, de paprika's en de chorizo in stukjes.  
Bak de stukjes chorizo in een steelpan zachtjes uit tot ze knapperig zijn.  
Verhit de boter in een pan en fruit de ui even aan.  
Scheep de courgette, de Italiaanse kruiden en het bouillonpoeder erdoor en smoor de courgette ± 5 minuten.  
Giet de aardappelen af, scheep ze door de courgette en stamp dit mengsel.  
Roer de kaas erdoor en voeg eventueel wat melk toe om de stamppot smeuijger te maken.  
Scheep de stukjes paprika en de chorizo erdoor en warm de stamppot nog even goed door.  
Breng de courgettestamppot op smaak met zout en peper.



## Couscoussalade 3

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

¼ l kippe- of groentebouillon  
200 g couscous  
1 fijngesneden worteltje  
1 in blokjes gesneden rode paprika  
1 in stukjes gehakte tomaat  
1 kleine in blokjes gesneden komkommer  
1 ontpitte, geschilde en in blokjes gesneden avocado  
30 g fijngehakte geroosterde amandelen

voor de vinaigrette

1 grote eetlepel olijfolie  
1 theelepel schil van een limoen (of citroen)  
2 grote eetlepels limoensap (of citroensap)  
1 theelepel 'moutarde á l'ancienne'  
1 grote eetlepel honing  
1 grote eetlepel verse, gehakte basilicum  
zout  
versgemalen zwarte peper naar smaak

### **Bereiding**

Breng de bouillon aan de kook.

Doe de couscous in een vuurvaste schaal, giet er de kokende vloeistof over en laat het 10 minuten staan, of tot de vloeistof volledig is opgenomen. Doe de couscous, het worteltje, de paprika, de tomaat, de komkommer en de avocado in een slakom.

Doe de olie, limoenschil en -sap, honing, basilicum, zout en peper in een jampot en schud goed (draai wel het deksel goed dicht!).

Giet de vinaigrette over de salade en meng die er voorzichtig erdoorheen.

Strooi voor het serveren de amandeltjes over de salade.

## Couscoussalade 4

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

zout  
peper  
250 g couscous  
1 teentje knoflook  
1 sjalot  
1 groene Spaanse peper  
3 eetlepels olie  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
3 eetlepels citroensap  
2 theelepels citroenrasp

### ***Bereiding***

Breng 3 ½ dl water met zout aan de kook.  
Doe de couscous in een kom, schenk het kokende water erover en laat de couscous enkele minuten wellen.  
Pel en hak de knoflook en het sjalotje.  
Verwijder de zaadjes van de peper en snijd hem in dunne ringen.  
Verhit 1 eetlepel olie en fruit de knoflook, de sjalot en de peper 1 minuut.  
Roer de couscous erdoor en bak alles al roerend ± 5 minuten.  
Roer van het vuur af de rest van de olie, de peterselie, het citroensap en de citroenrasp erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de salade koud.

## Couscoussalade 5

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Overgiet 100 g snelkookcouscous met kokend water en laat hem garen.

Laat ± 10 minuten afkoelen en schep er 1/3 komkommer, 3 tomaten, ½ groene paprika, 20 g fijngesneden muntblaadjes en bladpeterselie door.

Snijd ± 10 met piment gevulde olijven in plakjes en voeg die toe.

Klop een dressing van 1 eetlepel vers citroensap, zout peper en 4 eetlepels olijfolie en schep die door de salade.

Garneer met muntblad en citroenpartjes.

## Cozze (mosselen op z'n Venetiaans)

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse mosselen

¼ l olijfolie

2 gesnipperde teentjes knoflook

een handje versgesneden peterselie

### ***Bereiding***

Was de mosselen.

Giet een flinke laag olie in een koekenpan die zo ruim is, dat alle mosselen erin passen en kunnen worden omgeschept.

Verhit de olie, schep er de mosselen (met schelp en al) in en laat ze, onder voortdurend omscheppen, in 5-8 minuten gaar worden.

Schep er halverwege de gesnipperde knoflook en peterselie door.

Doe de mosselen met het bakvocht over in een ruime schaal en zet die op tafel.

Geef er een vers, in stukjes gesneden ciabattabrood bij.

Met wat citroensap kunt u de mosselen een wat zure smaak geven.

Dip tussentijds vooral veel met de ciabatta in het zilte bakvocht.

## Deense tomatensalade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Deens  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 flinke tomaten  
2 bakjes tuinkers  
2 uien  
3 dl olie  
1 dl azijn  
1 ei  
200 g Danablu (Deense schimmelkaas)  
peper  
zout  
basilicum

### ***Bereiding***

Maak de groenten goed schoon.

Snijd de tomaten in partjes, de uien in ringetjes en snijd de waterkers af.

Leg alle partjes tomaat op de bodem van een platte schaal, leg daar de waterkers op en daarop de uiringen.

Bestrooi met de gebrokkelde kaas en basilicum.

Maak een vinaigrette van 0,3 dl olie, 1 dl azijn, peper, zout en het geel van een ei en giet dit over de salade.

Serveer er stokbrood bij.

## Djuwetsch

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g mager varkenspoelet  
200 g lamspoelet  
200 g runderpoelet  
2 uien  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
200 g sperziebonen  
1 kleine aubergine  
400 g tomaten  
3 eetlepels olie  
zout  
zwarte peper  
paprikapoeder  
2 dl vleesbouillon  
3 kopjes gekookte rijst  
peterselie

### ***Bereiding***

Pel de uien en snijd ze in schijven.  
Maak de groenten schoon en was ze.  
Snijd de paprika's en de sperziebonen klein, de aubergines in blokjes en de even in heet water gelegde en dan gepelde tomaten in achten.  
Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Verhit in een grote pan de olie en braad het vlees rondom bruin.  
Doe de uien erbij en bak ze al roerend 3 minuten mee.  
Leg het vlees in lagen, afgewisseld met de groenten in een vuurvaste schaal en strooi op elke laag zout, peper en paprikapoeder.  
Giet de bouillon erop en laat het gerecht 40 minuten met deksel en dan 20 minuten zonder deksel gaar worden.  
Roer er kort voor het einde de rijst door en warm die mee.  
Hak de peterselie fijn en strooi die voor het serveren over de djuwetsch.

## Exotische farfalle

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse pasta naar keuze

250 g kalkoen

peper

zout

3 eetlepels zonnebloemolie

1 rode paprika

1 groene paprika

2-3 courgettes

50 g zonnebloempitten

1 dl bouillon

2 sinaasappels

### ***Bereiding***

Kook de pasta beetgaar.

Kruid intussen de kalkoen met peper en zout, bak het vlees in 2 eetlepels hete olie en houd het warm.

Was en schil de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Was de courgettes en hak ze in fijne reepjes.

Rooster de zonnebloempitten in de rest van de olie, neem ze uit de pan en braad er de paprika- en courgettereepjes in.

Kruid met peper en zout, blus met de bouillon en laat de groenten gaar sudderen.

Schil de sinaasappels, fileer de partjes en doe die samen met de kalkoen bij de groenten.

Meng ze door de pasta en bestrooi met de zonnebloempitten.

## Exotische rijstsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g rijst  
zout  
2 papaya's  
1 groene paprika  
1 blikje zoete maïskorrels  
1 blikje tonijn  
6 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels limoensap  
peper  
cayennepeper  
fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Kook de rijst in 20 minuten in water met wat zout gaar.  
Schil de papaya's, verwijder de zwarte pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in fijne reepjes.  
Laat de maïs en de tonijn in een vergiet uitlekken.  
Maak een vinaigrette van het limoensap, een snufje zout, de olie, peper, cayennepeper en gesnipperde bieslook en meng alle ingrediënten door de afgekoelde rijst.  
Dien op met vers stokbrood.



## Farfalle in saffraansaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g champignons  
½ l water  
60 g boter  
enkele druppels citroensap  
2½ dl slagroom  
150 g ricotta  
een plukje saffraan  
een snufje zout  
400 g farfalle  
2 eidooiers  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Breng in een pan het water met 10 g boter en enkele druppels citroensap aan de kook en kook de champignons hierin in ± 2 minuten gaar.  
Laat ze in een vergiet uitlekken.  
Maak een saus door in een braadpan 50 g boter te smelten.  
Voeg er de 2 dl slagroom, de ricotta de saffraan en het zout aan toe en laat het al roerend op matig vuur tot een dikke saus inkoken.  
Kook intussen de farfalle gaar.  
Meng de champignons door de saus en breng deze al roerend aan de kook.  
Schep de saus door de farfalle.  
Roer de eidooiers los met ½ dl slagroom en meng dit snel door de farfalle.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de farfalle direct in een voorverwarmde schaal en geef er apart geraspte kaas bij.

## Feiner kartoffelsalat

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
3 hardgekookte eieren  
1 augurk  
150 g gekookte worst  
1 blikje of potje champignons  
150 g mayonaise  
citroensap  
zout  
peper  
mosterd  
koffiemelk

### ***Bereiding***

Klop de mayonaise met wat mosterd, zout, peper, wat citroensap en wat koffiemelk.  
Kook de aardappelen en pel ze.  
Snijd de aardappelen en de eieren in plakjes, hak de augurken grof, snijd de gekookte worst in reepjes en snijd de champignons klein.  
Meng alles met het mayonaisemengsel door elkaar en laat het even trekken.

## Feiner kartoffelsalat 2

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
4 eetlepels mayonaise  
1 bekertje Griekse of Bulgaarse yoghurt  
het sap van 1 citroen  
2 eetlepels azijn  
zout  
peper  
een snufje suiker  
2 eetlepels mierikswortel  
1 appel  
1 augurk  
1 groene paprika  
100 g gerookte zalm  
4 hardgekookte eieren  
1 grote ui  
1 potje zilveruitjes  
peterselie

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen, laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in plakjes.  
Meng de mayonaise, de yoghurt, het citroensap, de azijn, zout, peper, suiker en de mierikswortel door elkaar.  
Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem met de augurk en de schoongemaakte paprika in blokjes, snijd de zalm in reepjes, halveer de zilveruitjes, snijd de ui in reepjes en meng al deze ingrediënten met de mayonaise door de aardappelplakjes.  
Laat de salade goed doortrekken en garneer met plakjes ei en takjes peterselie.

## Five spice kipreepjes met boontjes en bieslookmie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie  
2 rode uien  
2 teentjes knoflook  
Conimex Wok Olie  
400 g kipreepjes  
600 g gebroken sperziebonen  
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Five Spice  
klein bosje bieslook

### **Bereiding**

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten en goed laten uitlekken.  
Pel en snipper de uien en de knoflook.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.  
Voeg de boontjes toe en wok ze 5 minuten mee.  
Voeg de ui en knoflook toe en wok nog 3 minuten.  
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.  
Knip de bieslook boven de mie fijn.  
Voeg een klein scheutje olie toe en meng het door elkaar.  
Verdeel de mie over 4 borden en schep de five spice kipreepjes met boontjes erop.

**Serveertip:** Zet knapperige Conimex Kroepoek Naturel op tafel dat is heerlijk bij de five spice kipreepjes met boontjes.

**Variatietip:** Voor echte liefhebbers van knoflook, kunnen in plaats van 2 teentjes, 10 teentjes knoflook worden gebruikt. Pel en snijd ze in de lengte in vieren en wok ze verder gewoon mee met de boontjes.

## Funghi arrosto (champignons uit de oven)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g champignons

1 teentje knoflook

zout

zwarte peper

2 eetlepels peterselie

2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Vet een vuurvaste schaal in met olijfolie.

Snijd de champignons in plakjes, doe ze in de schaal, bestrooi met zout, peper, peterselie en de geperste knoflook en besprenkel met de rest van de olie.

Bak de champignons 20-30 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.

## Funghi misti in umido (wilde paddestoelen)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g gemengde paddestoelen: oesterzwammen,  
weidechampignons, porcini, cantharellen, shii-take  
1 kleine ui  
1 grote tomaat  
5 eetlepels olijfolie  
2 laurierblaadjes  
1 takje rozemarijn  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen schoon.  
Snijd de ui en de tomaat.  
Verhit de olie in een grote pan, fruit de ui goudbruin en voeg er de tomaat, de laurierblaadjes en het takje rozemarijn bij.  
Bak de tomaat ± 2 minuten mee en voeg dan de paddestoelen toe.  
Bak het geheel op laag vuur nog 20 minuten en roer af en toe om.  
Breng op smaak met zout en peper.

## Funghi trifolati

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g porcini, shi-itake of champignons  
2 eetlepels boter  
2-3 eetlepels olijfolie  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
zout  
peper  
2-3 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Spoel de paddestoelen af en snijd ze in dikke plakken.  
Verhit de boter en de olie in een pan en voeg de knoflook en de paddestoelen toe.  
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak en laat ze, onder af en toe roeren, zachtjes fruiten tot de paddestoelen gaar zijn. Voeg, als het mengsel te droog lijkt, eventueel enkele eetlepels water toe.  
Roer de peterselie erdoor en dien het gerecht warm als antipasto of als bijgerecht op.

Info: In Noord-Italië wordt dit gerecht vaak met een plakje gegrilleerde polenta opgediend of als een saus bij tagliatelle.

## Fusilli alla carbonara

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g fusilli

150 g gerookt spek

3 eieren

1/8 l slagroom

150 g Parmezaanse kaas

50 g boter

### ***Bereiding***

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Bak het in dobbelsteentjes gesneden gerookte spek in een pan met een dikke bodem zachtjes knapperig bruin.

Klop de eieren met de slagroom, 100 g Parmezaanse kaas en peper los.

Smelt de boter en voeg al kloppend het eiermengsel toe en blijf kloppen tot de eimassa bindt.

Giet de fusilli af en roer er de saus en de spekjes door.

Schep de fusilli op 4 borden en strooi er ± 50 g Parmezaanse kaas over.



## Fusilli met romige baconsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g iets dikker gesneden bacon  
150 g iets dikker gesneden ham  
zout  
300 g (rode) fusilli  
3 stengels bleekselderij  
150 g oesterzwammen  
2 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
1 dl koffieroom  
.5 dl melk  
150 g verse roomkaas (met tuinkruiden)  
1 theelepel tijm  
peper  
50 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Kook de fusilli in een pan met ruim kokend water en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Schil met een dunschiller de harde nerven van de bleekselderijstengels en snijd de stengels in smalle boogjes.  
Snijd de oesterzwammen in reepjes.  
Knip de bacon en de ham in reepjes.  
Pel de knoflook en hak hem ragfijn.  
Verhit de olie in een braadpan en bak de reepjes bacon en ham al omscheppend knapperig.  
Voeg de knoflook toe.  
Schep de ham en de bacon met een schuimspaan op een bord en bak vervolgens de bleekselderij en de oesterzwammen in ± 3 minuten al omscheppend gaar.  
Voeg de koffieroom, melk, roomkaas en tijm toe en laat de roomkaas al roerend smelten tot een mooi gebonden saus ontstaat (pas op dat het vuur niet te hoog staat).  
Voeg de gebakken bacon en ham toe en breng op smaak met zout en peper.  
Giet de fusilli af, doe de pasta over in een schaal en schenk er de aus over.  
Serveer er Parmezaanse kaas bij.  
Lekker met een tomatensalade met olijven.

## Fusilli met smac

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g fusilli verdi (Grand'Italia)

1 ui

½ rode paprika

3 eetlepels (olijf)olie

1 blikje smac (200 g, Unox)

1 zakje mix voor Italiaanse champignonroomsaus (Maggi)

1 blikje asperges (250 g, Key brand)

### ***Bereiding***

Kook de fusilli in een pan volgens de gebruiksaanwijzing.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in blokjes.

Verhit in een braadpan de olie en bak daarin de ui en paprika ± 2 minuten zachtjes.

Snijd de smac in kleine blokjes, voeg ze toe en bak ze ± 2 minuten mee.

Roer er van het vuur af 4 dl koud water en de sausmix door.

Breng de saus zachtjes aan de kook en roer af en toe.

Laat intussen de asperges in een zeef uitlekken, snijd ze in stukjes en roer ze door de saus.

Verwarm de saus nogmaals zachtjes.

Schep de fusilli op 2 borden en schenk de saus erover.

Serveer met wortelrauwkost.

## Fusilli met zeevis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g imitatiekrab

1 courgette

250 g driekleurenfusilli

zout

1 blik kreeftenroomsoep (4 dl)

1 bosui in ringen

8 groene olijven in plakjes

2 eetlepels fijngesneden peterselie

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Laat de krab ontdooien.

Schaaf de courgette met een kaasschaaf in de lengte in dunne plakken en snijd de plakken in lange repen.

Kook de fusilli in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verwarm intussen de kreeftenroomsoep, voeg de krab, courgette en bosui toe en laat alles goed doorwarmen, maar niet koken.

Voeg tot slot de helft van de olijfplakjes en de peterselie toe.

Schep de fusilli op de borden en verdeel er de saus over.

Bestrooi met de rest van de olijven, peterselie en versgemalen peper.

## Fusillisalade met ham en artisjokken

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g fusilli (spiraalpasta)

zout

peper

300 g wortel in dunne plakjes

100 g magere dingesneden achterham

1 groot blik artisjokharten (330 g netto), uitgelekt

75 g umer

1 fijngeperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngesneden bieslook

### ***Bereiding***

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar, spoel hem daarna koud en laat uitlekken.

Kook de wortel in kokend water ± 5 minuten, spoel hem daarna koud en laat uitlekken.

Snijdt de ham in dunne reepjes en de artisjokken in schijfjes.

Meng de pasta met de wortel, ham en artisjokken en de umer met de knoflook, zout en peper.

Vermeng de saus met de salade en bestrooi met bieslook.

## Gamba's op een bedje van bieslook-citroenrisotto

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Breng op middelhoog vuur 4 ½ kop bouillon en 1 kop droge witte wijn aan de kook.

Verhit op middelhoog vuur 2 eetlepels olijfolie.

Voeg 2 theelepels geraspte citroenschil en 2 koppen risottorijst toe en bak al omscheppend 1 minuut.

Voeg al roerend de hete bouillon aan de rijst toe.

Na 15-20 minuten is de rijst gaar.

Roer er ½ kop fijngesneden bieslook en ½ kop geraspte Parmezaanse kaas door.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Haal de koppen van 12 gamba's en snijd de schaal overlangs in, zodat het pellen later makkelijker gaat.

Leg de gamba's op een bakplaat.

Smelt 50 g boter en pers er 1 teentje knoflook boven uit.

Bestrooi de gamba's met grofgemalen zwarte peper en laat ze onder de grill in 2-3 minuten mooi roze worden.

Leg de gegrilde gamba's op de risotto en garneer het geheel met een partje citroen.

## Gatto (aardappelschotel)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g goed geboende aardappelen  
3 eieren  
1 dl melk  
70 g boter  
zout  
70 g kleingesneden salami  
150 g kleingesneden gerookte kaas  
1 gekookt ei (gepeld)  
aroma  
peper  
4 eetlepels fijngehakte peterselie  
2-3 eetlepels geraspte kaas  
2-3 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen gaar in zoveel water dat ze half onder staan.  
Giet ze af, pel de aardappelen en maak ze fijn.  
Splits de eieren, klop de eidooiers met de melk los.  
Beboter de ovenschaal, klop de dooiers met melk en de helft van de resterende boter door de puree.  
Klop de eiwitten zeer stijf met wat zout.  
Roer een flinke lepel eiwit door de puree en spatel de puree met de salami en de kaas door het eiwit.  
Voeg aan de puree naar smaak aroma, peper en zout toe en roer de peterselie door de puree.  
Schuif het rooster even boven het midden in de oven en verwarm die voor (240°C, stand 6).  
Schep de helft van de puree in de schaal, leg de plakjes ei op de puree en schep de rest van de puree in de schaal.  
Roer de kaas en het paneermeel door elkaar, strooi het mengsel op de puree en verdeel daar de rest van de boter in stukjes op.  
Zet de schaal in de oven tot de puree door en door warm en mooi van kleur is.

## Gebakken tilapia met citroen-zwarte pepersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1-2 theelepels zwarte peperkorrels  
3 citroenen  
100 g suiker  
4 tilapiafilets van 125 g  
50 g bloem  
4 eetlepels olie  
2 rode uien, in dunne partjes  
1 struik paksoi, in brede repen  
1-2 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel verse munt, in dunne reepjes

### ***Bereiding***

Wrijf de peperkorrels in een vijzel fijn.  
Pers de citroenen uit.  
Verwarm het sap met de suiker en peper op zacht vuur.  
Los de suiker al roerende op en laat het geheel 5-10 minuten zachtjes pruttelen tot de siroop iets dikker wordt.  
Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en wentel ze door de bloem.  
Verhit 3 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de tilapia in 8-10 minuten goudbruin en gaar, keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.  
Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de ui en paksoi op hoog vuur in 3-4 minuten beetgaar.  
Breng op smaak met sojasaus  
Schep de roergebakken paksoi op warme borden.  
Leg de tilapiafilets er schuin op en schep de citroen-zwarte pepersaus over de vis.  
Lekker met pandanrijst.

## Gebakken tilapia met knoflook-bieslooksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje mix voor tafelsaus aioli (Duyvis)  
2½ eetlepel mayohalf  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook, schaalte à 15 g  
4 tilapiafilets  
(versgemalen) peper  
zout  
6 eetlepels tarwebloem  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel

### ***Bereiding***

Roer de sausmix met de mayohalf, de bieslook en 1 eetlepel water door elkaar.  
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en wentel de vis door de bloem.  
Schud het overtollige bloem eraf en bak de vis in de hete olie aan beide kanten lichtbruin en gaar.  
Lekker met Vlaamse frieten en komkommer met sladressing yoghurt.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Chardonnay, wit, Australië



## Gebraden ossenhaas

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g ossenhaas

2 eetlepels boter

peper

zout

### ***Bereiding***

Wrijf het vlees in met peper en zout.

Verdeel klontjes boter op de bodem van de natgemaakte Römertopf en leg het vlees hierop.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad het vlees, onder 2-3 keer bedruipen met het braadvocht, in ± 5 kwartier mals.

Dien deze schotel op met rijst, aardappelcroquetten of gekookte aardappelen en sla of diverse groenten.

Variatietip: Lardeer de ossenhaas met smalle reepjes spek.

Variatietip: Voeg ½ kopje zure room of witte wijn toe.

Variatietip: Smoor een blikje champignonschijfjes of verse champignons mee.

Variatietip: Wikkel de ossenhaas in uitgerold bladerdeeg.

Variatietip: Smoor een klein blikje ananasstukjes mee.

## Gebraden patrijs

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 jonge patrijzen  
100 g gerookt spek  
1 eetlepel boter  
1 eetlepel citroensap  
½ laurierblad  
tijm  
1 ui  
100 g gesneden soepgroenten  
zout  
½ kop zure room  
½ kop rode wijn

### ***Bereiding***

3 jonge patrijzen  
100 g gerookt spek  
1 eetlepel boter  
1 eetlepel citroensap  
½ laurierblad  
tijm  
1 ui  
100 g gesneden soepgroenten  
zout  
½ kop zure room  
½ kop rode wijn  
Wrijf de patrijzen vanbinnen en vanbuiten met zout en citroensap in.  
Maak een farce van de fijngehakte hartjes en levertjes met de boter, iets citroensap en tijm.  
Vul de vogels hiermee en naai daarna dicht.  
Leg de patrijzen dicht tegen elkaar in de natgemaakte Römertopf.  
Voeg de gesnipperde ui en de soepgroenten toe, giet de room erover en bedek de patrijzen met dunne schijfjes spek.  
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en braad het gevogelte in ± 1½ uur gaar.  
Geef ze naar keuze zonder deksel in nog 15 minuten een bruin korstje.  
Begiet ze intussen 1-2 keer met de rode wijn.  
Dien deze schotel op met roggebrood, aardappelpuree en zuurkool.

## Gefrituurde scampi's en groente in een jasje

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 scampi's, gepeld, van darm ontdaan en platgedrukt

8 stukjes ontvelde wijting of koolvis

8 kleine broccolibloemen

8 schijfjes pompoen of wortel

8 geblancheerde prinsessebonen

8 shii-take

voor de dipsaus

4 dl water

1 dl mirin

1 dl soja

10 g bonitovlokken

1 gemberwortel

1 ramenaramen

voor het beslag

2 dl water

1 dl bloem

1 ei

### ***Bereiding***

Voor de saus (water, mirin, soja, bonitovlokken) aan de kook brengen en zeven.

De gemberwortel en de ramenaramen schillen en raspen.

De dipsaus uitgieten in vier schaalpjes en mengen met in totaal 2 eetlepels gember en 4 eetlepels ramenaramen.

De tempurasaus warm opdienen.

Het beslag samenstellen.

Het ei en het water bij elkaar doen en loskloppen.

De bloem door het eimengsel roeren.

Een ruime hoeveelheid olie verhitten tot 170°C.

Groenten, vis, paddestoelen en scampi's door het beslag halen en in de olie laten glijden.

30 seconden per kant frituren, zonder dat ze bruin worden.

De tempura op keukenpapier laten uitlekken en meteen serveren met de warme dipsaus met gember en daikon (ramenaramen).

## Gegarneerde noedels

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1¼ l water

500 g sobanoedels

voor de saus

3 eetlepels witte wijnazijn

3 eetlepels sojasaus

2 eetlepels suiker

1½ dl dashi of kippenbouillon

voor de garnering

komkommer in blokjes

125 g gepelde garnalen

selderijblad

2 geroosterde en verkruimelde vellen nori

### **Bereiding**

Doe de azijn, de sojasaus en de dashi in een sauspan en breng het mengsel aan de kook.

Haal het van het vuur en houd het warm.

Breng het water aan de kook en doe de noedels erin.

Roer om, breng het weer aan de kook en laat 5 minuten sudderen tot de noedels gaar zijn.

Spoel ze in een vergiet met heet water.

Verdeel de noedels over 4 kommen, schik de garnering erop en giet de saus erover.

Serveer direct.

## Gegratineerde deegwaren met zeevruchten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g groene tagliatelle  
1 blokje gevogeltebouillon  
150 g boter  
800 g tongfilets zonder vel noch graten  
8 gepelde scampistaarten  
2 wortelen  
2 takken groene selder  
4 tomaten  
4 soeplepels cognac  
20 cl verse room  
8 soeplepels droge witte wijn  
3 soeplepels geraspte belegende gouda  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de deegwaren al dente in gezouten kokend water met het bouillonblokje.  
Laat uitlekken en leg opzij.  
Doe zout op de tongfilets en rol ze op.  
Spoel de scampi snel onder stromend water en dep ze droog met keukenpapier.  
Laat de gepelde tomaten uitlekken en hak ze grof.  
Maak de wortelen en seldertakjes schoon en snij ze in staafjes.  
Bak in een grote pan de tongrolletjes en de scampi gedurende 3 minuten in hete boter.  
Neem ze uit de pan, houd ze warm en fruit in de plaats de fijngesneden groenten.  
Doe zout en peper bij, giet de cognac erover en laat 5 minuten sudderen op zacht vuur.  
Spreid de deegwaren uit op de bodem van een ingeoliede gratineerschotel.  
Leg daarop de tongrolletjes, de scampi en tot slot de groenten.  
Klop de verse room, de droge witte wijn en de geraspte gouda en giet dit alles over de bereiding.  
Bestrooi met klontjes boter en gratineer 15 tot 20 minuten in een hete oven.  
Dien onmiddellijk op.

## Gegratineerde garnalen met kerriesaus

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g Noordzeegarnaal (ongepeld)

1 appel (Jonagold)

1 eierdooier

1 dl room

10 g roomboter

1 theelepel kerrievoeder

10 g kervel

peper

zout

### ***Bereiding***

De appels schillen, het klokhuis verwijderen en het vruchtvlees in kleine blokjes snijden.

De appelblokjes in decoratieve ovenschaaltjes schikken en de garnalen erop leggen.

In een sausspannetje room, kerrievoeder, peper en zout aan de kook brengen en wat laten inkoken.

Van het vuur, al roerend de eierdooiers door de saus mengen.

Ten slotte de in klontjes verdeelde boter erdoor roeren.

De saus over de garnalen en de appelblokjes gieten, een vijftal minuten gratineren onder de grill en garneren met enkele kervelpluksels.

Meteen serveren.

## Gegratineerde garnalen met zurkel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 soeplepel geklopte room  
2 dl slagroom  
600 g grijze garnalen  
2 dl visfumet  
2 eierdooiers  
2 bosjes zurkel  
peper  
zout  
1 dl witte wijn

### ***Bereiding***

Was en snijd de zurkel fijn.  
Schik ze in diepe borden.  
Doe de wijn, de room en de visfumet in een pan.  
Laat tot de helft indikken en vervolgens afkoelen.  
Voeg de opgeklopte room en de 2 eigelen toe.  
Leg de garnalen op de zurkel en overgiet met de saus.  
Plaats de borden 5 minuten onder de grill tot alles mooi gegratineerd is.  
Serveer meteen.

## Gegratineerde groene asperges

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg groene asperges  
5 eetlepels Parmezaanse kaas  
zout  
50 g boter

### ***Bereiding***

Verwijder de houtige uiteinden van de asperges en schil ze, als ze erg vezelig zijn, vanaf de onderkant.  
Kook de asperges 15 minuten in water met zout en laat ze uitlekken.  
Vet een ovenschaal in met boter, leg een laag asperges in de schaal, bestrooi ze met wat zout en geraspte kaas en leg hierop weer een laag asperges.  
Bestrooi ook deze laag met kaas en zout.  
Leg er de rest van de boter in vlokjes op en gratineer de asperges 15 minuten in een oven 220°C.



## Gegratineerde groene koolstampot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g aardappelen

2 eetlepels olie

250 g panklare groene kool

2 theelepels shoarmakruiden

1 dl appelsap

1 ei

100 g oude geraspte kaas

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Verhit de olie in een braadpan en bak de aardappelblokjes en de kool met de shoarmakruiden ± 3 minuten op hoog vuur tot de kool is geslonken.

Voeg het appelsap toe en smoor de aardappelen en de kool in een gesloten pan in ± 10 minuten gaar.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Stamp de aardappelen en de kool fijn en roer er het ei en 50 g kaas door.

Doe de stampot over in een kleine wijde ovenschaal en strooi er de rest van de kaas rover.

Zet de schaal onder de grill en laat de schotel in ± 5 minuten goudbruin worden.

## Gegratineerde mosselen 4

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg panklare mosselen  
2 eetlepels olijfolie  
1 geperst teentje knoflook  
125 g zachte roomboter  
1 theelepel citroensap  
2 eetlepels fijngehakte selderij  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
100 g abdijskaas (bijvoorbeeld Père-Joseph)  
1/8 l crème fraîche  
1 theelepel mosterd  
1 theelepel gedroogde dragon

### ***Bereiding***

Was de mosselen grondig en controleer ze.  
Gooi kapotte schelpen en open exemplaren die na een tik niet sluiten weg.  
Meng de olie, de knoflook en de mosselen in een pan en kook de mosselen afgedekt 6-8 minuten tot alle schelpen openstaan.  
Schud ze regelmatig om.  
Verwijder dicht gebleven mosselen.  
Meng de boter, het citroensap, de selderij en de bieslook in een kom tot kruidenboter.  
Rasp de abdijskaas boven een andere kom grof en roer de crème fraîche, de mosterd en de dragon erdoor.  
Breng beide mengsels op smaak met zout en peper.  
Laat de mosselen in een vergiet goed uitlekken, maak elke mossel los en breek één schelphelft af.  
Leg de mosselen in de schelp op een bakplaat, verdeel de selderijboter over de helft van de mosselen en verdeel het kaas-roommengsel over de rest van de mosselen.  
Verwarm de oven voor op 200°C en gratineer de mosselen 8-10 minuten in het midden van de oven.  
Leg de mosselen op een schaal en serveer ze warm.

## Gegratineerde mosselen met biersabayon en gedroogde ham

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

80 cl palmbier  
25 g suiker  
100 g gekookte ham  
1,2 kg mosselen  
1 takje tijm  
3 eierdooiers  
cayennepeper  
1 limoen  
8 takjes dragon  
zout

### ***Bereiding***

Laat  $\frac{3}{4}$  van de Palm met de suiker inkoken.

Laat afkoelen.

Snijd de ham in lange repen van 1 cm breed en laat ze dan gedurende 2 minuten aan beide zijden roosteren onder de ovengrill.

Schakel de grill uit en stel de oven in op 40 tot 50°C.

Laat de repen 1 uur drogen tot ze knapperig zijn.

Laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Maak de mosselen grondig schoon en laat ze in een grote pan met wat water op een middelmatig vuur open koken met de rest van het bier en de tijm.

Klop de eierdooiers met de cayennepeper, het ingekookte bier en het sap van de limoen au bain marie krachtig op tot een schuimige sabayon.

Schep de mosselen uit de pan en verdeel ze, telkens in één schelpheft, mooi over vier borden.

Overgiet met de sabayon en laat enkele minuten gratineren onder de hete ovengrill.

Pluk de zijsteeltjes van de takjes dragon en laat ze 1 minuut frituren in olie van 200°C.

Laat ze uitlekken en bestrooi met zout.

Verdeel de gefrituurde dragon over het midden van de gegratineerde mosselen en steek enkele gedroogde repen ham recht op tussen de mosselschelpen vast.

## Gegratineerde mosselen met Boursin en parmezaan

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 wortels  
500 g mosselen  
50 g boter + een beetje voor de groenten  
50 g Parmezaanse kaas  
100 g Boursin met kruiden  
4 eetlepels droge witte wijn  
1 prei

### ***Bereiding***

De mosselen enkele keren goed onder koud stromend water afspoelen.  
Geopende exemplaren weggooien.  
De prei en de worteltjes schoonmaken en beide fijnsnijden.  
Alle groenten aanstoven in wat boter tot ze bijna gaar zijn.  
De mosselen erover verdelen en de wijn toevoegen.  
Het geheel op een hoog vuur aan de kook brengen en in 4-5 minuten gaar koken of tot de mosselen open zijn.  
De mosselen tussendoor een paar keer opschudden.  
De mosselen uit de schelpen halen en over de ovenvaste bordjes verdelen.  
Het mosselvocht filteren en inkoken tot de helft.  
De boter smelten.  
De Boursin met wat van het warme mosselvocht vermengen tot een homogene saus is ontstaan.  
De saus over de mosselen schenken en de Parmezaanse kaas erover strooien.  
De bordjes met twee tegelijk onder de hete grill plaatsen en ze gratineren tot de bovenkant mooi bruin is.

Garneren met een mossel in de schelp en wat dille en gloeiend heet serveren.

## Gegratineerde mosselen met champagne

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
2 takjes groene selder  
2 sjalotten  
1 ui  
een beetje boter  
20 cl room  
paneermeel  
12 cl glas witte wijn  
25 cl champagne (of schuimwijn) brut  
peper  
grof zeezout

### ***Bereiding***

Snij de selder en de ui in stukjes, laat ze slinken in wat boter in een grote kookpan.  
Voeg er de witte wijn en wat peper bij, breng aan de kook en laat de mosselen erin gaar worden.  
Als ze open zijn, van het vuur nemen.  
Hou het kookvocht apart.  
De oven voorverwarmen op 200° C.  
De sjalotjes fijnhakken en in een pannetje doen, samen met de champagne.  
Op een zacht vuurtje laten koken.  
Ondertussen de mosselen uit de schelp halen en ze weer in een halve schelp leggen.  
Wat grof zeezout op 4 bordjes leggen en er de mosselen over verdelen.  
De room bij de ingekookte champagne voegen, samen met 1 dl gefiltreerd kookvocht van de mosselen.  
Tot de helft laten inkoken.  
Op smaak brengen.  
De bordjes met de mosselen 1 minuut in de voorverwarmde oven zetten, ze eruit halen, de grill aanzetten, de mosselen overgieten met de saus en bestrooien met paneermeel.  
Meteen serveren.

## Gegratineerde mosselen met Comté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 grote mosselen  
1 glas witte wijn  
2 sjalotjes, gehakt  
30 g vers paneermeel  
1 teentje knoflook, gehakt  
2 eetlepels peterselie, gehakt  
150 g geraspte Comté-kaas  
peper

### ***Bereiding***

Was en controleer de mosselen.  
Doe de wijn en een gehakt sjalotje in een pan en leg hier de mosselen op. Kook de mosselen op een hoog vuur snel gaar.  
Neem de mosselen uit de pan en laat ze afkoelen.  
Kook het achtergebleven kookvocht tot er nog enkele lepels over is en zeef het.  
Verwijder steeds een schelp van de mosselen.  
Meng het paneermeel met de knoflook, resterende sjalot en peterselie.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Leg de mosselen in een platte ovenschaal en maal er wat peper over.  
Verdeel de kaas over de schelpen en bestrooi de mosselen vervolgens met het paneermeelmengsel.  
Druppel het kookvocht over de schelpen.  
Laat de mosselen vervolgens onder de ovengrill snel gratineren.  
Serveer de mosselen direct met stokbrood.

## Gegratineerde mosselen met knolselderij

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
½ selderijknol  
1 citroen  
1 ui  
1 bouquet garni  
een paar takjes peterselie  
1 tomaat  
1 blikje tomatenpuree  
1 ei  
50 g geraspte gruyèrekaas  
200 g verse boerenroom  
1 glas droge, witte wijn  
zout  
peper

### ***Bereiding***

De knolselderij schillen en wassen in water met citroensap.  
In plakken en vervolgens in reepjes snijden.  
Breng water met citroensap en zout aan de kook.  
Blancheer de knolreepjes ongeveer 10 minuten in het kokende water.  
Laten uitlekken en terzijde zetten.  
De mosselen goed schoonborstelen en intensief afspoelen.  
In een grote braadpan de in ringen gesneden ui, het bouquet garni, de witte wijn, een flinke mespunt peper en de mosselen doen.  
Deksel er op en op hoog vuur koken tot ze zich openen.  
Haal de mosselen uit de schelp en verdeel ze over 4 aparte ovenvaste schaalpjes.  
Het kookvocht filtreren en aanmaken met een deel van de tomatenpuree.  
Deze saus op laag vuur laten indikken.  
Klop de verse room met de eidooier en roer het mengsel door de saus.  
Niet laten koken.  
Voeg naar smaak zout en peper toe.  
Giet de saus over de inhoud van de ovenschaaltjes.  
Voeg de geblancheerde reepjes knolselderij toe en strooi er de geraspte gruyère overheen.  
5 minuten onder de ovengril laten bruin worden.  
Serveer meteen in de schaalpjes.

Tips Als u de mosselen wast, laat ze dan nooit in het water staan. Was ze diverse malen terwijl u de schelp goed schoonborstelt. Laat ze daarna direkt uitlekken. Als de mosselen open zijn, direkt van het vuur halen en de gesloten exemplaren weggooien. De knolselderij moet zwaar aanvoelen en geen geel gebladerte vertonen.

## Gegratineerde mosselen met lente-ui

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 kerstomaatjes  
2 lente-uitjes  
200 gram gekookte mosselen  
10 gram boter  
1 knoflookteentje  
1 theelepel ansjovispasta  
2 dl crème fraîche  
zout  
peper  
2 beschuiten

### ***Bereiding***

Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.  
Snijd de schoongemaakte lente-uitjes in smalle ringetjes.  
Schep de tomaat, lente-ui en mosselen door elkaar en verdeel dit over vier kleine ovenschaaltjes.  
Smelt de boter in een steelpan en pers de knoflook erboven uit.  
Laat de knoflook ca. 1 minuut zachtjes bakken.  
Roer de ansjovispasta en de crème fraîche erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.  
Verwarm de oven voor op 225 °C.  
Verdeel de saus over het mosselmengsel in de schaaltes.  
Verkruimel de beschuit en strooi het kruim over de schaaltes.  
Bak de mosseloteltjes in het midden van de oven in ca. 10 minuten lichtbruin en door en door warm.  
Serveer meteen in de ovenschaaltes.



## Gegratineerde mosselen met lookboter

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
175 g boter  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels tijm  
paneermeel

### ***Bereiding***

Laat de mosselen met de ui in grove stukken op een hevig vuur openkoken.  
Haal ze uit hun schelpen.  
Bewaar de onderste schelpen en verdeel ze over 4 vuurvaste schoteltjes.  
Schik ze mooi in een rondje, vast tegen elkaar aan.  
Vermeng de zachte boter met knoflook uit de pers en de gesnipperde tijm.  
Leg in elke schelp een mossel met daarop een nootje kruidenboter.  
Bestrooi lichtjes met paneermeel.  
Zet de schoteltjes onder de hete grill tot het paneermeel mooi goudbruin is.  
Serveer gloeiendheet met stokbrood.

## Gegratineerde mosselen met Oud Brugge

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

32 gekookte mosselen in de schelp  
32 gekookte mosselen zonder schelp  
1 sjalot, gesnipperd  
1 teentje knoflook  
1 tomaat, in blokjes  
1 eetlepel Oud Brugge kaas, geraspt  
3 eetlepels paneermeel  
2 eetlepels boter

### ***Bereiding***

Verwarm de grill 7 minuten voor.  
Verwijder een schelpheft en leg de mosselen in een kring in de ovenschaaltjes.  
Leg de mosselen zonder schelp in het midden.  
Vermeng de gesnipperde sjalot samen met de knoflook uit de knijper, het gesnipperde tomaatvrucht vlees, de Oud Brugge kaas, het paneermeel en de gesmolten boter.  
Verdeel dit mengsel over de mosselen en laat de mosselen onder de voorverwarmde grill gratineren.  
Serveer gloeiend heet.

## Gegratineerde mosselen met pistou

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
verse basilicumtakjes  
1 teentje knoflook  
1 dl olijfolie  
50 g geraspte parmezaankaas  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Voor de bereiding van de pistou: stamp de knoflook en de blaadjes basilicum losjes fijn, voeg olijfolie, peper en zout toe en mix dit alles tot een dik mengsel.

Spoel de mosselen schoon en verwijder eventuele baarddraden.

Kook ze in een bodempje water, laat ze uitlekken en haal ze uit hun schelp.

Leg de mosselen vervolgens in een halve schelp en verdeel ze over een ovenbestendige schaal.

Schep 1 theelepeltje pistou over elke mossel, strooi hier parmezaankaas overheen en laat de schaal een paar minuten onder de ovengrill staan.

Serveer er wat brood bij.

## Gegratineerde mosselen met spinazie

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
400 g diepgevroren bladspinazie (geen gehakte)  
1 ui  
2½ dl room  
40 g boter  
100 g geraspte gruyère  
1 glas droge witte wijn  
muskaatnoot  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Spoel de mosselen.  
Hak de ui fijn en laat ze in een grote pot in boter fruiten.  
Kruid met peper, giet er de witte wijn over, breng aan de kook en voeg de mosselen toe.  
Zet het deksel op de pot en schud regelmatig tijdens het koken.  
Laat de mosselen uitlekken en haal ze uit de schelpen.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Laat de spinazie gaar worden in de boter.  
Bestrooi lichtjes met zout, kruid met peper en muskaatnoot.  
Meng de room, de spinazie en de mosselen; breng op smaak.  
Verdeel de over vier kleine ovenkommetjes en bestrooi met geraspte kaas.  
Laat gedurende een twintigtal minuten bakken in de voorverwarmde oven.  
Serveer gloeiendheet.

## Gegratineerde mosselen met Thaise kruidenboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g gekookte mosselen  
4 lente-uitjes  
1 klein vers rood pepertje  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel limoen- of citroensap  
2 eetlepels fijngehakte koriander  
zout  
100 g zachte boter  
50 g paneermeel

### ***Bereiding***

Hak de lente-uitjes, het pepertje en de teentjes knoflook fijn.  
Bak ze 3 minuten in de olie op een laag vuur.  
Voeg het limoen- of citroensap, de koriander en een snufje zout toe.  
Laten afkoelen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Roer de boter los en voeg het uimengsel toe.  
Vet 4 kleine ovenvaste schaaltes in met de kruidenboter.  
Schep de mosselen in de schaaltes, verdeel de rest van de kruidenboter en het paneermeel erover.  
Zet de schaaltes onder de hete grill en laat de mosselen heet en bruin worden.  
Lekker met in de oven opgewarmd Indiaas Naanbrood.

Info: Indiaas brood is verkrijgbaar in het Oosterse schap van de supermarkt.

## Gegratineerde mosselen met tomaat en venkel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
1 fijngesnipperd seldertakje  
1 fijngesnipperde ui  
1 fijngehakt peterselietakje  
een weinig dillezaad  
4 eetlepels olijfolie  
peper van de molen  
een weinig zout  
½ stronk fijngesneden venkel  
4 sjalotten  
½ teentje geperste knoflook  
4 grote gepelde en ompitte tomaten  
60 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

Smoor de selder, de ui, de peterselie en het dillezaad in 2 eetlepels olijfolie.  
Voeg de mosselen toe, kruid met de versgemalen peper en een weinig zout en kook ze met gesloten deksel tot alle mosselen mooi open zijn.  
Schud ze af en toe op.  
Haal de mosselen uit de schelp.  
Smoor de sjalotten, de venkel en de look in de rest van de olijfolie en bevochtig met 1 dl gezeefd mosselsap.  
Voeg de tomaten toe en laat verder koken tot het meeste vocht verdampt is.  
Vermeng de mosselen met de groenten.  
Verdeel het mengsel over 4 vuurvaste schoteltjes of lege St. Jacobsschelpen.  
Bestrooi met de gemalen kaas en laat enkele minuten gratineren onder een hete grill.  
Serveer gloeiend heet.

## Gegratineerde mosselen met zuring

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1soeplepel geklopte room

2 dl slagroom

1 eiererdooier

2 kg mosselen

1 bosje zurkel

peper

zout

1 dl witte wijn

1 dl mosselensap

### ***Bereiding***

Kook de mosselen op klassieke wijze gaar en haal ze uit de schelp.

Laat de witte wijn met het mosselvocht en de room op een zacht vuurtje inkoken tot u een gebonden saus krijgt.

Breng op smaak en laat afkoelen.

Voeg de eierdooier en de opgeklopte room bij de saus.

Snijd de zuring fijn en schik hierop de mosselen.

Overgiet alles met de saus en laat 5 minuten gratineren onder de grill.

Serveer meteen.

## Gegratineerde oesters met gember en Oud Brugge

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 oesters  
1 dl witte wijn  
1 bosuitje  
2 bolletjes gember  
150 g waterkers  
1 eetlepel witte wijnazijn  
1 eetlepel gembersiroop (uit potje gember)  
½ eetlepel Japanse sojasaus  
4 eetlepels olie  
125 ml crème fraîche  
50 g geraspte Oud Bruggekaas

### ***Bereiding***

Schenk de wijn in een grote pan en leg de oesters erin.  
Stoom de oesters afgedekt 6-8 minuten tot de schelpen open staan.  
Snijd het bosuitje in dunne reepjes en de gember in flinterdunne plakjes.  
Verwijder de grove steeltjes van de waterkers.  
Klop een dressing van de wijnazijn, gembersiroop, sojasaus en olijfolie en schep de waterkers erdoor.  
Verdeel de salade over vier borden.  
Verwarm de grill in de oven voor.  
Laat de oesters in een vergiet uitlekken en breek de platte schelpen eraf.  
Leg de oesters in de bolle schelp op de bakplaat en verdeel de bosuitjes, plakjes gember erover en enkele druppels Japanse sojasaus erover.  
Schep de crème fraîche erop en strooi de kaas erover.  
Schuif de oesters ca. 10 cm onder het hete grillelement en laat de kaas in ca. 2-3 minuten smelten.  
Leg de oesters op de salade en serveer meteen.



## Gegratineerde oesters met peterselieboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

40 g boter  
1 bosje peterselie  
paneermeel  
24 diepe oesters  
1 eetlepel citroensap  
peper

### ***Bereiding***

Laat de boter zacht worden op kamertemperatuur.

Maak de oesters open en snij ze los.

Hak de peterselie fijn.

Maak de boter klaar meng 4 eetlepels gehakte peterselie, het citroensap en wat peper met een vork onder de boter.

Maak een bedje van grof zout op een ovenschotel of op 4 aparte borden, leg de oesters daar mooi vlak op, zonder het vocht.

Leg op elke oester een lepeltje peterselieboter.

Bestrooi met paneermeel en zet 1 minuut onder een heel hete ovengrill (het paneermeel mag goudkleurig worden, maar de oester moet rauw blijven). Serveer onmiddellijk.

## Gegratineerde oesters met sjalotten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 oesters  
2 sjalotten  
75 g kneedbare boter  
wat gehakte peterselie  
paneermeel  
peper

### ***Bereiding***

Haal de oesters uit hun schelp en leg ze in een schotel.  
Bewaar 24 holle schelpen en borstel ze schoon.  
Kneed de boter met de fijngehakte sjalotten, de peterselie, peper en 2 eetlepels oestersap.  
Leg de oesters terug in hun schelpen, doe er een lepel botersaus bij en bestrooi met paneermeel.  
Zet enkele minuten onder de ovengrill.  
Serveer gloeiend heet.

## Gegratineerde oesters met spinazie en tomaat

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 platte oesters

100 g spinazie

1 tomaat

wittewijnsaus

platte peterselie

20 g sjalot

### ***Bereiding***

Tomaat pellen en in blokjes snijden.

Sjalot versnipperen en aanstoven in boter.

Tomatenblokjes toevoegen en afsmaken met peper en zout.

Spinazie ontstelen en kort aanstoven in boter, kruiden met peper zout en nootmuskaat.

Oesters opensteken en het vocht opvangen en filteren.

Wittewijnsaus bereiden (2 dl room, 10 cl witte wijn en oestervocht tot sausdikte inkoken, kruiden met peper).

Hierin de oesters opwarmen maar niet koken, op het einde de tomaat en de sjalot toevoegen.

In de oesterschelpen wat spinazie leggen hierop de oester en oversausen.

Onder de grill plaatsen en lichtjes gratineren

Garneren met een takje peterselie en onmiddellijk opdienen.

## Gekarameliseerde Chinese garnalen

---

Menugang Bijgerecht	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 grote Chinese garnalen, ongepeld  
aardappelmeel  
arachideolie  
4 teentjes look  
1½ koffielepel suiker  
1 koffielepel sambal  
1 borrelglas Chinese kookwijn

### ***Bereiding***

Snijd de ongepelde garnalen over de rug open, verwijder het darmkanaal.  
Bestrooi de garnalen met peper en zout en 'bloem' ze met aardappelmeel.  
Verhit een laagje olie in de wok, voldoende om veilig te frituren, en frituur de garnalen totdat de pantsers mooi rood zien.  
Schep de garnalen met de schuimspaan uit de wok en laat uitlekken.  
Verhit in een andere pan wat olie en bak hierin de uitgeperste look, de suiker en sambal totdat de suiker karameliseert.  
Roer de garnalen erdoor en zorg dat ze voikomen bedekt zijn met het mengsel, blus met wat kookwijn en serveer.

Tip: Frituur de garnalen in de wok en karameliseer ze op conventionele wijze. (Karameliseren doe je best niet in een wok op een brander, dat gaat te hard.) Wie geen echte wokbrander heeft, kan het wel in de wok doen, want zonder wokbrander bereik je nooit die immense hitte.

## Gemarineerde aspergerolletjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g groene mini-asperges

100 g rauwe ham

1 kippenbouillontablet

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel rode wijnazijn

1 fijngehakt teentje knoflook

1 mespuntje tijm

½ theelepel paprikapoeder

peper

zout

### ***Bereiding***

Snijd een klein stukje van de asperges af en kook ze in water met het bouillontablet in ± 4 minuten beetgaar.

Laat ze goed uitlekken.

Klop een marinade van de olijfolie, de azijn, de knoflook, de tijm, het paprikapoeder en wat peper en zout en schenk dit over de nog warme asperges.

Laat de asperges in de marinade afkoelen, neem ze uit de marinade en laat ze uitlekken.

Omwikkel telkens 3 asperges met een plakje ham.

