842 recepten

(Carta-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-garnalensoep met gebakken visblokjes
2. Aardappelomelet met romige tonijnsaus
3. Aardappeltortilla met braadworst
4. Aardappelwokjes met kip en boontjes
5. Ab ghooshte fasl (lamssoep met aubergine en paprika)
6. Abrikozen-salamispiesjes
7. Albóndigas 3 (gehaktballetjes in tomatensaus)
8. Albóndigas met rode saus (Spaanse gehaktballetjes)
9. Albóndigas Riojanas (Spaanse gehaktballetjes uit Rioja)
10. Alcoholvrije vruchtenbowl
11. Amandel-rozijnensalsa
12. Andijvie met gorgonzola
13. Appels met geitenkaas
14. Appels uit de oven met gehakt
15. Appelyoghurt met walnoten
16. Apple lemon cocktail
17. Arnaki yemisto (gevulde lamsbout)
18. Arni psito (gekruide gebraden lamsbout)
19. Artisjokbodems met garnalen en kerrie
20. Artisjokbodems met mayonaise en kalfshersenen
21. Artisjokbodems met mosselen uit Yerseke
22. Artisjokbodems met tapenade
23. Artisjokken-paprikarisotto
24. Artisjokken met kruidendip
25. Artisjokken met vinaigrette 2
26. Asperge-tempura
27. Aspergepakketje met roodbaars en kappertjes
28. Aspergerolletjes met ham en kaas
29. Asperges in verse zalm
30. Asperges met amandelsaus
31. Aubergine-tapas
32. Auberginelasagne met gedroogde tomaat
33. Avga sto fourno (eieren uit de oven)
34. Babi ketjap 8
35. Bagels met gerookte zalm en mierikswortel
36. Bakbacon met tomaat
37. Balgan (gevulde aubergines)
38. Balkanballen
39. Banitsa met spinazie
40. Barbecued rundersatés
41. Basilicumpesto 2
42. Beursje van gemarineerde zalmforel met witlof
43. Beursje van gerookte heilbot met gemarineerde zalm
44. Bhoona gosht
45. Biersteaks
46. Bismarckharing
47. Bisque van grijze garnalen 2
48. Bisque van zeekreeft
49. Bladerdeegbuideltjes met paprika en geitenkaas
50. Bladerdeegcarrés met gehakt
51. Bladerdeeghapjes met vleesvulling
52. Bladerdeegkussentjes met hamsalade
53. Bladerdeegtaartjes met gebakken niertjes
54. Bladerdeegzoutjes
55. Blauwe selder
56. Bleekselderij met gorgonzola
57. Blini's 1
58. Blini's 2
59. Blini's met visdip
60. Bloemkool en broccolistamppot
61. Boeren kippenstoofpot

62. **Boerensandwich met makreel**
63. **Bonen-bietensalade met feta**
64. **Borani badjeman 2 (aubergine-yoghurtsalade)**
65. **Boti kebab**
66. **Bourekakia me kima (rolletjes vleespastei)**
67. **Brandnetel- of spinaziekroketjes**
68. **Broodje haring speciaal**
69. **Broodje makreel met wortel en dille**
70. **Broodje steak met avocado en salade**
71. **Broodtulband**
72. **Bruin krentenbrood**
73. **Bruschetta con pomodoro (geroosterd brood met tomaat)**
74. **Bruschette met haring en paprika**
75. **Buideltjes gevuld met gerookte zalm en paling**
76. **Buideltjes met Jacobsmosselen**
77. **Bulgaarse saté**
78. **Bulgaarse wentelteefjes**
79. **Caesarsalade met stokbrood**
80. **Cajungehaktballetjes**
81. **Canapé Romanov (geroosterde sneetjes brood met champignons)**
82. **Carne con chile (chili van varkensvlees)**
83. **Carne de porco a alentejana (varkensvlees met schelpdieren uit Portugal)**
84. **Cashewnotenpesto**
85. **Castellon de la Plana (gehaktballetjes)**
86. **Champignonpastei**
87. **Champignons bij de borrel**
88. **Champignons met witte wijn**
89. **Champignonschelpje**
90. **Chinese beursjes met zoetzure saus**
91. **Chinese spinazie uit de wok**
92. **Chupe de camerones (garnalensoep uit Peru)**
93. **Citroenaardappeltjes met tilapiafilet**
94. **Consommé van grijze garnalen**
95. **Costillas (geroosterde krabbetjes)**
96. **Costolette farcite (kalfskoteletten met kaasvulling)**
97. **Courgettemoussaka met noten**
98. **Courgettepakketjes**
99. **Courgettesalade 3**
100. **Courgettesoufflé**
101. **Courgettetartaar met yoghurtsaus**
102. **Couscous met eieren uit de oven**
103. **Couscous met kip en amandelen**
104. **Couscous uit Noord-Afrika**
105. **Crema Catalana**
106. **Crème van gerookte zalm met venkeljus**
107. **Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas**
108. **Crostini met Italiaans roerei**
109. **Curry-eieren met sperziebonen**
110. **Dadelchutney**
111. **Drie-vlezenpot**
112. **Duitse biefstuk met gegrilde tomaat**
113. **Elzasser Bäckerofen**
114. **Engelse apple pie 2**
115. **Entrecôte met kaassaus**
116. **Entrecôte met knoflookboter**
117. **Entrecôte met kruidenolie en rettichsalade**
118. **Entrecôte met pittige avocadosaus**
119. **Fetatoast**
120. **Filetlapjes met noten en roomkaas**
121. **Fricandeau met Portugese saus**
122. **Frikandellen**
123. **Frisse appel-citroendrank**
124. **Fusilli met rucolapesto**
125. **Gambaspiesjes**