## Gemarineerde shii-take

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 dl kruidenbouillon van tablet

2 eetlepels saké (rijstwijn)

12 shii-takes

Japanse sojasaus

wasabi

### ***Bereiding***

Breng de bouillon met de saké aan de kook en laat hierin de shii-takes ± 3 minuten zachtjes koken.

Laat ze uitlekken en serveer ze met sojasaus en een beetje wasabi.

## Gemarineerde verse ansjovis

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse ansjovis

1 eetlepel peterselie, gehakt

1 theelepel knoflook, geperst

2 theelepels versgemalen zwarte peper

sap van 2 citroenen (voldoende om de vis tijdens het marineren te bedekken)

2 sjalotjes, gesnipperd

½ theelepel zeezout en versgemalen zwarte peper

4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Verwijder de koppen van de ansjovis, haal bij de grotere de filets van elkaar en laat de kleinere heel.

Trek bij de grotere vissen de graat eruit.

Leg de ansjovis in de schaal en bedek met met peterselie, knoflook, citroensap sjalotjes, zout en peper.

Dek af met plasticfolie en laat 24 uur marineren in de koelkast.

Giet het overvloedige citroensap af en giet de olijfolie erover.

Laat nog een uur trekken op kamertemperatuur.

Schep om en serveer met een knapperig stuk stokbrood.

## Gepeperde knoflookgarnalen

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 grote garnalen (diepvries) of vers  
4 eetlepels olijfolie  
2 tenen knoflook  
1 rode Spaanse peper  
sap van ½ citroen  
snufje zout  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
kerstomaatjes  
plakjes komkommer

### ***Bereiding***

Laat de garnalen ontdooien en op kamertemperatuur komen.  
Doe de olie in een kom en pers er de knoflook bij.  
Snijd het pepertje zonder de zaadjes klein en roer door de olie.  
Schep de garnalen door de marinade en laat circa 30 minuten rusten.  
Of zet ze, als ze langer moeten staan, afgedekt in de koelkast en laat ze 30 minuten voor ze worden gebakken op kamertemperatuur komen.  
Verhit een koekenpan met een dikke bodem op hoog vuur.  
Schep er de garnalen met de marinade in en laat omscheppend circa 2 minuten bakken.  
Bedruppel met het citroensap en bestrooi met wat zout.  
Schep de garnalen op kleine bordjes, bestrooi met de peterselie en garneer met een half kerstomaatje en een plakje komkommer.



## Geroosterde aubergine met pesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
2 eetlepels (olijf)olie  
2 eetlepels pesto  
8 satéstokjes

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Laat de satéstokjes ± 10 minuten in ruim koud water weken.

Was intussen de aubergine, maak hem schoon en snijd hem in blokjes van ± 4 cm.

Steek de aubergineblokjes aan de satéstokjes en bestrijk ze met olie.

Rooster de spiesjes ± 5 minuten ± 10 cm onder de hete grill en bestrijk ze met pesto.

## Geroosterde tomaten met pasta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g gnocchini (schelpjespasta)  
8 tomaten (biologisch)  
1 eetlepel Italiaanse kruiden (potje à 9 g, biologisch)  
3 eetlepels olijfolie  
3 eieren  
1 bekertje crème fraîche  
1 ui  
½ doosje tuinkers

### ***Bereiding***

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Tomaten wassen, halveren en met snijkant naar boven in ovenschaal leggen.  
Tomaten bestrooien met kruiden, zout en peper en besprenkelen met 2 eetlepels olie.  
Tomaten in oven in ca. 20 minuten gaar bakken.  
Eieren loskloppen met crème fraîche, zout en peper.  
Ui pellen en snipperen.  
Rest van olie verhitten in braadpan.  
Ui ca. 3 minuten bakken.  
Pasta en eimengsel door ui scheppen en ca. 5 minuten roerbakken.  
Tuinkers boven pasta fijn knippen.  
Serveren met geroosterde tomaten.

## Gevarieerde gevulde kerstomaatjes

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 kerstomaatjes

1 uitje

50 g feta

1 dl zure room

1 bokaaltje viseitjes (lompvis, forel)

geraspte mierikswortel (in bokaal)

80 gaméricain natuur

kappertjes

worcestershiresaus saus

1 theelepel olijfolie

1 theelepel mosterd

oregano

peper

zout

paprika

### ***Bereiding***

Maak de kerstomaten schoon en haal ze voorzichtig leeg.

Bereid de 3 vullingen afzonderlijk.

Prak de feta met een vork, kneed samen met een koffielepel olijfolie, 1 koffielepel oregano en peper.

Vul met dit mengsel 8 tomaten op.

Meng de zure room met de helft van de viseitjes en mierikswortel naar smaak.

Vul er 8 tomaten mee op en versier met enkele viseitjes.

Kruid de américain met peper, zout, worcestershiresaus, mosterd en wat fijngesnipperde ui.

Vul hier de overige 8 tomaten mee op en versier met enkele kappertjes.

Serveer in kleine papieren vormpjes.

## Gevulde courgettes 5

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 kleine courgettes  
½ middelgrote ui, gesnipperd  
1 eetlepel olijfolie  
200 g lamsgehakt  
8 plakjes bacon, fijngesneden  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel tomatenpuree  
½ theelepel suiker  
1 theelepel knoflook, uit de pers  
1 eetlepel water  
1 tomaat, ontveld en gehakt  
½ bekertje yoghurt  
12 muntsblaadjes, gehakt  
50 g versgeraspte parmezaanse kaas  
1 eetlepel peterselie, gehakt

### ***Bereiding***

Snijd de uiteinden van de courgettes.  
Kook de courgettes 5 minuten in water met wat zout.  
Snijd ze in de lengte door en schep met een theelepel de zaadjes uit het midden.  
Fruit de ui glazig in de olie.  
Voeg gehakt, bacon, zout en peper toe.  
Meng goed.  
Voeg tomatenpuree, suiker, knoflook en water toe.  
Laat het gehakt in ongeveer 15 minuten al roerend gaar worden.  
Roer de gehakte tomaat, de yoghurt en de gehakte munt erdoor.  
Schep dit mengsel in de uitgeholde courgettes.  
Bestrooi ze met parmezaanse kaas en zwarte peper.  
Bak ze in de oven (200 °C) tot de kaas gesmolten is.  
Bestrooi ze met peterselie en serveer ze direct.

## Gevulde krab op Bretonse wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 taskrabben van 700 à 800 g

voor de broodpap

1 handvol broodkruim

2 eetlepels melk

1 eetlepel verse room

zout

peper

50 g boter

2 eetlepels gehakte uien

1 mespunt gehakte knoflook

1 klein glaasje cognac

1 eetlepel gehakte peterselie

1 dl verse room

zout

peper

om te gratineren

2 eetlepels paneermeel

1 klontje boter

### ***Bereiding***

De krabben in gezouten ziedend water koken (15 à 17 minuten).

Ze laten uitlekken, ze half laten afkoelen, het vlees en het koraal eruit halen zonder de schalen te beschadigen.

Een papje bereiden door het broodkruim met de melk en de verse room te kneden; dat mengsel kruiden; het moet soepel zijn; het in afwachting houden.

De ui en de knoflook in boter fruiten, als ze licht gekleurd zijn, het vlees en het koraal van de krab bijvoegen; enkele minuten al roerend laten fruiten.

De cognac bijgieten en flamberen, het bereide papje, de peterselie en de room bijvoegen, goed roeren en kruiden.

De uitgehaalde en zorgvuldig gewassen schalen van de taskrabben met die bereiding vullen.

Bestrooien met paneermeel, bezaaien met klontjes boter en onder de ovengrill laten gratineren.

Meteen serveren.

## **Gevulde paddestoelen met slakken in kruidenboter**

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 middelgrote bruine champignons  
200 g zachte boter  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 eetlepel kervel  
1 eetlepel gehakte dragon  
1 eetlepel gehakte bieslook  
1 sjalot  
sap van ½ citroen  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Hak de teentjes knoflook fijn, evenals de sjalot.  
Meng alle kruiden, look en sjalot met de boter, kruid met peper en zout en voeg het citroensap toe.  
Ontdoe de champignons van hun steeltjes en vul ze op met de kruidenboter.  
Laat de champignons 10 à 15 minuten gaar worden in de oven op 180°C .  
Serveer met brood.

## Gezouten kabeljauw met groene paprika en aardappel

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g gedroogde, gezouten kabeljauw, in stukjes gehakt  
1 eetlepel olijfolie  
1 grote ui, gehakt  
stengel bleekselderij, gehakt  
1 middelgrote groene paprika, zonder zaadjes en in dunne reepjes  
grote prei, gewassen en gesneden  
1 theelepel knoflook, uit de pers  
4 middelgrote aardappelen, gewassen en in plakjes van 1 cm dik  
1 glas droge witte wijn  
3½ dl visbouillon  
zwarte peper  
1 eetlepel gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Laat de vis 24 uur in water weken; ververs het water minstens drie keer.  
Snijd de vis in stukken van 5 cm.  
Verhit de olie in een pan en fruit hierin zachtjes ui, bleekselderij en paprika.  
Voeg prei, knoflook, aardappel en wijn toe.  
Laat de wijn voor de helft inkoken.  
Voeg de bouillon toe en laat met het deksel op de pan alles zacht koken tot de groenten gaar zijn.  
Voeg eventueel nog wat bouillon toe.  
De vis en veel zwarte peper toevoegen.  
Roeren en nog 6-8 minuten laten koken.  
Serveer de vis in schaalpjes, met veel saus en gehakte peterselie.

## Gnocchi met sardinessaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken Gnocchi di patate (à 500 g Delverde)

1 grote ui

1 courgette

2 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

1 fles sugocasa piccante (saus 690 g)

2 blikjes sardines in olie (à 120 g)

### ***Bereiding***

Gnocchi koken volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

Courgette wassen, schoonmaken en in lengte doormidden snijden.

Helften in plakjes snijden.

In braadpan olie verhitten en ui en courgette ca. 4 minuten zachtjes bakken.

Intussen knoflook pellen en erboven uitpersen.

Saus toevoegen en ca. 4 minuten zachtjes laten koken.

Intussen sardines laten uitlekken en graatjes verwijderen.

Sardines aan saus toevoegen en nog ca. 1 minuut mee verwarmen.

Gnocchi serveren met saus.



## Goi cuon (Vietnamese groenterolletjes in dun rijstpapier)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Vietnamees	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g pindas, ongezouten  
1 rood Spaans pepertje  
1 eetlepel olie  
2 tenen knoflook  
1 blikje tomatenpuree  
1½ dl kippenbouillon  
1 theelepel suiker  
1 eetlepel pindakaas  
5 eetlepels hoisinsaus  
50 g mihoen  
1 winterwortel  
4 slabladeren  
50 g varkensfricandeau  
4 vellen Banh Trang rijstpapier  
50 g taugé  
50 g Noorse garnalen  
2 eetlepels verse munt, fijngehakte  
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt  
2 eetlepels knoflookbieslook

### ***Bereiding***

Hak de pinda's fijn in de keukenmachine.  
Verwijder de zaadjes uit het pepertje en snijd de helft in dunne reepjes.  
Hak de rest fijn.  
Verhit de olie in een steelpan.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Fruit de knoflook met de fijngehakte peper en de tomatenpuree even aan.  
Voeg de bouillon, de suiker, de pindakaas en de hoisinsaus toe.  
Roer het geheel tot een gladde saus.  
Voeg tweederde van de gehakte pinda's en de peperreepjes erdoor.  
Laat de saus afkoelen.  
Doe de mihoen in een zeef en schenk er kokend water over.  
Laat de mihoen afkoelen.  
Rasp de wortel grof.  
Verwijder de harde nerven uit de slabladeren.  
Snijd de fricandeau in reepjes.  
Leg een vel Banh Trang enkele seconden in een bak met warm water.  
Spreid het vel uit op het aanrecht.  
Leg er een slablad op en verdeel een kwart van de mihoen, geraspte wortel, fricandeareepjes, taugé, garnalen en de gehakte pinda's erover.  
Strooi een kwart van de verse kruiden erover.  
Vouw de zijanten van de Banh Trang over de vulling en rol de Banh Trang stevig op. Leg een vochtige doek over het groenterolletje, terwijl u op dezelfde manier nog een aantal rolletjes maakt.  
Serveer de rolletjes met de Vietnamese pindasaus.

## Goi cuon (Vietnamese groenterolletjes in dun rijstpapier)

---

## Goong ob woon sen (garnalen met cellofaannoedels)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 theelepel peperkorrels  
8 tenen knoflook  
2 eetlepels gehakte verse korianderwortels of koriandersteeltjes  
½ theelepel zout  
3 eetlepels plantaardige olie  
500 g grote, rauwe, ongepelde garnalen (circa 16 stuks), gepeld, maar met het laatste stuk van de staart eraan gelaten, darmkanalen verwijderd

voor de saus

5 dl kippenbouillon of naar behoefte  
1 eetlepel oestersaus  
1 eetlepel lichte sojasaus  
1 eetlepel donkere sojasaus  
1 eetlepel whisky  
1 theelepel sesamolie  
1 theelepel suiker  
1 theelepel geschilde en vervolgens fijngehakt verse gember  
3 lente-uitjes met 3 cm van het groen, in stukjes van 4 cm lang  
250 g cellofaannoedels, 20 minuten in warm water geweekt en uitgelekt  
250 g groene asperges, taaie uiteinden afgesneden, in schuine stukjes van 4 cm lang gesneden, 15 seconden in kokend water geblancheerd en uitgelekt  
takjes verse koriander

### **Bereiding**

Stamp de peperkorrels in een vijzel en voeg dan de knoflook, verse korianderwortels of -steeltjes en het zout toe en stamp tot een pasta.  
Schep 1 eetlepel olie door de pasta.  
Doe de garnalen in een kom en schep er de pasta mee om tot de garnalen er volledig mee bedekt zijn.  
Laat 10 minuten marineren.  
Doe voor de saus de bouillon, de oestersaus, lichte en donkere sojasaus, whisky, sesamolie en suiker in een kom en schep goed om.  
Zet weg.  
Verwarm een aardewerken pot of pan van 2 l inhoud op een matig vuur.  
Doe er wanneer de pot heet is de overgebleven 2 eetlepels olie in en kantel de pot zodat hij vanbinnen met olie bedekt is.  
Doe er een aantal van de garnalen tegelijk in en laat ze, zonder te roeren, in circa 1 minuut bruin bakken.  
Draai de garnalen om en bak de andere kant in circa 1 minuut bruin.  
Doe de garnalen in een kom en bak de rest van de garnalen op dezelfde manier.  
Draai het vuur hoog en voeg de gember, lente-uitjes en de saus toe.  
Breng aan de kook, voeg de noedels toe en schep alles goed om.  
Strooi de asperges over de noedels en schik er dan de garnalen over.

## Goong ob woon sen (garnalen met cellofaannoedels)

---

Leg het deksel op de pan, draai het vuur matig en laat circa 10 minuten sudderen, waarbij u een of twee keer zorgvuldig omscheept, of tot al het kooknat volledig opgenomen is.

Neem de pan van het vuur en garneer met de takjes verse koriander.

Serveer uit de aardewerk pot.

Info: Zeebanket in Thailand lijkt verser en groter dan waar ook. Er zijn garnalen zo groot als kreeften met lange, zwiepende voelsprietten en gigantische staarten. Op Thaise markten zie je veel meer soorten zeebanket dan bij de beste viswinkels in het Westen. Voor dit recept hebt u de grootste garnalen die u kunt vinden nodig. U hebt ook whisky nodig, die zeer gewild is bij de Thais of een fles Schotse whisky is een geschenk vol status, maar in de keuken weinig bekend is.

## Gremolata

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng in een kommetje 3 gehakte tenen knoflook, ½ bosje gehakte peterselie en de geraspte schil van 1 citroen.

Lekker bij ossobuco.

## Groente-rolletjes met pikante saus

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 winterwortel, ½ ongeschilde komkommer en 1 rettich in reepjes en kook ze ± 1 minuut.

Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.

Dompel 15 sprietjes bieslook 30 seconden in kokend water onder.

Knoop een reepje wortel, komkommer en rettich met bieslook vast.

Serveer met pikante saus van 1 eetlepel geraspte gemberwortel, 1 eetlepel fijngesneden ui, 1 eetlepel azijn, een mespuntje suiker, zout, 3 eetlepels sesamolie, 4 eetlepels Japanse sojasaus, peper en 1 theelepel geroosterd sesamzaad.

## Groenteschnitzel met roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kg aardappels (kruimig)
- 1 zak broccoliroosjes (300 g)
- 1 zak bloemkoolroosjes (350 g)
- 2 eetlepels boter of margarine
- 2 schaaltjes Tivall groenteschnitzel (à 2 stuks)
- 1 zakje room-basilicumsaus (43 g)
- ½ zakje verse basilicum (à 25 g)

### ***Bereiding***

- Aardappels schillen, halveren, wassen en in ca. 20 minuten met zout gaar koken.
- Broccoli en bloemkool in ca. 6 minuten beetgaar koken.
- Boter verhitten en op matig vuur schnitzels ca. 5 minuten bakken, af en toe keren.
- Intussen saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Basilicumblaadjes in reepjes snijden en door saus roeren.
- Schnitzels serveren met roomsaus, aardappels en groenten.

## Haaskarbonade met mosterdjus en gestoofde zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 uien, in ringen  
1 zak kruidenzuurkool à 500 g  
1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg  
zout  
4 haaskarbonades  
(versgemalen) peper  
1 zakje jus light (Maggi)  
1 volle eetlepel (grove) mosterd

### ***Bereiding***

Verhit 1 eetlepel van de olie en fruit de ui al omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.  
Voeg de zuurkool toe en bak hem al omscheppend ± 3 minuten mee.  
Voeg ½ dl water toe en stoof de zuurkool ± 20 minuten op een heel laag vuur.  
Voeg zonodig nog extra water toe.  
Kook de aardappelen in water met zout naar smaak gaar.  
Giet ze af en laat ze uitdampen.  
Bestrijk de karbonades met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.  
Grill de karbonades in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 5 minuten net gaar.  
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Neem de pan van het vuur en klof er de mosterd door.  
Serveer het vlees met de jus, de aardappelen en de zuurkool.

Wijnadvies: Cave du Roi Dagobert, riesling, wit, Frankrijk



## Haringsalade met mango

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g nieuwe haring  
½ mango  
2 tomaten  
1 sjalot  
1 eetlepel aceto balsamico azijn  
2 eetlepels witte wijn  
1 klein Spaans pepertje in ringen gesneden  
gehakte bieslook  
gehakte peterselie  
peper  
zout  
suiker  
½ dl olijfolie  
verschillende soorten gewassen sla

### ***Bereiding***

Haring in kleine blokjes snijden.  
Mango schillen en in kleine blokjes snijden.  
Tomaten ontvellen, zaad eruit halen en in kleine blokjes snijden.  
Sjalot fijn snijden.  
De salade luchtig mengen.  
Azijn en witte wijn door elkaar mengen en langzaam olie toevoegen.  
Spaanse peper en kruiden toevoegen en op smaak brengen. ± 30 minuten laten staan.  
Sla over het bord verdelen; haringsalade over sla; dressing erover druppelen; garneren met peterselie.

## Harissa 3

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken Marokkaans	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 fijngehakte rode pepers  
3 eetlepels paprikapoeder  
3 fijngehakte teentjes knoflook  
1 theelepel gemalen koriander  
3 theelepels gemalen karwijzaad  
2-3 eetlepels water  
olijfolie

### ***Bereiding***

Doe de peper, het paprikapoeder, de knoflook, de koriander, het karwijzaad, 2 theelepels water en 3-6 eetlepels olijfolie in een foodprocessor en pureer dit tot een pasta ontstaat.

Voeg zo nodig extra water en/of olie toe.

Doe de pasta in een pot en giet er olijfolie op.

In de koelkast kunt u de Harissa ± 6 maanden bewaren.

## Hete bliksem met spek

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg appels  
2 kg aardappelen  
600 g mager spek  
water  
zout

### ***Bereiding***

Was en schil de aardappelen en de appels, snijd ze in stukken, zet ze met het spek en een beetje water op en kook alles samen gaar.

Haal het spek uit de pan, stamp alles door elkaar en breng het gerecht op smaak.

## Hollandaise saus

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eidooiers  
1 ei  
2 theelepels citroensap  
75 g boter  
4 eetlepels droge witte wijn  
zout  
witte peper

### ***Bereiding***

Breng alles op kamertemperatuur.  
De saus wordt au bain-marie bereid.  
Gebruik een elektrische handmixer en een deegschrapper om de saus, die zich tijdens het roeren tegen de wand van de kom vastzet, los te maken.  
Doe alle ingrediënten in een met kokend water omgespoelde kom.  
Zet de kom in een pan waarin water tegen de kook aan wordt gehouden.  
Blijf zolang met de mixer, waarin slechts een garde is bevestigd, op de laagste stand roeren tot de saus begint te binden.  
Dat gebeurt al na 2 minuten.  
Neem de kom uit het heet waterbad en klop de saus onmiddellijk daarna met twee gardes in de mixer bij de hoogste stand op, niet veel langer dan 10 seconden.  
Doe de saus over in een niet voorverwarmde sauskom.  
U kunt aan de saus fijngehakte tuinkruiden toevoegen.  
Ook kappertjes zijn er lekker bij.

Variatietip: vervang de witte wijn eventueel door droge witte vermout.

## Hollandse hutspot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g klapstuk  
750 g winterwortel  
250 g uien  
1 kg aardappelen  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat het klapstuk in ± 1½ uur in krap 1 l water bijna gaar trekken.  
Voeg er de in plakjes gesneden peen en uien aan toe (door de uien eerst licht aan te fruiten wordt de smaak wat pittiger) en de in vieren gesneden aardappelen.  
Doe er naar smaak wat zout bij en laat alles 3 kwartier zachtjes stoven, tot het gaar is.  
Roer de aardappelen en de groenten door elkaar en voeg royaal versgemalen peper toe.  
Snijd het vlees in plakken en leg die op de hutspot.

Tip: Geef er in bouillon geweekt geroosterd witbrood bij, met wat appelmoes erop.

Info: Dit gerecht wordt in het algemeen op 3 oktober in Leiden en omgeving gegeten.

## Hollandse stampot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g gesneden boerenkool

500 g aardappelen

boter of jus

1 rookworst

100 g spekjes

augurken

peper

zout

### ***Bereiding***

Kook de boerenkool en de aardappelen.

Doe hier een beetje zout bij, zodat de aardappelen iets meer smaak krijgen.

Als de aardappelen gaar zijn, giet je de pan af en stamp je het geheel met een aardappelstamper tot een massa.

Bak de spekjes in de boter en doe ze in de pan met de gesneden boerenkool en de gestampte aardappels.

Voeg wat peper en zout toe om het op smaak te brengen en laat het geheel nog even koken.

Doe de rookworst in een pan met water en breng dit aan de kook.

Na een minuut of vijf kun je de rookworst (eventueel uit het plastic halen) samen met de stampot boerenkool opdienen.

Voeg naar smaak augurk en jus toe aan de stampot.

Variatietip: Je kunt in plaats van gestampte aardappels ook aardappelpuree nemen. In dit geval heb je genoeg aan één zakje.

## Hutspot 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg winterwortelen

½ kg aardappelen

500 g klapstuk (of 75 boter of vet)

400 g uien

10 g zout

### ***Bereiding***

Was het vlees assen en zet het op met zoveel water dat het onder staat.

Voeg het zout toe en laat het geheel ± 1 uur opstaan.

Laat het niet hard koken, maar lekker zachtjes laten sudderen.

Schil intussen de winterwortels, snijd ze in snippers en was ze.

Leg de aardappelen in de pan bij het vlees, leg de uien hierop en daarbovenop de wortelen en laat het geheel op laag vuur zachtjes stoven.

Neem na 5 minuten het vlees uit de pan.

Stamp de aardappelen, de wortelen en de uien fijn en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Variatietip: U kunt de hutspot ook zonder vlees bereiden. Stoof dan de groenten en de aardappelen met een klontje boter en een beetje water.

## Hutspot met klapstuk 4

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g klapstuk  
1 l groentebouillon  
½ theelepel zout  
1 kg aardappelen  
8 witte uien  
8 winterwortelen  
¼ theelepel peper  
4 theelepels mosterd

### ***Bereiding***

Kook het klapstuk in minstens 1½ uur in een krachtige groentebouillon gaar (voeg zo nodig zout toe).  
Laat het klapstuk wat afkoelen en snijd het in niet te dunne plakken.  
Schil en was de aardappelen.  
Snijd de uien in ringen.  
Was de wortelen.  
Kook de wortelen en de uien in 30 minuten gaar.  
Kook de aardappelen in ruim water in 20 minuten gaar.  
Giet de wortelen, de uien en de aardappelen af, stamp ze door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Serveer met de mosterd.

Info: Klapstuk is rundvlees dat gesneden is van de borst. Het vlees is doorregen met kleine vetrandjes die het vlees een karakteristieke smaak geven. Klapstuk kan goed worden gecombineerd met tijm, rozemarijn, foelie, laurier of kruidnagel.



## Indische rosbief uit de Römertopf

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken Indisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 kemirienoten (toko) of hazel- of walnoten

50 g fijngehakte sukade

1 eiwit

1 eetlepel 5-kruidenpoeder (toko)

1 eetlepel bruine basterdsuiker

1 dl ketjap manis

500 g rosbief

½ eetlepel maïzena

zout

peper

extra nodig: römertopf

### **Bereiding**

Hak de noten en de sukade fijn.

Klop de eiwit met het noten-mengsel, het 5-kruidenpoeder, de suiker en 2 eetlepels ketjap los.

Dep de rosbief droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.

Laat de rosbief afgedekt in de koelkast ± 24 uur marineren.

Zet de römertopf ± 15 minuten in ruim koud water, leg de rosbief met de marinade in de römertopf en zet de römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.

Schakel de oven in op 200°C en braad de rosbief in ± 40 minuten rosé.

Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbief in de römertopf) en

breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.

Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en bind de saus ermee.

Voeg zout en peper toe en snijd de rosbief in plakken.

Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2½ eetlepel rijstazijn en 2 eetlepels suiker.

Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 eetlepels olie en 1 eetlepel azijn.

## Italiaans haantje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 haantje met het levertje

1 ui

80 g rijst

50 g zwarte olijven

1 eetlepel olie

¼ l bouillon

soepgroente

zout

peper

oregano

rozemarijn

### ***Bereiding***

Wrijf het haantje van binnen en van buiten met zout en peper in.

Kook de rijst gaar.

Vermeng het fijngehakte levertje, de fijngesneden ui, de gekookte rijst, de in reepjes gesneden olijven, rozemarijn en oregano door elkaar, vul het haantje hiermee en naai de opening goed dicht of steek het vast.

Verhit de olie in een vuurvaste schaal en braad het haantje hierin aan.

Voeg de kleingesneden soepgroente toe en giet de bouillon erbij.

Bak het haantje in de oven (200°C) ± 30 minuten; voeg zo nodig nog wat water toe.

## Italiaanse bruine bonensoep met pizza kruier

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.C1000.nl](http://www.C1000.nl)

Soort -  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 uien, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 bakje champignons à 250 g, in plakjes  
1 blik bruine bonen à 800 ml  
2 tuinkruidenbouillon-tabletten  
½ eetlepel gedroogde oregano  
(versgemalen) peper  
zout  
1 pizza kruier (brood)

### **Bereiding**

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui met de knoflook ± 5 minuten op een halfhoog vuur.  
Bak de champignons ± 3 minuten mee.  
Spoel de bonen in een zeef af en voeg ze met 9 dl water, de bouillontabletten en de oregano aan het uienmengsel toe. Breng de soep aan de kook.  
Verwarm het brood in ± 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).  
Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer met het in sneetjes gesneden brood.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

## Italiaanse kalfskoteletten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kalfskoteletten  
50 g boter  
1 dl Marsala  
2 eetlepels bloem  
2 eetlepels verse salie  
water  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Wrijf de kalfskoteletten in met zout en peper en wentel ze door de bloem.  
Verhit de boter in de koekenpan, roer de salie erdoor en bak de koteletten op hoog vuur aan beide kanten bruin.  
Voeg de Marsala toe en stoof de koteletten in 20-30 minuten zachtjes gaar.  
Voeg af en toe een scheutje water toe.  
Lekker met spaghetti met pesto, spinazie, rozijnen en pijnboompitten.

## Italiaanse kipschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g tagliatelle

zout

½ eetlepel olie

200 g kipfilet in reepjes

1 fijngesneden kleine ui

1 kleine rode paprika in reepjes

½ courgette in blokjes

1½ dl Sugo Casa (tomatenbasissaus Grand`Italia, 665 ml)

¼ komkommer in plakjes

½ mozzarellakaasje in plakjes

1 theelepel gedroogde oregano

### ***Bereiding***

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat ze uitlekken.

Verhit de olie en bak de kip in ± 5 minuten rondom bruin.

Bak de ui, paprika en courgette al omscheppend ± 5 minuten mee.

Voeg de Sugo Casa toe en laat het gerecht ± 10 minuten zachtjes stoven.

Vermeng de komkommer met de mozzarella en de oregano.

Serveer de kip met de tagliatelle en de komkommersalade.

## Italiaanse ossenhaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g ossenhaas aan een stukje  
2 eetlepels gezeefd, vers citroensap of 2 eetlepels balsamico-azijn  
zout  
versgemalen zwarte peper  
4 eetlepels olijfolie  
½ bakje kleine champignons  
stukje Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Leg de ossenhaas een uurtje in het vriesvak.  
Roer het citroensap of de azijn uit met zout en peper naar smaak en klop de olijfolie er bij, zodat een glad sausje ontstaat.  
Snijd de champignons in flinterdunne plakjes en besprenkel ze met citroensap.  
Snijd het vlees met een goed scherp mes in zeer dunne plakjes en rol die tussen plasticfolie nog een beetje uit.  
Verdeel het vlees over 4 bordjes, leg in het midden wat champignons en schenk er een lepel saus over.  
Schaaf de kaas en verdeel over elk bordje wat flinters kaas.  
Lekker met warme ciabatta.

## Italiaanse salade 7

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 verschillende soorten sla, bijvoorbeeld radicchio, veldsla, frisée, eikenbladsla, ijsbergsla etc.

3 eetlepels rode wijn

1 theelepel zout

4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Roer de wijn en het zout door elkaar.

Leg de slasoorten gewassen in een kom en schep de wijn door de sla.

Schenk de olijfolie over de sla en meng het geheel nog een keer.

## Italiaanse stampot met verse worst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 1½ kg geschilde aardappelen in ± 20 minuten gaar en stamp ze met 1 dl warme melk en 3 eetlepels groene pesto fijn.

Schep er 500 g panklare andijvie, 2 in stukjes gesneden vleestomaten en naar smaakpeper en zout door.

Bak intussen 4 runderbraadworstjes in 30 g boter gaar.

Voeg halverwege de baktijd 1 in repen gesneden rode en 1 in repen gesneden gele paprika toe en laat ze mee stoven.

Schep de worstjes en de paprikarepen op de stampot.



## Italiaanse stoofschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g varkenspoellet

1 ui

2 wortelen

4 tomaten

1 teentje knoflook

150 g gesneden witte kool

150 g gekookte witte bonen

¼ l bouillon

peper

zout

tijm

rozemarijn

aromat

1 eetlepel boter

### ***Bereiding***

Smoor het vlees even met de kleingesneden wortelen, gesnipperde ui, knoflook en de ontvelde en in vieren gesneden tomaten in hete boter.

Doe dit daarna in de natgemaakte Römertopf met de kool, de bonen, de bouillon, de kruiden en zout.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en smoor het gerecht in ± 2 uur gaar.

Maak het voor het opdienen zo nodig met peper, zout en aromaat af.

## Japanse biefstuk van de grill

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 platgeslagen bieflapjes á 50 g  
2 eetlepels Japanse mix (busje a 125 g, Silvo)  
100 g taugé  
(zonnebloem)olie

### ***Bereiding***

Bestrooi de bieflapjes aan beide kanten met de Japanse mix.  
Breng 1 l water aan de kook.  
Doe de taugé in een vergiet en schenk er het kokende water over.  
Verdeel de taugé over de bieflapjes en rol ze op.  
Bestrijk de grillplaat met olie en grill de rolletjes eerst met de naadkant naar beneden en vervolgens aan de andere kant ± 8 minuten.

## Japanse omeletbroodjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 eieren

zout

1½ theelepel suiker

1½ theelepel Japanse sojasaus

1 eetlepel olie

daikonkers

shisogroen

2 volkorenbroodjes

### ***Bereiding***

Klop in een kom de eieren met zout, de suiker en de sojasaus los.

Bak in een koekepan van dit mengsel 2 dunne omeletjes (bak alleen de onderkant).

Leg de omeletjes op elkaar, rol ze op en snijd ze schuin in plakken.

Snijd de broodjes open en leg op de onderste helft de daikonkers en de shisogroen.

Leg de omeletplakken ertussen.

## Japanse roergebakken asperges en lamsvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 witte asperges  
zout  
5 eetlepels olie  
350 g lamsfilet in reepjes  
200 g jonge peultjes  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
2 geperste teentjes knoflook  
3 lente-uitjes in stukjes van 3 cm  
1 dl kippenbouillon (van tablet)  
1 eetlepel mirin (Japanse rijstwijjn)  
¼ theelepel suiker  
2 theelepels Japanse sojasaus (Kikkoman)  
½ eetlepel aardappelmeel

voor de marinade

2 eetlepels mirin (Japanse rijstwijjn)  
2 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)  
½ theelepel suiker

### ***Bereiding***

Kook de asperges ± 8 minuten en snijd ze schuin in stukken van ± 7 cm.  
Roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.  
Leg de asperges in de marinade en laat ± 30 minuten intrekken.  
Verhit in een wok 3 eetlepels olie en roerbak de lamsfilet op hoog vuur 2 minuten tot het vlees bruin is.  
Voeg de peultjes toe en bak ze 4 minuten mee (kook peultjes die niet meer zo jong zijn, ± 4 minuten voor).  
Laat het vlees en de peultjes op keukenpapier uitlekken.  
Gooi de olie weg.  
Verhit opnieuw 2 eetlepels olie in de wok en bak de gember, knoflook en lente-ui ± 1 minuut.  
Voeg de asperges met de marinade toe en bak ze 2 minuten mee.  
Roer de bouillon, de mirin, ½ theelepel zout, de suiker en de sojasaus erdoor en breng het geheel aan de kook.  
Voeg de lamsfilet en de peultjes toe en breng opnieuw aan de kook.  
Schep alles goed om en serveer direct met gekookte Japanse tarwenoedels (udon).

## Japanse roergebakken rijst met garnalen, omelet en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g garnalen  
400 g warme gekookte rijst  
4 eieren  
400 g roerbakgroenten  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 eetlepel chilisaus  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
3 eetlepels maïsolie

### ***Bereiding***

Klop de 4 eieren goed door elkaar en bak hiervan 2 dunne omeletten.  
Rol de afgekoelde omeletten op en snijd deze rollen in reepjes.  
Verhit de wok en giet de maïsolie erin.  
Roerbak hierin de garnalen om en om met de knoflook.  
Schep de garnalen uit de pan en houd ze warm.  
Bak dan de roerbakgroenten snel om en om.  
Voeg de chilisaus en de sojasaus erbij en laat deze even "meegaan".  
Roer nu de rijst erdoor en laat de rijst eventjes meebakken.  
Doe de garnalen en hun bakvocht erbij en roerbak het geheel goed door elkaar.  
Doe er tot slot de omeletreepjes bij en serveer direct met bijvoorbeeld een komkommersalade.

## Japanse saus voor bij groenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl kippenbouillon  
2 eetlepels pindakaas  
2 theelepels (sesam)olie  
zout

### ***Bereiding***

Zeef de bouillon en verwarm hem in een steelpan.  
Voeg de pindakaas en de olie toe en verhit de saus al roerend.  
Breng op smaak met zout.

## Japanse saus voor bij vis

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels citroensap  
3 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels visbouillon (tablet)

### ***Bereiding***

Roer alle ingrediënten door elkaar.

## Japanse saus voor bij vlees

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl kippenbouillon

½ theelepel knoflookpoeder

¼ theelepel zwarte peper (uit de molen)

### ***Bereiding***

Zeef de bouillon.

Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met de peper door de bouillon.



## Joegoslavische gestoofde vis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g gemengde visfilets  
2 eetlepels citroensap  
2 middelgrote komkommers  
1 groene paprika  
4 tomaten  
2 uien  
3 eetlepels olie  
1/4 liter hete vleesbouillon  
2 eetlepels wijnazijn  
1 theelepel milde paprikapoeder  
1/2 theelepel suiker  
zout  
peper  
peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de vis in nette stukjes en besprenkel die met citroensap.  
Schil de komkommers en snijd ze in blokjes.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.  
Pel de tomaten en snijd ze in achten.  
Pel de uien en hak ze grof.  
Maak in een grote diepe pan de olie heet en bak de visblokjes, voorzichtig roerend, zodat ze niet uit elkaar vallen, aan.  
Doe er de groenten bij en bak die 5 minuten zachtjes mee.  
Giet de bouillon en de zijn erbij, voeg het paprikapoeder, de suiker, zout en peper toe en laat alles 15 minuten sudderen.  
Bestrooi het gerecht daarna met de fijngehakte peterselie.

## Kalfsfricandeau met pasta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 stuk kalfsfricandeau van 500 g  
zout  
peper  
bloem  
400 g pasta naar keuze  
1 eetlepel olijfolie  
50 g boter  
½ dl Marsala  
½ dl kippenbouillon

### ***Bereiding***

Leg het vlees even in het vriesvak, zodat het extra stevig wordt, maar niet bevroert.  
Snijd het vlees in dunne plakken en bestrooi het met peper en zout.  
Haal de plakken door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.  
Kook de pasta in ruim kokend gezouten water met de olijfolie al dente en laat hem in een vergiet uitlekken.  
Verhit 25 g boter in een koekenpan, bak het vlees aan weerskanten bruin en neem de plakken uit de pan.  
Schenk de Marsala en de bouillon bij de bakboter en roer alle aanzetsels van de bodem los.  
Laat de saus inkoken tot ze iets stroperig is.  
Leg het vlees in de saus en laat het warm worden; zorg dat de saus niet gaat koken.  
Verwarm de overige boter en verwarm hier de pasta in.  
Schik de plakken vlees dakpansgewijs op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.  
Geef de pasta er apart bij.  
Lekker met Italiaanse salade.

## Kalfslever volgens milanees recept

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g macaroni  
4 theelepels zout  
6 eetlepels gesmolten boter  
50 g geraspte Parmezaanse kaas  
6 eetlepels olie  
4 dikke plakken kalfslever á 160 gr  
½ theelepel witte peper  
snufje gedroogde majoraan  
3 afgestreken eetlepels bloem

### ***Bereiding***

Kook de macaroni in ruim water, waaraan 2 theelepels zout zijn toegevoegd 'al dente', dus niet te gaar. Giet het water af, laat de pijpjes uitlekken en schud er, voor ze zijn afgekoeld, de gesmolten boter en Parmezaanse kaas door.  
Houd de macaroni op een warme schaal goed op temperatuur.  
Laat in een pan de olie heet worden.  
Wrijf de plakken lever in met een mengsel van het resterende zout, de peper en de majoraan en bestuif ze daarna zorgvuldig met bloem; de plakjes lever moeten met een egaal laagje bloem worden bedekt (schud de overtollige bloem eraf), anders krijgen ze een onooglijk korstje.  
Schroei de plakken lever direct in de hete olie dicht en bak ze in totaal 5 minuten goudbruin.  
Dien ze op de macaroni op.  
Serveertip: serveer met tomatensaus met snippertjes ham en veel fijngehakte peterselie en Italiaanse rode wijn.

## Kalfsrolletjes met notenpaté

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 plakjes bladerdeeg, ontdooid  
2 theelepels grove mosterd  
1 aardappel vastkokend, geschild  
3 eetlepels olijfolie  
½ theelepel grof zeezout  
2 kalfsschnitzels, op kamertemperatuur  
59 g notenpaté  
1 klein bosje dille, geplukt  
1 plukje rucola  
10 taggiasche olijfjes in olie  
olijfolie extra vierge om te besprenkelen

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd, rond een omgekeerd bordje of met een grote steker (8 cm ø), rondjes uit de deegplakjes en leg ze op de bakplaat.

Prik de deegplakjes met de vork regelmatig in en besmeer ze met de mosterd.

Snijd de aardappel in flinterdunne plakjes en beleg de deeggrondjes ermee.

Bestrijk de aardappeltaartjes met 1 eetlepel olie en bestrooi ze met het zeezout.

Bak de aardappeltaartjes in de voorverwarmde oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Dep de kalfsschnitzels droog met keukenpapier en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Leg op elke schnitzel een blokje paté en rol het vlees op.

Steek de kalfsrolletjes vast met een prikker of bind ze met keukentouw.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 eetlepels olie en bak de kalfsrolletjes in 8-10 minuten rondom goudbruin en rosé vanbinnen.

Meng in de tussentijd de dille met de rucola en olijfjes.

Leg de aardappeltaartjes op de borden en top met het kruidenslaatje.

Leg de kalfsrolletjes erbij.

Info: Taggiasche olijfjes zijn verrukkelijke zwarte olijfjes uit Taggia, een dorpje aan de kust in de Italiaanse provincie Ligurië. Je proeft de zeewind in deze kleine zongerijpte, zilte olijven die je vindt in de beter gesorteerde supermarkten. Je kunt ze vervangen door semi-gedroogde tomaatjes.

## Kalfsschenkel alla Angelo Paracucchi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 kalfsschenkels (225-250 g)

6 rijpe tomaten

1 flinke ui

2 teentjes knoflook

2 rode paprika's

enkele takjes peterselie

enkele takjes selderij

olijfolie

1½ dl bouillon

1½ dl rode wijn

enkele druppels wijnazijn

### **Bereiding**

Was de tomaten, verwijder de kroontjes en snijd ze in stukken.

Neem het vocht en de zaadjes weg.

Snipper de ui of sjalot en hak de teentjes knoflook ragfijn.

Snijd het van zaad en zaadlijsten ontdane vrucht vlees van de paprika's in reepjes.

Snijd de peterselie en bladselderij in stukjes en hak wat groen van de peterselie fijn (1 eetlepel is voldoende).

Verhit 3 eetlepels olie in een grote braadpan.

Maak de schenkels droog met een stuk keukenpapier en wrijf ze in met wat zout en peper.

Bak ze in de hete olie om en om bruin.

Neem ze uit de pan en houd ze warm.

Fruit in de resterende olie de ui of sjalot tot ze glazig ziet.

Voeg de knoflook toe.

Schep het geheel goed om en leg er daarna de reepjes paprika bij.

Schep het nogmaals goed om en voeg dan de tomaten, bladselderij en peterselie toe.

Schenk er 1½ dl bouillon en 1½ dl rode wijn bij en breng het geheel al roerend aan de kook.

Leg de schenkels in de pan terug.

Ze dienen net niet helemaal onder te staan.

Leg het deksel op de pan en laat het geheel, boven een zeer matig afgestelde warmtebron, gedurende 1½ uur zachtjes stoven.

Neem de schenkels uit de pan en houd ze warm.

Maak 1 eetlepel bloem met 2 eetlepels melk aan tot een glad papje.

Schenk het papje door een zeefje bij de inhoud van de pan.

Roer het geheel goed door en laat het 3 minuten zachtjes doorkoken.

Zeef de saus en wrijf zoveel mogelijk vaste bestanddelen door de zeef.

U kunt hiervoor natuurlijk ook uw elektrische mengbeker gebruiken.

Proef de saus en voeg naar smaak zout, peper en eventueel suiker toe.

Leg de schenkels op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Strooi er daarna de fijngehakte peterselie over.

Tip: De saus krijgt een fris accent als u er enkele druppels kruidenazijn aan toevoegt.

## Kalfsschenkel met noedels en tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

boter

4 kalfsschenkels van 300 g elk met been

7½ dl kalfsbouillon

peper

zout

voor de persillade

8 kleine of 4 grote tomaten

1 sneetje wit brood

1 sjalot

1 bosje peterselie

4 eetlepels gemalen kaas

2 eetlepels gehakte pinda's

4 eetlepels olijfolie

1 eetlepel mosterd

peper

zout

voor de tomatensaus

1 sjalot

boter

300 g tomaten

2 teentjes knoflook

1 eetlepel gehakte basilicum

½ dl room

peper

zout

voor het garnituur

300 g noedels

boter

40 g gemalen Parmezaanse kaas

zout

### ***Bereiding***

Smelt een klontje boter en schroei de schenkels aan alle kanten dicht.

Leg ze in een met boter ingesmeerde braadslee en schuif deze in een op 200°C voorverwarmde oven tot het vlees een korstje heeft.

Verminder dan de temperatuur tot 180°C en kruid de schenkels met peper en zout.

Overgiet ze om de 10 minuten met enkele eetlepels kalfsbouillon en laat ze nog ± 30 minuten in de oven staan.

## Kalfsschenkel met noedels en tomaten

---

Was voor de persillade de tomaten en hol ze uit.

Bewaar de pulp voor de saus.

Ontkorst het brood en verkruimel het.

Pel de sjalot en snipper hem fijn.

Was de peterselie en snipper die eveneens fijn.

Vermeng het brood met de sjalot- en de peterseliesnippers en voeg er de gemalen kaas en de gehakte pinda's aan toe.

Kruid met peper en zout en roer er de olijfolie en de mosterd door.

Vul de tomaten met dit mengsel en plaats ze in een vuurvaste schotel.

Plaats deze de laatste 5 minuten bij het vlees in de oven en tenslotte, vlak voor het opdienen, nog even onder de grill.

Kook de noedels in lichtgezouten water met een klontje boter gaar.

Pel voor de tomatensaus de sjalot, hak hem fijn en stoof de snippers in een klontje boter.

Was de tomaten, snijd ze in stukjes en voeg deze, samen met de tomatenpulp van de persillade, bij de sjalotsnippers.

Pel de teentjes knoflook, snipper ze fijn en voeg ze bij de saus.

Breng op smaak met peper en zout en laat even stoven.

Voeg er vervolgens de basilicum bij en giet de saus door een zeef.

Roer er tenslotte de room door.

Schik 1 kalfsschenkel, 2 gevulde tomaten en een lepel noedels op 4 warme borden.

Schep wat braadjus over het vlees en schep wat tomatensaus op de noedels.

Geef er de gemalen Parmezaanse kaas apart bij.

Wijnadvies: serveer het gerecht met een glaasje Chianti Classico.

## Kalfsvlees met groene pasta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g groene noedels  
1 dl gebruikte boter  
1 kg kalfsoesters  
peper  
zout  
bloem  
4 eetlepels boter  
1 eetlepel olie  
schijven ham (1 per oester)  
4 tomaten  
ontpitte olijven

### ***Bereiding***

Kook de noedels al dente, meng ze met de gebruikte boter en houd ze warm.  
Wrijf de platgeslagen kalfsoesters in met peper en zout en wentel ze lichtjes in de bloem.  
Bak ze op hoog vuur in de boter en de olie 4 minuten aan iedere kant.  
Sauteer de ham lichtjes in boter.  
Leg op iedere plak ham een oester en arrangeer het geheel over de noedels.  
Doe de in stukken gesneden gepelde tomaten in de braadpan en kook die op een hoog vuur tot puree.  
Giet een eetlepel van die puree over elke oester en garneer met een olijf.  
Giet eventueel nog meer bruine boter over het vlees.



## Kartoffelsalat Gustav

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
zout  
peter  
2 uien  
azijn  
(sla)olie  
2 gezouten augurken  
1-2 zoute haringen  
1 paprika  
1 pot mayonaise  
1-2 eetlepels scherpe mosterd  
2-3 eetlepels slagroom of koffiemelk  
1 grote portie knakworstjes

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen een dag van tevoren, pel ze op de dag van de bereiding en snijd ze in plakjes.  
Bestrooi ze met zout en peper en meng er de in reepjes gesneden uien door.  
Maak een sausje van azijn en olie, verwarm dit en giet het warm over de aardappelen.  
Laat het 1 uur trekken.  
Schil de gezouten augurken en snijd ze in schijfjes.  
Snijd de in melk gelegde haringen in reepjes en snijd de paprika in fijne reepjes.  
Meng alle ingrediënten door elkaar.  
Meng de mayonaise met de slagroom en de mosterd en giet dit mengsel over de salade.  
Leg om de aardappelsalade een stevige krans van knakworstjes.

## Katsjapoeri

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken Russisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

15 g verse of  $\frac{3}{4}$  zakje gedroogde gist  
2 theelepels suiker  
250 g meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)  
1 theelepel zout  
50 g zachte boter

voor de vulling

450 g belegen Goudse kaas, geraspt  
25 g zachte boter  
1 losgeklopt ei  
2 eetlepels fijngesneden koriander

extra nodig: lage metalen pievorm, ingevet en bestoven

### **Bereiding**

Los de gist en de suiker op in  $1\frac{1}{2}$  dl handwarm water en zet het  $\pm$  10 minuten op een warme plek weg.

Zeef het meel en het zout boven een kom en maak een kuiltje in het midden.

Schenk het gistmengsel erin en voeg de boter toe.

Meng tot een samenhangende deegbal ontstaat en kneed met de handen nog 10 minuten door tot een elastisch deeg.

Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en bevochtig hem met druppels water.

Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg  $\pm$  1 uur op een warme plek rijzen.

Meng intussen de ingrediënten voor de vulling.

Kneed het deeg even door en rol het uit tot een deeglap van  $\pm$  50 cm doorsnede.

Leg de deeglap over de pievorm.

Leg de vulling in het midden op het deeg.

Trek de zijken van het deeg met een flinke draai naar het midden toe, zodat er schuine plooien boven in het deeg komen.

Laat in het midden een klein gaatje open en vouw het deeg als bladeren terug.

Laat het afgedekt nogmaals  $\pm$  20 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bak het brood in het midden van de oven  $\pm$  20 minuten, schakel de oven terug naar 175 °C en bak het brood nog  $\pm$  40 minuten.

Variatietip: maak van deze hoeveelheid 24 kleine broodjes.

Info: Katsjapoeri of kachapuri is een origineel en verrukkelijk brood, afkomstig uit Georgië. Het kroonvormige brood is met kaas gevuld. Volgens traditioneel gebruik wordt Katsjapoeri warm gegeten. U kunt het brood twee dagen bewaren.

## Kempische karbonades

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg varkensvlees in stukken

100 g reuzel

4 grote uien

1 eetlepel bloem

2 eetlepels azijn

½ l blond bier

peper

zout

### ***Bereiding***

Laat de reuzel in een grote pan smelten en voeg de stukken vlees toe.

Breng het vlees, als het bruin is, in een andere pan over.

Fruit de grofgesneden uien in de reuzel, voeg de bloem toe, vermeng de uien, de bloem en de azijn en roer alles goed door elkaar.

Voeg het mengsel aan het vlees toe en kruid met peper en zout.

Schenk het bier bij het gerecht, laat alles aan de kook komen en laat het gerecht dan even doorkoken.

Doe het deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur ± 1 uur doorstoven of tot het gaar is.

Serveer het zeer warm.

## Kerrie-kokoskip, broccoli met knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 pak Conimex Kip Kerrie Kokos (maaltijdpakket)

300 g kipfilet

150 g gemengde rauwkost met taugé

1 struik (ca. 400 g) broccoli

3 teentjes knoflook

3 takjes munt

Conimex Wok Olie

### **Bereiding**

Kook de rijst (uit het pak) in 15 minuten gaar.

Afgieten.

Snijd de kipfilets in niet al te kleine stukken.

Meng de dressingmix (uit het pak) met 1 dl koud water en meng met de rauwkost.

Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in dunne plakjes.

Pel en snipper de knoflook.

Haal de blaadjes van de munttakjes en snijd ze in smalle reepjes.

Verhit een wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok de kip 8 minuten.

Voeg 3 dl koud water en de sausmix (uit het pak) toe.