126. **Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)**
127. **Garithes me saltsa (garnalen in wijnsaus)**
128. **Garnalen- of krabcocktail**
129. **Garnalen-grapefruitcocktail 2**
130. **Garnalen-groentendip met basilicum-aïoli**
131. **Garnalen-spekspiesjes**
132. **Garnalencocktail 3**
133. **Garnalencocktail 4**
134. **Garnalengumbo**
135. **Garnalenschoteltje**
136. **Garnalensoep 5**
137. **Gazpacho 10**
138. **Gazpacho 4**
139. **Gazpacho 5**
140. **Gazpacho 6**
141. **Gazpacho 7**
142. **Gazpacho 8**
143. **Gazpacho 9**
144. **Gazpacho Andaluz 1**
145. **Gazpacho Andaluz 2**
146. **Gazpacho Andaluz 3**
147. **Gazpacho Milanese**
148. **Gebakken auberginerolletjes 2**
149. **Gebakken banaan met ijs en warme cashewnotensaus**
150. **Gebakken haring**
151. **Gebakken kabeljauw op z'n Grieks**
152. **Gebakken mosselen met kervelsaus**
153. **Gefrituurde champignons 1**
154. **Gefrituurde champignons 2**
155. **Gefrituurde courgettebloemen met zuurzoete saus op Oosterse wijze**
156. **Gefrituurde witlofpakketjes**
157. **Gegratineerde aspergesoep**
158. **Gegratineerde coquilles**
159. **Gegratineerde fetakaas met grapefruit**
160. **Gegratineerde mosselen op een bedje van zout**
161. **Gegratineerde penne met zalm**
162. **Gegratineerde zalm met tomatenvinaigrette**
163. **Gegrilde bagels met bosbessenroomkaas**
164. **Gegrilde biefstuk met avocadopuree**
165. **Gegrilde kipfilet met tomatensalsa en frites**
166. **Gegrilde zalm met zeezout**
167. **Gehaktballen met paprika-yoghurtsaus**
168. **Gehaktbuideltje van fillodeeg**
169. **Geitenkaasballetjes**
170. **Gekonfijte eendenlever met linzensalade**
171. **Gekruide soep met garnalen**
172. **Gelakte lamskoteletten met sherry-saffraansaus**
173. **Gemarineerd varkensvlees met koolraap**
174. **Gemarineerde artisjokharten**
175. **Gemarineerde biefstuk**
176. **Gemarineerde biefstukjes in port**
177. **Gemarineerde prei in deegbakjes**
178. **Gemarineerde varkensvlees met groene groenten**
179. **Gemberbrood, gemberbollen**
180. **Gemberkoekstapeltjes**
181. **Gemengde gefrituurde vis met knoflookdressing**
182. **Gemengde vleesspiesjes met pindasaus**
183. **Gepocheerde meervalfilet met kruidige vanilleboter**
184. **Gepocheerde zeewolf/zeeduivel op bladerdeeg**
185. **Gerookte eend met gekruide peren**
186. **Gerookte visvariatie**
187. **Geroosterde konijnenbout met mosterd**
188. **Geroosterde zalm met sinaasappel, venkel en komkommer**
189. **Gestoofde pangasius met wortel en paprika**

190. **Gestoofde schapenpoot**
191. **Gestoomde forel met groenten en kruidenrijst**
192. **Gevuld kalfsvlees met pepersaus**
193. **Gevulde appels 2**
194. **Gevulde artisjokken 2**
195. **Gevulde buideltjes met vispâté en gamba**
196. **Gevulde cannelloni op coulis van tomaten**
197. **Gevulde courgettebloemen met tomaat-basilicumsaus**
198. **Gevulde haring**
199. **Gevulde kruideneieren**
200. **Gevulde mozzarella**
201. **Gevulde pangsietblaadjes**
202. **Gevulde tomaten 5**
203. **Gevulde tomaten 6**
204. **Gevulde tomaten 7**
205. **Gevulde varkensfiletrolletjes**
206. **Gewokte curry kokoskip met bleekselderij en wortel**
207. **Glikathia (zwezerik van lam of kalf)**
208. **Gorgonzola-eieren met stoneleeks**
209. **Gorgonzolabuideltjes met uimarmelade**
210. **Gosht dopiaza (lamsvlees met uien 'speciaal')**
211. **Gouden kip**
212. **Goulash 2**
213. **Goulash 3**
214. **Goulash 4**
215. **Goulash 5**
216. **Goulash di fagioli (witte bonengoulash)**
217. **Goulash met koolraap en knolselderij**
218. **Goulashsoep 3**
219. **Goulashsoep met rode bonen**
220. **Gourmetsalade 'Nouvelle Cuisine'**
221. **Graanbroodjes**
222. **Graankorrelsalade**
223. **Gran zuppa di pasta e ceci (kikkererwtensoep met pasta)**
224. **Granita di fragole (aardbeienwaterijs)**
225. **Granita di zitrone (citroenwaterijs)**
226. **Grapefruit- en honingsorbet**
227. **Gratin Dauphinois 3**
228. **Gratin van aardappel en courgette**
229. **Gratin van asperges en langoustines met champagnesaus**
230. **Gratin van mantelschelpnoten met fijne groenten**
231. **Gratin van oesters in een sabayon van Champagne**
232. **Gratin van pompoen en mosselen**
233. **Gratin van scampi's, mosselen en garnalen**
234. **Gratin van spinazie met St Jacobsschelpen en zurkelsaus**
235. **Gratin van St Jacobsschelpen**
236. **Gravad lax**
237. **Green goddess-dressing**
238. **Green stuffed New Zealand lamb**
239. **Grieks boerenslaatje**
240. **Grieks gekruid lamsgehakt**
241. **Grieks slaatje met lamsvlees en oreganodressing**
242. **Grieks stoofpotje met krenten en rozijnen**
243. **Griekse boerensalade 1**
244. **Griekse boerensalade 2**
245. **Griekse burgers**
246. **Griekse burgers met prei uit de oven**
247. **Griekse casserole**
248. **Griekse fyllodeegtaartjes met quorn en spinazie**
249. **Griekse gamba's met feta**
250. **Griekse gebakken inktvis**
251. **Griekse gehaktballetjes in yoghurt-muntsaus**
252. **Griekse gehaktschotel**
253. **Griekse gehaktsteak met kaasvulling**

254. Griekse hamburger
255. Griekse komkommer-yoghurtsalade
256. Griekse koolsalade
257. Griekse lamspastei voor pasen
258. Griekse ovenschotel
259. Griekse salade 3
260. Griekse salade 4
261. Griekse salade 5
262. Griekse salade 6
263. Griekse salade met gemarineerde quorn
264. Griekse salade met knoflookkip
265. Griekse salade met lamsvlees en oreganodressing
266. Griekse taartjes met inktvis en fetakaas
267. Griekse tomatensalade
268. Griekse vink met courgette en tomaat
269. Griekse visfantasie in fillodeeg
270. Griekse zwaardvisspiesjes
271. Grietfilet met krokante groenten
272. Grijze garnalen met spinazie
273. Grillsteaks
274. Groen gehaktbrood
275. Groene asperges met rauwe ham
276. Ham-aspergerolletjes
277. Hambeursjes
278. Haringcocktail
279. Hartig kalfsvlees met pasta
280. Hartige muffins met Hollandse garnalen
281. Hartige taart met kip en cashewnoten
282. Hete en zure garnalensoep
283. Hongaarse stoofschotel
284. Hoyoklitosoep
285. Htapodhi vrasto (octopussalade)
286. Huisgerookte zalm met gazpacho
287. Husseini kebab (gemarineerde lamsspiesjes)
288. Hüttenkäsedip met ham en groene kruiden
289. IJsbergsla uit de wok
290. In folie gebakken kaasplakken
291. Indiase courgettecurry
292. Indiase kip 2
293. Indiase kipfilet in yoghurtsaus
294. Indiase kippenpoten met gele rijst
295. Indiase lamsstoofpot
296. Indische cocktailsaus
297. Indische drumsticks met bami
298. Indische frikadelletjes
299. Indische garnalencocktail
300. Inktvis met friséesla en limoendressing
301. Inktvisbeursjes
302. Inktvisspiesjes
303. Insalata di pasta Caprese, con pomodori, mozzarella, basilico e sciroppo balsamico (pastasalade Caprese met tomaat, mozz
304. Kaas uit Shoppe
305. Kabeljauw in een kaaskorstje met venkelsalade
306. Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven
307. Kabeljauw op Vlaamse wijze
308. Kabeljauw op z'n Vlaams
309. Kabeljauwcurry in komkommer
310. Kabeljauwfilets op Rodenbachs wijze
311. Kabeljauwvink met citroen-jeneverjus
312. Kabuli palow
313. Kakavia (Griekse bouillabaisse)
314. Kaleacha kari (krabcurry)
315. Kalfsvlees met bleekselderij
316. Kalkoengehaktballetjes met rode kool

317. Kantonese tongsoep
318. Karai gosht
319. Karper met bier
320. Katsikaki (geitebout in knoflookbotersaus)
321. Kavarma van de molenaarsvrouw
322. Kebapcheta (langwerpige rissoles)
323. Keftethes 1 (Griekse gehaktballen)
324. Keftethes 2
325. Kibbelingspiesjes
326. Kikkererwten met garnalen
327. Kip-groentestoofpotje
328. Kip gevuld met citroen
329. Kip in de braadzak met yoghurt-dragonsaus
330. Kip in zwarte pepersaus
331. Kip Madras
332. Kip met hele specerijen
333. Kip met kikkererwtensalade
334. Kipcurry 2
335. Kipfilet met kruidige tonijnmousse
336. Kipfilet op Griekse wijze 2
337. Kippenleverspiesjes met mosterdsaus
338. Kipstukjes in tomatensaus
339. Klassiek gevuld gehakt met ei
340. Koftsjeta (Bulgaarse gehaktballetjes)
341. Kokinisto (zuiglam uit de oven)
342. Kolokithakia papoutsaka (courgettes met gehakt)
343. Kookarh korma (korma kip)
344. Korma plau 1 (lamscurry met rijst)
345. Korma plau 2 (lamscurry met rijst)
346. Korma plau 3 (lamscury met rijst)
347. Kotopitta (kippenpastei)
348. Kotopoulo lemonato (kip met citroensap en basilicum)
349. Kotopoulotis skaras (gegrilde kip met kruiden)
350. Koude citroenthee
351. Koude consommé met tomaten- en sinaasappelsap
352. Koude consommé van rivierkreeftjes
353. Koude dikke tomatencrème uit Córdoba
354. Koude garnalensoep
355. Koude gevulde tomaten
356. Koude kipsalade
357. Koude komkommer- tomatensoep
358. Koude komkommersoep 1
359. Koude komkommersoep 2
360. Koude komkommersoep 3
361. Koude komkommersoep met garnalen
362. Koude komkommersoep met zalm
363. Koude oesters overgoten met vinaigrette van waterkers
364. Koude tomatensoep
365. Koude tomatensoep met ricottaballetjes
366. Koude venkelsoep
367. Koulibiac (Russische vleespastei)
368. Koyün et süyü (lamssoep met groenten)
369. Köfte (lams- of rundergehakt in knoflooksaus)
370. Königsberger klopse
371. Köthener schustertopp
372. Krab- of kreeftcocktail Florida
373. Krab-waterkerssoep
374. Krab en garnalenbeignets
375. Krab en okra gumbo
376. Krab in kokossaus
377. Krab in zwartebonensaus
378. Krab malabar (gevulde krab)
379. Krabballetjes met gembersaus
380. Krabbenpoten met look en peterselie