Goed roeren en 3 minuten zachtjes laten koken.

Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de broccoli met wat zout 4-6 minuten.

Wok de knoflook 1 minuut mee.

Meng de rijst met de geraspte kokos (uit het pak) en de muntreepjes.

Verdeel de kip kerrie over 2-3 borden, schep de rijst ernaast en geef de rauwkostsalade erbij.

**Serveertip:** Zet voor de liefhebbers van een pittige maaltijd Conimex Sambal Brandal op tafel.

**Variatietip:** Voeg aan de gewokte kip met de saus, stukjes ananas (vers of uit blik) of plakjes banaan toe.

## Kerrieboter

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Rooster 2 theelepels kerriepoeder 1 minuut (tot de geur vrijkomt) in een droge koekenpan.

Laat de kerrie in een kleine kom afkoelen; voeg 125 g boter toe.

Gebruik een mixer om alles goed te mengen.

## Kerriesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Voeg 1 fijngesnipperde ui en 2 theelepels kerrievoeder toe aan de gesmolten boter; roer 2 minuten tot de ui zacht is.

Voeg de bloem toe; volg vanaf hier het recept voor de witte basissaus.

## Kersenwodka

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Plet 26 kersepitten, leg ze in 4½ dl wodka en laat 24 uur op kamertemperatuur trekken.  
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

## Kervelsoep met rijst

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ l bouillon  
50 g rijst  
1 selderij  
1 ui  
150 g kervel  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook in de bouillon de rijst gaar.  
Reinig de selderij en de ui, was ze en snijd in stukjes.  
Reinig de kervel en was hem, hak fijn.  
Voeg bij de gaar gekookte rijst de ui en de selderij.  
Laat 15 minuten koken.  
Voeg peper en zout bij.  
Voeg er dan de gehakte kervel aan toe.  
Laat 5 minuten zonder deksel doorkoken.



## Ketjapsaus

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Mix 2½ dl rijst- of witte-wijnazijn en ½ kop basterdsuiker in een kleine pan.

Op laag vuur roeren tot de suiker is opgelost.

In een kom mengen met 2 eetlepels ketjap, een snufje zout, 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes en 1 eetlepel honing.

Serveren bij oosterse voorafjes of bij gebakken of gestoomde kip of vis.

## Khao paad 1 (gebakken rijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 dl olie  
2 eetlepels gehakte knoflook  
2 verse rode pepers  
100 g in dunne plakjes gesneden varkensvlees  
2 eetlepels suiker  
½ dl vissaus  
20 kleine tomaten  
5 kousebandbonen  
2 sla-uitjes  
½ theelepel versgemalen witte peper  
verse korianderbladeren  
2 doormidden gesneden limes  
2 eieren  
3 uien  
500 g gekookte rijst

### **Bereiding**

Hak de knoflook in kleine stukjes.

Snijd de uien en de tomaten in kleine stukken en de verse rode pepers in reepjes.

Verwarm de olie in een wadjan en bak de knoflook in de olie goudbruin en knapperig.

Doe de reepjes peper in de wadjan, roer er de stukjes varkensvlees door en laat ze bakken tot ze gaar zijn.

Doe de in stukjes gesneden uien, de doormidden gesneden tomaten en de eieren in de pan en roer tot de eieren zijn gestold.

Roer de suiker en de vissaus erdoor, doe dan de rijst en de bonen in de wadjan en bak alles al roerend 1-2 minuten goed door.

Bestrooi het gerecht bij het opscheppen met de versgemalen peper, de korianderblaadjes en de sla-uitjes.

## Khao paad 2 (gebakken rijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels gedroogde garnalen  
200 g pandanrijst  
2 eieren  
1 eetlepel fijngesneden koriander  
1 eetlepel vissaus (Nam Pla)  
1 fijngesneden ui  
2 fijngesneden teentjes knoflook  
1 eetlepel garnalenpasta (trassi)  
4 eetlepels plantaardige olie  
3 eetlepels lichte sojasaus  
2 fijngesneden lente-uitjes  
2 fijngesneden rode pepers

### ***Bereiding***

Week de gedroogde garnalen ± 30 minuten in heet water.  
Kook de rijst in 3 dl water in ± 25 minuten gaar en laat afkoelen.  
Klop intussen de eieren met de koriander en de vissaus los en bak van het eimengsel in 2 eetlepels olie een omelet.  
Rol de omelet op en snijd hem in repen.  
Bak de ui, knoflook en garnalenpasta ± 5 minuten zacht in een ruime wok met 2 eetlepels olie.  
Voeg de geweekte garnalen en de koude rijst toe en bak de rijst al omscheppend op hoog vuur ± 5 minuten.  
Breng op smaak met sojasaus en garneer met lente-ui, pepersnippers en omeletrepen.

## Khao paad 3 (gebakken Thaise rijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g rijst  
1 grote ui  
4 bosuitjes  
180 g krab (blik)  
3 eetlepels olie  
100 g half-om-halfgehakt  
100 g Noorse garnalen  
2 eieren  
zout  
peper  
2 eetlepels Nam Pla  
1 eetlepel chilisaus  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 eetlepels fijngehakte verse koriander

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar en laat hem helemaal afkoelen.  
Pel de ui en hak hem fijn.  
Snijd de bosui in ringetjes.  
Giet de krab af en haal het krabvlees uit elkaar.  
Verhit de olie in een wok of braadpan en fruit de ui zachtjes goudbruin.  
Voeg het gehakt toe en bak dit op hoog vuur al omscheppend rul.  
Schep de krab en de garnalen erdoor en bak alles ± 2 minuten.  
Klop de eieren met zout en peper los en schep ze door het gehaktmengsel.  
Verwarm alles al omscheppend.  
Roer, als het ei gaat stollen, de rijst erdoor.  
Roer de vissaus, de chilisaus en de tomatenpuree door elkaar voeg dit sausje aan de rijst toe en bak alles al omscheppend ± 4 minuten.  
Schep de ui erdoor.  
Doe de rijst in een warme schaal en strooi er de koriander over.

## Khao paad naam prig met goong thod (gekruide gebakken rijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte rijst  
225 g verse garnalen  
50 ml plantaardige olie  
50 ml garnalensaus  
stukjes tomaat  
schijfjes komkommer  
Voor de garnalensaus:  
3 teentjes knoflook  
5 kleine groene pepers  
25 g trassi  
50 ml vissaus  
50 ml limesaus

### ***Bereiding***

Stoom de rijst tot ze gaar is en houd ze warm.  
Pel de garnalen en laat de staarten eraan zitten.  
Verwarm de olie in een wadjan en bak de garnalen ± 3 minuten tot ze rood worden en gaan opkrullen.  
Haal de garnalen uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Doe de garnalensaus in dezelfde wadjan en vermeng goed met de olie.  
Doe dan de rijst erbij, roer alles goed door elkaar en bak het al roerend 2 minuten.  
Doe de rijst op een schaal en garneer die met de gebakken garnalen bovenop en de stukjes tomaat en komkommer eromheen.  
Voor de garnalensaus:  
Hak de knoflook en de pepers in stukken en doe die samen met de trassi in een vijzel.  
Stamp tot alles fijn is en meng er dan de vissaus en het limesap door.  
Eventueel overgebleven saus kan worden ingevroren en op die manier lang worden bewaard.

## Khiaw waan nuea (groene sambal met rundvlees)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

450 g mager mals rundvlees  
½ theelepel zout  
¼ theelepel versgemalen witte peper  
50 ml plantaardige olie  
50 g groene sambal  
750 ml dikke kokosmelk  
2 theelepels suiker  
1 theelepel vissaus  
25 ml lichte sojasaus  
1 grote verse groene peper  
versgehakte zoete basilicumbladeren  
versgehakte korianderbladeren  
versgehakte limebladeren

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in reepjes en wrijf die in met zout en versgemalen witte peper.  
Verwarm de olie in een wadjan, doe de sambal erbij en bak die op matig vuur 4-5 minuten.  
Doe er dan het vlees bij en bak dat al roerend 2-3 minuten mee tot het van kleur gaat veranderen.  
Doe er dan de kokosmelk bij en breng die, onder voortdurend roeren, aan de kook.  
Temper het vuur, doe er de suiker, de vissaus en de sojasaus bij en laat het 30-40 minuten sudderen.  
Haal de zaadjes uit de peper, hak de peper fijn en doe de stukjes, samen met de versgehakte bladeren bij de sambal.  
Roer alles goed door elkaar en laat het voor het serveren nog 10 minuten koken.

## Khow paad sapparod 1 (gebakken rijst met ananas)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte rijst  
1 grote ananas  
125 g verse garnalen  
125 g krabvlees  
125 g Chinese saucijsjes  
1 sjalot  
2 teentjes knoflook  
2 verse rode pepers  
50 ml plantaardige olie  
2 theelepels vissaus  
25 ml lichte sojasaus  
versgemalen zwarte peper  
25 g knapperig gefruite sjalotten

### ***Bereiding***

Kook de rijst tot die driekwart gaar is, laat ze uitlekken en zet ze apart.  
Snijd de ananas in de lengte doormidden, hol de ene helft uit (bewaar de andere helft voor een ander gerecht) en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.  
Pel de garnalen en hak ze in kleine stukjes.  
Pluk het krabvlees uit elkaar en hak de saucijsjes in stukken.  
Hak tenslotte de sjalotten, de knoflook en de pepers in stukken.  
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de sjalotten, de knoflook en de peper 3-4 minuten.  
Doe de garnalen erbij en bak nog 3 minuten door.  
Doe er dan het krabvlees en de saucijsjes bij en roer alles goed door elkaar.  
Doe de rijst erbij en breng die op smaak met de vissaus, de sojasaus en de versgemalen zwarte peper.  
Doe er eventueel nog een beetje olie bij.  
Kook de rijst, onder voortduren omscheppen, op hoog vuur tot die zacht en helemaal gaar is.  
Doe er dan de helft van de stukjes ananas door en laat het gerecht nog 1 minuut bakken.  
Serveer de rijst in de uitgeholde ananashelft, strooi er de knapperige sjalotten over en garneer met de overgebleven stukjes ananas.

## Khow paad sapparod 2 (ananasrijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

225 g langkorrelrijst  
6 eetlepels gedroogde garnalen  
1 grote ananas of 4 kleine  
3 fijngesneden sjalotjes  
het groene deel van 4 lente-uitjes in ringen  
5 rode pepers in fijne reepjes  
1 fijngesneden bosje koriander  
2 eetlepels olie  
2 teentjes knoflook in reepjes  
2 eetlepels vissaus  
2 eetlepels lichte sojasaus  
1 eetlepel suiker

### ***Bereiding***

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de garnalen in een wok in 1 eetlepel olie krokant.  
Halveer de ananas in de lengte en snijd het vruchtvlees van de schil los (bewaar de schil en snijd hem in blokjes).  
Vermeng de ananas, sjalotjes, lente-ui, pepers en koriander.  
Bak in een wok in 2 eetlepels olie de knoflook ± 3 minuten.  
Voeg de rijst toe en roerbak ± 5 minuten.  
Voeg de vissaus, sojasaus en suiker toe en roerbak ± 3 minuten.  
Voeg het ananasmengsel en de garnalen toe en warm die mee.  
Vul de ananashelften met het rijstmengsel.



## Kimchee (gemarineerde Chinese kool)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

450 g in reepjes gesneden Chinese kool  
3 eetlepels zout  
100 g daikon (Japanse tuinkers)  
1 theelepel chilipoeder  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 theelepel suiker  
4 fijngehakte lente-uitjes  
2½ cm geschilde en geraspte verse gember

### ***Bereiding***

Was de Chinese kool en laat de groente goed uitlekken.  
Leg de koolbladeren in een schaal en bestrooi ze met het zout.  
Leg een bord op de schaal en plaats daar een zwaar gewicht op.  
Zet de schaal 2-3 dagen weg.  
Spoel de kool daarna af en laat hem uitlekken.  
Maak de daikon schoon en snijd hem in reepjes.  
Leg de Chinese kool en de daikon in een grote schaal en roer er het chilipoeder, de knoflook, de suiker, de lente-uitjes en de gember door.  
Dek de schaal met iets zwaars af en zet hem voor het gebruik 1-2 dagen weg.

## Kip Basquaise

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
4 takjes rozemarijn  
4 kippenpoten  
1 zakje kruidenmix voor kip-pikant (25 g, Silvo)  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 blik tomaatblokjes (± 400 g)  
1 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Pel de ui en hak hem fijn.  
Pel de knoflook.  
Ris de naaldjes rozemarijn van de takjes.  
Halveer de kippenpoten en wrijf ze in met de kruidenmix voor kip.  
Verhit de olie in een braadpan en bak de kip in ± 5 minuten rondom bruin.  
Voeg de ui aan de kip toe, pers de knoflook erboven uit en bak nog ± 3 minuten.  
Voeg de tomaatblokjes, de wijn en de rozemarijnnaaldjes toe en laat de kip afgedekt op laag vuur in ± 40 minuten gaar stoven.  
Lekker met gele rijst en haricots verts.

## Kip cacciatore (jagerskip)

---

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
1 in 8 stukken gesneden kip  
2 middelgrote uien in ringen  
1 teen knoflook  
100 g champignons in schijfjes  
½ groene paprika in reepjes  
3 eetlepels tomatenpuree  
2 dl droge witte wijn  
400 g gepelde tomaten  
½ theelepel gedroogde rozemarijn  
½ theelepel gedroogde oreganode

### ***Bereiding***

Doe de olie in een grote pan en bak de met zout en peper bestrooide stukken kip met het vel naar beneden ± 5 minuten tot het vel lichtbruin kleurt.  
Doe hetzelfde met de andere kant van de kip.  
Neem de kip uit de pan en leg ze apart.  
Doe de uiringen in de pan en bak ze in 5 minuten goudgeel.  
Voeg dan de knoflook uit de pers, de champignons, de paprika en de tomatenpuree toe en bak nog 1-2 minuten.  
Voeg dan de wijn toe en breng alles al roerend aan de kook.  
Voeg de gepelde tomaten toe en druk ze met een pollepel tegen de wand van de pan fijn.  
Strooi de oregano en de rozemarijn erbij en doe de kip weer in de pan.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Leg het deksel op de pan en laat alles 20 minuten sudderen.  
Serveer direct met wat stokbrood. en opgewarmd.

## Kip d'alsace (maïskipfilet met romige dragonsaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes roomboterbladerdeeg  
± 32 blaadjes spinazie  
1 teentje knoflook  
4 enkele maïskipfilets  
1 theelepel paprikapoeder  
zout  
versgemalen peper  
1½ eetlepel zonnebloemolie  
1 klein ei  
2 dl Room Culinair (= kookroom)  
1 dl droge witte wijn  
4 eetlepels fijngehakte dragon

### ***Bereiding***

Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Verwarm de oven voor op 225°C.  
Was de spinazie, verwijder de steeltjes en dep de blaadjes droog.  
Pel de knoflook.  
Wrijf het vlees in met de uitgeperste knoflook, het paprikapoeder en peper.  
Verhit de olie, bak de filets in ± 15 minuten aan beide kanten bruin en laat ze iets afkoelen.  
Rol de plakjes bladerdeeg uit tot ze om de filets kunnen worden gevouwen.  
Verdeel er de spinazie over, leg op elk plakje een kipfilet en bestrooi ze met zout.  
Vouw het deeg over de kipfilets en plak de randen met wat water vast.  
Leg ze met de naadjes naar beneden op een met bakpapier bekleed bakblik en bestrijk ze met losgeklopt ei.  
Bak ze in de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.  
Houd ze warm.  
Doe de room, de wijn, de dragon en het bakvet in een pannetje, breng het aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes koken.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Geef de kippakketjes en de saus bij wilde & witte rijst en gekookte sperzieboontjes.

## Knolselderijschotel met varkensvlees piri piri

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl.			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 knolselderij  
zout  
3 zakjes mix voor aardappelpuree, pak à 10 zakjes  
4 tomaten, in plakjes  
(versgemalen) peper  
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar  
4 varkensfilets piri piri

### ***Bereiding***

Snijd de selderijknol in plakken van ± 1½ cm dik, schil ze, was ze en snijd ze in blokjes.  
Kook de knolselderij in weinig water met zout naar smaak gaar.  
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de knolselderij af maar van het kookvocht op.  
Stamp de knolselderij door de puree en voeg zonodig een beetje van het kookvocht toe.  
Doe alles over in een ingevette ovenschaal. Verdeel de tomaatplakjes erover en bestrooi met peper naar smaak.  
Druppel er 1 eetlepel van het bakvet over en zet de schaal ± 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).  
Bak intussen in het hete bakvet het vlees aan beide kanten bruin en gaar.  
Serveer met het ovenschotelkje.

Wijnadvies: Alpaca, rosé, Cabernet sauvignon, Chili

Serveertip: Bestrooi de tomaat met geraspte belegen Goudse kaas.

## Koninginnehapje op z'n Oostends

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl melk  
½ dl slagroom  
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder  
allesbinder  
mespunt mosterd  
zout  
peper  
200 g gekookte mosselen  
3 eetlepels fijngehakte kervel  
4 pasteibakjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Breng de melk met de slagroom en de bouillonpoeder aan de kook.  
Voeg al roerend zoveel allesbinder toe dat de saus dik wordt ( ca. 4 eetlepels ).  
Voeg de mosterd, een snuifje zout, een snuifje peper, de mosselen en de kervel toe.  
Verwarm de pasteibakjes 10 minuten in een hete oven.  
Zet de pasteibakjes op 4 bordjes en schep de saus erin.

## Korianderpesto 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kop verse koriander  
1 kop verse peterselie  
50 g amandelen  
1 kleine chilipeper of ½ theelepel cayennepeper  
2 tenen knoflook  
2 eetlepels citroensap  
0,6 dl zonnebloemolie  
zout  
zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Het maken van pesto is erg eenvoudig als u een (staaf)mixer heeft.  
Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in kom en voeg, as alles goed fijn is, in een dunne straal de olie toe.

## Korianderwodka

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Laat 2 theelepels geplet korianderzaad 24 uur op kamertemperatuur in 4½ dl wodka trekken.  
Zeef het en bewaar het in de koelkast.



## Kotelet 'Kopenhagen'

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 stukken filetkotelet

bakboter

½ ui

2 appelen

2 eetlepels broodkruim

of paneermeel

1 eetlepel mosterd

peper

zout

### ***Bereiding***

Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snij de appelen in schijfjes.

Snij de ui in stukjes.

Bak de koteletten gedurende 3 minuten aan beide zijden in hete boter en kruid met peper en zout.

Neem het vlees uit de pan en bestrijk met mosterd.

Boter een vuurvaste schotel in en schik het vlees erin.

Kleur de stukjes appel en ui in het braadvocht gedurende een 5-tal minuten.

Verdeel het appel-ui-mengsel over het vlees, bestrooi het met broodkruim en laat het een kwartiertje verder gaar worden in een warme oven (200° C).

Serveertip: Adembenemend 'lekker Deens' met aardappelpuree en appelmoes. Afgewerkt met wat fijngesneden peterselie krijgt deze schotel al gauw de allure van een echte klassieker.

## Koud-warme oesters met avocadocrème, tomatenmarmelade en oriëntaalse vinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de vinaigrette

- 1 dl gezeefd citroensap
- 1 dl mirin (zoete rijstwijjn)
- 1 dl gembersiroop
- 1 dl chardonnay-azijn Forum
- 1 dl olijfolie

Voor het garnituur voor de vinaigrette :

- 1 koffielepel fijne brunoise van courgette
  - 1 koffielepel fijne brunoise van bleekselderij
  - 1 koffielepel fijne brunoise van gedroogde tomaten
  - 1 koffielepel fijne brunoise van citroenschil
  - 1 koffielepel fijne brunoise van gekonfijte gember
  - 1 koffielepel fijngesneden koriander
- (brunoise is een mengsel van gesneden groenten)

voor de tomatenmarmelade

- 250 g tomaten
- 25 g tomatade (soort van tomatenpuree)
- 15 g olijfolie
- zout
- gemalen peper
- 2 g bloedsuiker
- 3 g fijne brunoise van gekonfijte citroen
- 24 Zeeuwse oesters 5/0
- 20 blaadjes spinaziescheuten
- 1 soeplepel fijne brunoise van rode paprika
- 24 sprietjes bieslook
- zwart sesamzaad

voor de moes van avocado

- 1 rijpe avocado
- het sap van een kwart citroen
- 1 soeplepel fijne brunoise van sjalot

### ***Bereiding***

Marmelade : snij de tomaten in brunoise en meng met de overige ingrediënten.

Laat minstens 24 uur marineren.

Avocadomoos : schil de avocado, snij hem in kleine stukken, voeg citroensap toe en kruid met peper en zout.

Mix en wrijf door tami. Meng de fijngesneden sjalot eronder en breng op smaak.

Kruid de blaadjes spinazie met peper en zout en besprenkel ze met olijfolie.

## **Koud-warme oesters met avocadocrème, tomatenmarmelade en oriëntaalse vinaigrette**

---

Schik op een bord.

Halverwege de blaadjes komt de marmelade en daarachter de avocadomoes.

Schik de oesters ertegenaan en werk af met rode paprika, zwart sesamzaad en bieslooksprietjes.

Meng de ingrediënten van de vinaigrette.

Kruid met peper en zout en hou warm.

Meng het garnituur van de vinaigrette en voeg het juist voor het serveren aan de warme vinaigrette toe.

De vinaigrette wordt over de oesters genappeerd (geschept).

## Kreeft Newburg

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 flinke kreeften  
olijfolie  
boter  
4 eetlepels marsala  
4 dl vleesconsommé  
2 sjalotjes  
2 wortels  
2 wit van selder  
1 komkommer  
2 dl beurre blanc  
basilicum

### ***Bereiding***

De kreeften in stukken snijden: het pantser overlans in tweeën delen, de zak, ingewanden en eieren verwijderen, de poten losmaken en de scharen breken.

De stukken bestrooien met zout en peper en bakken in half olijfolie en half boter.

Als de kreeften gekleurd zijn, het vet afgieten, marsala toevoegen en vervolgens vleesconsommé en fijngesneden sjalot, wortel en wit van selder in de pan doen.

De pan afdekken en alles vijf minuten laten stoven.

De bodem van vier diepe borden bedekken met warme schijfjes komkommer.

De stukken kreeft uit de pan halen, het pantser verwijderen en het vlees in de borden leggen.

Het kooknat afwerken met beurre blanc, zeven en in de borden gieten.

Een beurre blanc is een geweldige botersaus, gemaakt van fijngesneden sjalotjes, geblancheerd in ingekookte azijn en wijn, waarna au bain marie blokjes malse boter door de saus worden geklopt.

In het rijke recept uit Le Guide Culinaire van Escoffier giet men eerst cognac bij de gekleurde stukken.

Die worden geflambeerd, waarna 4 dl marsala in de pan wordt gegoten.

De saus inkoken en aanlengen met 8 dl room en 2 dl visfumet.

Alles 15 minuten koken, de stukken kreeft uit de pan halen en de saus binden met fijngehakte ingewanden en koraal.

De saus even laten doorkoken, zeven en over de kreeft gieten.

Versieren met fijngesneden basilicum en meteen serveren.

## Lamsbout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Als u bij de slager toevallig een lamsbout kunt krijgen, leg hem dan, zonder vet toe te voegen, in een van tevoren vochtig gemaakte römertopf.

Besprenkel het vlees met whisky en braad de lamsbout ± 150 minuten in een gesloten römertopf bij een oventemperatuur van 220°C.

## Lamsbout met basilicum, rozemarijn en knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 lamsbout met been  
verse knoflook  
verse basilicum  
verse rozemarijn  
zout  
verse zwarte peper  
slagerstouw  
olijfolie

### ***Bereiding***

Hak de kruiden heel fijn en meng ze door elkaar.  
Snijd de lamsbout open, zodat u hem waar als een rollade kunt dichtslaan.  
Wrijf de binnenkant van de bout goed met zout in, strooi er zwarte peper over en wrijf de bout daarna met het kruidenmengsel in.  
Klap de bout dicht en bind hem op, zodat hij zijn oorspronkelijke vorm weer heeft.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Leg de lamsbout op de bakplaat, besprenkel hem met olijfolie en bak hem ± 30 minuten per 500 g.

## Lamsbout met gebakken paddenstoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 lamsboutlapjes, op kamertemperatuur  
(versgemalen) peper  
zout  
30 g boter  
3 zakjes aardappelpuree, pak à 10 zakjes  
½ schaaltje basilicum à 15 g, in dunne reepjes  
1 bak paddenstoelenmix à 200 g, grof gesneden  
1 zak familiesla à 400 g  
1 dl sladressing

### ***Bereiding***

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.  
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de lamsboutlapjes in ± 15 minuten aan beide kanten bruin en net gaar.  
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er basilicum door.  
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.  
Bak de paddenstoelen ± 5 minuten op een hoog vuur in het bakvet.  
Voeg peper en zout naar smaak toe en serveer ze bij het vlees.  
Schep de slamix met de dressing door elkaar en serveer met het vlees, de paddenstoelen en de puree.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

## Lamsvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g magere lamslappen in blokjes  
100 g bacon in reepjes  
2 gesnipperde uien  
1 teentje knoflook  
2 tomaten in plakjes  
500 g gesneden soepgroenten  
1¼ dl zure room  
½ l vleesbouillon (tablet)  
2 theelepels hete kerriepoeder  
zout  
peper  
250 g rijst  
2 hardgekookte eieren  
gehalveerde kerstomaatjes

### ***Bereiding***

Leg de römertopf 1 uur in koud water.  
Vermeng het vlees, de bacon, de ui, de uitgeperste knoflook, de plakjes tomaat, de groenten, de room en de bouillon en breng dit pittig op smaak met kerrie, zout en per.  
Schep het mengsel in de römertopf.  
Zet de Römertopf in het midden van de koude oven, stel de oven in op 225°C en laat het lamsvlees in ± 1½ uur gaar worden.  
Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Schakel de oven uit.  
Schep de gare rijst door het mengsel.  
Zet de römertopf nog 15 minuten in de uitgeschakelde oven.  
Pel de eieren en snijd ze in partjes.  
Garneer de lamsschotel met ei en kerstomaatjes.  
Geef er een frisse salade bij.



## Lamsvlees op de wijze van de jagersvrouw

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie

1½ kg door de slager schuin in stukken gehakte lamsbout

zout

peper

1/8 l witte wijn

enkele takjes salie

enkele takjes rozemarijn

2 eetlepels kappertjes

2 eetlepels rozemarijnnaaldjes

3 teentjes knoflook

6 ansjovisfilets

10 salieblaadjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit de olie in een braadslee en schroei de stukken lamsbout hierin rondom dicht.

Bestrooi ze met zout en versgemalen peper en giet er de wijn bij.

Leg de salie- en rozemarijntakjes op het vlees en braad het vlees 15 minuten in de oven.

Maal de kappertjes, rozemarijnnaalden, gepelde knoflook, ansjovisfilets en salieblaadjes intussen met een staafmixer of in een keukenmachine fijn en verdeel deze massa na 15 minuten over het vlees.

Laat het vlees ± 30 minuten verder braden; keer het na 15 minuten.

Lekker met een salade en warm boerenbrood.

## Lasagna van kalfsvlees op z'n Valdaora's

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Lasagna	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 dunne kalfslapjes van ± 150 g elk  
boter  
½ rode paprika  
½ groene paprika  
½ gele paprika  
½ venkelknol  
1 kleine courgette  
2 eetlepels olijfolie  
12 lasagnevellen  
1 kleine ui  
1 klein teentje knoflook  
1½ eetlepel tomatenpuree  
1 dl kippenbouillon  
4 dl room  
100 g mozzarella  
1 afgestreken eetlepel oregano  
peper  
zout

### **Bereiding**

Snijd de kalfslapjes in dunne reepjes en bak deze even in een klontje boter.  
Was de paprika's, verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd ze in kleine blokjes.  
Maak de venkelknol schoon en snijd ook die in kleine blokjes.  
Smelt een klontje boter, bak er de paprika- en venkelblokjes beetgaar in en breng op smaak met peper en zout.  
Was de courgette en snijd ze in schijfjes.  
Verhit 1 eetlepel olijfolie, bak er de courgetteschijfjes beetgaar in en breng op smaak met peper en zout.  
Kook de lasagne in lichtgezouten water met een klontje boter beetgaar, laat ze vervolgens onder koud water schrikken en halveer elk vel.  
Pel de ui en het teentje knoflook en snipper beide fijn.  
Smelt een klontje boter en stoof er de ui- en de knoflooksnippers in.  
Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat die even meebakken.  
Roer er de bouillon door en laat ± 10 minuten zachtjes sudderen.  
Giet de saus door een zeef en breng haar opnieuw aan de kook.  
Voeg er de room aan toe en laat nog ± 5 minuten zachtjes koken.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Smeer 4 aluminiumfolieschaaltjes van ± ½ l in met de rest van de olijfolie en leg er achtereenvolgens ½ vel lasagne, 1/8 deel van de courgetteschijfjes, ½ vel lasagne, 1/8 deel van de vleesreepjes, ½ vel lasagne en 1/8 deel van de paprika-venkelblokjes op.  
Herhaal deze bewerking en eindig met de paprika-venkel-blokjes.  
Verdeel er vervolgens de saus over.  
Snijd de mozzarella in stukjes en strooi die over de saus.  
Bestrooi tenslotte met wat oregano en plaats de schaaltes ± 25 minuten in een op 195°C voorverwarmde oven.

## **Lasagna van kalfsvlees op z'n Valdaora's**

---

Snijd de aluminiumschaaltjes open en schep de lasagne op 4 borden.  
Serveer dit gerecht met een stukje stokbrood.

## Lauwwarme rijstsalade met mosterdsaus

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rookworst van 250 g  
250 g rijst  
300 g doperwten  
250 g maïskorrels  
150 g rode paprikasnippers  
15 g boter  
1 middelgrote gesnipperde ui  
2 tomaatjes

voor de saus

25 g boter  
25 g bloem  
2 dl vleesbouillon  
1 dl droge witte wijn  
1 dl garderoom  
1 eetlepel mosterd  
75 g geraspte belegen kaas  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Bereid de rookworst volgens de aanwijzing op de verpakking in warm water.  
laat hem afkoelen en snijd hem in blokjes.  
Kook de rijst volgens het verpakkingsvoorschrift gaar.  
Kook de erwten en giet ze af.  
Laat de maïs uitlekken.  
Blancheer de paprikasnippers in kokend water en giet ze af.  
Fruit de ui in de boter goudgeel en roer er de groenten, de blokjes rookworst en de rijst door.  
Smelt voor de saus de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend even garen.  
Voeg achtereenvolgens de bouillon, wijn en garderoom toe tot een mooie gladde saus ontstaat (blijf goed roeren).  
Klop vervolgens de kaas, de mosterd en eventueel wat peper en zout door de saus.  
Serveer de rijstsalade lauwwarm of koud met als garnering de in schijfjes gesneden tomaat.  
Geef de saus er apart bij.

## Lauwarme Thaise rijstsalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g pandanrijst  
12 grote ongepelde garnalen  
250 g (maïs)kipfilet  
250 g versgedopte doperwten  
8 dunne bosuitjes  
½ bosje radijs  
kervel  
bieslook of knoflookbieslook  
1 eetlepel Japanse sojasaus  
boter en olie  
zout  
peper  
4 limoenen

### ***Bereiding***

Kook de rijst in 8 dl water 10 minuten tot er putjes inkomen, kook hem dan op een vlamverdeler gaar en droog in 10 minuten en maak hem los.

Maak de gamba's schoon en trek de zwarte ader eruit.

Snijd de kipfilets in de lengte in ½ cm dikke plakken.

Kook de doperwten 5 minuten en laat ze uitlekken.

Snijd de bosuitjes in 1 cm lange stukjes en de radijsjes in vieren.

Knip wat kervelgroen en bieslook (of knoflookbieslook) af.

Verhit in een wok 25 g bakboter en een scheutje olie en bak hierin de kipreepjes goudbruin.

Schenk de sojasaus erover en laat karameliseren.

Neem de kipreepjes uit de pan en bak de garnalen heel kort in wat olie.

Bestrooi ze met zout (uit de molen).

Pers de limoentjes uit en verwarm het sap zacht.

Klop hier 100 g ijskoude botervlokjes bij, zodat de saus gebonden wordt.

Schep alles om.

Serveer de salade eventueel op slabladeren en bestrooi met wat bosuigroen.

## Leidse hutspot 1

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte bonen

zout

1½ kg winterwortelen

750 g pastinaken

500 g uien

500 g mager spek

500 g klapstuk

### ***Bereiding***

Week de witte bonen een nacht in water.

Breng ze in het weekwater met wat zout aan de kook en voeg het spek en de klapstuk toe.

Schrap de wortelen en de pastinaken en snijd ze in blokjes.

Snipper de uien.

Voeg dit alles bij de bonen en het vlees en laat de hutspot nog 45-60 minuten zachtjes koken.

Let op dat de inhoud niet droog kookt en aanbrandt; voeg zo nodig wat water toe.

Neem de stukken vlees uit de hutspot en snijd ze in plakken.

Roer de hutspot met een houten lepel door (niet stampen) en kruid met versgemalen peper.

Serveer het in plakken gesneden vlees erbij.

Info: De derde oktober 1574 begaf de jongeling Schaelk zich buiten de wallen om te onderzoeken waarom het zo merkwaardig stil was op de bezette schans. De Spanjaarden bleken gevlucht te zijn! En wel zo haastig dat hij ter plekke nog een pot met een niet geheel verorberde Spaanse stoofpot met vlees vond. Als herinnering aan het einde van dit zware beleg wordt daarom in Leiden traditioneel op 3 oktober hutspot en wittebrood met haring gegeten. De wittebroden met haring werden door de eerste schepen, die na het beleg Leiden in voeren, gebracht. De hutspot die wij nu maken, lijkt niet meer op de originele Spaanse stoofpot en aardappelen hebben er zeker niet ingezeten, want de aardappel was in die tijd in Europa nog niet bekend.

## Leidse hutspot 2

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g mager vers spek  
2 varkenspootjes (hoefjes)  
300 g klapstuk  
400 g witte bonen  
1 kg winterwortel  
500 g pastinaken  
500 g uien  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Zet de bonen een nacht van tevoren in de week en laat ze in het weekwater bijna gaar koken met het spek, de varkenspootjes en het klapstuk.

Zorg dat er niet al te veel water meer op staat.

Voeg dan de kleingesneden wortelen, pastinaken en uien toe en laat alles met elkaar zachtjes gaar koken.

Roer het losjes door elkaar (hutsen, niet stampen!) en breng het op smaak met wat zout en royaal versgemalen peper.

Info: Pastinaken zijn een soort witte penen. In Nederland worden ze vrijwel alleen nog als veevoer of als delicatessen verkocht. In België zijn ze nog wat vaker in de groentewinkels te vinden. Zijn ze echt niet te krijgen, dan kunt u ze door schorseneren vervangen, of helemaal weglaten.

Info: De echte Leidse hutspot, zoals die bij Leidens ontzet in het verlaten Spaanse kamp werd gevonden, bevatte geen aardappelen, om de eenvoudige reden, dat er toen in Europa nog geen aardappelen werden gegeten.

In het volgende recept proberen we het originele Spaanse recept zoveel mogelijk te benaderen.

## Leidse hutspot 3

---

Menugang	Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kruimige aardappelen  
zout  
1 kg panklare hutspotgroenten  
250 g spekblokjes  
1 pot witte bonen (720 g)  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.  
Kook de aardappelen en de hutspotgroenten zachtjes ± 15 minuten in een pan met weinig water en zout, schep af en toe om.  
Bak in een andere pan de spekblokjes in ± 4 minuten zachtjes uit.  
Giet de aardappelen en de hutspotgroenten af.  
Schep er de witte bonen met het vocht en het spek met het vet door en warm de hutspot al omscheppend nog ± 5 minuten zachtjes door.  
Breng op smaak met zout en peper.



## Lente-uibundeltjes

---

Menugang Hapje  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 lente-uitjes  
1 rode peper  
1 groene peper  
bouillon  
1¼ dl crème fraîche  
mespunt wasabi  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 7 cm en halveer die nogmaals in de lengte.  
Snijd van elke peper 3 brede ringen.  
Maak 6 bundeltjes lente-ui en schuif de peperringen eromheen.  
Dompel de bundeltjes ± 2 minuten onder in kokende bouillon en laat ze uitlekken.  
Roer een sausje van de crème fraîche, wasabi en het citroensap.

## Lentestamppot met paksoi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 gewassen struik paksoi in reepjes en schep deze door een smeulige aardappelpuree.

Warm de stamppot al omscheppend goed door.

Met blokjes tomaat en fijngeknipte koriander erdoor geroerd, geeft u de stamppot een fris lente-accent.

## Linzen met Italiaanse worst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 stengels bleekselderij  
100 g wortel  
1 ui  
6 teentjes knoflook  
1 groene Spaanse peper  
300 g linzen  
1 laurierblaadje  
1 takje salie  
1 blik gepelde tomaten  
4 eetlepels olijfolie  
12 kleine Italiaanse varkensworstjes (salcisse, totaal ± 800 g)

### ***Bereiding***

Maak de bleekselderij schoon, was ze en snijd 2 stengels in blokjes.  
Schrap de wortels, was ze en snijd ze eveneens in blokjes.  
Hak de ui en 4 knoflookteentjes fijn.  
Snijd het pepertje in de lengte door, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies zeer fijn.  
Spoel de linzen in een zeef af en laat ze uitlekken.  
Doe al deze ingrediënten samen met het laurierblaadje en de salie in een grote pan, voeg  $\frac{3}{4}$  l water toe, breng het aan de kook en laat de linzen 45 minuten koken.  
Snijd de rest van de knoflook en de bleekselderijstengel zeer fijn.  
Laat de tomaten uitlekken en pureer ze.  
Verhit de olie in een pan en braad de worstjes hierin rondom aan.  
Bak de bleekselderij en de knoflook korte tijd mee.  
Voeg de tomaten toe en laat het geheel op laag vuur 10 minuten stoven.  
Voeg de linzen en een deel van het kookvocht toe en laat alles nog 10 minuten koken.  
Maak op smaak af met zout en peper.  
Als u dit typisch Italiaanse gerecht met knoflookbrood en een salade serveert, heeft u een volledige maaltijd.

## Lollo biondo

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak 1 krop lollo biondo schoon en scheur de blaadjes in stukjes.

Verdeel er in parten gesneden hardgekookt ei, dun geschaafde plakjes komkommer en een vinaigrette naar keuze over.

## Lollo rosso

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak 2 in dobbelsteentjes gesneden sneetjes witbrood met een gesnipperd teentje knoflook goudbruin.

Maak 1 krop lollo rosso schoon en scheur de blaadjes in stukjes.

Verdeel er reepjes uitgebakken ontbijtspek, de croûtons en ee vinaigrette naar keuze over.

## Lookboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g boter  
10 g zout  
peper van de molen  
3 tot 4 gehakte lookteentjes  
50 g gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Leg een vel aluminiumfolie voor je op een werkblad.  
Bedruip het heel lichtjes met een weinig koud water.  
Laat de boter op kamertemperatuur komen.  
Doe alle ingrediënten in een blender en mix alles goed glad.  
Neem een beetje boter met een lepel of potlikker en strijk die, naar gelang van het volume dat je wil, op de folie.  
Hevel de rest van de boter over uit de blender op het blad folie.  
Rol de folie op gewenste dikte en draai aan beide uiteinden in omgekeerde richting om er een worst van te maken.  
Leg die rol in de koelkast en laat enkele uren opstijven.  
Snijd er plakjes van voor gebruik.

Tip: Deze boter kan ook in de diepvriezer worden bewaard.

## Lookscampi's

---

Menugang Hapje  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

30 scampi  
1 ui  
5 eetlepels cognac  
1½ dl droge witte wijn  
1 cl extra vierge olijfolie  
2 teentjes knoflook  
4 druppels tabasco  
4 eetlepels peterselie (fijngehakt)  
cayennepeper  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De scampi laten ontdooïen in warm water, pellen en het darmkanaal uitsnijden.

De gehakte ui en look in olie op een zacht vuur laten zweten.

Op hoog vuur de scampi bijvoegen en kruiden met de tabasco, cayennepeper, peper en zout.

Overgieten met de cognac, flamberen, blussen met de wijn en enkele minuten laten garen.

De scampi op borden schikken, bestrooien met gehakte peterselie en serveren.

## Luikse koffie

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 cl sterke koffie

250 g bruine suiker

75 cl goed gekoelde slagroom

### ***Bereiding***

Leng de sulker aan met de hete koffie tot alles opgelost is en laat 1 uur afkoelen op een frisse plaats.

Doe de, room in een slakom of liever in een Inox bowl, middenin een slakom die gevuld is met fijngestampt ijs.

Klop de room 1 minuten met een elektrische klopper stijf aan een hoge snelheid en doe er dan de koude koffie bij onder voortdurend kloppen.

Blijf gedurende 1 minuten kloppen: de berelding moet goed smeug zljn.

Verdeel ze direct in de gekoelde glazen en dien onmiddellijk op met droge koekjes.

Echte lekkerbekken doen nog wat slagroom bij hun Luikse koffie.



## Luikse salade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g gerookt spek in reepjes  
4 plakjes gerookt spek  
700 g fijne sperzieboontjes  
1 kg vastkokende aardappelen  
1 ui  
boter  
1 dl wijnazijn (rood of wit)  
peper uit de molen  
zout

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen gaar in de schil.  
Laat ze wat afkoelen en pel ze.  
Spoel de boontjes af en kook ze beetgaar in lichtgezouten water.  
Snipper de uien.  
Blancheer de spekreepjes 1 minuut in water.  
Giet ze af en dep ze goed droog.  
Leg de spekplakjes op bakpapier en zet 10 à 15 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.  
Bak de spekreepjes knapperig en bruin in wat boter, samen met de uisnippers.  
Vermeng aardappelen, boontjes, spekreepjes en uien in een grote kom.  
Deglaceer de braadpan van de spekjes met de wijnazijn.  
Laat even opkoken en kruid naar smaak bij met peper en zout.  
Schenk de warme azijnsaus bij de salade.  
Scheep goed om.  
Werk af met de knapperig gebakken spekplakjes en serveer.

## Luikse wafels 2

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter  
40 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
een snuf zout  
1 middelgroot ei  
4 eetlepels melk  
250 g zelfrijzend bakmeel  
100 g bruine fijne kandijnsuiker  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en het zout schuimig en meng het ei en de melk erdoor.  
Zeef het bakmeel Boven een kom, meng het beetje bij beetje door het botermengsel en kneed dit met de kandijnsuiker tot een deeg.  
Vorm 6 bolletjes van het deeg.  
Laat het wafelijzer (op middelhoge temperatuur) heet worden en vet het in met olie.  
Leg een deegbolletje in het midden van het wafelijzer en doe het wafelijzer dicht.  
Bak de wafel in ± 1½ minuut bruin.  
Bak de rest van de wafels op dezelfde wijze.  
Vet het ijzer tussentijds in met olie.

## Maaltijdsalade met tonijn en tomaat

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 stokbrood tarwe, in sneetjes  
6 tomaten, in partjes  
1 komkommer, in gehalveerde plakken  
2 rode uien, in ringen  
6 eetlepels sladressing tuin-kruiden (Calvé)  
3 zakjes Tuna with à French dressing à 85 g (Tuna with à twist, John West)

### ***Bereiding***

Verwarm het brood ± 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C)  
Scheep de tomaten, de komkommer, de ui en de dressing door elkaar.  
Verdeel de tonijn erover en schep voorzichtig om.  
Snijd het brood in sneetjes en serveer bij de salade.

Wijnadvies: Waterval, Chardonnay/ Colombard, wit, Zuid-Afrika

## Macaroni met tomaat en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g macaroni  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 uien, gesnipperd  
3 tomaten, in stukjes  
2 courgettes, in plakjes  
1 zakje mix voor Macaroni (Knorr)  
150 g feta, in kleine blokjes

### ***Bereiding***

Kook de macaroni in water met zout beetgaar.  
Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend ± 5 minuten op een halfhoog vuur.  
Voeg de tomaten en de courgette toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur mee.  
Voeg ± 1½ dl water en het zakje sausmix toe en breng alles aan de kook.  
Laat de saus ± 3 minuten doorkoken.  
Schep de feta erdoor en serveer met de macaroni. Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

## Macedonia di frutta con maraschino (fruitsalade)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Halveer 200 g druiven zonder pit, snijd 2 perziken of nectarines in parten, snijd 1 banaan in plakjes en meng het fruit met het sap van 1 sinaasappel, het sap van 1 citroen en 50 g suiker.

Roer er 2 eetlepels maraschino bij en laat het koud worden.

Klop 1 eiwit los, doop de rand van glazen eerst hierin en vervolgens in kristalsuiker.

Schep de fruitsalade erin en strooi er amandelschaafsel over.

## Mahahi batindshan bi zayt (Libanese gevulde aubergines) <I >

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 kleine of drie middelgrote aubergines  
1 kop gekookte rijst  
¼ kop gehakte walnoten  
4 eetlepels gehakte peterselie  
3 eetlepels gehakte ui  
2 middelgrote tomaten (geschild, van zaden ontdaan en gehakt) ½  
kop olijfolie  
½ grote rode of groene paprika (van zaad en zaadlijsten ontdaan en in stukjes gehakt)  
1½ theelepel zout  
vers gemalen zwarte peper  
2 stevige rijpe tomaten (in plakken)

### ***Bereiding***

Verwijder de stelen en snijd iedere aubergine in de lengte doormidden.  
Hol de helften met een scherp mes uit.  
Meng de rijst, walnoten, peterselie, ui, tomaten, rode of groene paprika, 1 theelepel zout en peper goed door elkaar.  
Vul de aubergines voor een kwart met dit mengsel.  
Leg de plakken tomaat in een zware braadpan en leg de aubergines er bovenop.  
Bestrooi met ½ theelepel zout en voeg zoveel water toe dat de aubergines half onder staan.  
Doe het deksel op de pan, breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat sudderen 45 minuten tot het gaar is.  
Haal na 30 minuten het deksel van de pan om de saus te laten indikken.  
Schep het over op een schaal, laat het afkoelen en serveer.

## Maiale

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
½ eetlepel jeneverbessen  
500 g varkensfricandeau  
zout  
peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 kruidnagel  
10 laurierblaadjes  
2 dl droge witte wijn  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Plet de jeneverbessen met de bolle kant van een lepel.  
Wrijf het vlees in met zout en peper.  
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in ± 5 minuten rondom bruin.  
Voeg de ui, jeneverbessen, kruidnagel, laurier en de helft van de wijn toe en braad het vlees afgedekt in 40 minuten gaar.  
Keer het af en toe.  
Neem het vlees uit de pan, leg het op een plank, dek het af met aluminiumfolie en laat het ± 10 minuten rusten.  
Verwijder de laurier en de kruidnagel uit het braadvocht en voeg de rest van de wijn toe.  
Breng de saus aan de kook, roer met een vork de aanbaksels los en laat haar op hoog vuur ± 3 minuten inkoken.  
Snijd het vlees in plakjes en leg die op een schaal.  
Serveer het met pasta en gegrilde halve tomaatjes.

Info: In Italië eet men er pittige spaghetti bij: Fruit 2 fijngehakte teentjes knoflook, 1 fijngehakt Spaans pepertje (zonder zaadjes), 3 eetlepels fijngeknipte peterselie in 3 eetlepels olijfolie en schep dit door 300 g gekookte spaghetti.

## Mashi malfouf (Libanese gevulde koolrolletjes)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote witte kool  
300 g lamsgehakt  
150 g gekookte rijst  
3 tomaten (ontveld, zonder zaad, gehakt)  
2 theelepels zout  
vers gemalen zwarte peper  
8 teentjes geperste knoflook  
1 eetlepel citroensap  
water  
2 theelepels fijngewreven gedroogde munt  
2 theelepels kaneel  
tomatensap

### ***Bereiding***

Gooi de buitenste koolbladeren weg.  
Kook de kool enkele minuten in ruim kokend water met zout, zodat de bladeren gemakkelijk losgaan.  
Vermeng in een kom het gehakt met de gekookte rijst, één van de tomaten, anderhalve theelepel zout, peper en kaneel.  
Snijd de bladeren van de kool in driehoeken van 12 cm.  
Leg 1 eetlepel van het mengsel op een blad en vouw dat.  
Bind ze goed dicht met garen.  
Leg de resterende tomaat met 2 uitgeperste teentjes knoflook in een pan.  
Rangschik de koolrolletjes erop en besprenkel ze met citroensap en zout.  
Giet er wat tomatensap en water bij tot ze onder staan.  
Breng alles aan de kook en stoom ze daarna zachtjes 20 minuten.  
Vermeng de resterend knoflook met zout en de fijngewreven munt en verspreid dit over de rolletjes.  
Stoom ze nog 15 minuten zonder deksel en serveer in de pan.  
Lekker met rijst of gierst en warm Turks brood.



## Medaglioni di maiale, salsa di capperi e panna (varkensoesters met kappertjes-roomsaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 varkensoesters (à 150 g)  
zout  
witte peper uit de molen  
40 g boter  
½ dl droge witte wijn  
2½ dl kalfsfond (pot)  
½ dl slagroom  
20 g kappertjes (potje) + 1 eetlepel voor de garnering  
1 theelepel fijngesneden verse salie + 10 blaadjes voor de garnering

### **Bereiding**

Bestrooi de varkensoesters met zout en peper.  
Verhit de boter en bak het vlees ± 8 minuten bakken; keer het halverwege.  
Neem het vlees uit de pan en houd het in aluminiumfolie warm.  
Schenk de boter uit de pan.  
Schenk de wijn in de pan en roer de aanbaksels los.  
Voeg, als de wijn bijna geheel is verdampt de kalfsfond toe en breng aan de kook.  
Roer de room, de kappertjes en de salie erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.  
Leg de varkensoesters op een schaal en garneer met de kappertjes en de salieblaadjes.  
Serveer de saus er apart bij.

## Mediterrane speklap met spruitjesstamppot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken  
zout  
750 g spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd  
4 Mediterrane speklapjes  
(versgemalen) peper  
50 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Kook de spruitjes in water met zout in ± 5 minuten beetgaar.  
Bak de speklapjes in een koekenpan zonder bakvet op een laag vuur aan beide kanten bruin, gaar en knapperig.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Giet de spruitjes af en vang het kooknat op.  
Schep de spruitjes door de gestampte aardappelen.  
Voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeufige stamppot ontstaat.  
Breng op smaak met peper en schep de olijven erdoor.  
Serveer met de speklapjes.

Wijnadvies: Eclat du Rhone, rood, Frankrijk

## Megaburger met winterse groenten uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 knolselderij  
1 zak panklare vastkokende aardappelen à 1 kg  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 theelepels komijnzaad  
(versgemalen) peper  
4 megaburgers

### ***Bereiding***

Snijd de knolselderij in dikke plakken, schil en was ze en snijd ze in dikke repen.  
Snijd de aardappelen in grove stukken.  
Kook de knolselderij en de aardappel ± 5 minuten in water met zout.  
Giet ze af en laat ze uitdampen.  
Schep er 3 eetlepels van de olie, het komijnzaad en peper naar smaak door en verdeel de groenten over een met een bakmatje beklede bakplaat of braadslede.  
Rooster de groenten in een voorverwarmde oven (250 °C) in ± 20 minuten lichtbruin en gaar.  
Schep ze tussentijds een keer om.  
Bestrijk de hamburgers met de rest van de olie en bak ze in een grillpan aan beide kanten bruin en naar wens rosé of gaar.  
Serveer met de ovengroenten.