381. **Krabbetjes met citroen**
382. **Krabburger met ratatouille**
383. **Krabcocktail 2**
384. **Krabkoekjes met pistache-avocadodipsaus**
385. **Krabsalade uit Mexico**
386. **Krabsoep**
387. **Krabsoufflé**
388. **Krabsoufflé met surimi en Oud Brugge**
389. **Krakelingen 1**
390. **Krakelingen 2**
391. **Krakelingen met sesam**
392. **Kreeft- en tongragoût met curry**
393. **Kreeft á la grandmère**
394. **Kreeft in bladerdeeg**
395. **Kreeft met cantharellen en parmezaankoekje**
396. **Kreeft met gember**
397. **Kreeft met kruidenboter**
398. **Kreeft Mornay**
399. **Kreeft, kalfszwezeriken, asperges en morieljes in een lichte nantuasaus**
400. **Kreeftenragoût met waterkers**
401. **Kreeftensalade op een bedje van tomaten**
402. **Kreeftsalade met mango en roze peper**
403. **Krenten- en/of rozijnenbrood**
404. **Krentenbollen**
405. **Krentenbrood**
406. **Krielkip gevuld met maïsbrood**
407. **Krieltjes á la bonne femme**
408. **Krieltjes met bleekselderij en Spaanse peper**
409. **Kroatische appelsoep**
410. **Krokant korfje gevuld met mosselen en cantarellen**
411. **Krokant varkensvlees met kokos en zoetzure saus**
412. **Krokante aardappelkoekjes**
413. **Krokante appeltaart**
414. **Krokante kip**
415. **Krokante kip uit Kentucky**
416. **Krokante kroepoek met garnalen**
417. **Krokante pakketjes met appel en komijnekaas**
418. **Krokante rijstpapierpakketjes, gevuld met gehakt**
419. **Krokante tilapia met peultjes**
420. **Kroketten van couscous en kikkererwten**
421. **Kroon van asperges, koningskrab, truffel en waterkerscrème**
422. **Kropsla met ansjovis**
423. **Kropsla met tonijndressing**
424. **Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's**
425. **Kruidenazijn**
426. **Kruidenboter 4**
427. **Kruidenkip met Frans garnituur**
428. **Kruidige artisjokbodems**
429. **Kruidige lamsburgers**
430. **Lamsbout drob syrma**
431. **Lamsbout uit Kasjmir**
432. **Lamsboutsalade met tomaat-sojasalsa**
433. **Lamscurry met abrikozen**
434. **Lamsfilet met rauwe ham en gestoofde venkel**
435. **Lamsgehaktschotel met aardappelpuree en munt**
436. **Lamssoep met aubergine en paprika**
437. **Lamsvlees met courgette**
438. **Lamsvlees met courgettes**
439. **Lamsvlees met kritharaki**
440. **Lamsvlees met spinazie**
441. **Lamsvleesschotel 2**
442. **Lamsworstjes aan pennen**
443. **Lasagna met spinazie 2**
444. **Lauwwarme saffraanrijstsalade met rivierkreeftjes**

445. **Lekkerbekjes met kappertjessaus**
446. **Lembaran**
447. **Linzen-groente-pâté**
448. **Loempia's 3**
449. **Lotte in pittige rode wijnsaus**
450. **Lotte met aardbeien uit het Waasland**
451. **Lotte met bier**
452. **Lotte met peperroom**
453. **Luchtige sinaasappelpuddinkjes**
454. **Maaltijdsalade met kip**
455. **Maasbaars met seizoens**
456. **Macaroni met kaas**
457. **Macaroni met varkensvlees en vruchten**
458. **Maleisische kippensoep 3**
459. **Mangosoep met kippenvlees**
460. **Maple syrup kipfilet**
461. **Marokkaanse kikkererwtenschotel met lamsvlees**
462. **Marokkaanse lamsstoofpot**
463. **Marokkaanse salade van gekookte aubergine**
464. **Mediterrane aardappelsalade**
465. **Mekitsas**
466. **Melitzanes me saltsa (aubergine in tomatensaus)**
467. **Met twee onder een hoedje**
468. **Mexicaanse haring**
469. **Mexicaanse kipschotel**
470. **Mexicaanse steak**
471. **Mhaans kari 1 (lamscurry)**
472. **Mhaans kari 2 (lamscurry)**
473. **Mhaans kari 3 (lamscurry)**
474. **Mhaans turrcarri khasta (lamskerrie)**
475. **Midye pilakisi (koude gestoofde mosselen)**
476. **Mie met kip en garnalen**
477. **Milanese kippensoep**
478. **Minestrone (Italiaanse groentesoep)**
479. **Mini-pannenkoekentaartje met room en rood fruit**
480. **Minitrifles met gemengd fruit en yoghurtroom**
481. **Moongh dal (groene linzen)**
482. **Moscari stifado (kalfsvlees met uien)**
483. **Moscharáki me prásines eljés (kalfsvlees met groene olijfjes)**
484. **Moscharáki stifádo (rundvlees met uitjes)**
485. **Moshari lemonato (stoofvlees met citroen)**
486. **Mossel-spekpakketjes**
487. **Mosselen 8**
488. **Mosselen in currysaus**
489. **Mosselspiesjes 5**
490. **Mosterdsoep met asperge en ham**
491. **Moussaka 10**
492. **Moussaka 11**
493. **Moussaka 5**
494. **Moussaka 6**
495. **Moussaka 7**
496. **Moussaka 8 (aubergine-gehaktschotel)**
497. **Moussaka 9**
498. **Moussaka met aardappelen 3**
499. **Moussaka met lamsgehakt**
500. **Mozzarellaspiesjes**
501. **Murgh biryani (saffraanrijst met kip)**
502. **Murgh dhansak (kip met linzen)**
503. **Murgh Hyderabad (kip uit Hyderabad)**
504. **Murgh masala (dubbelgekruide kip)**
505. **Murgh mussalum (pikante kip uit de oven)**
506. **Murgh shorwa (Afghaanse kippensoep)**
507. **Murgh tandoori 1 (tandoorikip)**
508. **Murgh tandoori 2 (tandoorikip)**