Wijnadvies: Mesa Mayor, crianza, rood, Spanje

## Met frambozenmousse gevulde flensjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

175 g tarwe- of volkorenmeel  
3 eieren  
2 theelepels geraspte sinaasappelschil  
2 eetlepels suiker  
50 g gesmolten roomboter  
6 eetlepels roomboter  
250 g frambozen  
100 g bramen  
4 eetlepels poedersuiker  
½ l melk  
30 cl Framboise Boon

### ***Bereiding***

Zeef het tarwemeel in een kom.  
Voeg de eieren, de geraspte sinaasappelschil, de melk, de suiker en de gesmolten roomboter toe en maak er met een staafmixer een smeug beslag van.  
Bak in een koekenpan zo dun mogelijke flensjes, steeds met een klein klontje boter.  
Houd de flensjes warm.  
Houd 100 g frambozen achter en stoof de rest van de frambozen samen met de bramen even in de roomboter.  
Voeg het bier toe en laat het een paar minuten zachtjes door stoven.  
Mix het geheel met een staafmixer of blender tot een mousse.  
Roer er bijna alle achtergehouden frambozen voorzichtig door; houd een paar frambozen achter voor de garnering.  
Vul de flesjes met de mousse en drapeer ze op de borden.  
Garneer met een paar frambozen en wat poedersuiker.  
Drink er een gekoeld glas Framboise Boon bij.

## Met krab gevulde paddestoelen 1

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

20 g boter  
250 g krabvlees  
16 middelgrote champignons  
20 g paneermeel  
4 dl dikke room  
1 gehakt lookteentje  
zout  
4 gesneden groene uitjes  
wat geraspte Parmezaan  
een beetje cayennepiment

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen schoon.  
Snij er de steeltjes af en hak deze fijn.  
Kook de paddestoelenhoedjes gedurende 4 minuten.  
Doe de paddestoelensteeltjes in een pan en laat ze op een middelmatig vuurtje gedurende 8 minuten in de boter stoven met de ajuin en de knoflook (het vocht moet zijn verdampt).  
Kruid met zout, cayennepeper, room en paneermeel, roer alles om in de pan en voeg daarna voorzichtig het krabbenvlees toe.  
Laat alles goed opwarmen.  
Verwarm de oven voor op 180° gedurende 10 minuten.  
Vul de champignons op met de krabbenvulling en overstrooi met gemalen parmezaan.  
Zet alles onder de grill en laat de kaas goudbruin worden.  
Dien warm op maar niet brandend heet.

## Met krab gevulde paddestoelen 2

---

Menugang	Hapje	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

16 grote champignons  
250 g krab (blik of diepvries)  
20 g boter  
4 uien  
1 teentje knoflook  
4 cl room  
20 g paneermeel  
4 eetlepels geraspte parmezaan  
cayennepeper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen schoon.  
Snij er de steeltjes af en hak deze fijn.  
Kook de paddestoelenhoedjes gedurende 2 minuten in gezouten water met wat citroensap.  
Doe de paddestoelensteeltjes in een pan en laat ze op een middelmatig vuurtje gedurende 8 minuten in de boter stoven met de ajuin en de knoflook (het vocht moet zijn verdampt).  
Kruid met zout, cayennepeper, room en paneermeel, roer alles om in de pan en voeg daarna voorzichtig het krabbenvlees toe.  
Laat alles goed opwarmen.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Vul de champignons op met de krabbenvulling en overstrooi met gemalen parmezaan.  
Zet alles onder de grill en laat de kaas goudbruin worden.  
Dien warm op maar niet brandend heet.

## Met krabmousse gevulde eieren

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Belgisch	Type Ei	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren  
4 krabsticks  
2 eetlepels zure room  
cayennepeper  
verse dille  
16 gekookte, gepelde (Noorse) garnalen

### ***Bereiding***

Kook de eieren 8 minuten.  
Laat ze afkoelen en pel ze.  
Haal de krabsticks uit de plastic hulsjes.  
Trek de sliertjes van de krabsticks los en hak ze fijn.  
Snijd de gepelde eieren in de lengte doormidden.  
Schep de dooiers in een kom.  
Voeg de krab, de zure room en een beetje cayennepeper toe.  
Roer alles door elkaar.  
Vul de holletjes van de eieren met dit mengsel.  
Garneer met een garnaal en dille.

## Met mosselen gevulde tomaten op een bedje van sojascheuten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
1 takje groene selder  
1 fijngehakte ajuin  
4 grote tomaten  
1 bosje peterselie  
400 g sojascheuten  
3 eetlepels olijfolie  
2 teentjes look  
1 eetlepel azijn  
tabasco  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de mosselen met de fijngesnipperde ui en selder tot alle mosselen open zijn.  
Haal het mosselvlees uit de schelpen en hou ze warm in eigen nat.  
Was de tomaten.  
Snijd het bovenste kapje eraf en hol ze uit.  
Laat ze omgekeerd uitlekken.  
Spoel de peterselie en hak ze fijn.  
Spoel de sojascheuten en roerbak ze in een eetlepel olijfolie.  
Pers de knoflookteentjes uit en meng ze met de overige 2 eetlepels olijfolie, de azijn, een tiental druppels tabasco en een snuifje zout.  
Verdeel de dressing over de tomaten.  
Schik deze in het midden van de borden en leg er de sojascheuten omheen.  
Verdeel de warme mosselen over de tomaten en bestrooi rijkelijk met peterselie.  
De warme mosselen in de koude tomaten zorgen voor een lauwwarme die zowel als voorgerecht of als bijgerecht bij de broodmaaltijd kan geserveerd worden.



## Met mozzarella gevulde tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak wilde en witte rijst (250 g)
- 12 tomaten
- 1 ui
- 2 zakjes mozzarella (kaas, à 200 g)
- 1 schaaltje Quorn fijngehakt (175 g)
- 1 zak friséesla (200 g)
- 6 eetlepels sladressing blue cheese (fles à 270 ml)

### ***Bereiding***

- Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- Oven voorverwarmen op 200°C.
- Tomaten schoonmaken.
- Kapje van tomaten snijden en tomaten uithollen.
- Mozzarella in stukjes snijden.
- Ui snipperen.
- Quorn, mozzarella, ui, zout en peper mengen.
- Tomaten hoog opvullen met quornmengsel.
- Tomaten in ingevette ovenschaal in oven plaatsen en in 20 minuten gaar bakken.
- Sla mengen met dressing.
- Tomaten serveren met rijst en salade.

## Mexicaans gehakt

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten  
½ eetlepel boter  
750 g half-om-halfgehakt  
1 ei  
2 sneetjes witbrood zonder korst  
1 klein blik maïskorrels  
zout, peper  
chilipoeder of paprikapoeder  
1¼ dl bouillon  
3-4 dunne plakjes doorregen rookspek

### ***Bereiding***

Beleg de bodem van de vochtige, met boter bestreken schotel met de in plakjes gesneden, ontvelde tomaten.

Maak van het vlees met het ei, het geweekte en goed uitgeknepen brood en de uitgelekte maïs een samenhangende massa en breng die met zout, peper en chili- of paprikapoeder pikant op smaak.

Leg het gehakt op de tomaten, giet de bouillon erbij en dek het vlees af met plakjes spek.

Zet de gesloten schotel in de oven, stel deze in op 250°C en laat het vlees in ± 1½ uur gaar smoren.

## Mexicaanse bonen uit de grill

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 schaalpje rundergehakt (ca. 250 g)
- 1 pak Mexicaanse roerbakgroenten (diepvries 450 g)
- 2 blikken kidneybonen (à 400 g)
- 1 eetlepel Mexicaanse kruiden (potje)
- 1 zak tortillachips naturel (150 g)
- 100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

- Grill voorverwarmen op de hoogste stand. In braadpan olie verhitten.
- Gehakt in ca. 3 minuten rul bakken.
- Roerbakgroente toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
- Kidneybonen laten uitlekken en toevoegen.
- Ca. 5 minuten meeverwarmen.
- Op smaak brengen met Mexicaanse kruiden, zout en peper.
- Mengsel overdoen in ovenschaal.
- Chips erover verdelen.
- Chips bestrooien met kaas en onder grill goudbruin laten worden.
- Lekker met groene salade.

## Mexicaanse bonenschotel met rookworst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pot witte bonen à 720 g (Hak)
- 1½ eetlepel olijfolie traditioneel
- 2 uien, gesnipperd
- 1 zakje taco seasoningmix ( Casa Fiesta)
- 1 blik kidneybonen in chilisaus à 400 g (Jonker Fris)
- 1 slagersrookworst à 250 g

### ***Bereiding***

- Spoel de witte bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
- Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui al omscheppend ± 5 minuten op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
- Voeg de tacomix, witte bonen, de kidneybonen met de saus en 2 dl heet water toe en breng alles al roerende aan de kook.
- Snijd de worst in plakjes en schep ze door de bonen.
- Serveer direct.
- Lekker met crème fraîche en wraptortilla's.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Shiraz/ Cabernet, rood, Australië

## Mexicaanse fajita's

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

8 tortilla's  
450 g rundvlees of kip  
1 pakje Fajita mix  
120 ml water  
2 uien, gesnipperd  
2 rode en/of groene paprika's, in reepjes  
15 ml olijfolie  
100 ml zure room  
2 tomaten, fijngesneden  
komkommer, gesneden  
salsa dip  
1 potje guacamole

### ***Bereiding***

Snij het vlees in reepjes en meng de mix met het water.  
Doe dit vervolgens in de koekenpan en laat dat minimaal een half uur liggen.  
Zo kan de mix in het vlees trekken en krijgt het een lekkere smaak.  
Hierdoor duurt het langer om dit gerecht te bereiden.  
Na dit half uur kun je beginnen met bakken.  
Besprenkel het vlees met een beetje olijfolie en voeg de paprika's en uien toe.  
Om het vlees op smaak te brengen kun je zout en peper gebruiken.  
Maak de tortilla's warm.  
Dit kan gewoon met de magnetron of met een pan water met een bord er boven.  
Is het vlees gaar, dan kun je de tortilla's vullen.  
Je kunt dit van te voren doen, maar je kunt dit ook door je gasten zelf laten doen.  
Geef ze de instructie om met een laagje van zure room te beginnen en om daarna pas het vlees met de uien en de paprika's op de tortilla te leggen.  
Voeg dan naar wens wat tomaat, komkommer, salsa en guacamole toe.  
Rol of vouw de tortilla nu dicht en het diner kan beginnen.

## Mexicaanse gehakttaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g half-om-halfgehakt  
2 eetlepels Mexican seasoningmix (potje à 100 g)  
1 pot groenteschotel Mexicaans (620 g)  
1 pak croissantdeeg (rol 240 g)  
4 eieren (M)  
150 g gemalen belegen kaas (zakje)  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
In droge koekenpan gehakt met seasoningmix in ca. 5 minuten rul en gaar bakken.  
Groenteschotel toevoegen.  
Quichevorm invetten.  
Deeg over vorm verdelen.  
Naadjes dichtdrukken.  
Gehaktgroentemengsel op deeg scheppen.  
Eieren losroeren met helft van kaas.  
Eimengsel over groenteschotel schenken.  
Rest van kaas erover strooien.  
Taart in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.  
Lekker met een gemengde salade.

## Mexicaanse maaltijdsoep met quesedilla's

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje Fajita Seasoning Mix (35 g)  
2 dunne preien  
1 blik kidneybonen (400 g)  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak roerbakgroentemix (400 g)  
1 pak basissoep tomaat (1 l)  
1 zak flour tortilla's (8 stuks)  
6-8 plakken belegen kaas (ca. 150 g)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Seasoningmix losroeren met 150 ml water.  
Prei schoonmaken, in ringetjes snijden en wassen.  
Bonen laten uitlekken.  
In soeppan olie verhitten.  
Prei en roerbakgroente ca. 3 minuten bakken.  
Seasoningmix toevoegen en ca. 1 minuut meeverhitten.  
Tomatensoep erbij schenken en aan de kook brengen.  
Soep ca. 6 minuten laten koken.  
Laatste 2 minuten bonen meeverwarmen.  
Intussen tortilla's beleggen met kaas en dubbelvouwen.  
Tortilla's per 2 stuks ca. 1 minuut verhitten in magnetron op hoogste stand (700 Watt).  
Soep op smaak brengen met zout en peper en serveren met quesedilla's.

## Mexicaanse saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Mexicaans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 kleine Spaanse pepers  
1 rode en 1 groene paprika  
1 bosje bieslook  
1 bosje peterselie  
1 takje tijm  
2 grote, gepelde tomaten  
4 eetlepels boter  
¼ l slagroom  
1 eetlepel citroensap  
3 eetlepels tomatenpuree  
1 theelepel tabasco  
1 theelepel worcestershiresaus  
zout  
cayennepeper

### ***Bereiding***

De pepers met de schoongemaakte en in blokjes gesneden paprika's en de kruiden in een mengbeker pureren.  
De uien fijnsnijden en in de boter glazig fruiten.  
De puree toevoegen en even opkoken.  
De slagroom, het citroensap en de tomatenpuree goed door elkaar roeren, tabasco, Worcestershiresaus, zout en cayennepeper toevoegen en de saus nog 3 minuten zacht laten koken.  
Warm serveren bij de barbecue.



## Mexicaanse tortilla met varkensvleesreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkensvleesreepjes  
1 eetlepel kruiden (Mexicaanse)  
4 grote tortilla's  
½ krop ijsbergsla  
¼ komkommer (in blokjes)  
3 eetlepels olie  
1 avocado (in blokjes)  
3 tomaten (in plakken)  
1¼ dl zure room  
1 ui (fijngesnipperd)  
100 g geraspte kaas (jonge)  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Schep in een kom de varkensvleesreepjes en Mexicaanse kruiden door elkaar.  
Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin de varkensvleesreepjes in ca. 8 minuten rondom bruin.  
Voeg na 4 minuten de ui toe.  
Verwarm ondertussen de tortilla's volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in de magnetron (koekenpan of oven).  
Schep in een kom de citroensap en avocadoblokjes voorzichtig door elkaar.  
Verdeel de warme tortilla's over 4 borden.  
Verdeel de ijsbergsla, komkommer, tomaat, avocado, varkensvleesreepjes, zure room en jong geraspte kaas over de tortilla's.  
Rol de tortilla's op en serveer deze direct.

## Mexicaanse varkenslapjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 varkenslappen (à 100 g)  
1 ui  
3 teentjes knoflook  
1 rode paprika  
350 g pruimtomaten  
1 jalapeñopeper (uit pot of groene peper)  
30 g chocolade (extra pure)  
paprikapoeder  
3 eetlepels olijfolie  
2 theelepels djinten (gemalen komijn)  
2 eetlepels koriander (verse, grof gesneden)  
snufje zout  
snufje peper (versgemalen)  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Pel de ui en snijd hem in parten.  
Pel de knoflook en snijd deze in plakjes.  
Maak de paprika schoon en snijd deze in stukken.  
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukken.  
Snijd de peper in ringetjes.  
Hak de chocolade fijn.  
Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi met paprikapoeder en peper naar smaak.  
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees aan beide kanten bruin.  
Neem het vlees uit de pan en bestrooi met zout naar smaak.  
Fruit de ui met de knoflook 3 minuten in het bakvet.  
Bak de paprika, de tomaat en de peper 5 minuten mee.  
Roer de chocolade en de komijn door de saus en leg het vlees terug in de pan.  
Laat het vlees in ± 35 minuten helemaal gaar stoven.  
Garneer met de koriander.

## Mexilhoes a moda de Aveiro (mosselen op de wijze van Aveiro)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Portugees	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

72 gekookte mosselen

bloem

olijfolie

1½ dl witte wijn

1½ witte wijnazijn

2 teentjes knoflook

1 Spaanse rode peper

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

verse fijngehakte peterselie

versgemalen zwarte peper

zout

### ***Bereiding***

Verwarm de wijn en de azijn.

Hak de knoflook fijn en snijd het pepertje in kleine reepjes.

Voeg knoflook, laurierblad en kruidnagel toe aan het wijn-azijnmengsel en laat het geheel even trekken op een laag vuurtje.

Voeg tenslotte fijngesneden peterselie toe, zout en veel versgemalen peper.

Op een lage warmtebron warm houden.

Dep de mosselen droog met keukenpapier, haal ze door de bloem en rijg ze aan houten satestokjes.

Rol vervolgens de mosselen nogmaals goed door de bloem.

Bak de mosselspiesen snel rondom in de hete olie.

Giet de nog warme saus over de gebakken mosselen en serveer meteen.

## Mezzaluna's (halve maantjes-ravioli)

---

Menugang -	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor het pastadeeg

200 g bloem  
2 losgeklopte eieren  
2 theelepels melk  
1 eetlepel olie  
zout

voor de vulling

250 g verse zalm in stukjes  
1 ei  
± 1 dl slagroom  
zout  
peper  
± 16 grote garnalen  
verse dille

1-2 eetlepels olijfolie

zout

een ronde uitsteekvorm van ± 14 cm doorsnee

### **Bereiding**

Stort de bloem op een werkvlak, maak in het midden van de bloem een kuiltje, schenk de eieren, de melk en de olie daarin, voeg zout toe en vermeng de bloem met één hand van binnen naar buiten met de andere ingrediënten.

Kneed, als het mengsel samenhangend is, nog enkele minuten met beide handen door tot een soepel deeg ontstaat.

Voeg, als het deeg te droog is, wat extra olie toe.

Laat het deeg afgedekt met plasticfolie ± 30 minuten op een koele plaats rusten.

Verdeel het deeg in 4 stukken en rol elk deel met een deegroller op een met bloem bestrooid werkvlak dun uit.

Bestrooi het werkvlak, als het deeg te plakkerig is, regelmatig met bloem.

Steek met de uitsteekvorm ± 12 cirkels uit het deeg.

Pureer de zalm, vermeng de puree met het ei en de slagroom en breng het mengsel met zout en peper op smaak.

Verdeel de zalmvulling over de deegcirkels, leg op de zalmvulling 1 garnaal en druk die iets in de vulling. Leg hierop een klein takje dille.

Bestrijk de deegranden dun met water, vouw de cirkels dicht en druk de randen goed aan.

Breng in een grote pan ruim water met olijfolie en zout aan de kook en kook de mezzaluna's in 5-8 minuten beetgaar.

Serveer de Mezzaluna's met de saus.

Saus:

## Mezzaluna's (halve maantjes-ravioli)

---

Snijd ½ ongeschilde courgette, 1 wortel en ½ venkelknol in kleine blokjes en kook de groenten in 4-6 minuten in 1 ½ dl kokende visbouillon beetgaar.

Roer er dan 3 eetlepels slagroom door en bind de saus licht met 1 eetlepel boter.

Variatietip: Een mooi lichtrood pastadeeg maakt u door toevoeging van 1 eetlepel tomatenpuree.

Variatietip: Met een fijngesneden rood pepertje of 1-2 theelepels sambal oelek wordt het pastadeeg extra pittig.

Variatietip: Met gekookte en fijngesneden spinazie krijgt u een mooi groen pastadeeg.

Info: Sneller en met een goed resultaat kunt u het deeg in een keukenmachine kneden. Doe alle ingrediënten in een mengkom en meng ze tot een samenhangende bal. Haal het deeg uit de machine en kneed het op een met bloem bestoven werkvlak nog ± 5 minuten met de hand na.

## Midja me risi (mosselen met rijst)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
50 g boter  
250 g rijst  
50 g rozijnen  
1 gepelde ui  
500 g ontvelde tomaten  
4 eetlepels olijfolie  
2½ dl droge witte wijn  
zout  
peper  
een paar takjes kervel

### ***Bereiding***

De mosselen koken op de gewone manier.  
De mosselen uit de schelpen halen en warmhouden in het kooknat.  
De uien fijnhakken, de tomaten in kleine stukjes snijden.  
Boter in een casserole smelten en de rijst en rozijnen erin roosteren totdat de rijst glazig is geworden.  
Ca ½ l water erbij gieten, 2 lagen keukenpapier over de pan leggen en daarop het deksel van de pan.  
De rijst op laag vuur gaar laten worden.  
De olie verhitten, de ui er glazig in fruiten, tomaten en wijn toevoegen en alle aan de kook brengen.  
De mosselen laten uitlekken en het vocht opvangen.  
Door de saus scheppen en nog eens goed doorwarmen.  
De intussen gaar geworden rijst, eventueel met wat mosselvocht, door de mosselen scheppen.  
Het mosselgerecht met peper en zout op smaak brengen, in een vuurvaste schaal scheppen en korte tijd in een voorverwarmde oven op 200°C gratineren.  
Met kervel gegarneerd opdienen.

## Mini-loempias met mozzarella

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 bolletjes echte buffelmozzarella  
provençaalse kruiden  
brickblaadjes  
2 eigelen  
frituurolie

### ***Bereiding***

Snij de mozzarella in staafjes.  
Kruid ze met peper, zout en Provençaalse kruiden.  
Snij het brickdeeg in plakjes van zo'n 10 op 10 cm, leg ze op elkaar en hou ze vochtig tussen een natte, goed uitgewrongen keukenhanddoek.  
Pak de staafjes in een stukje brickdeeg zoals een kleine loempia.  
Borstel een brickblaadje in met losgeroerd eigeel, leg het staafje mozzarella op een hoek, rol het eerst een beetje in het brickdeeg, plooi dan de zijkanten naar binnen en rol verder op tot op het einde.  
Laat 1 uurtje afgedekt rusten in de koelkast. Kan tot hier de dag voordien gedaan worden.  
Frituur de loempia's daarna met 3 tegelijk ongeveer 2 minuten op 180° C.  
Let goed op, als de mozzarella er begint uit te lopen zijn ze klaar.

## Mosselen in gazpacho

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ middelgrote ui, fijngehakt

2½ dl cirage witte wijn

2 takjes peterselie

stukje citroenschil

1 kg mosselen, schoongemaakt, baard verwijderd en openstaande mosselen verwijderd

1 l gazpacho, gekoeld; voeg voor een pikantere en scherpere smaak meer azijn en zwarte peper toe

### ***Bereiding***

Breng in een pan ui, wijn, peterselie en citroenschil aan de kook.

Voeg de mosselen toe; doe het deksel op de pan en kook tot ze opengaan.

Haal de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen.

Eenmaal afgekoeld de gazpacho toevoegen, roeren en in kommen scheppen.

Serveer het gerecht met knapperig brood en bij voorkeur knoflookboter.



## Mosselen met prei in de schelp

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 l mosselen  
4 uien  
laurierblad  
tijm  
peperbollen  
peper  
zout  
1 stengel prei  
1 dl room  
kerrievoeder  
boter

### ***Bereiding***

Maak de mosselen schoon.  
Snijd de uien klein en leg ze op de bodem van een grote pan.  
Leg daarop een laurierblad, wat tijm, enkele peperbollen en wat zout, en leg daarop de mosselen.  
Zet een deksel op de pan en laat de mosselen gaar stomen.  
Schud ze af en toe om.  
Haal de mosselen dan uit de schelp en bewaar de bolle schelpen en het mosselvocht.  
Snijd de prei in stukken en stoof die aan in wat boter.  
Neem een weinig mosselvocht en leng het aan met de room.  
Maak het op smaak met kerrievoeder en laat dit inkoken tot een gladde saus.  
Vul de mosselschelpen met wat gestoofde prei, leg er telkens een mossel op en giet de roomsaus erover.

## Mosselhapjes met tomaat, kruiden en sherry

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
2 tenen knoflook  
2 tomaten  
1 geroosterde paprika (uit pot)  
½ eetlepel verse tijmblaadjes  
2 theelepels oregano  
1 dl medium dry sherry  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
peper

### ***Bereiding***

Hak de tenen knoflook fijn.  
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in blokjes.  
Snijd ook de paprika in blokjes.  
Schenk de sherry met 1 eetlepel olijfolie in een braadpan.  
Voeg de knoflook, tomaat, paprika, tijm en oregano toe.  
Was de mosselen.  
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dicht gaan.  
Leg de mosselen in de braadpan.  
Smoor de mosselen afgedekt op matig hoog vuur in ca. 3-4 minuten gaar, alle schelpen staan dan open.  
Schep de mosselen in een schaal en laat het smoorvocht op hoog vuur in circa 5 minuten inkoken tot een dikke saus.  
Verwijder van elke mossel 1 schelp.  
Leg de mosselen in de andere schelp op een mooie platte schaal.  
Klop 2 eetlepels olijfolie door de saus en voeg peper naar smaak toe.  
Schep de saus over de mosselen en strooi de peterselie erover.  
Serveer de mosselen warm of koud.

## Nasi goreng 6

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 250 g rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Verhit in een wok 4 eetlepels olie en fruit hierin 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 fijngesnipperde ui.

Voeg 250 g varkensvleesreepjes toe, bak die ± 5 minuten mee en breng op smaak met zout.

Roer er 2 theelepels sambal, 1 theelepel gemberpoeder, 2 eetlepels tomatenketchup en 2 eetlepels ketjap manis door.

Voeg de rijst toe en laat nog ± 4 minuten zachtjes bakken.

## Nasi goreng met hamreepjes en ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

350 g witte rijst

zout

1 zakje mix voor nasi goreng à 48 g (Conimex)

4 eetlepels oosterse roerbakolie

1 zak uiensnippers à 175 g

1 zak Thaise roerbakgroenten à 400 g

1 bakje hamreepjes à 200 g

2½ eetlepel ketjap manis

4 scharreleieren (M)

(versgemalen) peper

### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en laat hem afkoelen.

Wel de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend ± 5 minuten.

Voeg de geweldige mix, de roerbakgroenten en de hamreepjes toe en roerbak ± 5 minuten.

Schep de rijst en de ketjap erdoor en roerbak totdat de groenten beetgaar zijn.

Klop gelijktijdig de eieren los met peper en zout naar smaak en bak er in een koekenpan met antiaanbaklaag 2 omeletten van.

Rol ze op en snijd ze in dunne plakjes.

Verdeel de eisliertjes over de nasi.

Serveertip: Bestrooi de nasi met 2 in dunne ringetjes gesneden bosuitjes.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, rosé, Zuid-Afrika

## Nasi goreng met sambalchampignons en kipsaté

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Conimex Nasi Goreng met Kipsaté (maaltijdpakket)

300 g gesneden spitskool

4 eetlepels Conimex Seroendeng

250 g kleine champignons

6 stokjes kipsaté

150 g preiringen

Conimex Wok Olie

2 theelepels Conimex Sambal Manis

### ***Bereiding***

Kook de rijst (uit het pak) in 12 minuten gaar.

Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.

Meng de dressingmix (uit het pak) met ½ dl koud water en laat 5 minuten staan.

Meng met de spitskool.

Schep de seroendeng er vlak voor het eten over.

Meng in een pannetje 1½ dl koud water met de satésausmix (uit het pak).

Goed roeren en 3 minuten zachtjes laten koken.

Maak ondertussen de champignons schoon.

Gril de saté onder een hete grill, in een grillpan of op de grillplaat in ca. 6 minuten rondom bruin en gaar.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de champignons met de prei 2 minuten.

Voeg de sambal toe en wok nog 1 minuut.

Voeg de gekookte rijst en de kruidenmix (uit het pak) toe.

Goed mengen en nog 3 minuten wokken.

Verdeel de nasi over 2-3 borden, leg de saté ernaast, schep de saus erover en geef de koolsalade er apart bij.

Serveertip: Zet lekker gekruide Conimex Kroepoek Saté op tafel, dat past er helemaal bij.

Variatietip: Vervang de champignons geheel of gedeeltelijk door shii-takes.

## Nigiri-sushi (rijsthapje met omelet)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eieren  
5 eetlepels slagroom  
zout  
peper  
50 g boter  
200 g dessertrijst  
3 eetlepels azijn  
½ eetlepel suiker  
prei

### ***Bereiding***

Klop de eieren los, meng ze met de slagroom, zout en peper en bak hiervan in de boter 10 omeletjes.  
Spoel de rijst schoon, laat uitlekken, laat even rusten, kook met 1 dl water 5 minuten en stoom verder gaar.  
Laat afkoelen en meng met azijn, suiker en een snufje zout.  
Kneed hiervan in de handen 'broodjes'.  
Leg er een passend stukje omelet op en leg er een (kort geblancheerd) lint van prei om.

## Njoki (aardappelknoeddels)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kg aardappelen  
zout  
2 eidooiers  
1 eiwit  
100 g boter  
bloem

### ***Bereiding***

Was de aardappelen goed en kook ze in de schil in een bodem water met zout gaar.

Giet ze af, spoel ze onder koudwater af en pel ze.

Pureer de aardappelen in een draaizeef of met een fijne stamper.

Vermeng de puree met de eidooiers, het eiwit en de boter en kneed er zoveel bloem door dat het een stevige massa wordt.

Rol dit aardappeldeeg tot een ± 1 cm dikke lap uit en steek hier vierkantjes van ± 3 cm yut.

Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook, doe de njoki erin en laat ze koken tot ze boven komen drijven.

Verwarm de oven voor op 150 °C en vet een ovenschaal dun met boter in.

Schep de njoki, als ze gaar zijn, met een schuimspaan uit het water en spoel ze met koud water af.

Leg ze in de ovenschaal en laat ze in de oven weer goed warm worden.

Serveer ze met geraspte kaas bij een vleesgerecht.

## Noord-Afrikaanse koolrolletjes met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g schapenvlees  
peper  
zout  
1 mespunt komijn  
2 uien  
40 g boter  
100 g droogkokende rijst  
1 savooiekool  
1 boullontablet  
2 eetlepels olijfolie  
1 citroen  
2 eetlepels bloem

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in kleine stukjes en kruid die met komijn, peper en zout.  
Snipper de uien.  
Verhit 30 g boter en bak het vlees langzaam bruin.  
Fruit de uien mee tot ze licht glazig zijn.  
Schenk er wat water bij en laat alles 1 uur stoven.  
Kook de rijst gaar.  
Neem 12-16 mooie bladeren van de kool en snijd het dikste van de nerf V-vormig weg.  
Kook de bladeren 2 minuten in water met het boullontablet en laat ze op een schone doek uitlekken.  
Bewaar 4 dl van kookvocht.  
Roer de rijst door het vleesmengsel en leg op elk koolblad 1 volle lepel hiervan.  
Rol ze op en leg ze dicht tegen elkaar in de pan met het kookvocht.  
Voeg hier het citroensap en de olijfolie aan toe en stoof het geheel in 30 minuten gaar.  
Leg de koolbladeren op een voorverwarmde plaat.  
Roer de bloem door de boter.  
Kook het kookvocht snel tot de helft in en roer er klontjes van het boter-bloemmengsel door tot de saus egaal is gebonden.  
Serveer met rijst.



## Nori-saladerolletjes

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 velletjes nori  
8-12 slablaadjes  
1 blikje palmharten, uitgelekt  
1 kleine rettich in reepjes  
1 avocado in plakjes  
2 eetlepels geroosterd sesamzaadjes  
4 theelepels wasabi  
Japanse sojasaus

extra nodig

bamboe rolmatje

### ***Bereiding***

Spreid 1 norivel op het matje uit en bevochtig het licht met sojasaus.  
Leg 2-3 slablaadjes op de nori.  
Verdeel ¼ deel van de palmharten, rettich, avocado en sesamzaadjes over de sla en strijk er 1 theelepel wasabi op.  
Rol de nori met het matje op en snijd de rol in 4 stukjes.  
Maak nog 3 rollen.

## Oktoberfeest haantje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 braadklaar haantje

zout

peper

5 eetlepels in dunne plakken gesneden ui

1 bos peterselie

boter

### ***Bereiding***

Laat de römertopf minstens 15 minuten in koud water weken.

Wrijf het haantje vanbinnen en vanbuiten in met peper en zout en vul het met de ui en de peterselie.

Vul de vulling aan met boter.

Leg het haantje in de römertopf, zet de römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad het haantje in ± 1½ uur gaar.

## Omeletpakketjes

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eieren  
5 eetlepels slagroom  
zout  
peper  
50 g boter  
1 kleine prei  
1 eetlepel olie  
1 blikje bamboescheuten in reepjes  
1 eetlepel Japanse sojasaus  
1 eetlepel fijngesneden verse koriander  
10 kleingesneden crabsticks  
10 lange bieslooksprietten  
een koekepan met een doorsnee van 12 cm

### ***Bereiding***

Klop de eieren los, meng ze met de slagroom, zout en peper en bak hiervan in de boter 10 omeletjes.  
Bak de prei ± 5 minuten in de olie en warm de bamboe, sojasaus, koriander, crabsticks en zout mee.  
Verdeel het mengsel over de omeletjes en bind deze als buideltjes met bieslook dicht.  
Serveer de pakketjes warm of lauwwarm.

## Oosterse preistamppot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 g prei  
1 kg aardappelen  
zout  
1 rode paprika  
1 blikje ananasstukjes (567 g)  
1 zakje boemboe nasi goreng  
1 dl melk  
3 eetlepels gebakken uitjes

### ***Bereiding***

Snijd de prei in dunne ringen en was ze goed.  
Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar.  
Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Giet de ananas af, maar vang het sap op.  
Halveer de stukjes ananas.  
Verwarm het sap en schenk het over de boemboe nasi goreng.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de melk.  
Schep er de prei, de paprika, de ananas en de geweldige nasigroente door en garneer met de gebakken uitjes.

## Oosterse stampot met paksoi en taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
2 dl melk  
40 g boter  
zout  
peper  
1 eetlepel ketjap manis  
½-1 theelepel sambal oelek  
1 gesnipperde ui  
2 gesnipperde teentjes knoflook  
2 eetlepels olie  
350 g winterwortel in halve plakjes  
½ struik paksoi in dunne repen  
1 theelepel gemalen koriander  
2 eetlepels pindakaas  
8 stokjes saté (slager)  
25 g taugé  
2 eetlepels seroendeng

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Kook de aardappelen gaar, giet ze af en stamp ze fijn.  
Roer er de melk, de boter, zout, peper, de ketjap en de sambal door tot een stevige, pittige puree ontstaat.  
Bak de ui en de knoflook zachtjes 3 minuten in de olie.  
Voeg de wortel toe en ban omscheppend 7 minuten.  
Voeg de paksoi bij het wortel-uimengsel en bak die omscheppend 2 minuten mee.  
Roer de koriander en de pindakaas erdoor en laat alles op laag vuur 5 minuten garen; voeg eventueel een scheutje water toe.  
Rooster de saté intussen onder de hete grill in 10 minuten rondom gaar.  
Schep het groentenmengsel door de aardappelpuree en warm alles goed door.  
Schep vlak voor het serveren de taugé door de stampot en strooi er de seroendeng over.  
Leg de satéstokjes op de stampot.  
Lekker met komkommer-zoetzuur.

## Opgerolde carpaccio met rode pesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor de carpaccio

500 g ossenhaas aan één stuk  
1 eetlepel olijfolie  
1 uitgeperst teentje knoflook  
geraspte schil van ½ citroen  
versgemalen zwarte peper  
20 g (wilde) spinazie  
alfalfa  
50 g fijngehakte gepelde pistachenoten

voor de rode pestosaus

75 g basilicum  
2 flinke tenen knoflook  
5 zongedroogde tomaten (potje)  
2 eetlepels pijnboompitten  
50 g Parmezaanse kaas aan één stuk, verbrokken  
± 1 dl groene olijfolie

### **Bereiding**

Leg het vlees ½ uurtje in de vriezer en snijd het in 1 cm dikke plakken (of vraag de slager dit te doen). Roer de olie en de knoflook door elkaar, wrijf het vlees hiermee in en strooi er de citroenrasp en peper over.

Blancheer de spinaziebladeren in ruim kokend water ± 1 minuut, spoel ze onder koud water af en dep ze droog.

Verdeel de spinazieblaadjes over het vlees, rol ze samen stevig op en verpak de rolletjes in plasticfolie. Leg ze minstens 3 uur in de vriezer.

Pureer voor de saus de basilicum, knoflook, tomaten, pijnboompitten en kaas in een keukenmachine en voeg de olie in een dun straaltje toe tot een dik vloeibare saus ontstaat.

Leg midden op de borden wat alfalfa.

Snijd het vlees (halfbevroren) in zeer dunne plakjes en leg de carpaccio rondom de alfalfa.

Lepel op elk bord 1 eetlepel pestosaus over de carpaccio.

Verdeel de pistachenoten rondom de alfalfa.

Serveer er (stervormige) toast en boterballetjes bij.

## Ossobuco 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 schijven kalfsschenkel van ± 350 g

zout

peper

bloem

40 g boter

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel tomatenpuree

½ theelepel tijm

1 dl rode wijn

1 eetlepel bloem

½ bekertje zure room

1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Bestrooi de schenkels met zout en peper en wentel ze door de bloem.

Bak ze in de boter aan beide kanten goudbruin.

Voeg het gesnipperde uitje, het uitgeknepen teentje knoflook, tomatenpuree en tijm toe.

Schenk de wijn en ½ dl water erbij.

Laat de schenkels in ruim een uur gaar sudderen.

Klop de bloem met een vork door de sour cream tot een gladde massa.

Doe enkele lepels van de hete saus bij de sour cream en schenk dit mengsel onder voortdurend roeren terug in de pan.

Laat de saus even doorkoken en voeg de peterselie toe.

Neem het merg uit de schenkels.

Roer dit door de saus en serveer er spaghetti bij.

## Ossobuco 4

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4-6 stukken kalfsschenkel met been van 4 cm dik

30 g bloem

75 g boter

1 ui

1 winterwortel

1 stengel bleekselderij

2 teentjes knoflook

1 citroen

majoraan (vers of diepvries)

zout

peper

1½ dl droge witte wijn

½ blik gepelde tomaten

1 dl runderfond (pot)

± 8 zwarte olijven

### ***Bereiding***

Wentel de schenkelstukken door de bloem en bak in een ruime braadpan 50 g hete boter bruin.

Snipper de ui, wortel en bleekselderij fijn en voegen die toe, knijp de knoflook erboven uit.

Snijdt van de citroen een stukje schil, leg dat erbij en strooi er wat majoraan, zout en witte peper over.

Voeg, als de groenten licht kleuren, de wijn, gepelde tomaten en fond toe en laat het gerecht 1½ uur stoven.

Roer er vlak voor het serveren nog 1 theelepel citroensap, de rest van de boter en de olijven bij.

Serveer met lintmacaroni (en gestoofde courgette, eventueel in linten geschaafd).



## Ossobuco 5

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 kleine kalfsschenkels of 4 grote

1 prei

1 kleine ui

1 teentje knoflook

100 g gekookte ham

2 eetlepels olie

30 g boter

wat bloem

1 dl droge witte wijn

250 g tomatenpulp (brik of pot)

1 bouillonblokje

peper

zout

### ***Bereiding***

Verhit de olie en de boter in een pan waarin de 8 stukken vlees naast elkaar kunnen liggen.

Snijd het vel rond de kalfsschenkels op verschillende plaatsen even in en wentel het vlees dan in de bloem.

Bak de kalfsschenkels goudgeel;, keer ze af en toe om.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Snijd intussen de ui, knoflook, prei en ham in stukjes en fruit deze ingrediënten in het braadvet van het vlees.

Laat even stoven op een zacht vuurtje.

Voeg nu de stukken vlees toe, bed ze in de groenten in en giet er de wijn over.

Doe er, als de wijn is verdampt, de tomatenpulp bij, kruid met peper en zout en verkruimel er het bouillonblokje over.

Voeg twee kopjes water toe, dek de pan af en laat de ossobuco een uurtje pruttelen.

Draai het vlees af en toe om.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Laat de saus inkoken en serveer die bij de ossobuco.

Zorg voor smalle lepels om het merg uit het been te halen of roer dit nog voor het serveren door de saus.

Geef er risotto en een frisse salade bij.

Tip: een klein stukje citroenschil geeft dit gerecht een frisse en aparte smaak.

## Ossobuco alla milanese

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kalfsschenkels  
50 g ontbijtspek  
1 fijngehakte wortel  
1 gesnipperde stengel bleekselderij  
1 gesnipperde ui  
50 g bloem  
zout, zwarte peper  
tijm  
1 laurierblaadje  
2 teentjes knoflook  
de schil van 1 citroen  
1 dl witte wijn  
500 g ontvelde tomaten  
½ dl droge marsala  
30 g boter  
4 eetlepels olijfolie  
2½ dl bouillon

### ***Bereiding***

Fruit het spek, de wortel, ui en selderij in de boter.  
Voeg na 5 minuten de knoflook, de citroenschil, de tijm en de laurier toe en fruit nog 2 minuten door.  
Wentel de kalfsschenkels door de bloem en bak ze in de olijfolie aan beide kanten bruin.  
Haal ze uit de pan en doe ze bij de gefruite groenten.  
Giet de overtollige olie uit de pan waarin het vlees is gebakken.  
Blus af met de witte wijn en verhit dit op hoog vuur.  
Roer de aanbaksels los, voeg de bouillon toe, breng de saus aan de kook en giet haar vervolgens over het vlees en de groente.  
Voeg de fijngesneden tomaten toe en sudder het geheel in 1½-2 uur gaar.  
Haal het vlees dan uit de pan en houd het warm.  
Haal het laurierblad uit de saus en pureer de saus in een foodprocessor of groentemolen.  
Voeg de marsala aan de saus toe, laat even inkoken en giet de saus over het vlees.  
Serveer direct.

## Ossobuco met wilde paddestoelen en rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

30 g gedroogde wilde paddestoelen  
4 kalfsschenkels  
peper  
zout  
een beetje bloem  
1 stengel selderij  
1 wortel  
1 kleine ui  
2 eetlepels olijfolie  
25 g boter  
½ glas droge witte wijn  
1 blaadje laurier  
1 blikje champignons  
2 eetlepels tomatenpuree of -saus  
2 koppen instant bouillon  
250 g lange korrelrijst  
1 teentje knoflook  
een handvol peterselie  
citroenrasp

### ***Bereiding***

Laat de paddestoelen in lauw water weken.  
Wrijf de schenkels in met peper en zout en wentel ze lichtjes in de bloem.  
Hak de groenten in kleine blokjes.  
Hak de ui fijn en fruit hem in de olie en boter.  
Voeg de schenkels toe en bak ze aan beide kanten goudbruin.  
Giet de witte wijn erover en laat die volledig uitdampen.  
Haal de schenkels uit de pan en houd ze apart.  
Doe de gehakte groenten en het laurierblad in de pan, voeg de uitgelekte paddestoelen, de tomatenpuree en de bouillon toe en leg de schenkels er weer in.  
Laat alles nog 1 uur zachtjes stoven.  
Breng de rijst in dubbel zoveel water aan de kook, leg het deksel op de pan, draai het vuur uit en laat de rijst zo nog 20 minuten stomen.  
Hak de knoflook en de peterselie fijn en roer die samen met wat citroenrasp 10 minuten voor het einde van de gaartijd door de saus.  
Verwijder het laurierblaadje en dien op.

## Paddestoelen-pasta-omelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g Fusilli Tricolore (Grand'Italia)

zout

1 ui

300 g gemengde paddestoelen (shii-take, kastanjechampignons en oesterzwammen)

6 bosuitjes

50 g boter

6 eieren

1 dl koffieroom

½ theelepel gedroogd bonenkruid

peper

### ***Bereiding***

Kook de pasta in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in stukjes of plakjes.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukjes van 2 cm.

Verhit 15 g boter en fruit hierin de ui goudbruin.

Voeg de paddestoelen toe en bak ze 7 minuten mee.

Schep de bosui erdoor en bak nog 2 minuten.

Klop de eieren met de koffieroom, het bonenkruid en wat peper en zout los.

Voeg de uitgelekte pasta en het paddestoelenmengsel toe en schep goed om.

Verhit de rest van de boter in 2 koekenpannen en verdeel het eimengsel over de pannen.

Bak de omeletten op een halfhoog vuur goudbruin en gaar.

Keer ze met behulp van een deksel.

## Paksoistamppot met varkensvlees en garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg kruimige aardappelen  
zout  
2 eetlepels olie  
1 kleine fijngesneden ui  
1 fijngesneden teentje knoflook  
2½ cm gemberwortel  
250 g magere hamlappen in blokjes  
2 struiken paksoi in reepjes  
150 g kreeftgarnalen  
2 eetlepels sojasaus  
1 theelepel sambal  
1 eetlepel boter  
zout  
4 eetlepels seroendeng

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar met 2½ cm water en zout.  
Verhit intussen de olie in een wok en roerbak de ui, knoflook en gemberwortel 1 minuut.  
Voeg het vlees toe en bak het 5 minuten.  
Voeg de reepjes paksoi toe en bak ze 2 minuten.  
Meng de garnalen, sojasaus en sambal door het roerbakmengsel en houd het warm.  
Giet de aardappelen af en schud ze om.  
Maak van de aardappelen met het vrijgekomen vocht van het roerbakmengsel en de boter een puree.  
Meng het roerbakmengsel erdoor en breng de stamppot op smaak met zout.  
Doe de stamppot in een schaal en strooi er de seroendeng over.

## Paprika-uiensalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 schoongemaakte en in reepjes gesneden rode paprika  
1 schoongemaakte en in reepjes gesneden groene paprika  
1 schoongemaakte en in ringen gesneden ui  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
1 uitgeperst teentje knoflook  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Doe de reepjes rode en groene paprika en de ringen ui in een slabak.  
Roer van de olie met het citroensap, de uitgeperste knoflook en wat zout en peper in een kommetje tot een sausje, schenk dit over de salade en schep alles goed dooreen.  
Laat de salade ± 30 minuten op een koele plaats staan voor hij wordt geserveerd.

## Paprikastamppot met maïs en mozzarella met tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg geschilde aardappelen in blokjes  
zout  
peper  
4 eetlepels olijfolie  
1 grote fijngesneden ui  
1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in blokjes  
4 dl gezeefde tomaten (pak)  
2 theelepels Italiaanse knoflookkruiden (Mc Cormick)  
tijm  
½ theelepel suiker  
4 eetlepels melk  
4 eetlepels maïskorrels (blik), uitgelekt  
1 bolletje mozzarella in plakjes  
de ring van een springvorm, doorsnee 24 cm  
een ovenschaal

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.  
Bak de ui en de paprika 5 minuten zachtjes in 3 eetlepels olie.  
Breng de gezeefde tomaten met de knoflookkruiden, een mespunt tijm en de suiker aan de kook.  
Zet het vuur laag en laat de saus zonder deksel 10 minuten zachtjes koken.  
Stamp de aardappelen met de melk fijn en roer er de ui, paprika, maïs, zout en peper door.  
Zet de ring in de ovenschaal, schep de stampot in de ring en verdeel de mozzarella erover.  
Bedruppel met 1 eetlepel olie en bestrooi met de tijm.  
Laat de kaas onder de grill in 10 minuten smelten.  
Verwijder de ring en schep een deel van de saus rond de stampot.  
Serveer de rest van de saus erbij.

## Paskha (Russische kwarktaart)

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kwark of cottage cheese  
125 g geblancheerde amandelen  
125 g geconfijte kersen  
175 g rozijnen  
250 g zachtgeroerde ongezouten boter  
1 theelepel rozenwater of vanille-essence  
125 g geconfijte schilletjes van gemengde citrusvruchten  
3 eieren  
200 g basterdsuiker  
1 dl zure room of slagroom

### **Bereiding**

Hang de kwark of cottage cheese, die voor het gebruik absoluut droog moet zijn, 12 uur op in een zak van kaasdoek of zet hem in een vergiet met een gewicht erop.

Wrijf de kwark door een fijne zeef in een bak.

Houd een paar amandelen en geconfijte kersen apart voor de garnering, hak de rest fijn en meng die door de kwark, evenals de rozijnen, de boter, het rozenwater of de vanille-essence en de gemengde schilletjes.

Klop de eieren met de suiker en voeg ook die aan het kwarkmengsel toe.

Klop het mengsel tot het glad is en roer er dan de room door.

Roer dit mengsel met een houten lepel tot het helemaal glad is en schenk het in een met fijn kaasdoek beklede vorm met een inhoud van 3 liter.

Vouw de doek over de kwark, leg hierop een schoteltje voor de gewichtsverdeling en daarop een gewicht.

Zet de vorm 12 uur op een diep bord in de koelkast. Als u de paskha er weer uithaalt, zal er heel wat vocht uit zijn gelopen.

Maak het kaasdoek los, leg een platte schaal op de vorm, keer beide om en haal de vorm er voorzichtig af.

Versier de paskha met de bewaarde amandelen en geconfijte kersen en geef er koulitch (een soort duivekater) bij.

Info: Deze traditionele paskha wordt in Rusland bereid in een vierkante houten Turkse vorm die aan de smalle kant een opening heeft waar het vocht uit kan lopen. Dit nagerecht kan echter ook worden bereid in een grote aardewerk bloempot - ± 18 cm hoog en aan de bovenkant een doorsnee van 19 cm -, die met 2 of 3 lagen dunne kaasdoek wordt bekleed. Laat het kaasdoek overhangen, zodat u de bovenkant kunt dichtvouwen.



## Paskha 1 (paasdessert)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

450 g boter  
7 eierdooiers  
450 g suiker  
900 g cottage cheese  
3 dl stijfgeklopte slagroom  
1 theelepel vanillesuiker  
175 g pitloze rozijnen  
de geraspte schil van 1 citroen

### ***Bereiding***

Klop de boter schuimig.  
Sla de eierdooiers stijf, voeg geleidelijk de suiker toe en vermeng dit met de boter.  
Voeg het boter-eimengsel bij de cottage cheese en klop alles zorgvuldig door elkaar.  
klop er dan de stijfgeslagen slagroom, de vanillesuiker, de rozijnen en de citroenrasp door.  
Doe het mengsel in een natte doek en druk het in een broodvorm.  
Plaats er een gewicht op en zet de vorm zo 48 uur in de koelkast.  
Neem het uit de vorm, verwijder de doek en serveer het in plakken gesneden.

## Paskha 2

---

Menugang Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kwark  
3 eierdooiers  
suiker  
1/8 l slagroom  
1 vanillestokje  
150 g fruitmix (Klijn)  
2 eetlepels citroenrasp  
150 g gehakte blanke amandelen  
175 g boter

### ***Bereiding***

Was een iets uitlopende vaas of bloempot goed schoon.

Leg in een vergiet een uitgewrongen (kaas)doek, schep de kwark hierin en laat die minstens 4 uur uitlekken.

Klop de eierdooiers met 75 g suiker lichtgeel en dik, klop er de slagroom bij en voeg het merg van het vanillestokje toe.

Verhit dit mengsel au bain marie tot  $\pm 95$  °C en houd het 10 minuten al roerend op deze temperatuur.

Schep er de fruitmix, citroenrasp en amandelen door en laat het mengsel al roerend afkoelen.

Klop in een kom de boter luchtig met 100 g suiker, klop er de dikke kwark bij en spatel er de fruitvla door.

Spoel het stuk kaasdoek uit, bekleed de vaas of bloempot hiermee, schep het kwarkmengsel erin en vouw de doek over de puddingmassa dicht.

Zet de pudding minstens 24 uur op een koele plaats weg.

Vouw de doek open en stort de pudding op een schaal.

## Paskha obiknovennaya (Russische paaskwark)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 kg kwark  
1/8 l zure room  
200 g ongezouten boter  
2 eetlepels zout  
± 125 g suiker

### ***Bereiding***

Doe de kwark in een vergiet, leg er een stuk kaasdoek over en zet daar een gewicht op.  
Laat de kwark zo 24 uur op kamertemperatuur staan en druk de kwark dan door een zeef in een kom.  
Voeg de zure room, de boter, het zout en de suiker toe en roer tot het mengsel helemaal glad is.  
Voeg zo nodig nog wat suiker toe.  
Doe dit mengsel over in een met fijn kaasdoek beklede vorm met een inhoud van 3 ½ liter.  
Zet er een gewicht op en laat de kom 24 uur in de koelkast staan.  
Stort de paskha voorzichtig op een platte schaal.

## Pasta alla Carbonara

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g pancetta in blokjes  
2 fijngehakte tenen knoflook  
8 eetlepels geraspte pecorino  
peper, zout  
4 verse (scharrel)eieren  
olijfolie  
pasta naar keuze  
grofgeraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Halveer de eieren en verwijder het eiwit.  
Bak de pancetta 5 minuten in een grote pan of wok in wat olijfolie.  
Voeg de knoflook toe en bak die 5 minuten mee.  
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing, laat uitlekken en doe ze over in de pan met de pancetta.  
Schep alles goed door elkaar en schep ook de pecorino erdoor.  
Verdeel het mengsel over 4 borden en zet middenin een halve eierschaal met daarin de dooier.  
Het is de bedoeling dat de dooier, aan tafel, door het pastamengsel wordt geroerd.  
Bestrooi aan tafel met Parmezaanse kaas.  
Zet ook nog een schaaltje versgeraspte kaas op tafel.  
Geef er een tomatensalade en een Italiaanse broodsoort bij.

## Pasta bolognese con peperoni, olive e pesto (pasta bolognese met paprika, olijven en pesto)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g farfalle (vlindertjespasta)  
1 zak Bertolli Pastasaus Bolognese  
250 g rundergehakt  
1 eetlepel Bertolli voor Koken, Bakken en Braden  
1 rode ui  
1 gele paprika  
1 rode paprika  
100 g groene olijven  
1 eetlepel Bertolli Pesto Genovese

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Pel en snipper de rode ui.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen.  
Verwarm in een koekenpan een kneepje vloeibare margarine en fruit hierin de ui.  
Voeg vervolgens het gehakt toe, breng het op smaak met zout en peper en bak het rul.  
Roerbak de paprikarepen 1 minuut mee.  
Voeg nu de pastasaus en de olijven toe en laat de saus 8 á 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Roer in de laatste minuut de pesto erdoor.  
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.

## Pasta met gorgonzola en rucola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 teentjes knoflook  
350 g pasta (bijv. penne)  
zout  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
200 g gorgonzola, in stukjes  
2 zakken rucola à 75 g  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Pel en snijd de knoflook in plakjes.  
Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Verhit de olie op een halfhoog vuur, temper het vuur en fruit de knoflook op een laag vuur.  
Giet de pasta af en schep er de olie met de knoflook, de kaas en de rucola door.  
Breng op smaak met peper en serveer direct. Lekker met tomatensalade.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

## Pasta met kip en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

350 g pasta (bijv. fusili)

zout

4 eetlepels olijfolie traditioneel

400 g kipfilet, in kleine stukjes

1 zak uiensnippers à 175

2 teentjes knoflook, gesnipperd

2 courgettes, in gehalveerde plakken (à ½ cm)

4 eetlepels tapenade pomodori secchi (Grand'Italia)

(versgemalen) peper

### **Bereiding**

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit de olie op een halfhoog vuur in een braad- of hapjespan en bak de kip al omscheppend bruin.

Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten mee.

Schep de courgette erdoor en bak alles ± 5 minuten op een halfhoog vuur.

Schep de tapenade erdoor en warm alles goed door.

Giet de pasta af en schep het kipmengsel erdoor.

Breng op smaak met peper en serveer direct.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Serveertip: Lekker met parmezaanse kaas

## Pasta met spek en walnoten-rucolapesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g rucola  
1 klein bosje peterselie  
100 g gepelde walnoten  
2 tenen knoflook  
zout  
peper  
olijfolie  
300-400 g tagliatelle (lintmacaroni)  
200 g of 1 dikke plak bakbacon  
1/8 l crème fraîche  
75 g versgeraspde Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Maal de rucola, de peterselie, de walnoten, de knoflook, zout en wat peper met 4-6 eetlepels olijfolie in een keukenmachine of met een staafmixer tot een puree en houd deze pesto tot het gebruik apart. Breng ruim water met 1 theelepel zout aan de kook en kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar.

Snijd intussen de bacon in dunne reepjes en bak die in 1 eetlepel olijfolie zachtjes knapperig. Verwarm de walnotenpesto met de crème fraîche al roerend op laag vuur, maar breng de saus niet aan de kook.

Giet de tagliatelle af en schep hem met de Parmezaanse kaas door de saus. Strooi de baconreepjes over de pasta en serveer direct.



## Pasta verde (groene pasta)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g bloem  
2 eieren  
150 g spinazie (diepvries)  
1 mespunt zout

### ***Bereiding***

Verhit de spinazie 5 minuten met het zout in een pannetje. Laat uitlekken en afkoelen.  
Knijp het vocht uit de spinazie en hak de groente heel fijn.  
Maak op een werkvlak een bergje van de bloem.  
Maak een kuiltje in het midden en doe daar de eieren en de spinazie in.  
Werk de bloem geleidelijk door de spinazie en het ei, tot de massa egaal groen is.  
Kneed het deeg 10 minuten tot het elastisch is.

## Pastadeeg

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g tarwebloem  
2 eieren  
½ theelepel zout

### ***Bereiding***

Maak op een werkvlak een bergje van de bloem, breek de eieren in een kuiltje in het midden en voeg het zout en 3 eetlepels water toe.

Kneed het geheel tot een elastisch deeg dat van het werkvlak loslaat.

Verdeel het deeg in 2 porties.

Deze kunnen met de pastamachine of met de deegroller op de gewenste dikte worden uitgerold.

## Pastasalade met brie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g pipe rigate (pasta)  
1 stuk brie (200 g)  
1 dikke plak achterham (ca. 150 g)  
3 trostomaten  
1 bakje rucolasla (30 g)  
1 blikje maïskorrels (à 300 g)  
6 eetlepels sladressing yoghurt (fles à 450 ml)

### ***Bereiding***

Pasta beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing en laten afkoelen onder koud stromend water.  
Brie in stukjes snijden. Ham in blokjes snijden.  
Tomaten wassen, kroontjes verwijderen en in stukjes snijden.  
Rucola in stukjes snijden.  
Maïs laten uitlekken.  
Pasta mengen met tomaat, maïs, brie, ham en dressing.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Salade garneren met rucola.

## Pastasalade met ham, doperwtjes, maïs en paprika

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g kleine pastavormpjes (spiraaltjes, schelpjes, elleboogjes)  
2 eetlepels notenolie of olijfolie  
1 zak gemengde diepvriesgroenten van circa 450 g (doperwtjes, maïskorrels en stukjes paprika)  
300 g gekookte ham in plakken van ½ cm dik  
2 vleestomaten  
3 eetlepels witte wijnazijn  
4 takjes basilicum  
1-2 teentjes knoflook  
1 eetlepel mosterd  
zout  
versgemalen peper  
1 dl olijfolie basilicumblaadjes

### ***Bereiding***

Kook de pasta beetgaar, giet af, spoel goed af onder de koude kraan en laat uitlekken.  
Doe in een grote kom en schep er de 2 eetlepels noten- of olijfolie door.  
Kook intussen de groenten volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar, giet af, spoel af onder de koude kraan en laat uitlekken.  
Doe de groenten bij de pasta in de kom.  
Snijd de ham in blokjes en schep ze met de groenten door de pasta.  
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees zonder de zaadjes in blokjes.  
Doe de azijn, de grof gesneden basilicum, de gesnipperde knoflook, de mosterd en wat zout en peper in de foodprocessor.  
Laat de foodprocessor een paar tellen draaien tot het zout is opgelost .  
Meng er in een dun straaltje de olie door.  
Schep de basilicumvinaigrette door de pastasalade en schep er als laatste voorzichtig de blokjes tomaat door.  
Zet de salade afgedekt op een koele plaats en schep af en toe om.  
Laat de salade een half uur voor het serveren op kamertemperatuur komen.  
Schep de salade nogmaals goed om en proef of er nog zout en/of peper bij moet.  
Serveer de salade bij voorkeur in een glazen schaal en garneer met blaadjes basilicum.

## Pastasalade met vis

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

100 g pasta, bijvoorbeeld elleboogjes, penne of fusilli

200 (diepvries) kabeljauw- of koolvisfilet

zout

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels olijfolie

250 g broccoli

1 eetlepel rode-wijnazijn

peper

voor de dressing

1 eetlepel mayonaise

2 eetlepels yoghurt

1 theelepels acaciahoning

1 eetlepel augurken, fijngehakt

2 eetlepels fijngeknipte tuinkruiden (bieslook, dille of dragon)

voor de garnering

takjes tuinkruid

4 citroenen of limoenen

### **Bereiding**

Kook de pasta.

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 minuten gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olijfolie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 minuten.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olijfolie, de rode-wijnazijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen. Meng de pasta met de broccoli en schik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis eroverheen.

Maak de dressing door de te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

Lekker met geroosterd bruin brood.

Tip: Verdubbel de hoeveelheden en je hebt een volledige maaltijdsalade.

## Pastasalade met zalm 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g farfalle (vlinderpasta)  
1 bakje cherrytomaten (250 g)  
1 pakje roomkaas (100 g)  
150 g spinazie  
2 bakjes gerookte zalmblokjes (à 100 g)  
2 eetlepels kappertjes  
6 eetlepels thousand Island-dressing (fles à 450 ml)

### ***Bereiding***

Pasta in ruim kokend water met zout in 10-12 minuten beetgaar koken en in vergiet laten afkoelen onder koud stromend water.  
Tomaatjes schoonmaken en halveren.  
Roomkaas in blokjes snijden.  
Spinazie wassen en droogdeppen.  
In kom pasta, tomaatjes, roomkaas, zalm, kappertjes en dressing mengen.  
Spinazie over vier borden verdelen.  
Pastasalade op spinazie scheppen.  
Lekker met stokbrood.

## Pastasalade met zalm, rucola en citroendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g pasta (penne)  
1 citroen  
3 eetlepels gehakte basilicum (vers of diepvries)  
150 ml Griekse yoghurt  
100 ml olijfolie extra vierge (Mediterrane)  
versgemalen zwarte peper en zout  
500 g zalmfilet (Vismarine)  
75 g rucola

### **Bereiding**

Kook de pasta in een pan met ruim kokend water in 10 tot 12 minuten beetgaar of volgens de aanwijzing op de verpakking.

Boen de citroen schoon en trek met een zesteur of dunschiller van de helft van de citroen dunne slierten gele schil.

Rasp de rest van de schil.

Pers de citroen.

Doe de helft van de basilicum met de yoghurt, ½ eetlepel geraspte citroenschil, ½ eetlepel citroensap, 2 eetlepels olijfolie en zout en peper naar smaak in een blender of keukenmachine en meng alles tot een groene saus.

Snijd de zalmfilet in blokken van 3-4 cm.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en leg de zalm erin.

Strooi er wat zout over en maal de peper erboven.

Sprenkel er 1-2 eetlepels citroensap over en laat de zalm afgedekt in 3-4 minuten bijna beetgaar worden, de zalm mag nog rosé zijn van binnen.

Laat iets afkoelen.

Klop in een kom 1 eetlepel citroensap met 3 eetlepels olijfolie, ½ eetlepel geraspte citroenschil en zout en peper naar smaak tot een dressing.

Giet de pasta af en schep de nog warme pasta door de dressing.

Schep ook de rest van de basilicum erdoor en meng de pasta dan heel luchtig met de rucola, die eventueel iets fijner gesneden is en citroenschil.

Verdeel de pastasalade over 4 borden en leg de stukken zalm erop.

Schep de basilicumsaus erover.

Variatietip: In plaats van Griekse yoghurt is crème fraîche ook heel lekker.

Wijnadvies: Grieks, Italiaans, Zuid-Frans of Spaans. Als het maar wit is en fris!

## Pastaschotel met cherrytomaatjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g pasta (bijv. penne rigate)  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 tenen knoflook, geperst  
2 bakjes cherrytomaat à 250 g, in vieren  
3-4 eetlepels groene pesto  
peper  
2 bollen mozzarella à 125 g, in plakken

### ***Bereiding***

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Verhit de olie en fruit de knoflook 2-3 minuten zonder te kleuren.  
Voeg de cherrytomaten, 1 dl water en de pesto toe en stoof de tomaatjes afgedekt 10 minuten op laag vuur.  
Breng de saus op smaak met peper en zout en schep er de pasta door.  
Schep de pasta in een ingevette ovenschaal, verdeel de mozzarella erover en gratineer in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten lichtbruin.

Serveertip: Lekker met een rucolasalade.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR1, rose, Frankrijk



## Pastei met paddestoelen en kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g winterwortel  
¼ knolselderij  
5 sjalotjes  
½ prei, in grove stukken gesneden  
250 g paddestoelen, in vieren gesneden  
50 g boter  
1 hele kip verdeeld in 8 stukken  
versgemalen peper  
zout  
snuffje chilipoeder (Verstegen)  
1 theelepeltje honing (Spar)  
1 theelepel verse tijmblaadjes  
2 eetlepels versgehakte peterselie  
1 eetlepel bloem (Spar)  
10 plakjes diepvries bladerdeeg (Koopmans)  
1 ovenschaal of quichevorm  
1 losgeklopt ei

### **Bereiding**

De winterwortel, knolselderij en prei wassen en snijden, de sjalotjes schoonmaken en grof snijden.  
De paddestoelen schoonmaken en in vieren snijden. In een koekenpan de helft van de boter verhitten.  
De kipstukken kruiden met peper en zout en deze rondom goudbruin bakken.  
De kipstukken uit de pan nemen en in een ovenschaal leggen.  
In de braadboter de groenten en paddenstoelen ca. 5 minuten roerbakken.  
Het geheel op smaak brengen met peper, zout, honing en chilipoeder.  
Dan over de kip uitstrooien en kruiden met de tijm en peterselie.  
De overige boter in stukjes over het geheel verdelen.  
De bladerdeegplakken laten ontdooien op een met bloem bestoven werkvlak.  
De bladerdeegplakken dakpansgewijs tegen elkaar leggen en uitrollen tot een lap die rondom 5 cm groter is dan de ovenschaal.  
De rand van de ovenschaal bestrijken met eigeel en de deegplak op de ovenschaal leggen en stevig op de rand aandrukken.  
Met een scherp mes het overhangende deeg wegsnijden.  
Hier kunt u kleine blaadjes of andere versieringen van maken en hier het deeg mee versieren.  
Zet de schaal minstens 30 minuten koel weg.  
De oven voorverwarmen op 200°C.  
De pastei bestrijken met het overige eigeel en in de oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Direct serveren!

Tip: Maak met een scherp mesje een rond gat in het midden van het deeg, de stoom kan hierdoor ontsnappen.

Wijnadvies: Rioja Riazan, Rioja, Spanje

## Pasteis de molho (Portugese rundvleespasteitjes)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g rundsvlees zonder vet

½ ui

1½ eetlepel olijfolie

peper

zout

rundsbouillon

azijn

saffraan

voor het deeg

½ kopje water

1 ei

200 g bloem

100 g zachte boter (u ook kant en klaar bladerdeeg kopen, neem dan 10 plakjes van 10x10 cm)

### ***Bereiding***

Doe het zout in het water en klop de eieren los met het water.

Voeg de bloem toe en roer alles door.

Als het deeg gaat samenhangen haal het dan uit de kom en kneed het stevig.

Verdeel de boter in drieën.

Strooi een beetje bloem op het aanrecht en rol het deeg met een roller uit.

Smeer een derde van de boter uit over de deeglap en rol het deeg op.

Herhaal dit nogmaals en smeer de resterende boter erover uit.

Rol nogmaals uit, maar nu zonder vet.

Rol dan het deeg tot een mooie rol op.

Snijd de deegrol met een scherp mes in tien dikke ronde plakken.

Bestrijk de plakken met eenderde van de olijfolie en maak ze plat. (neemt u kant en klaar bladerdeeg, dan moet u alleen cirkels snijden uit de plakjes en insmeren met olijfolie).

Verwarm de oven voor tot 200° C.

Breng het in stukken gesneden vlees met water aan de kook en kook het vlees vijf minuten.

Neem het vlees uit het vocht en hak het fijn in de keukenmachine.

Hak de ui in kleine stukjes en bak deze kort in de resterende olijfolie tot het begint te bruinen.

Voeg het fijngehakte vlees toe en bak dit een kwartiertje zachtjes met de ui.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Leg op een plakje deeg aan een kant een lepel vulling en vouw het deeg erover heen.

Zorg dat het pasteitje goed dicht is aan alle kanten door met wat water de randen dicht te drukken.

Versier de rand door er met een vork ribbels in te drukken.

Bak de pasteitjes in de voorverwarmde oven op een ingevette bakplaat gedurende 40 minuten.

Serveer de pasteitjes warm of koud.

De warme pasteitjes kunnen samen met een bouillon die op smaak op smaak gebracht wordt met azijn, peper en saffraan, geserveerd worden.

Door de warmte van de bouillon zullen de pasteitjes wat opengaan en hun geurige inhoud prijsgeven.

**Pasteis de molho (Portugese rundvleespasteitjes)**

---

## Pasteitje met prei en paddenstoelen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 klein preitje  
250 g gemengde paddenstoelen  
40 g boter  
zout en cayennepeper  
50 g bloem  
4 pasteibakjes (kant-en-klaar)  
300 ml kruidenbouillon  
1 eetlepel grove mosterd

### ***Bereiding***

Snijd de schoongemaakte prei in dunne ringen.  
Snijd de schoongeborstelde paddenstoelen in plakjes.  
Verwarm de oven voor op de temperatuur die op de verpakking van de pasteibakjes wordt vermeld.  
Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak de plakjes paddenstoel snel lichtbruin en knapperig.  
Bestrooi ze met zout en cayennepeper.  
Verwarm de pasteibakjes in de oven.  
Verhit in een steelpan de overgebleven boter.  
Roer de bloem erdoor met een garde en voeg bij kleine beetjes tegelijk de kruidenbouillon toe.  
Voeg de preiringen toe en laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen.  
Roer de gebakken paddenstoelen, het aanhangende vocht en de mosterd door de saus.  
Verdeel de pasteibakjes over de borden.  
Schep met een dessertlepel het rondje uit het gat boven in het bakje.  
Verdeel de ragout over de bakjes en leg het rondje terug.  
Dien meteen op.

Variatietip: Roer 2 theelepels kerriepoeder door de ragout.

Wijnadvies: Naar keuze schenkt u hier een volle Zuid-Franse chardonnay of een fruitige, krachtige Spaanse rosado Vega Libre.

## Patrijzen in champignon-madeirasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 jonge patrijzen  
100 g gerookt spek  
1 eetlepel boter  
1 eetlepel citroensap  
½ laurierblad  
tijm  
1 ui  
100 g gesneden soepgroenten  
zout  
½ kop zure room  
½ kop rode wijn

### ***Bereiding***

Wrijf de patrijzen vanbinnen en vanbuiten met zout en citroensap in.  
Maak een farce van de fijngehakte hartjes en levertjes met de boter, iets citroensap en tijm.  
Vul de vogels hiermee en naai daarna dicht.  
Leg de patrijzen dicht tegen elkaar in de natgemaakte römertopf.  
Voeg de gesnipperde ui en de soepgroenten toe, giet de room erover en bedek de patrijzen met dunne schijfjes spek.  
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en braad het gevogelte in ± 1½ uur gaar.  
Geef ze naar keuze zonder deksel in nog 15 minuten een bruin korstje.  
Begiet ze intussen 1-2 keer met de rode wijn.  
Dien deze schotel op met roggebrood, aardappelpuree en zuurkool.  
Zeef de saus, voeg 1 kopje madeira en 1 blikje champignons toe en bind de saus naar keuze met 1 eetlepel aangemengde bloem.

## Patrijzen Titanic

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Omwikkel de patrijzen met spek.

Leg ze in de natgemaakte Römertopf, zet die in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en braad ze in ± 40 minuten halfgaar.

Verwijder het spek.

Vermeng 200 g druiven en het vruchtvlies van 4 sinaasappelen en vul de patrijzen hiermee.

Pers 5 sinaasappelen uit, verwarm het sap en gier dit over het gevogelte.

Leg het deksel op de schotel en smoor het gerecht in ± 50 minuten verder gaar.

## Penne met zalm en sperziebonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g penne (pasta)  
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)  
1 ui  
½ eetlepel olijfolie  
2 teentjes knoflook  
2 schaaltjes Schotse zalmfilet (à ca. 250 g)  
2 cups vissaus dille (à 150 ml)

### ***Bereiding***

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Bonen in ca. 8 minuten beetgaar koken, afgieten en laten uitlekken.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Intussen ui pellen en snipperen.  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Ui toevoegen en ca. 5 minuten fruiten.  
Zalm bestrooien met zout en bestrijken met rest van olie.  
Onder hete grill zalm in ca. 8 minuten aan beide kanten lichtbruin en gaar laten worden.  
Dillesaus toevoegen aan uimengsel en verwarmen zonder te koken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Zalmfilets halveren en serveren met dillesaus, sperziebonen en penne.

## Peperentrecôtes met sperziebonen

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak rösti rounds (diepvries, 600 g)
- 1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
- 2 eetlepels witte peperkorrels
- 4 entrecôtes (à ca. 175 g, Greenfields)
- 50 g boter of margarine
- 1 dl rode wijn
- 1 dl koksroom (pakje à 2 dl)

### ***Bereiding***

- Rösti bakken in oven volgens gebruiksaanwijzing.
- Sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken.
- Peperkorrels op schone theedoek leggen.
- Theedoek dichtvouwen.
- Met deegroller er overheen rollen, zodat korrels kneuzen.
- Peperkorrels in entrecôtes drukken.
- In ruime koekenpan of braadpan boter verhitten.
- Entrecôtes ca. 2 tot 4 minuten per kant bakken.
- Entrecôtes uit pan halen en warmhouden onder aluminiumfolie.
- Wijn bij bakvet schenken en aanbaksels losroeren.
- Room toevoegen en jus nog ca. 4 minuten laten inkoken.
- Entrecôtes op vier borden leggen.
- Bestrooien met zout.
- Jus erover gieten.
- Serveren met sperziebonen en rösti rounds.



## Pesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g basilicumblaadjes  
4 tenen knoflook  
50 g geraspte Pecorino (Italiaanse harde schapenkaas)  
50 g geraspte Parmezaanse kaas (Italiaanse harde koeienkaas)  
± 2 dl olijfolie  
50 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Hak de knoflookteentjes fijn en wrijf ze met een paar druppels olijfolie met de basilicumblaadjes in een vijzel fijn.

Draai dan alles in de foodprocessor tot de pasta glad is, maar ook niet te fijn.

U kunt de basilicum ook vervangen door 350 g in olijfolie bewaarde zongedroogde tomaten en dan alles in één keer in de blender doen.

Onder een laagje olijfolie en in een goed afgesloten pot blijft de pesto in de koelkast tamelijk lang goed.

## Pesto-vinaigrette

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 1 eetlepel balsamico-azijn of rode wijnazijn met zout, peper en 2 eetlepels pesto (kan ook met tomaten-pesto).

Voeg onder voortdurend roeren langzaam 2 eetlepels olijfolie toe.

Deze dressing kunt u extra smakelijk maken met 1 eetlepel verse kruiden, bijvoorbeeld basilicum, bieslook of kervel.

## Pesto alla Genovese

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wrijf 3 teentjes knoflook met wat (vers) basilicum, 100 g geraspte Parmezaanse of Pecorinokaas en 1 eetlepel pijnboompitten in een vijzel of keukenmachine fijn.

Roer er druppelsgewijs olijfolie door tot een gladde massa is ontstaan.

## Pesto Genovese

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 koppen verse basilicumblaadjes  
1/3 kop pijnboompitten of amandelen  
50 g gemalen Parmezaanse kaas  
3 tenen knoflook  
1/8 l olijfolie  
zout  
zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Het maken van pesto is erg eenvoudig als u een (staaf)mixer heeft.  
Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in kom en voeg, as alles goed fijn is, in een dunne straal de olie toe.

## Pesto Provençale

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kop verse peterselieblaadjes  
2 eetlepels verse tijm  
2 eetlepels verse rozemarijn  
1 eetlepel verse oregano  
1 bosui  
50 g pijnboompitten of amandelen  
0,6 dl zonnebloemolie  
zout  
zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Het maken van pesto is erg eenvoudig als u een (staaf)mixer heeft.  
Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in kom en voeg, as alles goed fijn is, in een dunne straal de olie toe.

## Pestonade (olijven-basilicum-pasta)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g ontpitte zwarte olijven  
6 ansjovisfilets, uitgelekt  
1 eetlepel kappertjes, uitgelekt  
30 blaadjes basilicum  
2 eetlepels pijnboompitten  
1 theelepel mosterd  
5-6 eetlepels olijfolie  
zout  
peper  
(citroensap)

voor de garnering

zwarte olijven  
geroosterde pijnboompitten

### ***Bereiding***

Pureer de olijven, ansjovis, kappertjes, basilicum, pijnboompitten en mosterd in een keukenmachine.  
Voeg de olie in druppels toe tot een smeuïge pasta ontstaat.  
Breng op smaak met zout, peper en eventueel citroensap.  
Garneer met wat olijven en pijnboompitten.  
Pestonade wordt traditioneel geserveerd op stokbrood.

Ook lekker: bleekselderij-stengels gevuld met pestonade.

## Pestosaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl olijfolie  
35 g pijnboompitten  
70 g vers geraspte Parmezaanse kaas  
5 teentjes knoflook  
bosje basilicum

### ***Bereiding***

Maal de basilicum fijn in een keukenmachine, doe er de pitten, kaas en knoflook bij en maal dit weer fijn.  
Roer er, als het geheel fijn is, voorzichtig de olie bij.

## Peterselie-dragonpesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kop verse peterselie  
½ kop verse dragon  
2 eetlepels verse tijm  
½ kop bieslook  
50 g pijnboompitten  
100 g gemalen Parmezaanse kaas  
1½ theelepel limoensap  
0,6 dl zonnebloemolie  
zout  
zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Het maken van pesto is erg eenvoudig als u een (staaf)mixer heeft.  
Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in kom en voeg, as alles goed fijn is, in een dunne straal de olie toe.



## Pijlstaartinktvis en scampi's op Griekse wijze

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g calamaresringen (pijlstaartinktvis)  
wat met peper en zout gekruide bloem  
zwarte en witte tagliatelle  
12 scampi's  
1 venkel  
1 courgette  
1 paprika  
olijfolie  
groene kruiden  
notenolie

### ***Bereiding***

Tagliatelle beetgaar koken (zwart en wit apart).  
Paprikasaus bereiden door de paprika's fijn te hakken en voorzichtig olijfolie toe te voegen.  
Groene kruidensaus bereiden door de groene kruiden fijn te hakken en voorzichtig olijfolie toe te voegen.  
Venkel en courgette fijnsnijden en stoven in olijfolie, tagliatelle toevoegen en even op een zacht vuurtje laten zodat de smaken goed kunnen vermengen.  
De calamaresringen door de bloem halen en bakken in de frituur.  
De gepelde scampi's kort bakken.  
Een paar calamaresringen midden op het bord leggen, de pastamengeling erop verdelen en afwerken met nog enkele inktvisringen.  
De 2 sausen rond het gerecht gieten.  
Versieren met scampi's en wat fijne groene kruiden.

Tip:Notenolie steeds koud verwerken en op het laatste moment over het gerecht sprenkelen. De warmte van het gerecht en het bord zijn voldoende om de olie op te warmen.

## Pimientos en adobo (gemarineerde paprika's)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 grote rode paprika's (circa 1 kg)

4 teentjes knoflook

zout

versgemalen zwarte peper

1 snuifje pikant paprikapoeder

2 dl koudgeperste olijfolie vierge

1 eetlepel sherryazijn

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 250° C.

Leg de paprika's op het rooster en rooster ze circa 12 minuten onder af en toe omdraaien.

Het vel moet blaasjes vormen en licht bruin kleuren.

Pel ondertussen de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes.

Doe de paprika's in een goed gesloten plastic zak en laat ze enigszins afkoelen.

Pel de afgekoelde paprika's met een scherp mesje.

Verwijder zaad en zaadlijsten.

Snijd ze in repen van circa 2 cm breed.

Leg ze in een kom en bestrooi ze met peper, zout en paprikapoeder.

Strooi de knoflookplakjes over de paprika's en overgiet ze geheel met de olijfolie en sherryazijn.

Laat ze afgedekt 2 uur marinieren in de koelkast.

Gemarineerde paprika's zijn een uitstekend bijgerecht bij gegrilleerd vlees.

Maar ook als tapa zijn ze zeer geschikt.

## Pinchitos morunos (pikante Moorse kebab)

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g mager varkensvlees in kleine blokjes  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 theelepels grof zeezout  
1 theelepelmild kerriepoeder  
½ theelepeltkorianderzaad  
1 theelepelpaprikapoeder  
¼ theelepelledroogde tijm  
versgemalen zwarte peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Stamp knoflook en zout fijn in een vijzel (of met de platte kant van een mes op een plank) en meng er dan de andere ingrediënten door.

Rijg het vlees aan kleine spiesjes (5-4 blokjes per spies) en marineer het enkele uren in een ondiepe schaal.

Bak de pinchitos ca. 3 minuten aan beide kanten op een barbecue of op folie onder een hete grill.

Serveer meteen.

## Pincho de huevo duro (hardgekookte eieren met zalm en serranoham)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

sneetjes stokbrood  
plakjes serranoham (niet ál te dun gesneden)  
gerookte zalm  
eieren, hardgekookt en in plakjes gesneden  
gambas, gekookt en gepeld (niet van die hele grote)  
mayonaise  
olijfolie  
zout

### ***Bereiding***

Bak de sneetjes stokbrood in wat olie tot ze beginnen te kleuren.  
Haal ze dan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Leg op ieder stukje stokbrood: een plakje ham een plakje zalm een schijfje ei wat mayonaise een gamba  
Steek hier een prikker doorheen om alles bij elkaar te houden.  
Serveer het geheel met verpulverd eigeel.

## Pittig gegratineerde oesters

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 oesterkit (voor 12 oesters)  
1 sneetje oud witbrood  
1 mespunt sambal oelek  
½ theelepel gemberpoeder  
1 theelepel santen (à 30 g)  
2 eetlepels zachte boter

### ***Bereiding***

Oesters openen met oesteremes (uit kit) volgens gebruiksaanwijzing.  
Korst van brood snijden.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Brood verkrumelen.  
Brood mengen met sambal, gember, santen en boter.  
Helft van limoen uit kit uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt).  
½ eetlepel limoensap door broodmengsel scheppen.  
Broodmengsel op rauwe oesters scheppen.  
Oesters onder grill in ca. 5 minuten goudbruin gratineren.  
Direct serveren.

Tip: De oesters zijn ook heel geschikt als hapje.

## Pittig gevulde paprika's

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak meergranenrijst (bultjes 250 g)  
4 grote rode paprika's  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
½ pot groene pepers mild (à 470 g Nefeli)  
3 eetlepels olijfolie  
1 bakje Quorn fijngehakt (ca. 175 g)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Paprika's wassen, in lengte halveren en schoonmaken.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
Pepers fijnsnijden.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui en knoflook ca. 3 minuten fruiten.  
Quorn toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Rijst laten uitlekken.  
Rijst en pepers toevoegen aan quormengsel, op smaak brengen met zout en peper.  
Paprika's vullen met quormengsel, in platte ovenschaal zetten en in midden van oven ca. 20 minuten bakken.  
Eventueel resterende vulling erbij serveren.  
Lekker met groene salade.

## Pittige kaasmousse met rucola

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gedroogd tomaatje in olie  
1 takje basilicum  
100 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)  
2 eetlepels geraspte oude kaas  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel olijfolie  
peper  
zout  
50 g rucola

### ***Bereiding***

Snijd het tomaatje in stukjes.  
Pureer het tomaatje met de basilicum en de verse roomkaas met de staafmixer of in het kleine bakje van de keukenmachine.  
Meng de geraspte kaas erdoor.  
Klop in een kom het citroensap en de olie door elkaar.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
chep de rucola erdoor, halveer eventueel erg grote bladeren.  
Schep de rucolasalade op twee borden.  
Maak van het kaasmengsel met behulp van twee lepels vier ovale bolletjes en leg deze op de salade.  
Lekker met toast of stokbrood.

## Pizza-uienbrood

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak mix voor pizzabodem (bv Soezie)

400 g uien

olijfolie

3 theelepels rozemarijn

ca. 1 eetlepel grof zeezout

### ***Bereiding***

Bereid de pizzamix volgens de aanwijzingen op het pak.

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Verwarm de oven voor op 225°C.

Rol het deeg uit tot een lange, ovale lap, en leg deze op de ingevette bakplaat.

Bestrijk het deeg met olijfolie en verdeel de uienringen erover.

Geef de uien ook een likje olijfolie.

Strooi de rozemarijn en het zeezout over de uienringen.

Schuif de bakplaat op middenstand in de oven en bak het brood in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Prima begeleider van een uitgebreide salade of vlees van de grill.

Variatietip: Kaasliefhebbers vergeten het zout en strooien voor het bakken wat oude, geraspte kaas over de uien.



## Pizza met broccoli en brie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken verse pizza margherita (à 2 stuks)

2 zakken broccoliroosjes (a 300 g)

200 g roombrie

75 g gezouten cashewnoten

olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Twee bakplaten invetten, pizza's op bakplaten leggen.

Broccoli eventueel in kleinere roosjes verdelen en in ca. 3 minuten beetgaar koken.

Intussen brie in blokjes snijden.

Broccoli en noten mengen en over pizza's verdelen.

Bestrooien met blokjes brie en pizza's volgens gebruiksaanwijzing bakken.

## Pizza Napolitana

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)

1 pak tomato frito (400 g)

2 blikjes tonijn op water (à 185 g)

3 eetlepels kappertjes

1 blikje ansjovisfilets (48 g)

1 zakje pizzakaas (150 g)

1 zakje rucolasla (30 g)

### ***Bereiding***

Pizzadeeg bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5.

Deeg verdelen over bakplaat.

Deeg bestrijken met tomatensaus.

Tonijn laten uitlekken.

Tonijn in stukjes verdelen en over pizza verdelen.

Kappertjes erover strooien.

Ansjovis laten uitlekken en over pizza verdelen.

Kaas erover strooien.

Pizza in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.

Rucola over warme pizza verdelen.

Direct serveren.

## Pizzaiolisaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olijfolie  
3 sjalotjes  
1 blik fijngehakte gepelde tomaten  
½ rode paprika  
enkele gedroogde rode chilipepertjes (naar smaak)  
knoflook naar smaak  
1 afgestreken eetlepel oregano  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Hak de sjalotjes fijn en snijd de paprika in heel dunne, niet te lange reepjes.  
Bak ze in de olijfolie zachtjes aan en pers er de knoflook in uit (laat die niet bruin worden).  
Verkruimel de chilipepertjes en voeg ze samen met de oregano toe.  
Zet het vuur iets hoger en laat de uitgelekte tomaten bakken tot een mooie saus ontstaat (voeg eventueel wat sap van de uitgelekte tomaten en peper en zout naar smaak toe).

## Portugese wokschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare aardappelen, kruimig à 1 kg  
zout  
500 g Portugese wokschotel  
1 aubergine, in dobbelstenen  
1 courgette, in dobbelstenen  
250 g champignons, in vieren  
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g  
versgemalen peper  
Italiaanse slamelange

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Bak de wokschotel al omscheppend bruin.  
Bak de aubergine en de courgette op een hoog vuur 5 minuten mee.  
Schep de champignons erdoor en bak alles nog 3 minuten.  
Roer de tomatenpuree en 1½ dl heet water erdoor en breng het gerecht op smaak met peper.  
Serveer met de gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, rosé, Spanje

## Pudding met pruimensaus

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik pruimen op vruchtensap (410 g)  
1 beker vanillepudding (500 g)  
4 bitterkoekjes (zak à 250 g)  
8 toefjes geslagen room (spuitbus à 250 ml)

### ***Bereiding***

Pruimen laten uitlekken, vocht opvangen.  
Pruimen halveren en pitten verwijderen.  
Pruimen met ½ dl sap pureren met staafmixer of keukenmachine.  
Pudding storten op groot bord.  
Bitterkoekjes halveren.  
Pruimensaus naast en over pudding schenken.  
Garneren met halve bitterkoekjes en slagroom.

## Pudin de pescado (vismousse)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

700 g wijting- of kabeljauwfilets

3 eieren

150 g room

zout

peper

citroen

voor de garnituur

12 gekookte scampi's

1 citroen

2 tomaten

dille

### ***Bereiding***

De visfilets mixen samen met de eierdooiers, de room, peper, zout en het citroensap.

De eiwitten met een snuifje zout tot sneeuw kloppen en voorzichtig onder de bereiding scheppen.

Dit mengsel over de timbaaltjes verdelen en deze 25 minuten au bain-marie in een matige oven (180°C) laten bakken.

Storten en naar smaak versieren met scampi's, schijfjes tomaat en dille.

Warm serveren met geweldige boter of koud met een dikke tomatenfondue.

Tip : het storten van deze vismousse wordt kinderspel als je de schaaltes met aluminiumfolie bekleedt.

## Pudin de rape y trucha (mousse van forel en zeeduivel)

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 eetlepels boter  
225 g zeeduivel, zonder vel of graten, grof gesneden  
1 forel van 325 à 350 g, zonder vel of graten, grof gesneden  
1½ - 2 eetlepels dikke room  
zout  
versgemalen peper  
boter  
paneermeel

### **Bereiding**

Verhit de boter in een pan en bak hierin de zeeduivel en de forel aan tot ze net gaar zijn.  
Doe ze dan over in een blender en laat ze draaien tot het vlees fijn is.  
Voeg room, zout en peper toe en meng dit snel door.  
Vet een vorm van 15 cm diameter en circa 8 cm hoog, in met boter en bestrooi hem met paneelmeel.  
Giet hier het vismengsel in en dek het stevig af met aluminiumfolie.  
Zet het geheel in een grote pan au bain-marie, breng het water aan de kook en zet vervolgens in een oven van 175 C, gedurende 40 minuten.  
Haal de vorm uit het water, en laat het gerecht nog 10 minuten voortbakken.  
Verwijder dan de folie en laat het geheel koud worden.  
Maak de vis los van de vorm en stort het visbrood op een serveerschotel.  
Wanneer het afgekoeld is smeert u het helemaal in met mayonaise, versiert u het met een boeket van wortelbloemetjes en dragonblaadjes en werkt af met een cirkel van gekookte halve mosselen in de schelp.  
Het kan ook warm opgediend worden, in plakken die u even laat grillen tot de bovenkant goudbruin is.  
Deze tapa kan geserveerd worden met brood of met een cracker, doe dan een likje mayonaise op het hapje en garneer het met een beetje pimiento of peterselie.

Info: Rape (rap in het Castiliaans), bij ons bekend als zeeduivel, is een opvallend lelijke vis die in smaak en structuur verbazingwekkend veel overeenkomt met kreeft. Vaak wordt ook zeeduivel gebruikt als vervanging voor dure schaaldieren. Het is een vis die voor veel doelen geschikt is, hij heeft maar een bot, waardoor het vlees gemakkelijk in twee grote stukken kan gebruikt worden. Zeeduivel vormt ook de basis van deze bijzondere combinatie, die ik koud net zo lekker, zo niet lekkerder vind dan warm.

## Radicchio-courgettestamppot met gerookte kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimige aardappelen  
2 courgettes  
2 eetlepels olijfolie  
2 kropjes radicchio oftewel roodlof  
75 g ontpitte groene olijven  
2 tenen knoflook  
2 dl kippenbouillon  
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
peper en zout uit de molen  
200 g gerookte kipfilet

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in gezouten water gaar.  
Snijd de courgette in dobbelsteentjes, snijd de radicchio fijn en de olijven in ringetjes.  
Verhit de olie en bak de courgette hierin omscheppend 2 minuten.  
Pers de knoflook erboven uit en voeg de radicchio en de olijven toe.  
Bak omscheppend 1 minuut, zodat alles knapperig blijft en zet het vuur uit.  
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn met de bouillon, schep de groente en de kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout.  
Scheur de gerookte kip in stukjes.  
Verdeel de stamppot over 4 borden en garneer met de stukje kip.

Variatietip: Vervang de gerookte kip door een tussen plasticfolie platgeslagen kipfilet. Steek er met een cocktailprikker een plak rauwe ham en een salieblaadje op en bak de kip op de grillplaat snel bruin.

Variatietip: Vervang de courgette door aubergine en voeg aan de stamppot gehakte salie toe.



## Radicchiostamppot met geitenkaas en mango

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
zout  
2 krapjes radicchio (rode sla)  
1 kleine mango  
200 g Franse geitenkaas  
180 g gepelde hazelnoten  
25 g boter  
1 dl melk  
2 theelepels majoraan  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook die in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar.  
Was de krapjes radicchio en snijd ze in dunne reepjes.  
Schil de mango, snijd de plakken van de pit en snijd deze in stukjes.  
Snijd de geitenkaas in stukjes.  
Rooster de hazelnoten in een droge koekepan op laag vuur goudbruin.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Roer er de boter en zoveel melk door dat een smeuijge puree ontstaat.  
Voeg de majoraan en peper toe.  
Schep de radicchio en de mango erdoor en warm de stamppot op zacht vuur nog enkele minuten door; de radicchio moet wel knapperig blijven.  
Schep op het laatst de kaas en de hazelnoten door de stamppot.  
Breng de radicchiostamppot op smaak met zout en peper.

## Ragoût van haantjes uit Marseille

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 haantjes  
6 tomaten  
2 paprika's  
½ kop witte wijn  
½ kop bouillon  
½ citroen  
peper, zout  
tijm  
1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

Verdeel de haantjes in stukken, bestrooi ze met peper en zout en leg ze in de natgemaakte römertopf. Voeg de in reepjes gesneden paprika's, de ontvelde en in vieren gesneden tomaten en de fijngemaakte knoflook toe.

Vermeng de wijn met de bouillon, peper, zout, tijm en citroensap en giet dit mengsel over de kip. Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en stoof het gerecht in ± 1½ uur gaar.

Dien deze schotel op met rijst en een salade.

## Rauwe andijviestamppot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg panklare kruimig kokende aardappelen  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 uien, in ringen  
1 bakje magere spekreepjes à 125 g  
4 gehaktballen à la minute  
2 zakken andijvie fijn à 200 g

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.  
Voeg de spekreepjes toe en bak ze al omscheppend bruin.  
Verwarm de gehaktballen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op.  
Stamp de aardappelen fijn en schep er de andijvie en zoveel van het kookvocht door zodat een smeūige stampot ontstaat.  
Warm de stampot al omscheppend op een laag vuur goed door.  
Schep het uimengsel op de stampot en serveer met de gehaktballen.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadiere, rood, Frankrijk

## Ravioli met basilicum en salie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g ravioli al brasato (Buitoni fresco)  
zout  
peper  
1 fles Sugocasa met kruiden (660 ml, Grand'Italia)  
2 lente-uitjes in ringen  
2 eetlepels fijngesneden basilicum  
1 eetlepel fijngesneden salie  
50 g geraspte belegen kaas  
een ingevette ovenschaal

### ***Bereiding***

Kook de ravioli in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verwarm de sugo op zacht vuur 10 minuten en roer er de lente-ui, de basilicum en de salie door en breng de saus met zout en peper op smaak.  
Roer de uitgelekte ravioli en de saus door elkaar.  
Schep het raviolimengsel in de ovenschaal, bestrooi met de belegen kaas en laat het gerecht in het midden van de oven in 10-15 minuten gratineren.

Varianten met verse kruiden:

Met gemengde verse tuinkruiden

Breng 3 dl slagroom aan de kook en roer er 1 theelepel mosterd, 2 eetlepels fijngesneden kervel, 2 eetlepels fijngesneden peterselie, 1 theelepel fijngesneden dragon en 2 eetlepels fijngesneden bieslook door.

Roer van het vuur af 2 eieren en 30 g geraspte Parmezaanse kaas door de saus.  
Breng de saus met zout en peper op smaak en meng de ravioli erdoor.  
Bestrooi het gerecht voor het gratineren met 30 g geraspte Parmezaanse kaas.

Met koriander

Kook 300 g knolselderij in blokjes en 50 g witte rijst ± 20 minuten in 2 dl melk met een snufje zout.  
Pureer het mengsel en verdun het met 2 dl slagroom.  
Breng het opnieuw aan de kook en breng de saus met zout en peper op smaak.  
Roer er 50 g geraspte schapekaas en 2-3 eetlepels fijngesneden koriander door.  
Vermeng de saus met de ravioli en bestrooi het gerecht voor het gratineren met 25 g geraspte schapekaas.

Met munt

Bak 4 lente-uitjes in reepjes 5 minuten in 20 g boter.  
Voeg 300 g diepvriesdoperwten, 2 theelepels fijngesneden tijm en 2 dl kippenbouillon toe en laat het mengsel 5 minuten koken.

## Ravioli met basilicum en salie

---

Roer er 1 dl slagroom door.

Roer 1 eetlepel maïzena met 1 eetlepel water los en roer dit door de saus.

Breng de saus met zout, peper en 2 eetlepels fijngesneden munt op smaak.

Meng de saus en de ravioli en bestrooi voor het gratineren met 30 g belegen kaas.

Met tijm en laurier

Bak 2 sjalotjes en 1 eetlepel tijm, beide fijngesneden, 5 minuten in 2 eetlepels boter.

Voeg 1 blik gepelde tomaten (400 g) en 1 blaadje laurier toe en laat dit ± 15 minuten koken.

Breng de saus met zout, peper, 2 eetlepels fijngesneden zwarte olijven en 2-3 eetlepels fijngesneden basilicum op smaak.

Vermeng de saus met de ravioli en bestrooi het gerecht voor het gratineren met 3 eetlepels geraspte kaas.

## Ravioli met gorgonzola-roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de pasta

200 g bloem  
2 eieren  
1 eetlepel olie  
zout  
peper

voor de vulling

8 eetlepels fijngehakte peterselie  
300 g verse ricotta (Italiaanse kaas)  
125 g geraspte Parmezaanse kaas  
1 eidooier  
¼ theelepel nootmuskaat

voor de saus

125 g gorgonzola, op kamertemperatuur, in blokjes  
2 dl slagroom  
150 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Knead alle ingrediënten voor de pasta tot een stevig deeg, voeg zo nodig nog wat olie toe en zeg het deeg afgedekt ± 30 minuten koel weg.

Vermeng alle ingrediënten voor de vulling en breng met zout en peper op smaak.

Rol het deeg met behulp van een pastamachine (of deegroller) in gedeelten uit.

Begin met stand 1, verklein de opening steeds één stand (eindig bij stand 6 of 7).

Bestrooi, als het deeg te plakkerig wordt, het werkvlak met bloem, leg de deegplakken op de met bloem bestoven plank en schep er met 8 cm tussenruimte flinke theelepels vulling op.

Bestrijk de randen om de vulling dun met water en leg er een plak deeg op.

Druk de randen rond de vulling goed aan en steek er rondjes uit (doorsnede 6 cm).

Maak 3 ravioli's per persoon.

Breng in een grote pan ruim water met zout en een scheutje olie aan de kook en kook de ravioli in 5-8 minuten beetgaar.

Verwarm voor de saus de gorgonzola en de slagroom al roerend zacht en voeg 6 eetlepels Parmezaanse kaas (en zout) toe.

Leg op elk bord 3 ravioli's en schep er wat saus over.

Geef de rest van de saus en van de Parmezaanse kaas er apart bij.

## Ravioli met mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

400 g tarwebloem  
2 dl water  
1 eetlepel olijfolie  
zout  
bloem om uit te rollen

voor de farce

300 g spinazie  
250 g zalmforefilet  
2-3 eetlepels olijfolie  
peper  
zout  
50 g geraspte Parmezaanse kaas  
50 g verse ricotta  
2 eieren

voor de saus

1 kg mosselen  
3 teentjes knoflook  
1 bosje peterselie  
3 eetlepels olijfolie  
1 blik gepelde tomaten  
1 dl witte wijn

### ***Bereiding***

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje, giet het water en de olie erin, voeg wat zout toe en kneed een soepel deeg.

Verdeel het in twee stukken, wikkel die in folie en laat ze in de koelkast rusten.

Was de spinazie en laat hem met het aanhangend water slinken met het deksel op de pan.

Druk het overtollige vocht er in een vergiet uit en hak de blaadjes fijn.

Snijd de visfilet in reepjes en bak ze al roerend in hete olijfolie.

Kruid ze met peper en zout.

Roer de Parmezaanse kaas met de ricotta en de eieren glad en meng de visfilet en de spinazie erdoor.

Zet de farce in de koelkast terwijl u het deeg in de verschillende standen uitrolt, zodat u dunne vellen krijgt.

Leg telkens een vel op een met bloem bestoven werkvlak, rol er licht met de raviolirol over om de vierkantjes te markeren en leg op elk vierkantje een schepje farce.

Bestrijk de tussenruimtes met water en leg er een tweede vel op.

Druk de tussenruimtes goed aan en rol er met de raviolirol weer over om de vierkantjes uit te snijden.

Bestuif ze met bloem en laat ze in een pastazeef rusten.

## Ravioli met mosselen

---

Was de mosselen, pel de knoflook en hak de teentjes met de peterselie fijn.

Fruit het mengsel 1 minuut in de olijfolie, voeg de tomaten, de mosselen en de witte wijn toe, zet het deksel op de pan en kook de mosselen onder af en toe opschudden in 10 minuten open.

Kook intussen de ravioli in water met een beetje zout gaar en giet ze af.

Verdeel de mosselen en het kookvocht over de pasta en dien direct op met een glaasje witte wijn.



## Ravioli met munt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse ravioli  
zout  
1 grote ui  
2 eetlepels olijfolie  
peper  
suiker  
1 teentje knoflook  
400 g gezeefde tomatensaus uit blik  
1 dl witte wijn  
1 dl kant-en-klare groentebouillon  
1 eetlepel balsamico-azijn  
1 bosje munt

### ***Bereiding***

Breng de ravioli in kokend gezouten water aan de kook.  
Snijd de ui in dunne reepjes.  
Verhit de olie en fruit er de uireepjes in.  
Kruid met peper, zout en 1 eetlepel suiker.  
Druk de knoflook over de uien uit.  
Voeg de tomaten, de witte wijn en de groentebouillon toe en laat de tomatensaus 2-3 minuten sudderen en breng haar op smaak.  
Was de munt en schud de blaadjes droog.  
Houd een paar blaadjes apart voor de garnering en snijd de rest in dunne reepjes.  
Roer de muntreepjes door de tomatensaus.  
Schep wat saus op een bord, leg er een paar ravioli's op en garneer met muntblaadjes.

## Ravioli met pecorinokaas

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
25 g pijnboompitten  
1 blik ravioli Bolognese  
2 eetlepels pesto  
75 g geraspte of geschaafde pecorinokaas  
2 eetlepels reepjes basilicumblad  
bakpapier

### ***Bereiding***

Leg de paprika op een met bakpapier bekleed bakblik en rooster ze in een op 200°C voorverwarmde oven tot het vel na ± 20 minuten loslaat.

Pak ze in een plastic zak en laat ze 10 minuten liggen.

Trek dan het vel van de paprika's, maak ze schoon en snijd het vruchtvlees in dunne repen.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Verwarm de ravioli op laag vuur.

Schep er de pesto, de helft van de paprikarepen en 50 g pecorino door.

Verdeel de ravioli over de borden en verdeel er de rest van de paprikarepen en de rest van de pecorino over.

Garneer met de pijnboompitten en de basilicum.

## Ravioli met salie en parmezaanse kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 bakje ravioli al brasato (Buitoni fresco, á 250 g)

zout, versgemalen peper

50 g boter

10 verse blaadjes salie

75 g versgeraspte parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Kook de ravioli in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.

Smelt de boter op zacht vuur.

Laat de ravioli uitlekken en in een warme schaal glijden en schep de boter, salie, kaas en versgemalen peper erdoor.

## Ravioli met tomaten-currysaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g ravioli met vleesvulling

zout

peper

100 g sperziebonen in stukjes

1 eetlepel olie

1 kleine gesnipperde ui

1 eetlepel kerriepoeder

3 dl tomatensaus (pot Sugocasa, Grand'Italia)

1 zakje santen (30 g)

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels losgeroerde yoghurt

1 eetlepel fijngesneden koriander

### ***Bereiding***

Kook de ravioli in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat ze uitlekken.