509. Murgh tandoori 3 (tandoorikip)
510. Murgh tandoori 4 (tandoorikip)
511. Mysterieuze appels
512. Nasi-gorengflapjes
513. Nasi keboeli ajam
514. Olleke bolleke ribbeke
515. Oma's kippensoep 2
516. Omeletta anixiatiki (lente omelet)
517. Omeletta mi rizi (rijstomelet)
518. Oostenrijkse kipstoofschotel
519. Oosterse kip uit de braadzak
520. Oosterse kipfilet met sinaasappelchutney
521. Oosterse kippensoep 2
522. Oren
523. Oriëntaalse drumsticks
524. Ortikia pilafi (kwartel met rijst)
525. Paasbrood 4
526. Paassalade met een nestje van gefrituurde mihoen en zalmmousse
527. Paddestoelenroerbak met kip
528. Paella 4
529. Palmmerg met gerookte zalm
530. Pannenkoekrolletjes
531. Papillotten met lamsvlees
532. Pasta con zucchine
533. Pasta Italiana
534. Pasta met ansjovis-olijvensaus
535. Pasta met broccoli uit Sicilië
536. Pasta met Italiaanse roerbakgroente 2
537. Pasta met pesto
538. Pasta met sperziebonen, pittige tomaat en St. Jakobsschelpen
539. Pasta met zure room en geitekaas
540. Pasteitjes met paddestoelragoût
541. Pasteitjes van zalm en sojascheuten
542. Patatas aïoli (aardappelen in knoflookmayonaise)
543. Patatas bravas 2 (aardappelblokjes in pikante tomatensaus)
544. Paupiettes van kip en langoustines op een spiesje
545. Pâté 2
546. Pâté met oesterzwamdressing
547. Penne met asperges en ham
548. Penne rigate met achterham en asperges
549. Pepra watra deluxe (pittige vis-maaltijdsoep)
550. Perthikes krasates (patrijzen in wijn)
551. Pestopizza met peultjes en paprika
552. Pikant varkensvleesgerecht
553. Pikante kaasrisotto en groenteschnitzels
554. Pilafe me garithes (rijst met garnalen)
555. Pilav 5
556. Pilav 6
557. Pilav met linzen
558. Piramide van watermeloen
559. Pita-kruidendriehoekje
560. Pittig gekruide garnalensoep
561. Pittig hapje van sugar snaps en garnalen
562. Pittige Italiaanse pastasalade
563. Plaki Salonika (geroosterde zeebaars)
564. Poka (kaas in bladerdeeg)
565. Pompoensoep met harissa
566. Portugese boontjes
567. Portugese gazpacho (koude pittige tomatensoep)
568. Portugese gehaktschotel
569. Provençaalse stoofschotel
570. Psari fournou me krasi (gebakken vis in wijnsaus)
571. Psari me rigani (vis met oregano)
572. Psari plaki (gebakken vis met tomaten)

573. Psari sto fournou spetsioko (gebakken vis van spetsos)
574. Quesadilla met chorizo
575. Quiche met ham en kaas
576. Raan 1
577. Raan 2 (gekruide lamsbout)
578. Radjah lamb stew (Bengaals stoofvlees)
579. Ravioli-ovenschotel met spinazie
580. Ravioli met bospaddestoelen in paddestoelenbouillon
581. Rengo salata (haringsalade)
582. Risotto met garnalen en zalm
583. Rode vruchtenkoffie
584. Roeibroodjes
585. Roerei met gestoomde makreel
586. Roergebakken gehakt met witte kool
587. Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst
588. Roergebakken kalfsvlees met gele paprika
589. Roergebakken maïs
590. Roergebakken peultjes met tomaat
591. Roergebakken rijst met kalkoen
592. Roergebakken sperziebonen
593. Roergebakken tomaten met courgette
594. Rogan gosht (malse lamskerrie)
595. Roghan gosht (lamsvlees met yoghurt en tomaten)
596. Romige kaasomelet met rucola
597. Romige tagliatelle met champignons en gegrilde St. Jakobsschelpen
598. Ronde kaasbroodjes
599. Rookworstspiesjes
600. Rosbief met mosterdsaus en rozemarijn-aardappeltjes
601. Rouille 3
602. Roulo me fyllo (vleesrol in bladerdeeg)
603. Rundvleeskroketten
604. Russisch ei
605. Russische paddestoelen
606. Russische salade
607. Russische taart met zalm en kaviaar
608. Russische zalmpasteitjes
609. Saag bhaji (Indiase spruitjes)
610. Saag jhinga (spinazie met garnalen)
611. Saffraancrème-soep met rivierkreeftjes
612. Salada fasle (salade van het seizoen)
613. Salade met zeevruchten en kruidenolie
614. Salade van sinaasappel en brie
615. Salat ha charon (bleekselderijsalade)
616. Saté goerie 2
617. Saté manis 4
618. Saté manis uit Java
619. Saté van varkensvlees 2
620. Saucijsjes anders dan anders
621. Scampi's met fetakaas
622. Schelpje met gegratineerde rivierkreeftjes
623. Schildpadsoep Lady Curzon
624. Schotel van bananen
625. Seafood- en rijstsoep
626. Shahi korma (koninklijke lamscurry)
627. Sharonfruitsalade met gegratineerde geitenkaas
628. Shii-take ragoût
629. Shikar ka vindaloo (pikante varkenscurry met azijn)
630. Shoarmaschotel 2
631. Shoarmawraps met milde tacosaus
632. Shrimp remoulade
633. Sikotakia me krassi (kalfslever in wijnsaus)
634. Sikotakia tis kottas (kuikenlevers in madeirasaus)
635. Sikothakia tis kottas me saltsa (kuikenlevers in madeirasaus)
636. Sinaasappelkoffie

637. Sinaasappelsalade met blauwe kaas
638. Sirena na skara (op houtskool geroosterde kaas)
639. Slanke bosvruchtenshake
640. Sliptongetjes met mosterdzaad op spinazie
641. Snelle salade met ham en kaas
642. Soep met garnalenballetjes
643. Soep van ui, prei en knoflook
644. Soep van verse krab met gember
645. Sope pisca (Antilliaanse vissoep)
646. Soto ayam (Surinaamse kippensoep)
647. Souvlaki
648. Souvlakia 3 (lamsvlees aan spiesen)
649. Spaanse knoflooksaus
650. Spaghetti ai peperoni grigliati con timo e involtini (spaghetti met gegrilde paprika's, tijm en rundervinken)
651. Spaghetti bolognese 3
652. Spaghetti bolognese 4
653. Spaghetti met broccoli en kip
654. Spanakopitta (Griekse spinazietaart)
655. Sperziebonen met tomaten
656. Spies van spaghetti met gegrilde St Jakobsvruchten
657. Spiesje van kreeft met vanille en meloen
658. Spiesjes met banaan en ananas
659. Spiesjes met langoustines en foie gras
660. Spiesjes met nectarine, aardbei en appel
661. Spiesjes met pruimen en bacon
662. Spiesjes van gemarineerde kippeborst en kipballetjes in een selderijjasje
663. Spiesjes van gevulde spekreepjes met peperdressing
664. Spiesjeskwartet
665. Spinazie-avocadosalade met noten
666. Spinazie-hamfrittata
667. Spinazie-knoflooksoep
668. Spinazie-lasagna met basilicum
669. Spinazie-notensalade
670. Spinazie-tortilla
671. Spinazie-yoghurtdip
672. Spinazie-yoghurtsalade
673. Spinazie met curry-eieren
674. Spinazie met gehaktballetjes en citroensaus
675. Spinazie met gepekelde kaas
676. Spinazie met rijst en pijnboompitten
677. Spinazie uit de wok
678. Spinazie, paddenstoelen en notenaardappelen
679. Spinaziecanapés met zoetzure konijnenlever
680. Spinaziecannelloni met gyros
681. Spinaziedriehoekjes
682. Spinazieflapjes
683. Spinaziekroketjes
684. Spinazielasagna
685. Spinaziepannekoeken met quorngehakt
686. Spinaziepannenkoeken met hüttenkäse
687. Spinazierolletjes
688. Spinazieroomsoep met zalm
689. Spinaziesalade 1
690. Spinaziesalade 2
691. Spinaziesalade 3
692. Spinaziesalade met rauwe ham
693. Spinaziesalade met yoghurt
694. Spinaziesoep met yoghurt
695. Spinaziestamppot met uitgebakken spekjes en kaas
696. Spinazietaart met mozzarella
697. Spinazietaart van filodeeg
698. Spiraalmacaroni met champignon-kappertjessaus
699. Spiraaltjes met groene asperges en bospaddestoelen

700. **Spirelli's met spek in de oven**
701. **Spitskool-gehaktschotel**
702. **Spitskool uit de römertopf**
703. **Spitskoolcurry met aardappel en rookworst**
704. **Spitskoolsalade met hamblokjes**
705. **Spitskoolstamppot met chorizo en rookworst**
706. **Spitskoolstamppotje met Aziatische vis**
707. **Spliterwtjessoep met sinaasappel**
708. **Springkrabstaarten met mangosabayon**
709. **Spritsstukken**
710. **Spruitjes-tomaatsaus met hazelnoten**
711. **Spruitjes met appel**
712. **Spruitjessoep op z'n Vlaams**
713. **Spruitjesstamppot met appelhachee**
714. **Spruitjesstamppot met kruidenroomkaas**
715. **Spuitchocolade**
716. **Spuma fredda di salmone (zalmmousse)**
717. **Srednogorie hutspot**
718. **Sri Lankaanse varkensvleescurry**
719. **St Jacobsmosseltjes met Brussels lof en kormacurry**
720. **St Jacobsnootjes met meloen en Italiaanse ham**
721. **St Jacobsnoten met champagne**
722. **St Jacobsoesters met sluitkool en warme eendenlever**
723. **St Jacobsschelpen en gerookte zalm met saffraan**
724. **St Jacobsschelpen met champagnesaus**
725. **St Jacobsschelpen met waterkerspuree**
726. **St Jacobsschelpen onder zalmboterkorst met langoustines**
727. **St Jakobsmosselen in sjalottenroomsaus**
728. **St Jakobsschelpen in pepersaus**
729. **Subzi pilao (rijst met groenten)**
730. **Surinaamse okersoep**
731. **Svinesmorbrad (varkenshaas gevuld met pruimen)**
732. **Syrmi (gevulde wijn- of koolbladeren)**
733. **Tabouleh 6**
734. **Tagliatelle met romig varkensvlees**
735. **Tagliolini alla carbonara**
736. **Tahina salade uit de Levant**
737. **Tahinacrème**
738. **Tajine**
739. **Tandoori murgh (tandoorikip uit de oven)**
740. **Tandooridrumsticks met pittige ananassaus**
741. **Tandoorispiesjes met komkommersaus**
742. **Tapas met courgette**
743. **Tartaartje van gerookte zalm met kappertjes**
744. **Tarte tatin van sjalotjes**
745. **Teriyakirijst met vleesreepjes, tomaat en lente-ui**
746. **Terrine van eend met groene peper**
747. **Terrine van wilde eend**
748. **Thais pikant varkenshaasje**
749. **Thaise wokschotel met citroengras**
750. **Thayir kari**
751. **Thee Hawaï**
752. **Tiganita (kaassoesjes)**
753. **Tikka kebab (gekruide lamsspiesjes)**
754. **Tiropitta (kaastaart)**
755. **Tjap tjoy met kip, paksoi en knoflookmie**
756. **Tomaten-basilicumtaart**
757. **Tomatenchutney 3**
758. **Tomatensoep 7**
759. **Tomatensoep 8**
760. **Tomatensoep 9**
761. **Tomatensoep met courgetteballetjes**
762. **Tomatensoep met kip**
763. **Tomatensoep met rode en gele tomaten**