Kook in ruim kokend water de sperziebonen in 6-8 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

Verhit de olie en bak de ui zachtjes ± 10 minuten.

Voeg de kerrie toe en bak die 3 minuten mee.

Roer de tomatensaus erdoor, breng de saus aan de kook en roer er de santen door.

Breng de saus op smaak met citroensap, zout en peper en laat haar zachtjes 5 minuten inkoken.

Schep er de sperzieboontjes en de yoghurt door en verwarm de saus.

Meng de ravioli met de saus en bestrooi met de koriander.

Serveer de ravioli met een salade van reepjes witte kool, geraspte wortel, rozijnen, pistachenoten en een sausje van yoghurt, kerriepoeder, gembersiroop, zout en peper, gegarneerd met plakjes sinaasappel.

## Ravioli met tomaten-groentesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g ravioli  
1 ui  
1 paprika  
350 g shoarmavlees  
25 g boter  
400 g roerbakmix- of boerensoepgroenten  
1 grote pot Sugocasa (basistomatensaus)  
100 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

Kook de ravioli in ruim kokend water met zout gaar.  
Snipper de ui en de paprika.  
Bak het shoarmavlees in de boter bruin, voeg de ui, paprika en groentenmix toe en roerbak 2-3 minuten.  
Voeg de tomatensaus toe, breng aan de kook en laat de saus in nog ± 5 minuten gaar worden.  
Breng de saus met zout en peper op smaak.  
Meng de saus met de ravioli of serveer de saus apart.  
Strooi aan tafel de geraspte kaas over het gerecht.

Variatietip: Maak de saus met 300 g kalkoenreepjes, 2 eetlepels tacokruidenmix, 1 prei, 2 stelen bleekselderij, 1 rode en 1 groene paprika, ½ bakje champignons, een pakje tomato-frito en 100 g garnalen.

## Ravioli van raapstelen

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

250 g bloem  
3 eieren en 1 eierdooier  
zout  
1 eetlepel olie  
bloem om uit te rollen

voor de farce

100 g champignons  
500 g raapsteeltjes  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
peper  
zout

voor de saus

3 bosjes peterselie  
¼ l room  
peper  
zout  
een snufje suiker  
1 eetlepel aceto balsamico

### ***Bereiding***

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, meng de eierdooier erdoor, voeg de olie en wat zout toe en kneed een soepel deeg.

Deel het in tweeën, wikkel het in vershoudfolie en zet het in de koelkast.

Maak de champignons schoon en hak ze in fijne stukjes.

Maak de raapsteeltjes schoon, was ze en hak ze fijn.

Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Verhit de olie in een sauspan, fruit de knoflook glazig en voeg de stukjes champignon en de raapsteeltjes toe.

Laat onder voortdurend roeren 2 minuten stoven.

Kruid met peper en zout.

Rol een deegbal op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoek van 20 X 30 cm.

Rol er licht met de raviolirol over, zodat de vierkantjes gemarkeerd zijn.

Leg op elk vierkantje een beetje groenten.

Bestrijk de tussenruimte tussen de vulling met water.

Rol de tweede deegbal net zo groot uit als de eerste en leg hem recht op het eerste deegvel.

Druk het deeg tussen de vulling eerst aan en rol er dan met de raviolirol over, zodat u 30-40 gelijke vierkantjes krijgt.

## Ravioli van raapstelen

---

Kook de ravioli al dente.

Was de peterselie, hak hem fijn en giet hem met de room in een pannetje.

Breng de saus op smaak met peper, zout, een snufje suiker en aceto balsamico en breng haar even aan de kook.

Giet de ravioli af, schep ze in de borden en schep de peterseliesaus erop.

## Rettichcarpaccio

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rettich  
4 radijsjes  
40 g pecorino romano (Italiaanse schapekaas)  
3 eetlepels olijfolie  
peper, zout  
25 sprietjes bieslook  
6 toefjes kruizemunt

### ***Bereiding***

Schil de rettich en schaaf hem in dunne plakjes.  
Was de radijsjes en snijd ze in zeer kleine blokjes.  
Snijd de kaas in kleine stukjes.  
Rangschik de plakjes rettich op 6 bordjes, besprenkel ze met olijfolie en bestrooi met zout en peper.  
Leg de kaas in het midden op de rettich en strooi er de stukjes radijs over.  
Knip de bieslook erboven fijn en garneer met kruizemunt.  
Zet de bordjes tot gebruik afgedekt in de koelkast.



## Rijst-groentensalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g langkorrelrijst  
1 theelepel mosterd  
2 eetlepels azijn  
een snufje suiker  
zout  
versgemalen peper  
4 eetlepels olie  
½ rode paprika  
½ gele paprika  
100 g sperzieboontjes  
100 g diepvriesdoperwtjes  
1 kropsla  
2 appels  
1 bosje dille

### ***Bereiding***

Kook de rijst in water met zout gaar.  
Maak een vinaigrette van de mosterd, de azijn, een beetje suiker, zout, peper en de olie.  
Meng de vinaigrette door de nog warme rijst en laat afkoelen.  
Maak de paprika's en de boontjes schoon en snijd ze in stukjes.  
Blancheer de paprika's, boontjes en erwten 2 minuten in kokend water met een beetje zout.  
Snijd het hart van de kropsla in reepjes, blancheer die enkele seconden in het water van de groenten en laat alle groenten in een vergiet uitlekken.  
Meng de in blokjes gesneden appels met de groenten en gehakte dille door de rijst en laat de salade enkele uren op kamertemperatuur intrekken.  
Meng alles nog eens goed, garneer de salade met toefjes dille en dien op.

## Rijstsalade met fruit

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kookbuittjes witte rijst  
1 rode ui  
½ gele paprika  
1 rode grapefruit  
1 sinaasappel  
1 blikje gemengde bonen  
3 volle eetlepels geknipte gemengde tuinkruiden  
1 eetlepel vers citroensap  
zout, versgemalen zwarte peper  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 theelepel chilisaus  
± 15 zwarte olijven

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, haal hem met een vork los en laat afkoelen.  
Snijd de ui in ringen en de paprika in blokjes.  
Snijd de partjes van de grapefruit en de sinaasappel met een scherp mesje tussen de vliesjes uit.  
Spoel de bonen koud spoelen en laat ze uitlekken.  
Schep de rijst met de paprika, het fruit en de bonen om en roer de kruiden erdoor.  
Roer het citroensap met peper en zout om en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbige sausje ontstaat.  
Roer de chilisaus erdoor en schep het sausje door de rijst.  
Garneer met de ringen ui en de olijven.  
Lekker met spareribs.

## Rijstsalade met paprika en artisjokharten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g rijst  
1 rode paprika  
2 lente-uien  
10 groene olijven  
1 blik artisjokharten  
2 tomaten  
2 eetlepels slaolie  
3 eetlepels mayonaise  
1 mespuntje kerriepoeder  
versgemalen peper  
citroensap

### ***Bereiding***

Kook de rijst gaar en laat hem uitlekken.  
Maak intussen de paprika en de uien schoon, snijd de paprika in dunne reepjes en de uien schuin in ringen.  
Laat de olijven en de artisjokharten uitlekken.  
Snijd de tomaten in partjes.  
Roer de olie door de afgekoelde rijst en meng er de paprika, uien, olijven en in stukjes gesneden artisjokhartes door.  
Roer de mayonaise door de salade en breng op smaak met kerrie, peper en een beetje citroensap.  
Garneer met partjes tomaat en stukjes artisjokhart en dien op.

## Risotto met appel en noten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stevige friszure appels  
75 g ontvliesde hazelnoten  
75 g gedroogde abrikozen  
25 g boter  
250 g rondkorrelrijst (of paprijst)  
3½ dl appelsap  
2 dl droge of halfdroge witte wijn  
40 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
de rasp van 1 citroen  
1 dl slagroom  
1-2 eetlepels honing  
citroensap

### ***Bereiding***

Schil de appels en snipper het vruchtvlees grof.  
Rooster de hazelnoten al omschuddend in een droge koekenpan goudbruin, neem ze uit de pan en hak ze klein.  
Snijd de abrikozen in kleine reepjes.  
Smelt de boter in een braadpan, schep de rijst erin en fruit al omscheppend tot de rijstkorrels glazig worden.  
Verwarm het appelsap en de wijn, los de suiker en de vanillesuiker erin op en het voeg er het citroenrasp aan toe.  
Voeg al roerend in gedeelten het vocht aan de rijst toe en laat het opnemen.  
Voeg bij het laatste beetje vocht ook de appel en de abrikozen toe.  
Verwarm de rijst omscheppend 10 minuten en roer er dan de slagroom en de honing bij.  
Breng op smaak met citroensap en eventueel nog wat suiker en bestrooi met de noten.

## Risotto met gemberkip en asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g maïskipfilet in reepjes  
zout  
versgemalen peper  
½ theelepel gemberpoeder  
500 g groene asperges in stukjes van ± 5 cm  
2 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
1 pak wilde en witte rijst (Lassie, 250 g)  
2 lente-uitjes in stukjes van 6 cm  
4 dl gevogeltesfond (pot)  
50 g Parmezaanse kaas aan één stuk

### ***Bereiding***

Bestrooi de kipfilet met zout, peper en gember.  
Kook de asperges ± 2 minuten in ruim kokend water en spoel ze daarna onder koud water af.  
Verhit de olie in een wok en bak hierin de kipreepjes omscheppend rondom bruin.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Voeg de rijst en de lente-ui toe en bak die omscheppend ± 2 minuten mee.  
Temper het vuur.  
Schenk er 2 dl fond bij en blijf roeren tot alle vloeistof is opgenomen.  
Voeg de asperges toe.  
Voeg de rest van de fond in ± 10 minuten beetje bij beetje toe en laat die al roerend door de rijst opnemen.  
Schaaf de Parmezaanse kaas in vlokken en roer de helft van de kaas door de risotto.  
Garneer de risotto met de rest van de kaas.

## Risotto met kippenlevertjes en olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g kippenlevertjes, gehalveerd, schoongemaakt

zout, peper

4 eetlepels olie

1 ui, gesnipperd

200 g rondkorrelrijst

1 blik tomaatblokjes (400 g)

100 g olijven, met piment gevuld, in plakjes

### ***Bereiding***

Bestrooi de kippenlevertjes met zout en peper.

Verhit de olie en bak de levertjes snel rondom bruin.

Neem de levertjes uit de pan.

Bak in hetzelfde bakvet de ui ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de rijst toe en bak het geheel al omscheppend nog ± 5 minuten.

Laat de blokjes tomaat uitlekken, vang het vocht op in een maatbeker en vul dit aan tot 5 dl.

Voeg de tomaat, het vocht, zout en peper aan de rijst toe.

Kook de rijst met de deksel op de pan op laag vuur in ± 20 minuten gaar.

Roer na ± 15 minuten de kippenlevers en olijven erdoor.

## Rivierkreeftjes met vurige saffraanmayonaise

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 envelopje saffraandraadjes
- 2 eetlepels mayonaise
- chilipeper met molen
- 100 g rivierkreeftjes
- 2 sneden briochebrood of briochebroodjes

### ***Bereiding***

Week de saffraandraadjes minstens 10 minuten in 1 eetlepel warm water.  
Roer de saffraan met het weekwater door de mayonaise.  
Breng de saffraanmayonaise op smaak met versgemalen chilipeper.  
Verdeel de rivierkreeftjes met de saffraanmayonaise over 2 mooie glazen en serveer met het (getoast) briochebrood.

Info: Briochebrood is verrijkt met suiker, eieren en roomboter en heeft daardoor een zachte en volzoete smaak.

Variatietip: Je kunt het briochebrood vervangen door tomatenbrood.

## Rode-pepersaus

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 rode jalapeñopepers  
2 rijpe tomaten  
1 gesnipperde ui  
1 fijngeraspte groene appel  
1¼ dl rode-wijnazijn  
½ kop suiker

### ***Bereiding***

Snijd de pepers overdwers door; verwijder de zaadjes.  
Leg ze met de binnenkant naar beneden op een ovenplaat en grill ze tot de schil zwart is.  
Met folie bedekken en laten afkoelen.  
Snijd een kruisje in de onderkant van de tomaten; bedek ze met kokend water; 2 minuten laten staan.  
Laten uitlekken en afkoelen. Haal de schil van de pepers en de tomaten en snijd alles fijn.  
Meng de ui, appel, azijn, suiker, tomaten en pepers in een middelgrote pan.  
Roer tot de suiker is opgelost; breng aan de kook.  
Op laag vuur 30 minuten laten koken.  
Afgedekt max. 1 maand in de koelkast te bewaren.

Serveertip: spaarzaam gebruiken als saus bij kaas of koud vlees, of door soepen of stoofgerechten voor extra pit.



## Rode-wijnsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

vlees naar keuze  
30 g boter  
1 kleine ui, in dunne ringen  
1 theelepel bloem  
2 d bruine suiker  
2 dl rode wijn  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Het vlees braden, uit de pan halen, niet folie bedekken en warm houden.  
De boter in het braadvocht smelten en de ui toevoegen.  
5 minuten op middelhoog vuur roeren.  
Bloem en suiker toevoegen.  
Het mengsel 1 minuut laten koken.  
Al roerend de wijn toevoegen en 5 minuten laten doorkoken tot het mengsel voor de helft is ingedikt.  
Voeg zout en peper toe en serveer.

Serveertip: gebraden rundvlees of lamskoteletten

## Rode bietensoep met gehaktballetjes en zure room

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g varkensgehakt  
½ eetlepel citroenrasp  
snufje zout  
snufje peper (versgemalen)  
25 g boter  
1 ui (fijngehakt)  
1½ l bouillon (kippen, warme)  
500 g bieten (gekookt, in kleine blokjes)  
2 eetlepels citroensap  
1½ dl zure room  
2 eetlepels bieslook (fijngehakt)  
zeef  
staafmixer

### ***Bereiding***

Kruid het gehakt met citroenrasp, zout en peper.  
Rol ca. 20 kleine balletjes van het gehakt.  
Verhit de boter in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui ca. 2 minuten op zacht vuur.  
Voeg 1 l bouillon, rode bietjes en citroensap toe en kook de soep ca. 15 minuten op zacht vuur.  
Kook ondertussen de gehaktballetjes in ¼ l bouillon in ca. 8 minuten gaar.  
Voeg 1 dl zure room aan de rode bietensoep toe en pureer de soep met de staafmixer.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.  
Laat de soepballetjes in een zeef uitlekken.  
Verdeel de rode bietensoep over 4 diepe borden en garneer deze met soepballetjes, de overige zure room en bieslook.  
Lekker met geroosterd brood.

## Rode curry met prei en kalkoen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.1000.nl](http://www.1000.nl)

Soort Gevogelte  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g witte rijst  
zout  
3 eetlepels oosterse roerbakolie  
500 g kalkoenfilet, in stukjes  
750 g panklare prei  
1 kuipje kruidenpasta voor rode curry (Conimex)  
2½ dl Natuurhoeve weideyoghurt, op kamertemperatuur  
peper  
30 g ongezouten cashewnoten, grof gehakt

### ***Bereiding***

Kook de rijst de water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een ruime braadpan en bak de kalkoen al omscheppend bruin.  
Voeg de prei toe en bak hem al omscheppend 5 min. mee.  
Roer de kruidenpasta, 1 dl heet water en de yoghurt erdoor en breng alles aan de kook.  
Kook het gerecht 5 min. op een laag vuur.  
Breng op smaak met peper en zout en serveer met de rijst.  
Bestrooi met de noten.

Wijnadvies: Tanguero, Chardonnay, wit, Argentinië

## Rodekool met ananas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g gekruid gehakt  
1 scharrelei  
6 eetlepels paneermeel  
4 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar  
zout  
1 zak EKO rodekool à 500 g  
1 blikje ananasstukjes à 227 g

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met het ei en de paneermeel en vorm er mooie ballen van.  
Verhit het vloeibare bakvet in een braadpan en bak de ballen rondom bruin en in ± 20 minuten met de deksel schuin op de pan helemaal gaar.  
Keer de ballen regelmatig.  
Verwarm de rodekool volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de ananas uitlekken maar vang 3 eetlepels van het sap op.  
Schep de ananasstukjes en het opgevangen sap door de rodekool en warm goed door.  
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Baron de Lestac, rood, Frankrijk

## Roerbaksoep met surimi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels oosterse roerbakolie (fles à 250 ml)
- 1 zak Chinese groentemix (400 g)
- 2 visbouillontabletten
- 3 eetlepels gembersiroop (flesje a 25 cl)
- 3 eetlepels vissaus (fles a 200 ml)
- 2 bakjes surimiflakes (vis, a 125 ml)
- 1 pak roerbakrijst (250 g)

### ***Bereiding***

- Knoflook pellen en snipperen.
- In wok olie verhitten, knoflook en groentemix ca. 3 minuten roerbakken.
- 1 l water, bouillontabletten, gembersiroop en vissaus toevoegen.
- Geheel aan de kook brengen.
- Intussen surimi in stukjes snijden.
- Zodra soep kookt, rijst in soep strooien en ca. 4 minuten koken.
- Laatste minuut surimi toevoegen en meeverwarmen.
- Soep op smaak brengen met peper en vissaus.
- Lekker met kroepoek.

## Roomoliebollen

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.koopmans.com			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Koopmans Mix voor Oliebollen

500 ml handwarm water

150 g fijne kristalsuiker

1 eetlepel kaneel

1 zakje Mix voor Banketbakkersroom (Dr. Oetker)

350 ml water

250 ml slagroom

### ***Bereiding***

Bereid het beslag volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat alleen de krenten en rozijnen achterwege.

Meng de kaneel met de suiker in een diep bord.

Laat de olie goed heet worden.

Bak de oliebolletjes mooi bruin.

Wentel de oliebolletjes als ze nog warm zijn door de kaneelsuiker en laat ze daarna goed afkoelen.

Maak de banketbakkersroom volgens de aanwijzingen van de verpakking.

Gebruik daarvoor water en slagroom.

Snijd de oliebolletjes door midden en leg de onderste helft op een schaal.

Schep op elke bol een flinke lepel banketbakkersroom.

Zet de bovenkant van de oliebol er boven op.

## Rotoli di pomodori secchi (rolletjes zongedroogde tomaten)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

20 grote zongedroogde tomaten (laat de helften aan elkaar zitten)

1 theelepel oregano

4 eetlepels extra vergine olijfolie

1 eetlepel gezouten kappertjes, 10 minuten in water geweekt en uitgelekt

1 eetlepel muntblaadjes

20 ansjovisfilets op olie

azijn

### ***Bereiding***

Neem voor dit gerecht heel grote zongedroogde tomaten, die u rond de vulling kunt oprollen.

Ze zijn echter nogal zout, week ze dus een uurtje in twee delen azijn en één deel koud water, laat ze uitlekken en dep ze droog.

Bestrooi ze dan met oregano en besprenkel ze met olijfolie.

Klap de tomaten open en leg op elke tomaat een paar kappertjes, blaadjes munt en een ansjovisfilet.

Rol de tomaten rond de vulling en zet ze vast met een prikker.

Tip : Als u geweekte tomaten over hebt, doe er dan basilicum, oregano, knoflook en/of chilipeper bij, zet ze onder de olijfolie en bewaar ze op die manier tot aan het gebruik.

## Rumpsteak met balsamicojus en pijnboompitten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 schaaltjes Vitaal rozemarijnpertjes (CêlaVita)  
4 rumpsteaks (Vero Sabor), op kamertemperatuur  
(versgemalen) peper  
zout  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
2½ eetlepel balsamicoazijn rood  
2 dl runderbouillon (van?een tablet)  
2½ eetlepel pijnboompitten, geroosterd  
2 eetlepels fijngehakte muntblaadjes, schaaltje à 15 g  
25 g koude boter, in stukjes

### **Bereiding**

Bereid de aardappelpertjes volgens de aanwijzingen.  
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.  
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de rumpsteaks volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en vanbinnen rosé.  
Neem ze uit de pan en houd ze warm.  
Roer de azijn en de bouillon door het bakvet en breng het aan de kook.  
Roer er de munt door en neem de pan van het vuur.  
Klop er in gedeelten de boter door en strooi de pijnboompitten over het vlees.  
Serveer de jus bij het vlees en de aardappeltjes.  
Lekker met bloemkool.

Wijnadvies: Andes Peaks, Merlot, rood, Chili



## Salade van geroosterde paprika's

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Rooster 4 puntpaprika's in een op 225°C voorverwarmde oven tot het vel zwart geblakerd is en laat ze in een met plasticfolie afgedekte kom 10 minuten afkoelen.

Verwijder het vel en de zaadjes en snijd de paprika's in lange, brede repen.

Leg die in een diep bord, sprenkel er een geurige olijfolie over en bestrooi met zeezout en fijngehakte knoflook.

## Salade van kerstomaatjes

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g veldsla  
1 bakje kerstomaatjes  
15 sprietjes bieslook  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Was de veldsla in ruim water, verwijder de worteltjes en laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken.  
Was de tomaatjes en halveer ze.  
Knip de bieslook in stukjes van 1 cm.  
Roer in een kom het citroensap met de olijfolie tot een sausje en schep de tomaatjes en de bieslook erdoor.  
Verdeel de veldsla in een lage wijde slaschaal en schep de tomatensalade in het midden erop.

## Salade van saffraanrijst met snijbonen en ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g wilde en witte rijst

zout

1 zakje saffraanpoeder of enkele saffraandraadjes

2 eieren

200 g snijbonen

4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels wijnazijn

2 eetlepels medium sherry

1 theelepel mosterd

1 theelepel majoraan

cayennepeper

100 g niet te dun gesneden schouderham

2 stevige tomaten

1 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Kook de rijst in water met zout en saffraan gaar.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.

Maak de snijbonen schoon, snijd ze in ruiten, kook die in ± 8 minuten beetgaar en laat ze in een vergiet uitlekken.

Klop een dressing van de olie, de azijn, de sherry, de mosterd, de majoraan, zout en cayennepeper.

Schep de dressing door de warme rijst en laat die afkoelen.

Snijd de ham in even grote ruiten als de snijbonen.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees ook in ruiten.

Pel de eieren en snijd ze in partjes.

Schep de snijbonen, de ham en de tomaat door de rijst.

Knip de tuinkers erboven en schep het er luchtig door.

Garneer met de partjes ei.

## Salade van verse witte truffel «Stephanie»

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 krop ijsbergsla  
400 g paddestoelen (gemengd)  
1 bosje radijsjes  
1 krop eikenbladsla  
200 g raketsla  
20 cl olijfolie (extra vierge)  
50 g parmezaanse kaas  
2 cl witte truffelolie  
peper  
grof zout

### ***Bereiding***

Was de verschillende soorten sla en laat ze uitlekken.  
Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes.  
Snijd de ijsbergsla in julienne. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.  
Maak de radijsen schoon en snijd ze in zeer dunne schijfjes.  
Snijd de truffel in schijfjes.  
Leg op een bord de bladeren eikenbladsla afgewisseld met raketsla.  
Leg in het midden de julienne van ijsbergsla.  
Leg de schijfjes radijs erop.  
Bak de champignons en de aardappelen afzonderlijk en leg ze nog warm op de salade.  
Versier met de parmesan en de witte truffels.  
Breng op smaak met olijfolie, truffelolie, zout en peper.  
Dien onmiddellijk op, zodat de warme aardappelen en de champignons de smaak van de truffels nog beter tot uiting brengen.

## Salami met knoflook

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 prei in stukjes van ± 5 cm lang en verdeel deze weer in kleine reepjes.

Snijd 3 gepelde teentjes knoflook in plakjes.

Snijd 200 g salami, in plakken van 1 cm dik, in dobbelsteentjes.

Verhit een koekepan met anti-aanbaklaag en rooster de prei en de knoflook in ± 5 minuten goudbruin.

Schep de salami erdoor en bak die al omscheppend 3 minuten mee.

Serveer de salami warm.

## Saláta chorjátiki (Griekse boerensalade)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3-4 tomaten  
2 komkommertjes  
1 krop romeinse sla  
1 rode ui in dunne plakjes  
200 g fetakaas  
1 dunne paprika in ringetjes  
2-3 eetlepels witte wijnazijn  
3-4 eetlepels olijfolie  
150 g zwarte olijven  
zout  
gedroogde oregano

### ***Bereiding***

Was alle groenten goed en maak ze droog.  
Snij de tomaat, de komkommertjes en de sla in grote stukken.  
Maak de ringetjes van de ui los en voeg ze samen met de paprikaringetjes en de olijven bij de sla.  
Los het zout op in de wijnazijn en klof er de olijfolie door.  
Meng alles goed door elkaar en kruimel er dan de stukjes feta bovenop.  
Bestrooi alles met oregano en serveer.

## Salsa con aglio

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Pureer ½ verse rode peper met 4 teentjes knoflook, 2 eidooiers en zout tot een gladde pasta en voeg onder stevig roeren druppel voor druppel olijfolie toe.

Roer er voor de kleur 2 theelepels tomatenpuree door en breng met zout op smaak.

De knoflooksaus mag behoorlijk pittig zijn.

Eventueel kunt u de halve rode peper door 2 theelepels cayennepeper vervangen.

## Salsa romesco 2 (rode pepersaus)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote zoete, gedroogde rode Spaanse peper of New-Mexico-peper, of 1 fijngehakte pimiento plus 1 theelepel paprikapoeder  
5 geblancheerde amandelen  
5 hazelnoten  
1/8 theelepel zout  
versgemalen peper  
4 teentjes knoflook, gepeld  
stukje gedroogde rode chilipeper van 2½ cm, van zaad ontdaan en verkruid  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
5 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel azijn  
3 eetlepels warm water

### ***Bereiding***

Haal de steel van de gedroogde rode peper en schud de zaden eruit.  
Laat hem 1 uur weken in zo veel warm water dat hij bedekt is.  
Schraap het vruchtvlees van de peper en gooi de huid weg.  
Rooster de amandelen en de hazelnoten 5 minuten, of tot de amandelen lichtbruin zijn, op een bakblik in de oven bij 175° C.  
Hak de amandelen en de hazelnoten in een keukenmachine zo fijn mogelijk.  
Meng hier zout, peper, knoflook en chilipeper door, dan het vruchtvlees van de rode peper (of de pimiento met het paprikapoeder) en de peterselie.  
Laat de keukenmachine nog wat draaien tot alles goed fijn is en voeg langzaam (al draaiende) de olie en de azijn, en tenslotte het warme water toe.  
Schenk de saus in een schaal en serveer het bij vis of zeevruchten.

Info: Romesco is typisch voor de provincie Tarragona, het is een dipsaus om te geven bij eenvoudig gegrilleerd, gebakken of gefrituurd zeebanket of tapas van zeebanket.



## Salsa verde 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 groene chilipepers (zonder zaadjes)

8 lente uitjes

2 teentjes knoflook

50 g kappertjes

2 takjes verse dragon

1 bosje verse peterselie

geraspte schil en sap van 1 limoen

het sap van 1 citroen

6 eetlepels olijfolie

1 eetlepel groene tabasco

zout

peper

### ***Bereiding***

Doe de chilipepers, de lente uitjes en de knoflook in de keukenmachine, en hak alles grof.

Voeg de dragon en de peterselie erbij en maal verder fijn.

Doe het mengsel in een kom en voeg de kappertjes, het citroensap, het limoensap, de geraspte limoenschil en de olijfolie erbij en roer alles door elkaar.

Schep de tabasco erdoor en breng op smaak met peper en zout.

## Salsa verde 3 (groene saus)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

60 ml versgeperst citroensap of wijnazijn (als u de saus bij vlees geeft)

1 klein fijngehakt teentje knoflook

30 g versgehakte gladde peterselie

2 eetlepels geraspte zoete witte ui of lente-ui

3 eetlepels kleine kappertjes, uitgelekt en afgespoeld

1 theelepel Dijon-mosterd

1¼ dl olijfolie

versgemalen zout

zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Meng het citroensap, de knoflook, de peterselie, de ui, de kappertjes en de mosterd in een kommetje.

Klop er met een vork beetje bij beetje de olie door en breng de saus op smaak met zout en peper.

Laat de saus bij kamertemperatuur 1-2 uur trekken.

U kunt deze saus maximaal 1 dag van tevoren maken en tot het gebruik bij kamertemperatuur laten staan.

## Saltimbocca alla Romana van varkensvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 dunne varkenslapjes  
6 plakjes gedroogde ham  
12 blaadjes salie  
12 cocktailprikkers  
bloem  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel boter  
2 eetlepels kippenbouillon  
4 eetlepels witte wijn  
peterselie (fijngesnipperd)  
olijfolie  
het sap van een halve citroen

### ***Bereiding***

Halveer de plakjes ham.  
Kruid het vlees met peper en zout.  
Leg een blaadje salie op elk stukje vlees en leg er een plakje ham bovenop.  
Steek alles goed vast met de cocktailprikkers.  
Wentel het varkensvlees door wat bloem.  
Verwarm boter en olijfolie in een pan.  
Bak de varkenslapjes gedurende 3 minuten.  
Blus dan met de kippenbouillon en laat nog 1 minuut smoren.  
Voeg de witte wijn eraan toe en kook op een hoog vuur tot een dunne saus.  
Verdeel het vlees over warme borden en lepel de saus erover.  
Strooi er de peterselie overheen en besprenkel met kwalitatieve olijfolie en citroensap.  
Serveer met gestoomde groenten en wat pasta.

## Samak bi tahini (vis in sesamsaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg schelvisfilets  
1 theelepel zout  
3 eetlepels olijfolie  
2 middelgrote gesnipperde uien  
1½ kop sesamolie  
¾ kop citroensap

### ***Bereiding***

Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en zet hem 2 uur in de koelkast.  
Laat de filets weer op kamertemperatuur komen en leg ze in een ingevette ondiepe ovenschaal.  
Smeer de vis in met de helft van de olijfolie en rooster iedere kant 2-3 minuten onder de grill.  
Sauteer de uien in de rest van de olie tot ze goudbruin zijn.  
Klop de sesamolie met het citroensap tot een romige massa, doe de uien erbij en schenk dit mengsel over de vis.  
Zet de schaal nog 2 minuten onder de grill tot de saus kookt.  
Laat de vis in de saus tot kamertemperatuur afkoelen alvorens op te dienen.

## Samak makli (vis met kruiden)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g stevige witte vis  
6 eetlepels zout  
½ kop olie  
2 gesnipperde uien  
3 eetlepels gehakte korianderblaadjes of peterselie  
1 teentje knoflook uit de knijper  
1 kop visbouillon  
1 kop water  
1/b theelepel komijnpoeder  
3 eetlepels citroensap  
cayennepeper naar smaak

### ***Bereiding***

Was de vis en droog ze af.  
Bestrooi ze met zout en laat dit een half uur intrekken.  
veeg dan het teveel aan zout af.  
Verhit de olie in een pan en bak de vis 7 minuten tot de vis aan beide kanten mooi bruin is.  
Haal ze uit de pan.  
Doe nu de uien, de knoflook en de peterselie of korianderblaadjes in de pan en fruit het ongeveer 5 minuten zachtjes op matig vuur.  
Laat het uitlekken en doe het over in een casserole.  
Leg de vis erbovenop, voeg de visbouillon, water en komijn toe en laat de vis 15 minuten in een oven van 175°C stoven.  
Voeg het citroensap toe.  
Strooi er cayennepeper over, garneer met schijfjes citroen en peterselie en laat het geheel afkoelen alvorens het gerecht op te dienen.

## Sambal bhindi udang (roergebakken okra en garnalen met sambal)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Maleisisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels gedroogde garnaltjes, 15 minuten in warm water geweekt  
2 sjalotjes, gepeld en in vieren gesneden  
3 tenen knoflook, gepeld  
2 verse rode chilipepers (lombok), ontzaad  
1 plakje gedroogde-garnalenpasta (trassi), 3 mm dik  
3 eetlepels plantaardige olie  
500 g okra, uiteinden bijgesneden en in stukjes van 3 cm gesneden  
4 eetlepels tamarindewater  
250 g grote, ongepelde, rauwe garnalen, gepeld en darmkanalen verwijderd  
1 kleine bol ingemaakte knoflook, grof gehakt (desgewenst)

### **Bereiding**

Giet voor de specerijenpasta de geweekte garnalen af en bewaar 2 eetlepels van het weeknat.  
Doe de geweekte garnalen, de 2 eetlepels weeknat, sjalotjes, knoflook, chilipepers en gedroogde-garnalenpasta in een blender.  
Draai tot een fijne pasta.  
Zet weg.  
Verwarm een wok of koekenpan voor.  
Giet er zodra de wok heet is de olie in en kantel de wok zodat ook de wand met de olie bedekt is.  
Doe er zodra de olie heet is de specerijenpasta in en laat die onder regelmatig roeren circa 2 minuten bakken tot een homogeen mengsel.  
Draai het vuur wat lager en laat onder af en toe roeren nog circa 8 minuten bakken tot er belletjes olie op de pasta verschijnen.  
Draai het vuur hoog en schep er de okra door.  
Roerbak 1 minuut.  
Schep er het tamarindewater door.  
Schep er een of twee eetlepels water door als het mengsel nog te droog is en laat de okra 3 tot 5 minuten koken tot die bijtbaar is.  
Schep er de garnalen door en roerbak circa 1 minuut tot ze roze zijn.  
Schep het mengsel in een schaal en garneer desgewenst met de gember.  
Dien onmiddellijk op.

Info: Hier wordt okra net bijtbaar gekookt en dan gemengd met een typisch Maleisische sambal. Gebruik voor het beste resultaat kleine, malse okra's. Tamarindewater is makkelijk te maken en te bewaren. Koop bij een oosterse winkel een blok tamarindepulp. Voor circa 3¾ dl tamarindewater snijd u 250 g pulp in kleine stukjes en giet u er 5 dl kokend water over. Prak de pulp om de vezels en zaadjes te scheiden en laat hem dan 15 minuten staan, waarbij u hem twee of drie keer omscheept. Giet het vocht dan door een fijnmazige zeef op een kom. Druk de pulp aan met de achterkant van een lepel en schraap de onderkant van de zeef af om resten puree mee te krijgen. Doe het tamarindewater in een pot en zet die tot vier dagen in de koelkast of bewaar hem in bakjes ingevroren in de vriezer. In sommige oosterse winkels kunt u ook tamarindeconcentraat kopen en die eenvoudig in heet water oplossen.

## Sambal bhindi udang (roergebakken okra en garnalen met sambal)

---

## Sambal brandal kabeljauw met citroenboontjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken (totaal ca. 600 g) kabeljauwfilet (diepvries)  
1 zak (250 g) Conimex Mihoen  
1 kleine citroen  
2 teentjes knoflook  
½ eetlepel Conimex Sambal Brandal  
Conimex Wok Olie  
600 g dun gesneden snijbonen  
2 eetlepels Conimex Gembersiroop

### ***Bereiding***

Laat de vis ontdooien.  
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit.  
Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes.  
Wrijf de kabeljauw helemaal in met de sambal.  
Verhit en scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de kabeljauw op een vrij laag vuur aan beide kanten lichtbruin en gaar in 4-6 minuten (afhankelijk van de dikte van de stukken vis).  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de knoflook 1 minuut.  
Schep uit de pan.  
Wok vervolgens de snijbonen met de geraspte citroenschil en wat zout 5 minuten.  
Voeg 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel gembersiroop toe.  
Even doorwarmen.  
Voeg aan de pan met kabeljauw de rest van het citroensap en de gembersiroop toe.  
Pan zachtjes schudden.  
Verdeel de mihoen over 4 borden, leg de kabeljauw ernaast, schep de citroensnijbonen ernaast en strooi de plakjes knoflook erover.

Serveertip: Conimex Ketjap Manis (Gold Edition) heeft een krachtige fijne smaak die erg lekker is om aan tafel (naar smaak) aan de mihoen toe te voegen.

Variatietip: Gebruik Conimex Sambal Manis als het iets minder pittig moet zijn, maar wel net zo lekker kruidig. Het zoetje van Sambal Manis is ook zeer smakelijk door de snijbonen.



## Sambal goreng ati ayam 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kippenlevertjes  
2 uien  
5 teentjes knoflook  
1 eetlepel sambal oelek  
4 kemirienoten  
santen  
½ stengel sereh  
1 schijfje laos  
1 theelepel zout  
½ theelepel suiker  
2 daoen djeroek poeroet  
asemwater  
olie  
zout

### ***Bereiding***

Kook de in kleine stukjes gesneden levertjes in water met zout.

Bak de fijngesneden uien en knoflook samen met de sambal, de gemalen kemirienoten, de laos, de suiker en het zout in de olie aan.

Voeg dan de levertjes toe, bak het geheel even aan en voeg daarna de resterende ingrediënten toe. Kook het geheel goed door.

## San Daniele-ham met meloen en geroosterde hazelnoten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 dunne plakken San Daniele-ham  
2 kleine, rijpe meloentjes (Cavaillon)  
4 selderstengels  
150 g hazelnoten  
2 eetlepels vinaigrette

### ***Bereiding***

De meloenen leeghalen en het vruchtvlees in blokjes snijden.  
De selder klein snijden en mengen met de vinaigrette.  
De hazelnoten grof hakken en lichtjes roosteren.  
De meloen en selder mengen.  
De ham op de borden etaleren.  
In het midden wat salade van meloen en selder aanbrengen en bestrooien met hazelnoten.

## Sandwich met kip, rucola en walnoten

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g kipfilet  
500 g kippendijen  
lichte olijfolie  
1½ kop goede mayonaise  
½ kop selderij, fijngesneden  
1/3 kop walnoten, fijngehakt  
125 g zachte boter  
1 gesneden bruin- of volkorenbrood  
155 g rucola

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 210 °C.  
Vet een bakplaat in met olie en leg de kipfilet erop.  
Bestrijk de kip met olie, bedek hem met folie en bak hem 12 minuten.  
Bestrijk ook de kippendijen met olie, leg ze afgedekt op dezelfde bakplaat en bak alles 15 minuten tot al het vlees net gaar is.  
Neem het vlees uit de oven en laat het helemaal afkoelen.  
Snijd het vlees fijn, doe het in een kom en voeg mayonaise, selderij en walnoten toe.  
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.  
Smeer wat boter op de sneetjes brood en leg er wat van het kipmengsel op.  
Leg de rucola erop en vervolgens een ander sneetje brood.  
Druk de sandwiches stevig op elkaar.  
Wikkel de sandwiches apart in folie en zet ze ten minste een uur in de koelkast.  
Snijd de korsten van de sandwiches en snijd ze vervolgens in drie repen.  
Als u de repen doormidden snijdt, krijgt u nog, kleinere sandwiches.

Tip: u kunt de sandwiches tot 4 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.

## Sandwiches van avocado met surimi

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 grote rijpe avocado's  
sap van 1 limoen  
200 g surimistukjes  
3 eetlepels mayonaise  
6 kwarteleitjes  
15 g boter  
6 takjes verse koriander  
zout  
grofgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Pel de avocados, snij ze in tweeën in de breedte en haal er de pit uit.  
Snij 4 mooie ronde schijven uit het middenstuk van elke avocado en besprenkel ze meteen met de helft van het limoensap om niet te verkleuren.  
Snij de rest van het vruchtvlees in hele kleine blokjes.  
Meng voorzichtig de surimistukjes met de avocadoblokjes, de mayonaise en de andere helft van het limoensap.  
Maak 6 sandwiches door de surimimengeling tussen telkens twee avocadoschijven te verdelen.  
Smelt de boter in een koekenpan en bak 6 spiegeleitjes van de kwarteleitjes.  
Kruid met wat zout en enkele puntjes grofgemalen zwarte peper.  
Schik de avocadosandwiches in brede champagnecoupees en versier met een takje koriander.

## Santola no carro (krab in een rijtuig)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 kleine versgekookte krabben  
sap van ½ citroen  
25 g ui, fijngesnipperd  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel verkruimelde gedroogde tijm  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1½ dl mayonaise  
1-2 theelepels Franse mosterd  
piri-piri  
zout  
verse broodkruimels (volkoren)

### **Bereiding**

Verwijder met een draaiende bevyeging de poten en scharen van de schalen en breek de schaal open. Haal het witte en bruine viees eruit en verwijder de grijze zak en de veerachtige kieuwen. Snijd het vlees in stukjes en vermeng het met citroensap. Verwarm de grill voor. Verhit de olie en fruit hierin de ui. Roer het krabvlees, de tijm en de peterselie erdoor en haal de pan van het vuur. Meng de mayonaise, mosterd en piri-piri door het krabmengsel en voeg zout naar smaak toe. Als het goed is, hebt u nu een zachte emulsie. Verdeel het krabmengsel over de schalen en strooi er wat broodkruimels over. Plaats de schalen onder de grill tot de vulling goudbruin is. Serveer meteen.

Info: In Portugal bereidt men vaak spinkrabben, terwijl wij in België meestal de gewone krabben gebruiken. Spinkrabben hebben prachtige schalen en het rijtuig in de titel staat dan ook voor de schaal, waarin het krabmengsel oorspronkelijk wordt geserveerd. U mag natuurlijk ook een ander mooi schaalpje of bakje gebruiken.

## Sardinas en escabeche 2 (gemarineerde sardienes)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 sardientjes (schoongemaakt)  
bloem  
100 ml olijfolie  
1 rode gedroogde chilipeper (fijngehakt)  
12 teentjes knoflook  
3 laurierblaadjes  
1 theelepel milde paprikapoeder  
100 ml witte wijnazijn  
100 ml witte wijn  
100 ml water  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bestuif de sardientjes met bloem en bak ze snel in hete olie totdat ze rondom bruin zijn.  
Doe ze over in een cazuela.  
Filter de olie en doe ze als ze is afgekoeld terug in de pan.  
Verhit de olie en voeg de peper, chilipeper en knoflook toe toe.  
Laten bakken totdat de knoflook goudbruin van kleur is.  
Haal de pan van het vuur en voeg de paprika, laurierblad, wijnazijn, wijn, water en zout toe.  
Breng alles aan de kook en laat het geheel 1 minuut zachtjes doorkoken.  
Giet het vocht over de sardientjes en laat het geheel gedurende minimaal 2 uur op kamertemperatuur marineren.  
Serveer op kamertemperatuur.

## Sardinas fritas (gefrituurde sardines)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

12 sardines  
1½ eetlepel bloem  
versgemalen zwarte peper  
zout  
olie om te frituren  
partjes citroen om erbij te serveren

voor de marinade

2 theelepel gehakte peterselie  
4 eetlepels citroensap  
½ theelepel uitgeperste knoflook  
versgemalen zwarte peper  
zout  
4 eetlepels olijfolie

voor de saus

1 grote tomaat, ontveld en kleingesneden  
1 kleine groene paprika, zaadlijsten verwijderd en kleingesneden  
½ sjalotje, fijngehakt  
voldoende mayonaise om de saus te binden  
versgemalen zwarte peper  
zout

### **Bereiding**

Snijd de koppen (als deze nog aan de sardines zitten) niet af.  
Snijd de vissen langs de buik open, maar niet door de graat.  
Klap ze open.  
Bestrijk de vis met de marinade en laat ze 20 minuten intrekken.  
Meng zout en peper door de bloem en bestuif de visjes hiermee.  
Schud de overtollige bloem af.  
Strooi er extra zout en peper overheen.  
Verhit de olie op 180° C.  
Bak de visjes goudbruin in de hete frituurolie.  
Meng alle ingrediënten voor de saus.  
Serveer de vis met partjes citroen en geef de saus als dipsaus in een schaalje, of geef de vis op aparte bordjes met een partje citroen en wat saus erbij.

## Sardinas fritas en adobo (gefrituurde gemarineerde sardines)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

450 g kleine sardines (10 à 12 cm lang), schoongemaakt, zonder kop, staart en vinnen  
½ kop water  
½ kop rode wijnazijn  
4 teentjes knoflook, gehakt  
2 theelepel oregano  
2 blaadjes laurier  
zout  
versgemalen zwarte peper  
bloem om te bestuiven  
olie om in te frituren  
2 eieren, losgeklopt met 2 theelepels water

### **Bereiding**

Trek de sardines wat uit elkaar, leg ze op de rug en haal de graten er met uw vingers uit.  
Neem de schaal, groot genoeg om alle sardines te bevatten, en meng daarin het water, azijn, knoflook, oregano, laurier, zout en peper door elkaar.  
Leg de sardines met het vel naar boven in dit mengsel en marineer ze een aantal uren.  
Laat de sardines uitlekken op een stuk keukenpapier.  
Bestuif de vis met bloem.  
Verhit de olie in de frituurpan op 195° C.  
Haal de sardines door het losgeklopte ei en leg ze onmiddellijk in de hete olie.  
Bak ze tot ze goudbruin zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Leg enkele sardientjes op een bord en garneer met een sausje van room met peterselie, peper en zout gemixt in de blender en een kerstomaatje.



## Sataras 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g rundvlees  
250 g varkensvlees  
250 g schapenvlees  
5 eetlepels olie  
3 uien  
2 teentjes knoflook  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
1 eetlepel milde paprikapoeder  
1 theelepel scherpe paprikapoeder  
zout, peper  
¼ l water  
250 g tomaten  
1/8 l zure room

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelsteentjes en braad het in porties op hoog vuur in de olie aan.  
Neem het vlees uit de pan en fruit in het achtergebleven vet de fijngehakte uien, de fijngehakte knoflook en de in reepjes gesneden paprika's licht aan.  
Doe het vlees terug in de pan, strooi er de kruiden over, schenk het water erbij en laat het ± 40 minuten sudderen.  
Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de pitjes.  
Voeg ze bij het vlees en laat nog 15 minuten garen.  
Laat het vocht tegen het einde van de kooktijd in de open pan inkoken.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en roer er de zure room door.  
Serveer met rijst en rode wijn.

## Saté babi madura

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkenshaas  
2 uien  
2 tenen knoflook uit de knijper  
4 eetlepels ketjap manis  
2 gepofte kemirienoten  
1 theelepel laos  
½ theelepel koenjit  
½ theelepel gemberpoeder of 1 theelepel geraspte verse gemberwortel  
1 theelepel ketoembar  
¼ theelepel djinten  
2 eetlepels vloeibare tamarinde  
2 eetlepels Javaanse suiker of 4 eetlepels bruine suiker  
2 serehstengels  
2 djeroek poeroetbladen  
4 theelepels sambal oelek

### ***Bereiding***

Maak de uien schoon en snipper ze fijn.  
Maak een marinade van de uien, knoflook, ketjap, kemiries, laos, koenjit, gember, ketoembar, djinten, tamarinde en de suiker.  
Voeg de sereh en djeroek poeroet toe.  
Snijd de varkenshaas in dobbelstenen.  
Voeg deze aan de saus toe, schep het vlees goed om, zodat de saus wordt opgenomen en laat het vlees een uurtje marineren.  
Dep het dan droog, rijg het aan pennen of satéstokjes en rooster of grilleer het vlees gaar.

## Satéschotel met komkommersalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 500 g)  
1 pot Indonesische roerbaksaus saté (520 g)  
1 grote komkommer  
2 bosuitjes  
2 eetlepels limoensap (flesje)  
2 eetlepels sojasaus  
1 stokbrood

### ***Bereiding***

In wok of braadpan 3 eetlepels olie verhitten.  
Kip ca. 5 minuten roerbakken.  
Saus toevoegen en op matig vuur onafgedekt ca. 5 minuten verhitten, af en toe roeren.  
Intussen komkommer wassen en in dunne plakjes schaven.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.  
Dressing roeren met rest van olie, limoensap en sojasaus.  
Komkommer en bosui mengen met dressing.  
Satéschotel serveren met komkommersalade en stokbrood.

## Sesamtahoe

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dl Japanse sojasaus  
1 dl dashi  
6 blokjes tofu van 30 gr  
1 eetlepel sesamzaad

### ***Bereiding***

Vermeng de sojasaus met de dashi en marineer de tofu hierin.  
Rooster het sesamzaad in een droge koekepan goudgeel.  
Laat de tahoe uitlekken en bestrooi ze met het sesamzaad.

## Setas à la segoviana (gestoofde paddestoelen à la Segovia)

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg gemengde paddestoelen (oesterzwammen, eekhoortjesbrood, kastanjeboleten, hanekammen, stekelzwammen enz)

100 g gedroogde ham, dik gesneden

100 g bacon, dik gesneden

1 glas witte wijn

1 glas vleesbouillon

25 cl olijfolie

1 ui, fijngehakt

4 teentjes knoflook, fijngehakt

2 laurierblaadjes

1 takje tijm

2 eetlepels bloem

1 snuifje rode peper

zout

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen zorgvuldig schoon en spoel ze heel snel onder de stromende kraan zodat zij geen water kunnen opzuigen.

Dep ze goed droog met keukenpapier of draai ze door de slazwierder (het geeft niet dat zij een beetje verfromfraaid zijn).

Snij hesp en bacon in smalle reepjes.

Laat de gehakte look en de ui met de rode peper, laurier en tijm lichtbruin aanstoven.

Voeg er na 10 minuten de hesp en bacon bij en bak nog een minuutje mee.

Doe er nu de paddestoelen bij (de grote in stukken gesneden), meng goed en laat bruinen gedurende 5 minuten.

Bestrooi met de bloem en blus af met de witte wijn en de vleesbouillon.

Laat al roerend aan de kook komen en 3 minuutjes doorkoken.

Kruid bij.

Serveer als warme tapa in hete cazuelitas (éénpersoonscazuelas)

## Setas con cilantro (kastanjechampignons met koriander)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

sap van ½ citroen  
450 g kastanjechampignons, in vieren gesneden  
1 eetlepel korianderzaad  
4 eetlepels olijfolie  
4 laurierblaadjes  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schenk de helft van het citroensap over de champignons.  
Verhit 3 eetlepels olijfolie in de cazuela en doe er de geplette korianderzaadjes in.  
Laat voorzichtig een paar seconden bakken en voeg dan de champignons, laurierblaadjes en peper en zout toe.  
Roerbak 1 minuut.  
Dek de cazuela af en laat op laag vuur 5 minuten stoven.  
Doe de champignons over op een schaal en druppel er de rest van het citroensap en de olijfolie over.  
Zowel warm als koud te serveren.  
Geef er knapperig stokbrood bij.

## Setas de Orduña al horno (oesterzwammen uit Orduña in de oven)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g verse oesterzwammen

6 teentjes knoflook

enige takjes peterselie

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel paneermeel

zout

2½ dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180° C.

Meng de fijngehakte look met de fijngehakte peterselieblaadjes en het paneermeel.

Verwarm 2 eetlepels van de olijfolie in de cazuela en laat er de oesterzwammen een paar minuutjes in aanstoven.

Voeg er dan de lookmengeling aan toe en roer alles goed door elkaar.

Voeg zout toe en de overblijvende eetlepel olijfolie en zet in de oven gedurende 8 minuten.

Giet er dan de witte wijn bij en laat nog circa 15 minuten doorstoven in de oven.

Serveer deze tapa warm of op kamertemperatuur met een stuk knapperig brood om te dippen.

## Snelle mie met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

350 g fijne mie (honig)

zout

3 eetlepels oosterse roerbakolie

1 ui, gesnipperd

400 g kipfilet, in kleine stukjes

400 g broccoli, in kleine roosjes

1 pak mix voor fijne mie (honig)

50 g ongezouten cashewnoten

### **Bereiding**

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.

Bak de kip al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg de broccoli toe en roerbak 3 minuten.

Voeg 1 dl water en de mix toe en warm alles goed door.

Schep de afgegoten mie erdoor en roerbak het gerecht op een hoog vuur droog.

Schep de cashewnoten erdoor en serveer direct.

Lekker met een wortelsalade en kroepoek.

Wijnadvies: Douglas Green, Sauvignon blanc/Semillion, wit, Zuid-Afrika



## Soesjes met gerookte forelmousse

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

60 g water

zout

30 g boter

50 g bloem

2 eieren

voor de vulling

1 limoen

125 g gerookte forelfilet

olijfolie

125 g zure room

1 eetlepel gesnipperde dille

groene peper van de molen

voor de garnituur

20 kleine plukjes dille

5 limoenschijfje in driehoekjes gesneden

### ***Bereiding***

Breng het water aan de kook met een snuifje zout en de boter.