764. **Tomatentaartjes met kwartelei**
765. **Tomtom**
766. **Tonijn in aspic**
767. **Tonijnmousse in gelei**
768. **Tonijntaart met geitenkaas**
769. **Tortellini bolognese**
770. **Tortellini met spinaziesalade**
771. **Tortilla**
772. **Tortilla a la Española (Spaanse aardappelomelet)**
773. **Toscaanse courgettesoep met zoete aardappel en rucolapesto**
774. **Toscaanse gehaktballetjes**
775. **Toscaanse tomaten-broodsoep**
776. **Toscaanse tomatensoep 2**
777. **Turkari molee**
778. **Varkensblokjes op Indiase wijze**
779. **Varkensfilet met mosterd**
780. **Varkensfilet met pikante saus**
781. **Varkensfricandeau in oosterse tomatensaus**
782. **Varkensfricandeau met cidersaus**
783. **Varkensfricandeau met druiven-amandelsaus**
784. **Varkensfricandeau met mosterdsaus**
785. **Varkensgoulash met zuurkool**
786. **Varkenshaas met roergebakken sperziebonen**
787. **Varkenskoteletten 'Sherman'**
788. **Varkensrollade met wijn-knoflookjus**
789. **Varkensvlees in zoetzure saus**
790. **Varkensvlees met bloemkool**
791. **Varkensvlees met kastanjes**
792. **Varkensvlees met kerriesaus**
793. **Varkensvlees met kerriesaus en doperwten**
794. **Varkensvlees met ui en paprika**
795. **Varkensvlees met zuurkool**
796. **Venkelvelouté met scampi**
797. **Verse korianderchutney**
798. **Verse kruidenbiefstuk**
799. **Vetvrije vegetarische groenteschotel**
800. **Visbrochettes met groenten**
801. **Viscurry met pandanrijst**
802. **Visfumet**
803. **Vlees in zoetzure saus**
804. **Vruchtenbowl**
805. **Vruchtenwijn**
806. **Warme croissants met brie en rivierkreeftjes**
807. **Weens varkensvlees met zuurkool**
808. **Weihnachtsstolle 2 (kerststol)**
809. **Wentelteefjes 2**
810. **Wijnkebab**
811. **Wildbouillon met in honing gestoofde venkel**
812. **Wilde eend met zwarte pruimen**
813. **Wilde spinazie met mager spek en croûtons**
814. **Wildpâté 2**
815. **Winterwortel met pittige gehaktballetjes**
816. **Witlofsoep 8**
817. **Witte-bonensalade met tonijn 2**
818. **Witte asperges met grijze garnalen**
819. **Yaprak sarma (gevulde wijnbladeren)**
820. **Yiouvetsi 1 (lamsvlees uit de oven met macaroni)**
821. **Yiouvetsi 2 (gebakken lamsvlees met macaroni of rijst)**
822. **Zalm-roomkaaswraps met pistachenootjes en komkommer**
823. **Zalm met balsamico en bloemkool**
824. **Zalm met groene aspergepunten en kervelroomsaus**
825. **Zalm met krokante korst**
826. **Zalmballotine**
827. **Zalmfilet met komkommer-yoghurtsalade**

828. **Zalmforelfilet**
829. **Zalmmousse 6**
830. **Zalmpakketjes 2**
831. **Zalmplakjes met lauwe vinaigrette**
832. **Zalmravioli gevuld met heilbot**
833. **Zalmroosjes met slagroom**
834. **Zalmsurprise**
835. **Zeeduivelkoteletjes met druiven**
836. **Zoete couscoussalade**
837. **Zoetzure eendenlever met appel**
838. **Zoetzuur varkensvlees met paksoi en mango**
839. **Zomerpassie-longdrink**
840. **Zuppa di crostacei (soep van zwemkrabbetjes)**
841. **Zure soep met vis en groenten**
842. **Zuurzoete saus**

Aardappel-garnalensoep met gebakken visblokjes

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

Ingrediënten

25 g boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 theelepels paprikapoeder
750 g geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
7½ dl visbouillon of water
2 dl melk
150 g geraspte belegen kaas
250 g gepelde garnalen
zout
peper
750 g in blokjes gesneden schelvis- of kabeljauwfilet
4 eetlepels bloem
½ dl olijf- of zonnebloemolie

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer de bloem door het uimengsel.
Voeg de blokjes aardappel en de visbouillon of het water toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat alles onder nu en dan doorroeren ± 20 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappel volkomen gaar zijn.
Roer de melk, de geraspte kaas en de garnalen door de soep.
Maak de soep op smaak met wat zout en peper en laat haar nog 10 minuten zachtjes koken.
Bak intussen de visblokjes.
Bestrooi de blokjes vis met wat zout en peper en wentel ze door de bloem.
Verhit de olie in een koekepan, bak hierin de visblokjes rondom lichtbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Roer de blokjes gebakken vis voorzichtig door de soep en laat alles door en door warm worden.
Serveer deze dikke, gebonden soep als complete maaltijd.