Stort er de bloem in en roer tot het deeg een bal vormt of van de randen van de kookpot loskomt.

Neem van het vuur, laat even afkoelen en roer er een ei door.

Roer tot het ei volledig is opgenomen en doe hetzelfde met het tweede ei.

Verwarm een oven voor tot 195° C.

Strijk een bakplaat lichtjes in met boter en bestuif met bloem.

Spuut er 20 kleine hoopjes op (met effen spuitmondje van 1 cm doormeter) en bak de soesjes 20 tot 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat afkoelen.

Snijd 20 minidriehoekjes uit de limoen als garnituur.

Mix de forelfilet tot mousse met wat limoensap en olijfolie.

Roer er de zure room door en de gesnipperde dille.

Breng op smaak met versgemalen groene peper.

Snijd een hoedje van de soesjes, vul ze met de mousse en werk af met een limoenpartje, een plukje dille en het hoedje.

## Spaghettini met makreelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g spaghettini  
1 pakje gerookte makreelfilet (à 200 g Ouwehand)  
2 eetlepels olijfolie  
1 zak panklare prei (500 g)  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
½ eetlepel Italiaanse keukenkruiden  
zout  
peper  
100 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Spaghettini koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Vel van makreel verwijderen en visvlees in stukjes verdelen.  
In braadpan olie verhitten.  
Prei ca. 3 minuten bakken.  
Tomatenblokjes en kruiden toevoegen en ca. 4 minuten zachtjes laten koken.  
Makreel toevoegen en even mee verwarmen.  
Saus op smaak brengen met zout en peper.  
Spaghettini serveren met makreelsaus en bestrooien met kaas.

## Spinazie met mosselen

---

Menugang	Gebak	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g spinazie  
1 ui, gehakt  
50 g boter  
1 theelepel knoflook, uit de pers  
mespunt nootmuskaat  
zout  
zwarte peper  
1 glas droge witte wijn  
7½ dl kippenbouillon  
1 kg mosselen, gewassen en baard verwijderd  
1 eetlepel room

### ***Bereiding***

Verwijder bij verse spinazie eventuele dikke stelen.  
Was de spinazie goed.  
Let op (alleen verse spinazie moet gekookt worden).  
De spinazie in kokend water met wat zout leggen en 2 minuten koken.  
Uit de pan halen en onder de koude kraan afkoelen.  
Al het vocht eruit drukken en fijnhakken.  
De ui in de boter glazig fruiten.  
Spinazie, knoflook, nootmuskaat, zout en peper toevoegen.  
De witte wijn toevoegen.  
Het vuur hoger zetten en 5 minuten laten koken; de wijn moet bijna ingekookt zijn.  
De bouillon toevoegen en aan de kook brengen.  
Roeren en 5 minuten laten koken.  
Het mengsel moet ongeveer de dikte hebben van slagroom; als het te dun is nog even al roerend laten koken.  
De mosselen toevoegen en met het deksel op de pan laten koken tot ze open zijn; steeds omschudden.  
Van het vuur halen en op smaak brengen met zout en peper.  
Het gerecht in schaalpjes doen en de mosselen verdelen.  
Wat room erover gieten en serveren.

## Starter

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kop tarwebloem (liefst van harde tarwe)

1 kop water

¼ theelepel gist

### ***Bereiding***

Meng de ingrediënten en laat het deeg op kamertemperatuur in een afgedekte kom 5-8 uur staan.

## Sushi-balletjes met garnalen

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 100 g kleefrijst met 3 dl water en 1 theelepel zout afgedekt ± 12 minuten.

Roer 2 eetlepels rijst-azijn en 1 theelepel suiker door de rijst en laat de rijst afkoelen.

Vorm van de kleefrijst met vochtige handen 20 balletjes.

Pel 20 gekookte garnalen, snijd de onderkant in en vouw ze open.

Bestrijk de rijstballetjes met wasabi (mierikswortelpasta, toko) en leg er een garnaal opengevouwen overheen.

## Sushi-balletjes met zalm

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 100 g kleefrijst (toko) met 3 dl water en 1 theelepels zout afgedekt ± 12 minuten.

Roer 2 eetlepels rijst-azijn (toko) en 1 theelepel suiker door de rijst en laat de rijst afkoelen.

Snijd 125 g gerookte zalm in 20 reepjes.

Vorm van de kleefrijst met vochtige handen 20 balletjes en leg hier reepjes zalm over.

Garneer met toefje wasabi (mierikswortelpasta, toko).

## Tabouleh 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Ovenschotel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g bulghur

1 theelepel zout

3 ½ dl kokend water

450 g tomaten in stukjes

½ komkommer in blokjes

3-4 lente-uitjes

voor de dressing

½ dl olijfolie

½ dl citroensap

2 eetlepels verse munt

4 eetlepels verse peterselie

2 geperste teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Meng de bulghur met het zout, giet er het kokende water over en laat het mengsel 15-20 minuten staan (het water dan zijn opgenomen).

Meng de ingrediënten voor de dressing en schenk deze over de geweekte bulghur.

Schep alles licht door elkaar en laat het 2 uur (of een nacht) in de koelkast of op een andere koele plaats staan.

Vermeng de ingrediënten voor de salade en de dressing en serveer.

Tip: Desgewenst kunt u er wat gekookte (witte) bonen aan toevoegen om het gerecht wat steviger te maken.

## Tachin bademjan (aubergineschotel)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 koppen rauwe rijst, voorbereid zoals Chelo  
500 g aubergine  
zout  
¼ kop maïsolie  
2 eieren geklopt met 1/8 theelepel zout en 1/8 theelepel peper  
2.4 dl yoghurt  
¼ theelepel saffraan, verpulverd met ¼ theelepel suiker (in een mortel)  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels boter

### ***Bereiding***

Snijd de aubergine in schijfjes van 1 cm, besprenkel ze met zout, laat ze 15 minuten intrekken in een vergiet en droog ze af.  
Verhit ¼ kop olie in een grote pan en bak de aubergines 3 minuten op een middelmatig vuur.  
Haal ze uit de pan en houd ze apart.  
Vermeng de geklopte eieren met de yoghurt en het saffraanmengsel.  
Voeg de helft van de voorgekookte rijst toe en meng goed.  
Smeer een ovenschotel in met 3 eetlepels olie.  
Voeg het rijst/yoghurtmengsel toe en spreid het uit over de bodem.  
Leg hierop de gebakken stukjes aubergine en bedek met de overgebleven voorgekookte rijst.  
Bedek met aluminiumfolie en bak 45 minuten in de oven, stand 6.  
Haal de schotel uit de oven en draai hem om op een schaal.  
Bedek die 3 minuten met een theedoek.  
Snijd het gerecht in stukken van 10 cm en dien die warm op.



## Tachin garch (champignonschotel)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Iraans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

## Tagliatelle con funghi (tagliatelle met paddestoelen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 g gedroogde boleten  
400 g tagliatelle  
1 gesnipperde ui  
1 geperst teentje knoflook  
10 g bloem  
1 dl witte wijn  
1 mespunt tijm  
1 laurierblaadje  
1 theelepel salie  
zout  
zwarte peper  
1 dl slagroom  
peterselie  
60 g boter  
500 g champignons

### ***Bereiding***

Week de boleten 30 minuten in 1 dl heet water en houd het weekvocht apart.  
Verhit 25 g boter en fruit de ui en de knoflook 4 minuten op zacht vuur.  
Voeg de bloem toe en roer door.  
Blus de roux met de witte wijn en het weekvocht van de paddestoelen af.  
Voeg de kruiden toe en laat 30 minuten zachtjes koken.  
Snijd de champignons in dunne plakjes.  
Verhit 25 g van de boter in een koekenpan en bak de champignons 3 minuten op hoog vuur tot ze hun vocht beginnen te verliezen en doe de champignons bij de saus.  
Breng 4 l water aan de kook, voeg 2 eetlepels zout toe en kook de tagliatelle in ± 10 minuten gaar.  
Giet de pasta af en vermeng die met een klontje boter.  
Doe de room bij de saus en warm deze door.  
Giet de saus over de pasta en strooi de peterselie erover.

## Tagliatelle con manzo, carota e sedano bianco (tagliatelle met rundvlees, wortel en bleekselderij)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g tagliatelle (lintpasta)  
1 zak Bertolli Pastasaus Knoflook  
300 g rundvleesreepjes  
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden  
1 ui  
1 winterwortel  
4 stengels bleekselderij  
paar takjes bladpeterselie

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Pel en snipper de ui.  
Snijd de wortel in reepjes en de bleekselderij in plakjes.  
Hak de peterselie fijn.  
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak hierin de rundvleesreepjes goudbruin.  
Doe er vervolgens de ui, de winterwortel en de bleekselderij bij en schep de groenten goed door.  
Voeg dan de pastasaus toe en laat de saus 8 á 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.  
Garneer het gerecht met wat fijngesneden peterselie.

## Tagliatelle met champignons en ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g champignons  
een scheutje citroensap  
25 g boter  
25 g bloem  
2 dl melk  
1 ½ dl room  
450 g groene tagliatelle  
2 plakken gekookte ham van ½ cm dik  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte basilicum  
1 eetlepel pijnboompitten  
nootmuskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes.  
Leg die in een ruime schaal, besprenkel met citroensap, dek af met geperforeerde folie en zet de schaal 4 minuten in een op de hoogste stand voorverwarmde magnetron.  
Breng intussen voor de deegwaren lichtgezouten water met een klontje boter aan de kook.  
Maak de saus.  
Doe de boter in een diepe schaal en zet die 40 seconden in de magnetron op de hoogste stand, afgedekt met een velletje keukenpapier.  
Roer er achtereenvolgens de bloem, de melk en de room door.  
Zet de schaal onafgedekt 4 minuten terug in de magnetron op de hoogste stand en roer af en toe door.  
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.  
Stort intussen de tagliatelle in het kokende water.  
Snijd de ham in blokjes en roer die samen met de champignons met het kookvocht door de saus.  
Voeg er ook de gehakte kruiden aan toe en verwarm de saus nog enkele minuten op de hoogste stand.  
Rooster intussen de pijnboompitten in een droge pan.  
Giet de tagliatelle af, verdeel die over 4 warme kommen of diepe borden, schep de saus in het midden en strooi er de pijnboompitten over.  
Serveer met versgeraspte Parmezaanse kaas.

## Tagliatelle met gerookte kip en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kleine courgette  
1 kleine rode Spaanse peper  
1 gerookte kipfilet (± 150 g)  
200 g tagliatelle  
2 eetlepels olijfolie  
zout  
peper  
1 pakje verse roomkaas met kruiden (80 g)  
4 eetlepels melk  
½ doosje Italiaanse kruiden (diepvries)  
2 eetlepels pijnboompitten

### ***Bereiding***

Was de courgette en snijd hem in plakjes.

Verwijder de pitjes uit de Spaanse peper en snijd hem in stukjes.

Snijd de kip in stukjes.

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Verhit de olijfolie in een koekenpan, bak de plakjes courgette met de Spaanse peper ± 5 minuten en strooi er zout en peper over.

Verwarm al roerend de roomkaas met de melk en de Italiaanse kruiden.

Giet de tagliatelle af en schep er eerst de saus, dan de courgette met de Spaanse peper en tenslotte de kip door.

Strooi de pijnboompitten erover.

Serveer er een auberginesalade bij.

## Tagliatelle met gorgonzola walnotensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

zout

1 pakje verse tagliatelle (250 g)

3 sjalotjes

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel verse tijmblaadjes of 1 theelepel gedroogde

1 bekertje slagroom (1/4 liter)

150 g gorgonzola

melk

100 g gepelde walnoten

peterselie voor de garnering

### ***Bereiding***

Kook de tagliatelle in een pan met ruim kokend water en zout beetgaar.

Maak intussen de saus: pel de sjalotjes en snipper ze grof.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit de sjalotjes glazig.

Snijd de gorgonzola in stukjes, voeg die al roerend aan de sjalotjes toe, roer de tijm en de slagroom erdoor en verwarm het geheel zachtjes tot de kaas is gesmolten.

Breng op smaak met (zout) en peper.

Voeg, als de saus te dik wordt, wat melk toe.

Giet de tagliatelle goed af en schep de saus erdoor.

Verdeel de tagliatelle over 2 diepe borden en strooi er de walnoten over.

Garneer met peterselie.

## Tagliatelle met saffraan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 courgettes  
1 dl koudgeperste olijfolie  
400 g tagliatelle all'uovo (eiernoedels)  
zout  
¼ lroom  
2 pakjes saffraan  
zout  
versgemalen peper  
2 eierdooiers

### ***Bereiding***

Was de courgettes, snijd ze in de lengte in vieren en lepel de zaadjes eruit.  
Verhit de olijfolie in een sausspannetje en stoof de courgettes ± 5 minuten.  
Kook intussen de tagliatelle al dente in water met een beetje zout.  
Laat de room met de saffraan 5 minuten inkoken en breng op smaak met zout en versgemalen peper.  
Giet de tagliatelle af en meng ze met de courgettes.  
Bind de saus, van het vuur af, met de eierdooiers.  
Meng de saus door de tagliatelle en dien op.  
Tagliatelle en erwtjes met mascarpone  
Bruineer een fijngesneden uitje in een klontje boter.  
Vermeng 200 g mascarpone met 30 g boter, zet de pan au bain marie, roer voortdurend tot een vrij vloeibare room ontstaat en voeg daar de gebruijnde ui aan toe.  
Zet een pan met voldoende water op het vuur om de tagliatelle te koken en voeg als het water kookt zout toe.  
Doe 300 g diepvriesdoperwtjes en na 5 minuten 280 g tagliatelle in het kokende water en laat, zodra de deegwaren 'al dente' zijn, uitlekken.  
Giet alles in een warme terrine, strooi er geraspte Parmezaanse kaas over en giet er de mascarponecrème over.  
Kruid met zout en peper, meng alles zorgvuldig, en dien op.

## Tagliatelle met zalm 4

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

tagliatelle

4 moten verse zalm van 150-175 g

voor de saus

2 dl droge witte vermout

2 dl droge witte wijn

wat bieslook

een paar takjes verse dille

2 dl room

### ***Bereiding***

Laat voor de saus de vermout en de wijn met een ½ visfondtablet (of 1 dl zelfgemaakte visfond) tot de helft inkoken en snipper er de bieslook over.

Voeg de room toe, laat de saus opnieuw tot ± de helft inkoken en houd haar goed warm.

Pocheer de zalmotten ± 7 minuten in water met wat zout.

Doe, als de zalm bijna gaar is, wat verse fijngesneden dille door de saus en breng de saus op smaak met zout en peper (en eventueel wat suiker als zij te zuur mocht zijn).

Als de saus te dun of geschift mocht zijn, kunt u haar nog iets binden met een witte roux of met maïzena.

Serveer de saus met de tagliatelle op zeer warme borden.



## Tagliatelle verdi con sugo di gamberetti (groene tagliatelle met garnalensaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g garnalen  
1 gesnipperde ui  
1 geperst teentje knoflook  
1 mespunt cayennepeper  
1 dl witte wijn  
2 eetlepels witte martini  
1 mespunt tijm  
1 laurierblaadje  
zout, zwarte peper  
10 g tarwebloem  
1½ dl slagroom  
100 g boter  
400 g bloem  
2 eieren  
150 g spinazie (diepvries)  
3 mespunt zout

### ***Bereiding***

Maak de pasta zoals beschreven in Pasta verde (groene pasta).  
Rol de pasta met behulp van een deegroller of pastamachine uit, snijd de lap in reepjes van ½ cm breed en laat de tagliatelle een paar minuten drogen.  
Verhit 25 g van de boter en fruit de ui en de knoflook 3 minuten.  
Pel de garnalen en voeg de schillen en de koppen aan de gefruite ui toe.  
Laat de schillen even meebakken en bestrooi met de bloem.  
Blus af met de wijn en de martini.  
Voeg de tijm, laurier, cayennepeper en zwarte peper toe en laat de saus 30 minuten zachtjes koken.  
Pureer de inhoud van de pan met behulp van een keukenmachine of groentemolen en druk de puree door een fijne zeef.  
Gooi de vaste bestanddelen weg.  
Meng de slagroom al roerend door het gezeefde garnalenmengsel.  
Verhit de saus op zacht vuur en laat 5 minuten zachtjes koken tot de saus is ingedikt.  
Klop de ijskoude boter in vlokjes door de saus, voeg de garnalen toe en warm door, maar laat de saus niet meer koken.  
Breng 5 l water met 1 eetlepel zout aan de kook en kook de tagliatelle beetgaar.  
Laat de pasta uitlekken en serveer met de saus.

## Tajine van kip met olijven en fijne kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 schoongemaakte kip  
350 g olijven zonder pit  
3 eetlepels olijfolie  
200 g in ringen gesneden uien  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 mespunt gemberpoeder  
1 mespunt komijn  
1 saffraandraadje  
1 theelepel paprikapoeder  
zout  
peper  
2 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Wrijf de binnen- en de buitenkant van de kip in met zout, leg de kip in de tajine en bedruip hem met de olijfolie.

voeg de uien, de knoflook en de kruiden toe.

Voeg ± 1 glas water toe en zet de tajine met het deksel erop in een op 180°C voorverwarmde oven.

Braad de kip ± 2 uur en keer hem af en toe om.

Voeg zo nodig nog wat water toe.

Laat de kip in de oven tot het vlees makkelijk van de botten komt.

Kook water, voeg de olijven toe en laat ze 3 minuten koken.

Laat de olijven uitlekken, voeg ze bij de gare kip en laat het geheel nog 5 minuten sudderen.

Breng op smaak met zout en peper en besprenkel de kip voor het serveren met het citroensap.

Lekker met couscous.

## Tajine van kip met saffraan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kipcarbonades  
zout  
peper  
knoflook  
gementerpoeder  
enkele draadjes saffraan  
1 theelepel kurkuma  
1 kaneelstokje  
1 gesnipperde ui  
30 g boter  
2 dl water  
1 blik kikkererwten  
50 g rozijnen

### ***Bereiding***

Wrijf het vlees in met zout, peper, knoflook en gementerpoeder en leg het met wat draadjes saffraan, de kurkuma, het kaneelstokje, de ui, de boter en het water in de pan.

Breng alles langzaam aan de kook en laat het, met het deksel op de pan, 35 minuten zachtjes stoven.

Voeg dan de uitgelekte kikkererwten en de rozijnen toe en laat nog 20 minuten stoven.

## Tajine van rund- of lamsvlees met bloemkool

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g runder- of lamslappen  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 bloemkool  
½ enveloppe saffraandraadjes  
30 g boter  
2 eetlepels olie  
2 theelepels koekkruiden  
grofgemalen peper  
zout  
100 g blanke amandelen  
75 g groene olijven zonder pit  
3 eetlepels honing  
½ theelepel kaneelpoeder  
1 eetlepel grofgehakt korianderblad

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelstenen.  
Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes.  
Week de saffraan 5 minuten in 1 eetlepel heet water.  
Verhit de boter met de olie in een ruime braadpan en bak het vlees op hoog vuur al omscheppend in ± 10 minuten bruin.  
Voeg de ui, de knoflook, de saffraan met het weekwater, de koekkruiden en naar smaak peper en zout toe en schenk zoveel heet water in de pan dat het vlees net onder staat.  
Stoof het vlees met het deksel op de pan in ± 1½ uur bijna gaar.  
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan.  
Schep de bloemkool, de amandelen, de olijven, de honing en het kaneelpoeder door het vlees en stoof alles in ± 25 minuten gaar.  
Garneer met de koriander en serveer de tajine met Marokkaans brood en een salade van geroosterde paprika's.

## Tajine van vlees met courgettes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg vlees  
2½ kg courgettes  
4 uien  
1 soeplepel tijm  
1½ koffielepel saffraan  
2 koffielepels peper  
200 g boter  
zout

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in stukken.  
Laat de boter smelten en voeg het vlees, zout, de peper, saffraan en fijngesneden uien toe.  
Bedeck met water, doe de deksel op de pan en zet het op halfhoog vuur.  
Roer af en toe en voeg zonodig water toe.  
Snijd intussen de courgettes in stukjes van 4 cm, zonder ze te pellen.  
Was ze, laat ze uitlekken en besprenkel ze met zout, peper, saffraan en tijm die tot poeder is vermalen.  
Meng goed.  
Haal het vlees als het gaar is uit de pan en doe de courgettes erin.  
Bedeck ze voor de helft met water, laat ze met de deksel op pan even koken en laat ze dan zonder deksel verder sudderen.  
Laat de saus, als de courgettes gaar zijn, inkoken tot ze dik is, maak hem op smaak met de kruiden en neem de pan van het vuur.  
Doe voor het opdienen de stukken vlees weer in de pan bij de courgettes.  
Warm zachtjes op.  
Leg het vlees op een dienschotel, leg de courgettes erop en bedek alles met de saus.  
Dien het gerecht zeer heet op.

## Tartaarsaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak 2½ dl basismayonaise.

Voeg 2 fijngesneden lente-uitjes, 2 eetlepels fijngehakte kappertjes, 2 eetlepels fijngesneden augurken, 1 eetlepel fijngehakte peterselie en 2 theelepels fijngehakte dragon toe.

## Tarte tatin van kip en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g kipfilet

1 courgette

10 groene met piment gevulde olijven

4 plakjes bladerdeeg

1/8 l crème fraîche

zout, peper

tijm

Parmezaanse kaas

1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in stukjes en de courgette in plakjes.

Verhit de olijfolie in een braadpan en roerbak de kip en de courgette 4 minuten.

Voeg de fijngekookte knoflook toe en bak nog 1 minuut door.

Zet het vuur uit en voeg naar smaak zout en peper toe.

Meng er de doormidden gesneden olijven, 1½ eetlepel tijm, 4 eetlepels Parmezaanse kaas en de crème fraîche door en doe alles over in een ingevette platte ovenschotel.

Laat het bladerdeeg ontdooien, rol het uit tot een lap die op de schotel past, prik er gaatjes in, bestrijk het met melk en strooi er rijkelijk tijm en Parmezaanse kaas over.

Zet de schotel ± 30 minuten in een op ± 200°C voorverwarmde oven.

## Tbit samak (visstampot)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g gefileerde zeebaars  
1½ kop grofgewreven tarwekorrels (bulghur)  
7 dl water  
2 theelepel zout  
2 kleine gesnipperde uien  
versgemalen zwarte peper  
de gesnipperde dunne schil van ½ sinaasappel  
1 theelepel gemalen koriander  
4 eetlepels olijfolie  
3 kleine uien in plakken  
enkele draadjes saffraan

### ***Bereiding***

Hak de vis in kleine stukjes.  
Week de tarwekorrels 30 minuten in warm water met 1 theelepel zout en giet ze daarna af.  
Doe de uien met peper, koriander en sinaasappelschil in een kom.  
Doe de vis en de tarwekorrels erbij en meng alles goed door elkaar.  
Verhit 2½ eetlepel olie in een vuurvaste casserolle en leg de plakken ui erin met de rest van het zout, peper en saffraan.  
Laat dit 5 tot 10 minuten bakken tot de ui zacht is.  
Bedek de ui met het vismengsel, verdeel de rest van de olie erover en laat het 30 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.  
Laat het gerecht afkoelen, snijd het in punten en dien het op.



## Teriyakimarinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels ketjap (manis)  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels ananassap  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 blaadje laurier  
mispunt kruidnagelpoeder

### ***Bereiding***

Vermeng alle ingrediënten en laat hierin het vlees of de kip enkele uren marineren.

## Thee-ijs met rumrozijnen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 dl melk  
4 theelepels geurige thee  
2 blaadjes witte gelatine  
6 eidooiers  
150 g suiker  
2 dl slagroom  
1 eetlepel rum  
50 g rozijnen  
1 dl rumsiroop

### ***Bereiding***

Neem 2 dl van de melk breng dit tegen de kook aan.  
Trek hierin ca. 5 minuten thee naar keuze.  
Laat de melk niet koken.  
Laat de theemelk afgedekt afkoelen.  
Week de gelatine ca.5 minuten in ruim koud water.  
Klop de eidooiers met de suiker tot een dikke witte crème.  
Breng de rest van de melk aan de kook.  
Giet deze dan al roerend, met kleine scheutjes tegelijk, bij de crème.  
Verwarm deze al roerend au bain marie of op een laag vuur tot de crème gaat binden en als een dun laagje aan de lepel kleeft.  
Los hierin, van het vuur af, de goed uitgeknepen gelatine op.  
Zet de pan direct in een bak met ijskoud water.  
Klop de crème tot deze koud is.  
Klop de slagroom lobbige en klop deze door de crème.  
Zeef de theemelk en roer deze samen met de rum door de crème.  
Schep de crème in een vriesvaste schaal en zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.  
Klop de crème dan elk half uur door tot deze helemaal bevroren is.  
Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.  
Wel intussen de rozijnen in de rumsiroop.  
Serveer de ijs met de rumsiroop en rozijnen of boerenjongens.  
Garneer naar wens met oubliehoortjes.

## Tigres (gebakken gevulde mosselen)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 middelgrote mosselen, goed schoongemaakt  
1 eetlepel olijfolie  
8 eetlepels zeer fijn gehakte ui  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
110 g garnalen, gepeld en fijngehakt  
2 eetlepels gehakte gedroogde, Spaanse bergham of parmaham  
½ theelepel pimenton (paprikapoeder)  
14 theelepel verkruimelde rode chilipeper  
zout  
versgemalen peper

voor de witte saus

2 eetlepels boter  
1 eetlepel olie  
4 eetlepels bloem  
8 eetlepels melk  
8 eetlepels mosselbouillon  
2 theelepels citroensap  
zout  
versgemalen peper  
1 snuifje nootmuskaat

225 g gedroogd broodkruim  
1 eetlepel geraspte, gedroogde Manchego of parmezaanse kaas  
2 eieren, losgeklopt met 1 theelepel water  
olie om te frituren, bij voorkeur milde olijfolie

### ***Bereiding***

Begin ten minste 2 uur, maar beter een dag van tevoren met de bereiding.  
Doe de mosselen in een pan met een bodempje water en breng ze aan de kook.  
Temper de warmtebron tot matig, leg een deksel op de pan en laat de mosselen koken.  
Als een mossel opengaat deze meteen uit de pan nemen.  
Bewaar 8 eetlepels mosselbouillon.  
Haal het vlees uit de schelpen en hak het fijn.  
Bewaar 16 halve schelpen.  
Verhit de olie in een koekenpannetje en sauteer hierin de ui, knoflook en peterselie 1 minuut.  
Leg een deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.  
Draai de warmtebron dan hoger en voeg de gehakte mosselen en garnalen toe.  
Laat dit 2 minuten pruttelen, roer vervolgens ham, pimenton en chilipeper erdoor.  
Laat dit nog eens 1 minuut pruttelen.  
Breng het geheel op smaak met zout en peper (het moet goed gekruid zijn) en vul de achtergehouden mosselschelpen met ongeveer 2 theelepels van het mengsel.

## Tigres (gebakken gevulde mosselen)

---

Voor de witte saus (in een pan de boter smelten met de olie, hier de bloem door roeren en 1 minuut laten fruiten).

Schenk dan langzaam de melk, de achtergehouden mosselbouillon en het citroensap erbij.

Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat en bij matige warmte en onder voortdurend roeren laten koken tot de saus glad en gebonden is en begint te borrelen.

Onder af en toe roeren laten afkoelen.

Bedek de mosselen met een laag witte saus (ongeveer 1 eetlepel per mossel), waarbij u de ronde kant van een kleine lepel gebruikt om de saus naar de randen te strijken en de vulling te bedekken.

Leg de mosselschelpen op een bakblik en zet ze minstens 2 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, in de koelkast.

Vermeng het broodkruim met de geraspte kaas.

Doop de mosselen in het losgeklopte ei, haal ze dan door het broodkruim zodat ze aan alle kanten hiermee bedekt zijn.

Schenk een laagje van ten minste 2½ cm olie in een koekenpan (of gebruik een frituurpan) en verhit dit tot de olie zo warm is dat een blokje brood dat erin gegooid wordt, snel dichtschroeit.

Frituur de mosselen met de gevulde kant naar beneden goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze meteen op of bewaar ze kort in de oven bij 90-100° C.

Garneer ze met gehakte peterselie.

## Tofu met spitskool en satésaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkook zilvervliesrijst  
1 spitskool (ca. 800 g)  
1 bakje tofu naturel (375 g)  
3 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels olijfolie  
8 eetlepels satésaus (pot à 350 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Spitskool schoonmaken, in reepjes snijden en wassen.  
Tofu in blokjes snijden en mengen met 2 eetlepels ketjap.  
In wok of braadpan olie verhitten.  
Tofu ca. 3 minuten bakken.  
Tofu uit pan nemen.  
Spitskool toevoegen en ca. 5 minuten bakken.  
Tofu en rest van ketjap toevoegen en nog ca. 2 minuten doorverwarmen.  
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.  
Satésaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Tofu-koolmengsel serveren met rijst en satésaus.

## Tomaat-kossoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaalje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
1 pak basissoep tomaat (1 liter)  
2 theelepels Thaise rode currypasta (pot a 225 g)  
½ blikje kokosmelk (a 400 ml)  
1 bruin stokbrood

### ***Bereiding***

In diepe pan olie verhitten.  
Kipfilet in ca. 4 minuten bruinbakken.  
Groentemix toevoegen en ca. 4 minuten meebakken.  
Soep, currypasta en kokosmelk toevoegen en soep aan de kook brengen.  
Ca. 1 minuut doorkoken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Serveren met stokbrood.

## Tomaten-spinaziepesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4-5 tenen knoflook  
1/3 kop basilicumblaadjes  
1/3 kop peterselie  
500 g verse spinazie  
2-3 rijpe ontvelde tomaten  
50 g geraspte Parmezaanse kaas  
½ theelepe zout  
50 g pijnboompitten of walnoten  
zwarte peper

### ***Bereiding***

Het maken van pesto is erg eenvoudig als u een (staaf)mixer heeft.  
Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in kom en voeg, as alles goed fijn is, in een dunne straal de olie toe.

## Tomates con atun (tomaten gevuld met tonijn)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 tomaten, echt rood en goed rijp

250 g tonijn in olie

5 zure uitjes

1 eetlepel kappertjes

200 ml mayonaise

### ***Bereiding***

Was de tomaten en snij het kapje eraf.

Schep voorzichtig het binnenste eruit met een lepeltje.

Strooi wat zout in de tomaten en zet ze ondersteboven op een taartrooster om ze uit te laten lekken.

Snipper de uitjes en de kappertjes en meng dit samen met de uitgelekte tonijn en 3 eetlepels mayonaise tot dit een gladde massa is.

Vul de tomaten en garneer deze met mayonaise door dit met een garneerspuit erop te spuiten.

Garneer met een kappertje erop en klaar !



## Tonijntartaartjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Laat 1 blikjes tonijn naturel (185 g, John West) uitlekken.

Pureer de tonijn met 1 ei, ½ ui, 1 augurk en 1 eetlepel room Culinair.

Breng op smaak met zout en peper.

Vorm er 2 tartaartjes van en grill die aan beide kanten in ± 7 minuten gaar.

## Tortilla de patates (aardappeltortilla)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
1 ui  
500 g aardappelen  
olijfolie  
een beetje melk  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en snij ze in schijfjes, spoel ze af, laat ze uitlekken en bak ze in de pan in wat olijfolie op een zacht vuurtje, tot ze gaar zijn (30 tot 40 minuten).  
Draai ze regelmatig om en voeg eventueel wat olie toe.  
Hou ze apart in een kom.  
Giet nog wat olie in de pan en laat er de ui in bakken.  
Voeg hem bij de aardappelen.  
Klop de eieren met wat melk, voeg peper en zout toe, giet het mengsel bij de aardappelen en meng alles.  
Neem een grote niet-klevende pan, laat er olijfolie in warm worden en giet de hele bereiding in.  
Laat 5 minuten bakken en draai dan de omelet om met behulp van een groot bord (hou het bord tegen de pan, draai ze om, hou het bord tegen de omelet en laat dan de omgekeerde omelet weer in de pan glijden).  
Laat nog 5 minuten bakken.  
Dien lauw of koud op, als voorgerecht of aperitief (in kleine porties gesneden).

## Tortilla met asperges en tonijn

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 teentje look  
1 bosje asperges  
6 eieren  
2 eiwitten  
olijfolie  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 ui  
peper  
zout  
1 blikje tonijn  
1 kg aardappelen

### ***Bereiding***

Was en schil de aardappelen, snij ze in schijfjes, bestrooi ze met wat zout en laat ze 15 minuten bakken.

Schil de asperges en snij ze in stukken van 3 cm.

Stoom ze 10 minuten.

Neem een antikleefpan, fruit daarin de gehakte ui en knoflook in wat olijfolie.

Neem een grote slakom en klop daarin de eieren en de extra eiwitten.

Voeg de andere ingrediënten erbij en breng op smaak met peper en zout.

Warm de olijfolie in de pan, giet het mengsel erbij, druk het goed aan en laat ongeveer 15 minuten gaar worden op een zacht vuurtje, zonder deksel.

Zet de pan onder de ovengrill, maar kijk uit dat de steel niet verbrandt.

Snij de tortilla in puntjes en dien deze koud of warm op.

## Tortilla paisana (boerentortilla)

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardappelen  
6 eieren  
100 g sperziebonen  
100 g doperwtten (vers of diepvries)  
50 g ham  
50 g chorizo  
1 ui  
olijfolie  
zout

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en snij deze in kleine blokjes (niet groter dan 1 cm).

Snipper de helft van de ui.

Bak dit in hete olie met wat zout op laag vuur tot de aardappel gaar is.

Het mag niet kleuren.

Kook de sperziebonen en de doperwtten tot ze beetbaar zijn.

Snipper de andere helft van de ui en fruit dit tot ze transparant is, voeg hier de fijngesneden ham en chorizo bij, de bonen en de doperwtten en als laatste het uitgelekte aardappel/ui-mengsel.

Klop in een schaal de eieren los samen met wat zout om dit daarna aan het groentenmengsel toe te voegen.

Meng dit goed.

Verhit in een koekenpan wat olie en bak hierin de tortilla tot het binnenste deel gaar is en de tortilla aan beide kanten mooi goudgeel van kleur is.

Het omdraaien van de tortilla doe ik meestal door de tortilla op een bord te laten glijden, vervolgens de pan op zijn kop op het bord met tortilla te zetten en dan het geheel om te draaien.

Doe dit wel boven de gootsteen, want de olie kan nog wel eens druppelen.

Serveer warm als lunchgerecht of laat de tortilla afkoelen en snij hem in stukken en serveer hem koud als tapa.

## Tuinbonendip

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Doe 300 g tuinbonen met 2 eetlepels verse muntblaadjes, 6 teentjes knoflook, 2 theelepels gemalen komijn en 1 theelepel cayennepeper in de keukenmachine en meng alles tot een fijne puree.

Schenk er, terwijl de machine draait, in een dun straaltje 5-6 eetlepels olijfolie bij en breng de dip op smaak met zout en peper.

Lekker met wortel, bleekselderij en in punten gesneden geroosterde shoarmabroodjes.

Info: In Noord-Afrika wordt deze mezze van gedroogde tuinbonen gemaakt. Ontdooide tuinbonen zijn een goed alternatief, mits het stugge grijze velletje eerst is verwijderd (= dubbeldoppen).

## Varkensfilet met ananas-kerriesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
1 blikje ananasstukjes (nettogewicht ± 225 g)  
2 varkensfiletlapjes  
zout, peper  
1 eetlepel kerrievoer  
25 g boter  
150 g Umer  
1 theelepel bouillonvoer  
½ eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.  
Laat de ananas in een zeef boven een kom uitlekken.  
Wrijf het vlees in met zout, peper en 1 theelepel kerrievoer.  
Houd 1 eetlepel boter achter.  
Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de varkensfilets in 8 minuten bruin en gaar, keer ze regelmatig.  
Verhit 1 eetlepel boter in een steelpan en fruit de ui en de rest van het kerrievoer hierin ± 3 minuten.  
Voeg het ananassap, de Umer en het bouillonvoer toe en breng het aan de kook.  
Roer de maïzena met 2 eetlepels water glad en voeg dit maïzena al roerend aan de kerriesaus toe.  
Blijf roeren tot de saus is gebonden.  
Roer de stukjes ananas erdoor en breng op smaak met zout en peper.  
Leg het vlees op 2 borden en schenk er een beetje saus over.  
Lekker met rijst en sperzieboontjes.

## Varkensfilet met zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 eetlepel ketjap manis
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel sambal oelek
- 2 varkensfiletlapjes
- 2 eetlepels olie
- 2 schijven ananas
- 1 kiwi
- 4 eetlepels atjar tjampoer
- 2 dl tomatensap

### ***Bereiding***

Roer de ketjap, het gemberpoeder en de sambal in een kopje door elkaar en bestrijk de varkenslapjes hiermee.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de varkenslapjes in ± 8 minuten bruin en gaar.

Snijd intussen de ananas in kleine stukjes.

Schil de kiwi en snijd hem in kleine blokjes.

Neem de varkenslapjes uit de pan en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Schep de ananas, de kiwi en de atjar tjampoer door het bakvet en schenk het tomatensap erbij.

Leg de varkenslapjes in de saus en laat het geheel nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met rijst en broccoli.

## Varkensfiletlapjes alla mozzarella

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 varkensfiletlapjes  
versgemalen peper  
2 theelepels gedroogde salie  
4 plakjes Parmaham  
25 g boter  
1 eetlepel olijfolie  
1 bolletje mozzarella  
1½ dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Wrijf de varkensfiletlapjes in met peper en strooi de salie erover.  
Leg op elk lapje een plakjes Parmaham en steek dit met een cocktailprikker vast.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Leg de filetlapjes in de pan met de hamkant onder en bak de lapjes in ± 3 minuten bruin.  
Snijd intussen het bolletje mozzarella in plakjes.  
Keer het vlees, leg de plakjes kaas erop en bak de filetlapjes nog ± 3 minuten.  
Schenk de wijn erbij en laat het geheel nog ± 2 minuten sudderen.  
Leg de filetlapjes op 4 voorverwarmde borden.  
Laat de jus op hoog vuur nog ± 2 minuten inkoken en schenk de jus over en rond het vlees.



## Varkensfiletlapjes op zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 varkensfiletlapjes

2 theelepels Mexicaanse kruiden

25 g boter

1 appel

250 g wijnzuurkool

½ dl appelsap

### ***Bereiding***

Wrijf de varkensfiletlapjes in met Mexicaanse kruiden.

Verhit de boter in een hapjespan en bak de filetlapjes in ± 4 minuten aan beide kanten bruin.

Schil intussen de appel en snijd deze in kleine stukjes.

Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

Leg de filetlapjes op een bord.

Schep de zuurkool, de appel en het appelsap door het bakvet en leg de filetlapjes erop.

Laat het geheel met een deksel op de pan nog ± 15 minuten zachtjes sudderen.

## Varkenshaasje in een deegjasje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 varkenshaasjes van 400 g elk  
½ kg bladerdeeg  
1 eierdooier  
2 eetlepels vers gehakte tuinkruiden  
100 g verse geitenkaas  
100 g boter  
vers gemalen peper  
zout

voor de saus

250 g roomboter  
1 glas schuimwijn  
1 glas droge witte wijn  
1 scheutje witte wijnazijn  
1 scheut Noilly Prat of droge sherry  
2 sjalotten  
50 g verse geitenkaas

### **Bereiding**

Rol het deeg uit tot twee mooi gelijke plakken.

Meng de geitenkaas met de tuinkruiden en bestrijk daarmee het deeg, maar blijf op een paar centimeter van de randen.

Schik daarop het met peper en zout gekruide vlees en vouw het deeg mooi dicht over het vlees.

Knijp de randen goed aan en bestrijk met losgeklopt eigeel.

Leg op een flink ingevette bakplaat van de op 200°C voorverhitte oven en laat ongeveer 20 minuten bakken.

Bedek eventueel met een vel alu-folie als het deeg te fel kleurt.

Bereid intussen de saus.

Fruit de gesnipperde sjalotten aan in een klontje boter en deglaceer met schuimwijn, witte wijn, azijn en Noilly Prat.

Laat op hoog vuur tot op de helft inkoken en klop er vervolgens de in klontjes verdeelde ijskoude roomboter door en tot slot de geitenkaas.

Neem het vlees uit de oven en snij in mooi gelijke plakken.

Verdeel die over warme borden en schep de saus ernaast.

Serveer met lintspaghetti en in boter gestoofde bladspinazie.

## Varkenshaasje met tomaten-bonenmix en aardappelkroketten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes à 200 g  
(versgemalen) peper  
zout  
8 plakjes coburgerham  
2 schaaltjes bonenmix à 250 g  
frituurolie  
1 zak aardappelkroketten  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
4 cocktailtomaten, in partjes  
2 theelepels verse tijmblaadjes, bakje à 15 g

### ***Bereiding***

Bestrooi het vlees met peper naar smaak, vouw het onderste dunne puntje om en omwikkel de haasjes met de ham.

Kook de bonenmix in water met zout ± 6 minuten beetgaar.

Verhit intussen de frituurolie en frituur de kroketten volgens de aanwijzingen op de verpakking lichtbruin.

Verhit gelijktijdig de olijfolie en bak het vlees rondom bruin en in ± 7 minuten rosé.

Schep de tomaat en de tijm door de afgegoten bonenmix en serveer met het vlees en de aardappelkroketten.

Wijnadvies: Spier, Pinotage/Shiraz, rood, Zuid-Afrika

## Varkenshammetje of schenkel in zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg vers varkenshammetje of schenkel

½ wortel

½ ajuin

boter

1½ dl witte wijn

1 kruidnagel

½ blaadje laurier

6 pimentbollen (Jamaica peper)

6 jeneverbessen

1 teentje look

2 eetlepels dijonmosterd

bloem

boter

saus

1½ dl witte wijn

3 dl kalfsbouillon

40 g honing

4 eetlepels balsamicoazijn

arowroot (Japans bindmiddel) of maïzena

zout

peper

### **Bereiding**

Spoel het hammetje in koud water.

Schil en snijd de groenten fijn en stoof ze in wat boter gedurende een paar minuten.

Voeg de kruidnagel, laurier, piment, jeneverbessen, fijn geperste look en witte wijn toe.

Laat alles gedurende 15 minuten zachtjes koken.

Leg het hammetje erbij en begiet met water tot het onder ligt.

Kook alles gedurende 1½ uur tot het vlees gaar is.

Haal het vlees uit de kookpot, snijd het vet weg en verwijder het been.

Houd de bouillon bij.

Meng de wijn, kalfsbouillon, honing en azijn.

Laat alles inkoken tot sausedikte en bind met de arowroot of maïzena.

Kruid met peper en zout.

Bestrijk het vlees met de mosterd en wentel door de bloem.

Bak aan beide kanten in boter.

Serveer met de zoetzure saus en eventueel risotto en groenten gekookt in de varkensbouillon.

Kan ook met een salade.

## Varkenskoteletten in looksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 mooie varkenskoteletten  
1 klont boter om te bakken  
½ kg zilveruitjes  
1 bolletje knoflook  
1 eetlepel bloem  
2 dl vleesbouillon  
1 dl verse room  
2 eetlepels gehakte peterselie  
vers gemalen peper  
zout

### ***Bereiding***

Trek alle teentjes uit het bolletje look en laat ze, zonder te pellen, 30 minuten koken tot ze mooi gaar zijn. Smelt de boter en laat daarin het vlees aan alle kanten mooi kleuren samen met de gepelde zilveruitjes. Bestuif met de bloem, kruid met peper en zout en overgiet met de bouillon. Leg een deksel op de pan en laat ongeveer 15 minuten stoven. Pel de gekookte look, pureer met de mixer en voeg de room toe. Neem het vlees uit de pan en hou warm. Voeg de gepureerde lookroom bij de zilveruitjes en de braadjus van het vlees en laat kort opkoken en wat indikken. Meng er tot slot de gehakte peterselie door. Schik het vlees op warme borden en overgiet met de looksaus. Serveer met broccoli en gebakken aardappelen.

## Varkensvlees met kerrie en courgette

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g nasi/bamivlees  
1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
1 courgette  
3 eetlepels olie  
1 eetlepel currypasta (of milde kerriepoeder)  
75 g rozijnen  
1 eetlepel bloem  
200 ml yoghurt (volle)

### ***Bereiding***

Pel de ui en snipper deze grof.  
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.  
Snijd de courgette in blokjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak het nasi/bamivlees met kerrievoeder in 3-4 minuten bruin.  
Schep er de ui, de knoflook, de courgette en de rozijnen door en roerbak alles nog 2-3 minuten.  
Roer de bloem door de yoghurt en schep de yoghurt door het vleesmengsel.  
Warm het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes door.  
Lekker met basmatirijst en een groene salade.

## Vegetarisch aardappelpannetje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 kg vastkokende aardappelen,  
geschild en in blokjes  
2 rode uien, in ringen  
1 aubergine, in blokjes  
2 schaaltjes Tofu Crums à 180 g (Sofine)  
1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel kerriepoeder  
1 zak rucola à 75 g  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een braadpan en bak de aardappelblokjes goudbruin aan.  
Voeg de ui en de aubergine toe en bak 2 minuten mee.  
Voeg de tofu toe en bak 2-3 minuten mee.  
Bestrooi het geheel met het paprikapoeder en het kerrie-poeder en schenk 1 dl warm water in de pan.  
Stoof de aardappelblokjes met de aubergine in ± 12 minuten met de deksel op de pan zachtjes gaar.  
Neem de pan van het vuur en schep de rucola erdoor.  
Breng op smaak met peper en zout.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Tip: Bestrooi het aardappelpannetje met grofgehakte pistachenoten of geroosterde pijnboompitten.

## Vegetarische groenteflapjes met kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 plakjes bladerdeeg uit de diepvries  
50 g rode, schoongemaakte paprika  
50 g schoongemaakte prei  
2 eetlepels bloem  
1 eetlepel gedroogde oregano  
100 g courgette  
1 dl tomatenketchup  
75 g geraspte jongbelegen kaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225° C. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat van de oven.  
Neem de plakjes bladerdeeg uit de verpakking en laat ze (zonder de stukjes plasticfolie) ontdooien.  
Prik de deeglapjes met een vork regelmatig in.  
Snijd dan de prei in smalle stukjes en snipper de paprika heel fijn.  
Snijd het stuk courgette in smalle reepjes.  
Meng nu in een kom de groentemix met bloem, geraspte kaas, tomatenketchup en oregano.  
Schep op elk plakje bladerdeeg een bolletje van het groentemengsel.  
Kwast het deeg rond het groentemengsel met een bakkwastje in met koud water.  
Vouw vervolgens de deegplakjes over de vulling diagonaal dicht.  
Druk met de vingertoppen de deegrandjes goed op elkaar.  
Leg hierna deegflapjes op de bakplaat. Kwast de bovenkant in met koud water.  
Schuif de bakplaat middenin de voorverwarmde oven.  
Bak tot slot de gevulde deegflapjes in zo'n 20 minuten goudbruin en gaar.



## Vegetarische pasta uit Toscane

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

## Vegetarische roerbak met mie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g Chinese mie  
zout  
3 eetlepels Oosterse roerbakolie  
1 ui, gesnipperd  
350 g vegetarische roerbakstukjes  
2 zakken Chinese roerbakgroenten à 400 g  
1 bakje shiitake à 100 g, in plakjes  
2 eetlepels Chinese wokmix à 90 g  
2 eetlepels sojasaus

### ***Bereiding***

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, spoel met koud water en laat de mie uitlekken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de roerbakstukjes toe en bak ze al omscheppend op een hoog vuur bruin.

Schep de roerbakgroenten en de shiitake erdoor en roerbak alles totdat de groenten beetgaar zijn.

Schep de mie, de wokmix en de sojasaus erdoor en warm de mie goed door.

Lekker met plakjes komkommer en kroepoek.

Wijnadvies: Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje

Serveertip: Bestrooi het gerecht met grofgesneden koriander.

## Vegetarische roerbakschotel 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g groene asperges in stukjes van 3 cm

250 g worteltjes in dunne plakjes

4 sjalotjes in partjes

200 g schuin gehalveerde peultjes

4 eetlepels olijfolie

1 dl kippenbouillon (tablet)

zout

peper

(aardappelmeel)

25 g sesamzaad

3 eetlepels fijngehakt basilicum

### ***Bereiding***

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 minuten in de olie.

Schep de peultjes erdoor en bak ze 5 minuten mee.

Schenk de bouillon erbij en stoof de groenten in 5-10 minuten gaar.

(Bind het teveel aan vocht met aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

Strooi voor het serveren het sesamzaad en het basilicum over de groenten.

Lekker met mihoen.

## Vegetarische sushi 1

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g rijst (kleine korrel)  
1½ eetlepel + 1 theelepel suiker  
zout  
4 eetlepels rijstazijn  
stukje gemberwortel ± 3 cm.  
stuk komkommer van 20 cm.  
2 eieren  
15 g boter  
4 vellen nori (Japanse - of natuurvoedingswinkel)  
1 eetlepel wasabi (mierikswortelpasta)  
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)

### **Bereiding**

Kook de rijst in 6 dl kokend water ± 10 minuten en laat hem van het vuur af ± 10 minuten rusten.  
Roer 1½ eetlepel suiker, zout en ½ dl azijn door de rijst en laat afkoelen.  
Snijd de gember in dunne plakjes, kook die in water met zout ± 5 minuten en laat ze uitlekken.  
Marineer de gember in 2 eetlepels rijstazijn en 1 theelepel suiker.  
Schil de komkommer, snijd hem overlangs in vieren, verwijder de zaadjes, bestrooi de komkommer met zout en laat hem ± 30 minuten staan.  
Laat uitlekken en dep de komkommer droog.  
Roer de eieren met zout los, bak er in de boter een dunne omelet van, laat die afkoelen en snijd hem in vieren.  
Leg steeds een vel nori op een droge doek (of sushimatje) en strijk de rijst 1 cm dik over de nori uit.  
Verdeel er een beetje wasabi over en leg er een reepje omelet en komkommer op.  
Rol de nori op en snijd die in 6-8 stukjes.  
Schenk de sojasaus in een kommetje en leg er de rest van de wasabi in.  
Laat de gember uitlekken.  
Serveer de sushi met de wasabi in sojasaus en gember.

Info: Wasabi, te koop in Japanse winkels, is te vervangen door geraspte mierikswortel (potje), gemengd met crème fraîche.

## Vegetarische sushi 2

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

300 g basmatirijst

6½ dl water

6 geroosterde nori-bladeren (=zeewier)

Voor de azijnsaus:

4 eetlepels rijstazijn (of 5 eetlepels witte wijnazijn)

1½ theelepel zout

3½ eetlepels suiker

1½ eetlepel mirin (of zoete saké) of 1 eetlepel droge sherry

Voor de vulling:

12 fijne boontjes

1 wortel in juliënne (zo lang als de boontjes en geblancheerd in licht gezouten water)

1 losgeklopt ei, tot omelet gebakken en in reepjes gesneden

### **Bereiding**

Laat de rijst 30 minuten weken in het water.

Laat hem daarna op hoog vuur aan de kook komen, doe een deksel op de pan en laat op een klein vuurtje nog 10 minuten koken of zolang tot al het water opgeslorpt is.

Haal de rijst van het vuur en laat de rijst nog 5 minuten staan.

Breng voor de saus de rijstazijn met zout, suiker en mirin zonder deksel aan de kook.

Laat het geheel dan afkoelen.

Doe de rijst dan in een open schaal (geen metaal) om af te koelen.

Giet er onmiddellijk de azijnsaus over en meng alles goed met een vork.

Leg een zeewierblad op de bamboemat of neteldoek.

Leg daarop een paar eetlepels rijst.

Verdeel de rijst gelijkmatig in een vierkant over het blad en laat aan de randen 1 cm over.

Leg dan de geblancheerde groenten en de reepjes omelet één voor één over de gehele breedte.

Rol dan het matje op, zodat het zeewier rond de groenten draait.

Plak het rolletje dicht met een beetje water en kleef ook de uiteinden dicht.

Snijd het rolletje in 6 gelijke stukken en zet deze rechtop, zodat u de groenten kunt zien.

Herhaal deze bewerking met de andere zeewierbladeren.

Schenk hierbij een glaasje driejarethee of saké.

## Venkelsalade met gerookte kipfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kleine venkelknol  
1 tomaat  
1 theelepel citroensap  
1 theelepel olijfolie  
zout  
peper  
50 g gerookte kipfilet  
4 blaadjes eikebladsla

### ***Bereiding***

Maak de venkel schoon, bewaar het fijne groen.  
Halveer de knol en snijd de helften in flinterdunne plakjes.  
Doe deze in een vergiet en schenk er 1 l kokend water over.  
Laat de venkel goed uitlekken en afkoelen.  
Ontvel de tomaat, snijd hem in vieren en schep de pitjes met vocht in een zeef.  
Wrijf het vocht boven een kommetje met een lepel door de zeef.  
Knip het venkelgroen boven het tomaten vocht fijn.  
Klop het citroensap en de olijfolie erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaat in kleine blokjes.  
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.  
Was de slablaadjes, sla ze goed uit en rangschik ze op 2 borden.  
Verdeel de venkel, de tomaat en de kipfilet erover en sprenkel er de dressing over.

## Verse groenten met sauzen

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

een selectie uit

- 2 peultjes per persoon
- 1 kleine courgette per persoon
- 1 kleine wortel per persoon
- 2 haricots verts per persoon
- 1 shii-take paddestoel per persoon
- 1 daikonwortel in reepjes
- 1 grote koolrabi in vieren en in plakjes
- 1 dunne prei in 2½ cm stukjes

voor de soja- en citroensaus

- 6 eetlepels lichte sojasaus
- 4 eetlepels vers citroensap
- Voor de sesamsaus:
- 3 eetlepels sesamzaad
- 2 eetlepels mirin of zoete sherry
- 6 eetlepels sojasaus
- 4 eetlepels dashi of kippenbouillon

### ***Bereiding***

Doe de groenten in een stoompan of vergiet boven kokend water, dek de pan goed af en laat de groenten 2 minuten stomen.

Vermeng de ingrediënten voor de sauzen en verdeel ze over 8 kleine kommen.

Schik de groenten decoratief op borden en geef de dipsauzen erbij.

## Verse pasta met geitenkaas en kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g verse pasta

80 g geitenkaas

1 dl room

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 eetlepels fijngehakte dragon

2 eetlepels fijngehakte basilicum

2 eetlepels fijngehakte dille

1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

Kook de pasta gaar in ruim water met wat zout en laat ze nadien schrikken onder de koudwaterstraal.

Meng alle keukenkruiden door elkaar.

Wikkel de geitenkaasjes in deze kruidenmengeling tot ze helemaal bedekt zijn.

Hak nu de look fijn.

Warm de pasta op in de room met de look en de rest van de kruidenmengeling.

Schik de pasta met de roomsaus in een diep bord en leg hier de kaasjes op.

Plaats de borden nog 5 minuten in een oven van 170°, zodat de kaasjes lauw worden.

Zet de borden op een koel onderbord en serveer meteen.



## Verse pasta met mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zak mosselen van 2 kg  
6 mooie rijpe tomaten  
3 teentjes knoflook  
1 kruidenboeket  
250 g verse pasta  
12 blaadjes basilicum  
olijfolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Spoel de mosselen onder stromend water, borstel ze af en verwijder de eventuele baard.  
Ontvel de tomaten, hak het vruchtvlees fijn en bewaar het sap.  
Hak de teentjes knoflook fijn.  
Verhit 4 eetlepels olijfolie en voeg de tomaten, het sap, de knoflook, het kruidenboeket en zout en peper toe.  
Laat het geheel 10 minuten zachtjes koken, met het deksel van de pan.  
Voeg de mosselen toe en kook ze 10 minuten op een hoog vuur.  
Gooi gesloten mosselen weg.  
Haal de mosselen uit de schelp en houd ze warm.  
Vul een grote pan met water, voeg zout en 1 eetlepel olijfolie toe en breng aan de kook. Kook de pasta in 3 tot 5 minuten beetgaar.  
Kook intussen de tomatensaus in op een hoog vuur.  
Voeg de gehakte blaadjes basilicum toe.  
Voeg peper en niet teveel zout toe.  
Voeg de mosselen toe en verwarm ze in de saus.  
Laat de pasta goed uitlekken en doe hem vervolgens in een voorverwarmde diepe schaal.  
Giet de mosselen-tomatensaus over de pasta.  
Verwijder het kruidenboeket. Roer alles snel door elkaar en dien op.

Info: Een heerlijke saus van mosselen en tomaat, met het zuidelijke aroma van knoflook en basilicum.  
Een perfecte combinatie met verse pasta.

## Verse ravioli met salieboter

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

250 g bloem  
3 eieren en 1 eierdooier  
zout  
1 eetlepel olie  
bloem om uit te rollen  
eiwit om het deeg aan elkaar te plakken

voor de farce

100 g verse, jonge spinazie  
100 g kalfslever  
een beetje olie  
100 g gekookte beenham  
2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas  
1 eierdooier  
een scheutje droge sherry

voor de salieboter

80 g boter  
10 blaadjes verse salie

### ***Bereiding***

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, voeg de andere ingrediënten erbij en kneed een soepel deeg.

Deel het deeg in twee stukken, wikkel die in vershoudfolie en laat ze in de koelkast rusten.

Maak de spinazieblaadjes schoon, blancheer ze enkele seconden in kokend water met zout en druk ze uit in een vergiet.

Bak de lever in wat olie.

Pureer de ham samen met de lever in een mixer, kruid ze met peper en zout en meng er de eierdooier, de Parmezaanse kaas en de droge sherry door.

Rol één deegbal op een met bloem bestoven werkvlak tot een rechthoek van 20 X 30 cm uit.

Rol er licht met de raviolirol over, zodat de vierkantjes gemarkeerd zijn.

Leg op elk vierkantje een beetje spinazie en spuit er met behulp van een spuitzak toefjes farce op.

Bestrijk de tussenruimte tussen de vulling met losgeklopt eiwit.

Rol de tweede deegbal net zo groot uit als de eerste en leg hem helemaal op het eerste deegvel.

Druk het deeg tussen de vulling eerst met de hand aan en rol er dan met de raviolirol over, zodat u 30-40 vierkantjes krijgt.

Breng 3 liter water met wat zout aan de kook en kook de ravioli 10 minuten.

Laat intussen de boter smelten en bak de salieblaadjes even aan.

Giet de ravioli af, schep ze in een schaal en giet de salieboter erop.

## Verse tomatensalsa met rode ui en koriander

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 rijpe pomodori tomaten  
1 knoflookteen  
1 gesnipperde rode ui  
½ bosje fijngehakte koriander  
1 eetlepel basamico-azijn  
sap van 1 limoen  
naar smaak zout  
peper uit de molen  
circa 4 dl olijfolie (extra vergine)

### ***Bereiding***

De pomodori tomaten ontvellen in kokend water, in vieren snijden en de zaadjes verwijderen.  
Deze parten in kleine blokjes snijden.  
Knoflookteen fijnknijpen met de knoflookpers.  
Alle ingrediënten vermengen en overgieten met olijfolie totdat de salsa onder staat.  
Salsa's zijn uitermate geschikt voor bij de barbecue, op brood, bij de vis of het vlees.

## Vieiras estofadas (gestoofde mosselen)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
1 fijngehakte ui  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
5 draadjes saffraan  
500 g kammosselen of gehalveerde grote mosselen  
75 g gerookte ham in blokjes (gesneden van een dikke plak)  
2 eetlepels droge witte wijn

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui en de peterselie langzaam, ongeveer 10 minuten, tot de ui begint te kleuren.  
Voeg de saffraan toe, laat dit 2 minuten bakken en doe dan de mosselen erbij.  
Laat het bij middelmatige warmte koken tot de mosselen gaar zijn (ongeveer 5 minuten).  
Roer nu de ham en de wijn erdoor, temper de warmte, en laat het nog een minuutje pruttelen tot de saus dikker geworden is.  
Direct opdienen.

## Vietnamese garnalenloempia's

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Vietnamees	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g grijze garnalen  
6 vellen filodeeg (diepvries)  
1 klein stukje prei (ca. 100 g)  
2 teentjes knoflook arachide-olie  
50 g wortelreepjes (rauwkost, kant-en-klaar)  
100 g taugé (sojascheuten)  
1 eetlepel sambal trassi  
3 eetlepels sojasaus

### ***Bereiding***

Laat het deeg ontdooien.  
Verwarm de oven voor op 200° C.  
Snijd de prei in zeer smalle ringen.  
Hak de knoflook fijn.  
Verhit 3 eetlepels olie en bak hierin de wortel met de prei en de knoflook 3 minuten op een laag vuur.  
Voeg de taugé, de garnalen, de sambal en de sojasaus toe en warm alles nog 2 minuten door.  
Halveer de vellen deeg in de breedte.  
Leg er telkens één met de smalle kant naar je toe.  
Schep een lepel van de garnalenvulling onderaan in het midden van het deegvel. Vouw de zijkanten om en rol het deeg om de vulling.  
Leg de "loempiaatjes" op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met een beetje olie en bak ze in de hete oven in ca. 20 minuten lichtbruin.  
Lekker met loempiasaus.

## Vruchtentrifle

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kiwi's  
1 banaan  
4 plakken cake  
4 eetlepels sinaasappelsap  
350 g magere fruitkwark aardbei (beker à 500 g)

### ***Bereiding***

Kiwi's schillen, 4 mooie plakjes eraf snijden en rest in stukjes snijden.  
Banaan pellen en in plakjes snijden.  
Kiwistukjes over vier bordjes verdelen.  
Cake erop leggen en besprenkelen met sinaasappelsap.  
Banaanplakjes door kwark roeren en over bordjes met cake verdelen.  
Garneren met plakjes kiwi.

## Warme salade met zongedroogde tomaten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

50 g bulghur of ander graan  
1½ dl groentebouillon  
1 kleine in vieren gesneden rode paprika  
1 kleine in de lengte doormidden gesneden aubergine  
1 kleine in plakken gesneden courgette  
50 g gehalveerde kastanjechampignons  
2 theelepels olijfolie  
2 gehalveerde artisjokharten uit blik  
2 zongedroogde tomaten, uitgelekt en in stukjes gehakt  
een paar zwarte olijven  
1 eetlepel wijnazijn  
verse basilicumblaadjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 170°C.

Laat de bulghur ± 30 minuten in de groentebouillon weken.

Giet af, breng de bulghur over naar een ovenschaal, dek af met aluminiumfolie en zet de schaal in de oven.

Breng met een kwast wat olijfolie aan op de paprika, aubergine, courgette en champignons en leg de groenten ± 10 minuten onder de grill tot ze aan beide zijden mooi bruin zijn.

Leg er na 8 minuten de artisjokharten bij.

Haal de bulghur uit de oven en schik de groenten erop.

Strooi de zongedroogde tomaten en de olijven erover en besprenkel het geheel met de wijnazijn.

Garneer met de basilicum.

## Wasabi-vinaigrette

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels wijnazijn  
1 theelepel wasabi (Japanse mierikswortel)  
2 eetlepels sojasaus  
8 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Meng de wijnazijn door de wasabi en de sojasaus en klop er geleidelijk de olie door.



## Wegetarianski borsjtsj (vegetarische borsjtsj)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

25 g paddestoelen  
2 l water  
3 fijngehakte uien  
1 gekookt bietje  
1 kleine fijngesneden winterwortel  
100 g gesnipperde witte kool  
olie  
3 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 klein blikje tomatenpuree of 3 ontvelde tomaten  
2 eetlepels rode wijnazijn  
1 theelepel suiker  
zout  
peper  
2 laurierbladeren  
10-12 gedroogde pruimen zonder pit  
2 eetlepels fijngeknipte peterselie  
1 bekertje zure room

voor de specifieke rode kleur

1 gekookt bietje  
2 dl bouillon  
1 theelepel wijnazijn

### ***Bereiding***

Maak eerst een paddestoelenbouillon door de paddestoelen met 1 ui 1 uur in het water te laten koken. Neem de paddestoelen er dan uit en snijd ze fijn.  
Snijd een bietje fijn en smoor dit met de wortel, de uien en de kool ± 10 minuten in wat olie met de peterselie, de tomatenpuree of de tomaten, de wijnazijn en de suiker.  
Voeg de bouillon, zout, peper en laurier toe, breng alles aan de kook en laat het geheel ± 30 minuten op zacht vuur koken tot de groenten zacht zijn.  
Was de pruimen, kook ze 15-20 minuten in wat water, haal ze eruit en schenk het pruimenvocht bij de soep.  
Om de soep de specifieke rode kleur te geven kunt u 1 bietje schillen en raspen en dit met 2 dl bouillon en 1 theelepel wijnazijn 10-15 minuten tegen de kook aan houden.  
Zeef dit vocht en wrijf het bietje door een zeef.  
Doe dit vocht op het laatste moment bij de soep.  
Voeg vlak voor het opdienen de fijngesneden paddestoelen aan de soep toe en strooi er de bladselderij over.  
Leg op elk bord wat pruimen en giet de soep daarover.  
Geef de zure room er apart bij, zodat ieder daarvan zelf een eetlepel in de soep kan doen.

## Wodka met thee-aroma

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Doe 4 theelepels zwarte thee (met fruitaroma) in 4 ½ eetlepel wodka en laat 24 uur op kamertemperatuur trekken.

Zeef het en bewaar het in de koelkast.

## Wokroll met badjak-vleesreepjes en boontjessalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g gebroken sperzieboontjes  
½ krop kropsla  
2 eetlepels Conimex Gembersiroop  
3 eetlepels azijn  
Conimex Wok Olie  
300 g vleesreepjes  
Conimex Sambal Badjak  
Conimex Ketjap Manis  
1 pak Conimex Wok Rolls

### **Bereiding**

Kook de boontjes in ruim kokend water in 3-4 minuten gaar.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Haal ondertussen de blaadjes sla los, was en droog ze.  
Roer een dressing van de gembersiroop, de azijn, 1 eetlepel olie en naar smaak eventueel wat zout en peper.  
Meng met de boontjes.  
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de vleesreepjes 3 minuten.  
Voeg naar smaak sambal (ca. 1 theelepel. Hoe meer, hoe heter!) en een scheutje ketjap toe.  
Laat ca. 2 minuten op een hoog vuur inkoken.  
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Leg blaadjes sla en wat boontjes op de wok rolls.  
Verdeel de vleesreepjes erover.  
Rol ze op en leg ze op 3 borden.  
Leg de rest van de sla op een schaalje en schep de rest van de boontjes erop.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng en Gebakken Uitjes op tafel als extra smaakmakers.

Variatietip: Voeg in reepjes gesneden rode ui en 3 el fijngehakte koriander toe aan de boontjessalade.

## Wokroll met knoflook koriandergroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode peper  
1 ui  
klein bosje koriander  
Conimex Wok Olie  
600 g grofgesneden wokgroenten  
10 eetlepels Conimex Woksous Knoflook Koriander  
1 pak Conimex Wok Rolls  
12 slabladeren (kropsla)  
100 g gezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Snijd de rode peper in smalle ringetjes, snipper de ui en hak de koriander fijn.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de rode peper met de ui 2 minuten.  
Voeg de groenten toe en wok ze 4 minuten mee.  
Voeg de woksous toe en wok nog 2 minuten.  
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Leg blaadjes sla op de wok rolls.  
Verdeel de groenten erover.  
Bestrooi ze met de koriander en de cashewnoten.  
Rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Zet Conimex Atjar taugé op tafel. Deze frisse, zoetzure salade is erg lekker bij deze wok rolls.

Variatietip: Voeg op het laatste moment reepjes omelet aan de wokgroenten toe.

## Wokroll met sajoerboontjes en krab

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 g sperziebonen  
Conimex Wok Olie  
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer boontjes  
½ kropje sla  
300 g krabsticks  
1 bakje (150 g) Griekse of Turkse yoghurt  
8 eetlepels Conimex Geraspte Kokos  
1 zak Conimex WokRolls

### **Bereiding**

Maak de sperziebonen schoon.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de sperziebonen 3 minuten.  
Voeg de boemboe en 3 dl water toe.  
Goed mengen en op een laag vuur 15 minuten laten pruttelen.  
Was en droog ondertussen de sla.  
Trek de krabsticks een beetje uit elkaar.  
Meng de yoghurt met de kokos.  
Verwarm de wokrolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Schep de krabsticks door de bonen en warm ze 1 minuut mee.  
Beleg de wokrolls met een paar slabladeren en de boontjes.  
Rol de rolls losjes op. Leg ze op borden en schep de kokosyoghurt erbij.

Serveertip: Voeg aan tafel naar eigen smaak mild zoete Conimex Sambal Manis of lekker pittige Sambal Brandal toe.

Variatietip: Sajoerboontjes met krab zijn ook erg lekker met witte rijst of eiermie. Voeg aan de kokosyoghurt dan 3 el versgehakte koriander toe en geef het er apart bij.

## Wokroll met vegetarische roerbakstukjes, boontjes en taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels Oosterse roerbakolie  
2 pakjes vegetarische roerbakstukjes à 160 g (Goodbite)  
1 zak snijbonen à 400 g  
1 schaal taugé à 200 g  
6 eetlepels woksaus sweet & sour (Conimex)  
1 zak Wok Rolls à 6 stuks (Conimex)  
4 eetlepels sweet chilisaus

### ***Bereiding***

Verhit de helft van de olie in een wok en bak de roerbakstukjes al omscheppend bruin.  
Schep ze uit de wok.  
Verhit de rest van de olie en bak de snijbonen al omscheppend ± 5 minuten.  
Voeg de taugé toe en de woksaus toe en roerbak alles totdat de taugé beetgaar is.  
Verwarm gelijktijdig de wok rolls.  
Schep de roerbakstukjes door de groenten en verdeel het over de wok rolls.  
Rol ze op en snijd de wok rolls schuin middendoor.  
Serveer met de chilisaus.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

## Wokschtel met satésaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 grote winterwortel
- 1 courgette
- 2 preien
- 2 pakken straight to wok new noodles (à 300 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 schaaltje varkensreepjes (naturel ca. 400 g)
- 2 pakken Lao Mein Noodle Sauce Satay (satésaus à 217 g)

### ***Bereiding***

- Groenten schoonmaken.
- Wortel en courgette in dunne reepjes snijden.
- Prei in ringen snijden.
- Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Intussen in wok olie verhitten.
- Varkensreepjes ca. 4 minuten roerbakken.
- Uit wok nemen en warmhouden.
- In wok wortel en courgette ca. 4 minuten roerbakken.
- Prei toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
- Intussen in pan satésaus verwarmen.
- Saus, noodles en vlees door groenten scheppen en nog ca. 2 minuten door en door verwarmen.
- Kruidenmengsel (uit pakken saus) erover strooien en direct serveren.
- Lekker met kroepoek.

## Wontons met venkel en mosselen in Witte van Hoegaarden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 venkel waaruit het hard gedeelte is verwijderd  
½ kg mosselen  
1 sjalot  
1 teentje look  
gember  
droge mosselkruiden  
Hoegaarden Witbier om af te blussen  
zwarte peper  
arachideolie om te wokken en om de wontons in te bakken

### ***Bereiding***

De venkellamellen in stukjes snijden van 1 tot 1½ cm en besprenkelen met Pernod.  
Zorg dat bij het roerbakken de venkel niet te zacht wordt.  
Bak de wontons niet in een frituur, want dan worden ze door en door vet, maar in een bodempje arachideolie in de wok.  
Laat na het bakken het teveel aan olie opslorpen door een vel keukenpapier.  
Was de mosselen grondig.  
Verwijder de exemplaren die stuk zijn of blijven openstaan.  
Verhit de wok op hoog vuur. Als de wok walmt, de mosselen er in doen.  
Direct goed omscheppen en even blussen met Witte van Hoegaarden.  
Strooi er daarna wat droge mosselkruiden over en schep alles goed om.  
Vervolgens gaat het deksel op de wok.  
Binnen de 5 minuten zijn de mosselen opengekookt.  
Haal ze uit hun schelp en zeef het kookvocht door een dubbel gaasdoek.  
Laat afkoelen en zet ze apart.  
Hak een vierde van het lookteentje in dunne plakjes.  
Hak de gember fijn tot een kwart koffielepel.  
Snipper de helft van de sjalot.  
Al deze aromaten dienen enkel om wat diepte en frisheid aan de venkel te geven.  
Ze moeten dus ondergeschikt en in geringe mate gebruikt worden.  
Verhit intussen de gereinigde wok tot zeer heet.  
Giet een halve eetlepel arachideolie in de wok.  
Wanneer de olie walmt, worden de sjalot, look en gember er heel erg kort in gebakken.  
Voeg nu de blokjes venkel toe en roerbak energiek.  
Besprenkel ondertussen met Pernod.  
Door de intense warmte verdampt de alcohol onmiddellijk en wordt de anijssmaak door de groenten opgenomen.  
Schep alles uit de wok en laat afkoelen.  
Dit hele roerbakproces mag niet langer dan 3-4 minuten duren.  
We zetten nu deklaar om de wontons te maken.  
De afgekoelde mosselen, de geroerbakte groenten en de nodige wontonvelletjes van 10x10 cm.  
Leg een wontonvel voor je op tafel en schep er in het midden een eetlepel groenten op.



## Wontons met venkel en mosselen in Witte van Hoegaarden

---

Leg daar enkele mosselen bovenop.

Maak de randen rondom nat, met water of met losgeklopt ei, en plooi de vier zijden, naar boven en naar het midden toe, samen.

Plaats de wontons een half uurtje in de koelkast.

Ondertussen maken we een sausje door het gezeefde mosselkooknat tot de helft te laten inkoken.

Dezelfde hoeveelheid room toevoegen, even laten doorkoken en binden met klontjes koude boter of sausbinder.

Er flink wat gehakte peterselie onder roeren.

Giet een bodempje arachideolie in de wok.

Laat de olie deze keer niet te heet worden: ze mag niet roken.

Bak telkens een viertal wontons tot ze mooi kleuren.

Laat de gebakken wontons even uitlekken op keukenpapier.

Presenteer ze op een bord, samen met individuele potjes saus.

## Wortel-venkelsalade met sinaasappeldressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g wortelen  
250 g venkel  
2 groene appels  
100 g Emmentaler  
2 dl gezeefd versgeperst sinaasappelsap  
2 eetlepels zonnebloemolie  
zout, versgemalen zwarte peper  
50 g gepelde pistachenootjes  
tuinkers

### ***Bereiding***

Schil de wortelen dun en rasp ze grof.  
Snijd de harde nerven uit de venkel en snijd de venkel in dunne repen.  
Bewaar het venkelgroen met de stelen, blancheer deze 2 minuten, spoel ze koud af en laat ze uitlekken.  
Snijd de ongeschilde appel in 4 parten en snijd die overlangs in plakjes.  
Snijd de kaas in luciferdunne reepjes.  
Schep alles door elkaar.  
Roer voor de dressing het sinaasappelsap met de olie, zout en peper uit en schep dit met de salade om.  
Snijd de venkelstelen in schuine ringetjes en strooi die samen met de pistachenootjes over de salade.  
Garneer met venkelgroen en wat geknipte tuinkers.  
Lekker met kipfilet en volkorenbrood.

## Wortelpuree met djinten

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Pureer 500 g goed gaar gekookte wortelen grof in een keukenmachine en meng 4 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels citroensap of azijn door de puree.

Roer er 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 theelepel gemalen komijn (= djinten) door en breng de puree pittig op smaak met zout, cayennepeper of harissa.

Schep de puree op een platte schaal en garneer met 3 eetlepels zwarte olijven en 50 g feta in blokjes.

## Wortelsalade met koriander

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Fruit 2 gesnipperde teentjes knoflook in 2 eetlepels olie.

Roer er 4 eetlepels azijn, ½ theelepel gemalen komijn, ½ theelepel kaneelpoeder en 1 theelepel paprikapoeder door en bak nog 1 minuut.

Voeg dan 500 g in stukjes gesneden beetgare wortels toe, schep er 1 eetlepel fijngesneden peterselie en 2 eetlepels fijngesneden koriander door en laat de salade afkoelen.

## Wortelstampot met Griekse burgers

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
2 bakken hutspotgroenten (à 500 g)  
2 teentjes knoflook  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
25 g boter of margarine  
4 Griekse burgers (schaal 2 stuks, à ca. 100 g)  
150 ml melk  
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

### ***Bereiding***

In grote pan aardappelschijfjes en hutspotgroente met laagje water opzetten en aan de kook brengen.  
Met deksel schuin op pan in ca. 20 minuten gaar koken.  
Intussen knoflook pellen en fijn hakken. Peterselie fijn knippen.  
In koekenpan boter verhitten en burgers in ca. 5 minuten bakken.  
Aardappels en groente afgieten en fijnstampen met melk.  
Knoflook en peterselie erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Garneren met amandelschaafsel en serveren met burgers.

## Wrap van groenten en erwt-asperges

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 driehoekjes tortillas  
½ komkommer  
150 g erwt-aspergescheuten  
4 wortels  
4 takjes platte peterselie  
1 eetlepel korianderblaadjes  
50 g rijstvermicelli  
2 eetlepels hoisinsaus  
1 eetlepel gehakte pinda's  
½ citroen  
1 ei  
zout  
peper  
suiker

dipsaus

6 eetlepels neutrale olie  
2 eetlepels sojasaus  
een teentje knoflook, geperst  
1 versneden heet pepertje  
het sap van een limoen  
1 eetlepel honing  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Week de rijstvermicelli in lauw water tot de draadjes zacht zijn.

Laat ze uitlekken.

Doe de saus in een pannetje en verwarm al roerend tot de honing is gesmolten.

Verdeel de saus over vier kommetjes.

Schil de wortels en snijd ze in staafjes.

Kook deze kort in water met zout, een weinig suiker en enkele druppels citroensap.

De beetgare staafjes verfrissen onder koud water.

De komkommer schillen, doormidden snijden en de zaden verwijderen.

De komkommer in staafjes snijden.

Meng de groenten met een weinig hoisinsaus.

Vorm boeketjes van staafjes komkommer, wortel, vermicellidraadjes, erwt-aspergescheuten, platte peterselie, gehakte pinda's en korianderblaadjes.

Vorm horentjes van de tortillas en plak de uiteinden vast met eigeel.

Verwarm de horentjes kort in een hete oven.

Vul met de groenteboeketjes en serveer met dipsaus.

## Wraps met romige zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

300 g broccoli

1 zak krulslamelange (100 g)

6 eetlepels thousand Island-dressing (fles à 450 ml)

1 blik maïskorrels (300 g)

2 blikjes roze zalm (à 213 g)

1 pakje verse roomkaas met kruiden (125 g)

1 pak wraps (260 g)

### **Bereiding**

Broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en steel in stukjes snijden.

Broccoli in bodempje water in 5 minuten beetgaar koken.

Salade met dressing mengen.

Maïs laten uitlekken.

Zalm laten uitlekken, graatjes en vel verwijderen.

In pan op laag vuur broccoli, maïs, zalm en roomkaas door en door verwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Wraps volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

Wraps met zalmmengsel vullen, oprollen en halveren.

Op elk bord drie halve wraps leggen en met salade serveren.

## Yaki soba (gebakken soba)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g gebraden fricandeaau in iets dikkere plakjes

200 g Chinese kool

1 kleine winterwortel

1 groene paprika

200 g taugé

400 g soba (Chinese eiermie of spaghetti)

2 eetlepels olie

versgemalen zout

peper

Japanse sojasaus

### ***Bereiding***

Snijd de plakjes fricandeaau in smalle reepjes van 3-4 cm lengte.

Snijd de koolbladeren, de wortel en de paprika in luciferdunne reepjes.

Was de taugé.

Kook de soba in kokend water in 8 minuten beetgaar, stort ze in een vergiet en dep ze droog.

Schud ze even om.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de fricandeaau en de groenten hierin 2-3 minuten.

Maal er wat zout en peper over en schep het uit de pan.

Schenk nog 1 eetlepel olie in de pan en roerbak de soba hierin al omscheppend 3 minuten.

Voeg het groente-vleesmengsel toe en breng het gerecht op smaak met sojasaus.

Info: Japanse pasta somen is tarwepasta (voor koude gerechten), soba is boekweitpasta (voor koude en warme gerechten), maar je kunt ook Italiaanse spaghetti of chinese eiermie gebruiken.



## Yakitori 1 (geroosterde kipspitjes)

---

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
1 dl mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry  
1 eetlepel suiker  
6 bosuitjes  
1 rode of groene paprika  
300 g kippenlevertjes  
300 g kipfilet  
shichimi togarashi

### ***Bereiding***

Week 16 satéprikkers in water.

Breng in een steelpan de sojasaus met mirin en suiker aan de kook (= marinade) en laat dit tot de helft inkoken.

Verwarm de grill voor.

Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 2 cm, de paprika in stukjes van ± 2 x 2 cm en halveer de kippenlevertjes.

Snijd de kip in stukjes van ± 2 x 2 cm.

Steek aan de satéprikkers achtereenvolgens een stukje lever, paprika, kip en bosui en bestrijk dit met marinade.

Rooster de spiesjes vlak onder de grill in ± 7 minuten goudbruin en gaar en bestrijk ze af en toe met marinade.

Geef er rijst en Japanse salade bij.

Info: Shichimi togarashi is een pittig Japans kruidenmengsel. Te koop bij toko's en Japanse winkels. U kunt het vervangen door cayennepeper of chilipoeder.

Info: De gemarineerde, gegrilde spiesjes heten op z'n Japans Yakitori. Het is eigenlijk de Japanse variatie op saté. Het spiesje wordt meestal gemaakt van kip, kipgehakt of kippenlevertjes. Yakitori is niet vet en makkelijk te maken.

## Yakitori 2

---

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dl donkere sojasaus

1 dl mirin

1 dl droge saké

50 g suiker

± 50 g rauw kippenbot

voor de spiesjes

± 400 g kipfilet

10 lente-uitjes

zout

peper

frisée-sla

3 eetlepels dressing

### ***Bereiding***

Laat de sojasaus, mirin, saké, suiker en het kippenbot op een zeer zacht vuur ± 2 uur trekken.

Let op dat het mengsel niet aanbrandt; voeg eventueel wat water toe.

Zeef de saus.

Snijd de kipfilet in stukjes van ± 20 g.

Snijd van de lente-ui de stevige, dikke gedeeltes in stukjes.

Rijg de kipfilet en de lente-ui om en om aan houten stokjes.

Bestrooi de spiesjes met zout en peper en grill ze aan beide zijden ± 5 minuten.

Serveer de spiesjes met de saus en fijngeplukte frisée-sla (meng de sla met de dressing).

## Yakitori 3

---

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dubbele kipfilet (liefst met vel)  
1 theelepel zout  
200 g kipgehakt  
2 bosuitjes  
6 eetlepels Japanse sojasaus  
5 eetlepels zoete rijstwijn (mirin)  
2 theelepels suiker  
1 prei  
1 eetlepel sesamololie  
sesamzaadjes  
2 eetlepels miso (sojapasta)  
1 eetlepel rijstazijn  
Chinese kool

### ***Bereiding***

Week 12 satéstokjes 15 minuten in koud water.  
Snijd de kipfilets in vierkante stukjes en rijg ze op 8 stokjes: 4 met kipstukjes met vel, 4 met velloze stukjes, schuif de kiblokjes flink strak tegen elkaar.  
Hak het wit van de bosuitjes fijn en meng dit met het zout door het kipgehakt.  
Vorm er 4 worstjes van en steek door elk worstje een stokje.  
Roer een marinade van de sojasaus, 3 eetlepels mirin en de suiker en kwast de kipspitjes hiermee in.  
Laat ze 30 minuten staan.  
Verwarm de grill voor of gebruik een witheet houtskoolvuurtje en rooster de kipspitjes rondom 10 minuten.  
Kwast ze regelmatig met de marinade in.  
Hak de prei heel fijn en roer de sesamololie erdoor.  
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin en schud ze op keukenpapier.  
Verwarm de miso, de rijstazijn en 2 eetlepels rijstwijn al roerend in een met water omgespoeld pannetje.  
Snijd het bosuigroen in reepjes.  
Leg op 4 borden een koolblad en schik de kipspitjes erop.  
Lepel de warme misosaus erover en verdeel er het preimengsel over.  
Strooi er tenslotte de sesamzaadjes en het bosuigroen over.  
Geef er een salade bij van sla, komkommer, bosui en eventueel asperges, met een sesamdressing en pittig zoete ketjap-sambalsaus (van Conimex).

## Zabaglione 4 (vla met marsala)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eidooiers

1 ei

1½ dl droge marsala

50 g suiker

### ***Bereiding***

Klop het ei met de eidooiers en de suiker met een garde of mixer lichtgeel en romig.

Verwarm dit mengsel au bain marie, voeg al kloppend de marsala toe en klop het mengsel 5-10 minuten tot het heel luchtig is.

Serveer de vla warm in glazen.

## Zalmpakketjes met ingepakte spinazie

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g diepvries zalmfilets  
8 plakjes ontbijtspek  
1 kg spinazie  
8 bladeren Chinese kool  
zout, peper  
(zonnebloem)olie om te bestrijken  
Extra nodig:  
keukenpapier  
cocktailprikkers  
kwastje  
elektrische plaat (Teppan) of grill

### ***Bereiding***

Halveer de zalmfilets in de breedte en laat ze ontdooien.  
Wikkel om elke zalmfilet 1 plakje ontbijtspek en leg ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.  
Was de spinazie, kook hem met aanhangend water ± 3 minuten en laat hem uitlekken.  
Verwijder de harde nerven uit de koolbladeren.  
Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de koolbladeren in ± 2 minuten beetgaar.  
Spoel ze met koud water af en dep ze met keukenpapier droog.  
Verdeel de spinazie over de koolbladeren en bestrooi ze met peper en zout.  
Rol ze strak op, zet ze met een cocktailprikker vast en bestrijk ze met olie.  
Grill de zalmpakketjes in ± 10 minuten aan beide kanten gaar en grill de spinaziepakketjes in ± 5 minuten gaar.  
Serveer er de hierna volgende sauzen bij.

Variatietip: In plaats van Chinese kool kunt u ook paksoi gebruiken.

## Zarzuela 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
1 eetlepel paprikapoeder  
500 g tomaten, in stukjes  
100 ml droge witte wijn  
250 ml visbouillon (van tablet)  
15 g platte peterselie  
3 tenen knoflook  
50 g blanke amandelen  
500 g roodbaars, in grove stukken  
125 g cocktailgarnalen  
12 panklare mosselen in de schelp

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en fruit de ui zachtjes glazig.  
Schep de paprikapoeder en tomaten erdoor en bak alles op hoog vuur tot de tomaten iets karameliseren.  
Voeg de wijn en bouillon toe en laat de saus 15-20 minuten zachtjes sudderen.  
Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Meng de peterselie met de knoflook en amandelen in de keukenmachine tot een korrelige pasta.  
Roer dit mengsel door de tomatensaus en voeg zout en peper naar smaak toe.  
Vet een lage ovenschaal royaal in met olijfolie en verdeel de vis en garnalen over de bodem.  
Leg de mosselen ertussen.  
Schep de saus over de vis en schuif de schaal in de oven.  
Laat de vis in 20-25 minuten gaar worden.  
Lekker met brood of rijst.

## Zoete wilde frieten met kabeljauw

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg zoete aardappelen  
3 cm gemberwortel  
frituurolie  
2 eetlepels Oosterse roerbakolie  
2 uien, gesnipperd  
500 g worteltjes, in plakjes  
peper  
(zee)zout  
500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken

### **Bereiding**

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon en snijd ze in dikke frieten.  
Zet de frieten in koud water ± 30 minuten in de koelkast.  
Schil de gemberwortel en snijd hem in dunne plakjes.  
Laat ze uitlekken. Droog ze met een schone theedoek en bak ze in de hete frituurolie (150 °C) in 4 porties 4 minuten voor.  
Laat de frieten in een vergiet bekleed met keuken-papier uitlekken.  
Verhit 1 eetlepel de roerbakolie en fruit de ui met de knoflook 3 minuten al omscheppend.  
Voeg de wortel toe en bak ze 5 minuten mee.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Doe de groente over in een ovenschaal en leg de vis erop.  
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en druppel de rest van de roerbakolie erover.  
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 12 minuten gaar worden.  
Bak de frieten in 4 porties de hete olie (180 °C) in ± 4 minuten goudbruin en knapperig.  
Serveer de frieten met de groenten en de vis.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk

## Zoetzure kabeljauw met chinese roerbakgroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje mix voor Chinese zoetzuur (Conimex)  
4 eetlepels Oosterse roerbakolie  
500 g kabeljauwfilet, in blokjes  
350 g witte rijst  
zout  
2 zakken Chinese roerbakgroenten à 400 g

### ***Bereiding***

Roer de marinademix met 2 eetlepels van de olie los en schep de vis erdoor.  
Laat de vis ± 15 minuten marineren.  
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie en bak de visstukjes goudgeel en gaar.  
Breng 3½ dl water aan de kook en roer de sausmix erdoor.  
Laat hem op een laag vuur ± 5 minuten zachtjes koken.  
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de groenten al omscheppend beetgaar.  
Schenk de saus over de vis. Serveer de rijst met de groenten bij de vis.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk



## Zoetzure kipschotel met een deksel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 plakjes diepvries bladerdeeg  
4 stengels bleekselderij  
1 gele paprika  
1 rode paprika  
2 eetlepels (zonnebloem)olie  
4 enkele kipfilets  
zout  
peper  
1 pot Chicken Tonight Zoetzuur met perzik  
± 1 eetlepel koffieroom

### ***Bereiding***

Laat de plakjes bladerdeeg naast elkaar ontdooien.  
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilets snel rondom bruin.  
Bestrooi ze met zout en peper en neem ze uit de pan.  
Roerbak de groenten ± 4 minuten in de achtergebleven olie.  
Doe de Chicken Tonight in een ronde ovenschaal, roer de groenten erdoor en leg de kipfilets erin.  
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot een lap die net iets groter is dan de ovenschaal.  
Dek de ovenschaal met het bladerdeeg af, plak de randen van het deeg met koud water op de schaal vast en maak, met een appelboor, in het midden van het deeg een gaatje.  
Bestrijk het deeg met koffieroom en laat de schotel in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar worden.  
Serveer er aardappelpuree en een frisse salade bij.

## Zoetzure roerbak met kip, wortel en peultjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zak worteltjes en peultjes à 400 g  
250 g eiermie  
zout  
4 eetlepels oosterse roerbakolie  
400 g kipfilet, in dunne reepjes  
2 theelepels gemberpuree, potje à 90 g  
1 zak roerbakgroenten chinees à 400 g  
1 dl woksous sweet & sour (conimex)  
peper

### ***Bereiding***

Snijd de worteltjes uit de zak worteltjes en peultjes in plakjes.  
Bereid de mie in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de kip al omscheppend bruin en gaar.  
Schep de kip uit de wok.  
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de wortel met de peultjes, de gemberpuree en de roerbakgroenten beetgaar.  
Schep de kip en de woksous erdoor en breng alles op smaak met peper en zout.  
Serveer met de mie.

Wijnadvies: Tanguero, Chardonnay, wit, Argentinië

Tip: garneer het gerecht met 3 eetlepels fijngesneden koriander, dit geeft smaak en kleur aan het gerecht.

## Zoetzure roerbakschotel met mie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 schaalje nasi/bamivlees (250 g)
- 1 zak roerbakgroentemix (400 g)
- ½ blik tropical fruitmix op lichte siroop (à 439 g)
- 2 zakjes straight to wok sauce zoetzuur (zoetzure roerbaksaus, à 100 g)
- 2 zakjes straight to wok noodles (à 2 zakjes à 150 g)

### ***Bereiding***

- In ruime pan water aan de kook brengen.
- In wok olie verhitten.
- Vlees in ca. 3 minuten rondom bruin bakken.
- Groentemix toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
- Fruit laten uitlekken en sap opvangen.
- Roerbaksaus, fruit en 4 eetlepels sap toevoegen en ca. 2 minuten verwarmen.
- Mie in hittebestendige vergiet 30 seconden in pan kokend water hangen.
- Mie laten uitlekken en serveren met roerbakschotel.
- Lekker met kroepoek.

## Zoetzure saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels droge sherry  
2½ dl ananassap  
3 eetlepels witte-wijnzijn  
2 theelepels ketjap  
2 eetlepels bruine suiker  
2 eetlepels tomatenpuree  
½ rode paprika, in stukjes  
gesneden  
1 eetlepel maïzena  
1 eetlepel water

### ***Bereiding***

Doe de sherry, het sap, de azijn, ketjap, bruine suiker en tomatenpuree in een middelgrote pan.  
Laat de suiker op een laag vuur al roerend smelten.  
Aan de kook brengen en gesneden paprika toevoegen.  
Maïzena en water in een kleine kom mengen; giet dit mengsel in de pan en laat het geheel al roerend indikken.  
Op een laag vuur 2 minuten laten doorkoken.  
Direct serveren.

Serveertip: gebakken, gegrilde of gefrituurde vis, gebraden varkensvlees of loempia's.

## Zoetzure vis 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g kabeljauwfilet (diepvries), ontdooid

75 g zelfrijzend bakmeel

2 eetlepels maïzena

zout

1 klein blikje ananasstukjes à 225 g

1 zakje ku lo yuh saus (Conimex)

½ rode paprika, in stukjes

1 dl olie om te frituren

### ***Bereiding***

Snijd de vis in stukjes van ± 2 cm.

Klop het bakmeel met de maïzena, een mespunt zout en 1 dl water tot een beslag en schep de vis erdoor.

Laat de ananasstukjes uitlekken maar vang 1½ dl van het sap op.

Breng het sap met 1 dl water in een steelpan aan de kook en voeg al roerende de sausmix toe.

Schep de paprika en de ananas erdoor en laat de saus op een laag vuur zachtjes koken.

Verhit de olie in de wok en laat de stukjes vis in drie porties in de hete olie glijden en bak ze mooi lichtbruin.

Neem ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Schenk de saus over de vis.

Lekker met mihoen en roergebakken paksoi.

## Zoetzure zomercompote

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g jonge rabarberstengels

500 g verse aardbeien

2 à 3 eetlepels fijne suiker

1 limoentje

### ***Bereiding***

Schil de rabarber en snij de stengels in 5 cm grote stukken.

Spoel ze met koud water en doe ze met het aanhangende water in een kookpan.

Laat op een zacht vuur tot moes verkoken.

Reken 15 tot 20 minuten.

Voeg er het sap van ½ limoen bij en suiker naar smaak.

Roer goed om en laat afkoelen.

Spoel de aardbeien en laat ze goed uitlekken.

Verwijder de kroontjes.

Halveer ze of verdeel ze in plakjes.

Snij de rest van het limoentje in flinterdunne schijfjes.

Garneer de compote met de aardbeien en de limoen.

Ook lekker met een bolletje limoen- of citroensorbet, of met aardbeienijs.

Tip: Een heel ander en verrassend dessert krijgt u door de compote te serveren in een glazen coupe.

Schep er voorzichtig een dikke laag gesuikerde en stijfgeklopte slagroom over en werk af met geroosterde amandelschilfers.

## Zomerborsjtsj

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rauw rode bieten  
1 flinke wortel  
1½ l water  
2 gepelde en gehakte tomaten  
90 g gehakte lente-uitjes  
1 tak gehakte bleekselderij  
4 grote geschrapte nieuwe aardappelen in dobbelsteentjes  
150-175 g courgette in dunne plakjes  
bouquet garni  
zout  
peper  
4 kruidnagelen  
bietenbouillon  
zure room

### ***Bereiding***

Snijd de stengels en de bladeren van de bieten.  
Gooi verwelkte of bruine exemplaren weg en snijd de rest in stukjes.  
Blancheer ze 2 minuten in kokend zout water, giet ze af en zet ze apart.  
Was de biet en rasp hem in luciferdikke reepjes in een grote pan.  
Rasp de wortel en voeg hem met het water aan de biet toe.  
Sluit de pan af, breng de inhoud aan de kook en laat hem 10 minuten sudderen.  
Voeg dan de kleingesneden stengels en bladeren, de andere groenten en de kruiden toe.  
Sluit de pan weer en laat de inhoud sudderen tot de groenten gaar zijn.  
Verbeter de kleur met wat bietenbouillon en haal de soep van het vuur voor ze weer kookt.  
U kunt er een paar eetlepels zure room door roeren, of de zure room apart serveren.

Tip: vaak wordt dillegroen gebruikt om borsjtsj te kruiden.

## Zomerfruit met panna cotta

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 dl lopende room met 40% vetgehalte

80 g suiker

1½ dl melk

3 blaadjes gelatine

rood fruit: aardbeien, frambozen, bosbesjes, enz.

### ***Bereiding***

Laat room en suiker langzaam opwarmen tot ze aan de kook komen.

Laat de room vervolgens op laag vuur onder constant roeren indikken.

Houd deze bewerking vol gedurende een kwartier tot twintig minuten.

Doe de melk even opkoken en los er met behulp van de garde de gelatineblaadjes in op.

De gelatine werd eerst even geweekt in lauw water.

Giet de melk bij de room en laat even afkoelen.

Giet de panna cotta (letterlijk: gekookte room) over in vormpjes en laat een nachtje opstijven in de koelkast.

Zet de vormpjes met de bodem in warm water.

Laat de desserts vervolgens in het midden van de schaaltes omgekeerd uit de vorm glijden.

Leg een massa rode vruchten, heel en gepureerd rond de gekookte roompjes en garneer met een takje munt.



## Zomerpasta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

## Zomerpudding met rood fruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardbeien in stukjes  
500 g frambozen  
150 g poedersuiker  
250 g perziken  
200 g bosbessen  
200 g bramen  
10 à 12 sneetjes witbrood (zonder korstjes)  
slagroom

### ***Bereiding***

Maak de aardbeien en frambozen schoon.  
Snij de helft van de aardbeien in kleine stukjes.  
Pureer de andere helft van de aardbeien met de helft van de frambozen in een keukenmachine.  
Breng de puree met poedersuiker aan de kook.  
Schil intussen de perziken, halveer ze, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in stukjes.  
Maak de bosbessen schoon.  
Voeg perzikstukjes en bosbessen toe aan de kokende puree en laat het ca. 3 minuten meekoken tot de stukjes zacht zijn.  
Maak intussen de bramen schoon.  
Neem de pan van het vuur en voeg de rest van aardbeien, frambozen en de bramen toe.  
Laat het mengsel iets afkoelen.  
Bekleed de vorm aan de binnenkant met vershoudfolie.  
Bedeek wanden en bodem van de vorm met 2/3 van de sneetjes brood.  
Snij hierbij het brood eventueel bij.  
De vorm moet helemaal bedekt zijn.  
Schenk de helft van het vruchtenmengsel met het vocht in de vorm.  
Breng hierop nog een laagje brood aan.  
Schenk de rest van het vruchtenmengsel met het vocht in de vorm.  
Dek de vorm af met de rest van het brood.  
Leg een bord in de vorm (bord moet er in vallen en de pudding aandrukken) en leg iets zwaars op het bord om het te verzwaren.  
Laat de pudding ca. 24 uur in de koelkast opstijven.

Tip: Serveer de pudding met extra vers fruit en lobbige geklopte slagroom met vanillesuiker. Vervang het brood eens door cake, dan wordt de pudding iets zoeter.

## Zomers stampotje met courgette, paprika en kaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukjes  
zout  
2 courgettes  
1 rode paprika  
250 g beleggen komijnekaas  
1 pakje verse basilicum  
1 dl warme melk  
peper  
3 eetlepels olijfolie extra vierge

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in een ruime pan (ø 24 cm) gaar.  
Was en rasp intussen de courgette grof.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in piepkleine blokjes.  
Snijd de korst van de kaas en snijd de rest in kleine blokjes.  
Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes.  
Snijd de steeltjes heel fijn en de blaadjes in reepjes.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met een aardappelstamper fijn.  
Schep de melk, de courgette, de paprika en de basilicumsteeltjes erdoor.  
Verwarm de stampot al omscheppend op een laag vuur.  
Schep de kaas, 2/3 deel van de basilicum en peper en zout naar smaak erdoor en warm alles nog kort door.  
Druppel de olie erover en bestrooi met de rest van de basilicum.

## Zomersalade met amandelmelk

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 soeplepels citroensap  
1 soeplepel bloedsuiker  
200 g rode aalbessen  
2 soeplepels acacia-honing  
20 cl vloeibare room  
8 bloedperziken  
½ koffielepel bitter amandeleextract

### ***Bereiding***

Meng de room, de suiker en het amandeleextract.  
Zet het opzij. Leng de honing aan met het citroensap.  
Spoel de bloedperziken, snij ze in twee en verdeel ze in schijfjes.  
Doe ze in een kom met de honing/citroenmengeling.  
Roer het geheel om.  
Zet 30 minuten in de koelkast.  
Spoel, droog en rist de aalbessen af op het moment van het opdienen.  
Verdeel ze over de perzikensalade.  
Overgiet het geheel met amandelmelk en dien onmiddellijk op.

## Zomerse ijstaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 dl zwarte bessenijs  
5 dl vanille-roomijs  
400 g bitterkoekjes  
3 eetlepels crème de cassis  
250 g rode aalbessen  
250 g zwarte bessen  
1 theelepel maïzena  
¼ l zwarte bessensap  
1 zakje vanillesuiker  
2 eetlepels suiker  
¼ l slagroom

### ***Bereiding***

Laat het zwarte bessen- en vanille-ijs zacht worden.  
Verkruimel de bitterkoekjes in een diepvrieszak, met een deegroller.  
Beleg een cakeblik met een inhoud van 1½ l met een open gesneden diepvrieszak.  
Strijk het zwarte bessenijs over de bodem van het blik.  
Verdeel de bitterkoekjes hierover en besprenkel met de crème de cassis.  
Strijk het vanille-ijs uit over de bitterkoekjes en druk het geheel stevig aan.  
Laat de ijstaart minimaal drie uur in de vriezer opstijven.  
Was de rode en zwarte bessen en ris ze met een vork van de steeltjes.  
Houd wat bessen apart voor de garnering.  
Roer de maïzena met twee eetlepels bessensap los.  
Breng de rest van het sap met de (vanille)suiker aan de kook en bind met de maïzena.  
Breng weer aan de kook.  
Roer de bessen door de saus en laat het geheel koud worden.  
Neem de ijstaart uit het blik.  
Sla de slagroom stijf en bestrijk de ijstaart hiermee rondom.  
Garneer de taart met de achter gehouden bessen en serveren met de bessensaus.

## Zomerse komkommer

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 wortelen  
peterselie  
2 eetlepels olie  
½ l droge witte wijn  
1 theelepel tijm  
1 theelepel zwarte peperkorrels  
1 theelepel koriander  
sap van ½ citroen  
2 komkommers  
zout

### ***Bereiding***

Schil de ui en hak hem grof.  
Schrap de wortelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes.  
Maak de olie in een pan heet en bak de ui en de wortelen daarin tot de ui glazig is.  
Giet de wijn erbij en doe er de peterselie, de kruiden en het citroensap bij.  
Kook alles 10 minuten op middelhoog vuur in een gesloten pan.  
Schil de komkommers, snijd ze in de lengte door en de helften in ± 3 cm grote blokjes.  
Leg ze in de pan en kook ze in 20 minuten op een laag vuur zacht.  
Laat de komkommers in de marinade afkoelen.  
Voeg voor het serveren naar smaak zout toe.

Serveertip: Dit gerecht wordt koud geserveerd met wit of bruin brood en boter.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant  
Stg. **x**perience

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