Aardappelomelet met romige tonijnsaus

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

Ingrediënten

4 eetlepels vloeibare margarine
2 uien, in ringen
450 g aardappelschijfjes
5 eieren
1 doosje MAGGI Crème Fraîche Saus
25 g boter
1 blikje tonijn (185 g), uitgelekt
2 bosuitjes, in ringetjes
1 rode paprika, in stukjes

Bereiding

Verhit de margarine in een koekenpan en bak de ui en aardappel afgedekt in 5 minuten beetgaar.
Klop de eieren los met zout en peper en schenk ze over de aardappelen.
Bak de omelet zachtjes in 10 minuten goudbruin en gaar: keer hem halverwege met behulp van een deksel om.
Bereid de MAGGI Crème Fraîche Saus met de boter volgens de aanwijzingen.
Schep de tonijn, bosui en paprika erdoor en warm de saus 3-5 minuten door.
Snijd de omelet in punten en leg ze op de borden.
Schep de saus erover of geef hem er apart bij.

Serveertip: In de romige tonijnsaus zitten bosuitjes en knapperige stukjes bosui. Lekker over de zelfgemaakte tortilla die ook bij veel kinderen in de smaak zal vallen!

Aardappeltortilla met braadworst

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

Ingrediënten

1 schaaltje braadworst (ca. 250 g)
2 uien
3 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
5 eieren
1 bos bospeen
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Braadworsten wellen in warm water.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Uien pellen en snipperen.
Braadworsten droogdeppen en in plakjes snijden.
In grote koekenpan olie verhitten.
Braadworst en helft van ui 2 minuten bakken.
Aardappels 2 minuten meebakken.
Peterselie fijnknippen.
Eieren loskloppen met zout, peper en peterselie.
Mengsel in quichevorm scheppen en in oven in 25 minuten gaar laten worden.
Tortilla in oven in 25 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Bospeen schoonmaken en grof raspen.
Bospeen mengen met rest van ui en dressing.
Tortilla serveren met wortelsalade.

Aardappelwokjes met kip en boontjes

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

Ingrediënten

1 zak sperziebonen à 500 g
zout
3½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in dunne reepjes
1 zak CêlaVíta wokjes à 900 g
1 blik maïs à 300 g
½ flesje Conimex woksaus five spice à 175 ml

Bereiding

Kook de sperziebonen in ± 5 minuten in ruim water met zout beetgaar en giet ze af.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kip in ± 3 minuten bruin.
Voeg de wokjes toe en roerbak ze ± 5 minuten al omscheppend bruin.
Schep de afgegoten sperziebonen, de maïs en de saus erdoor en bak alles nog ± 2 minuten al omscheppend.

Serveertip: Garneer met 2 eetlepels fijngeknipte verse koriander

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Ab ghooshte fasl (lamssoep met aubergine en paprika)

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

Ingrediënten

500 g lamsboutplakken in blokjes van ± 2 cm
zout
peper
4-5 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden rode uien
2 geperste teentjes knoflook
2 kardemompitten
een stukje pijpkaneel
½ theelepel kurkuma of geelwortelpoeder
1 pot lamsfond (± 340 ml, Lacroix)
1 middelgrote aubergine in blokjes
4 ontvelde tomaten in stukken
2 groene paprika's in blokjes
100 g gedroogde Franse pruimen (pruneaux) in reepjes
½ literblik of pot witte bonen, uitgelekt
2 eetlepels fijngehakte verse munt
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

Bereiding

Kruid de lamsvleesblokjes met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin.
Voeg de uien, knoflook, kardemom, kaneel en kurkuma toe en bak deze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Voeg de lamsfond en 1 liter water toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep met het deksel op de pan ± 45 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg de aubergine, tomaten, paprika's en pruimen toe en laat de soep nog ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi er de peterselie en de munt over.
Serveer de soep met pitabroodjes en tahinacrème.

Abrikozen-salamispiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g gedroogde abrikozen
1 theelepel kummelzaadjes
½ theelepel versgemalen peper
4 plakken salami van 1 cm dik
16 satéprikkers

Bereiding

Was de abrikozen, kook ze, met de kummel en de peper, 10 minuten in 1 dl water en laat ze in het kookvocht afkoelen.
Snijd elke plak salami in 8 puntjes.
Halveer de abrikozen.
Steek aan elke prikker een punt salami, een halve abrikoos en een puntje salami.

Albóndigas 3 (gehaktballetjes in tomatensaus)

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

Ingrediënten

400 g mager lamsgehakt
1 ei
3 geperst teentjes knoflook
4 eetlepels fijngesneden peterselie
½ theelepel nootmuskaat
zout, peper
2 ontkorste plakjes witbrood
2 eetlepels rode wijn
2 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden ui
3 ontvelde tomaten in blokjes
1 dl kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Meng het gehakt met het ei, de knoflook, 2 eetlepels peterselie, de nootmuskaat, zout en peper.
Week het brood in de rode wijn en kneed het door het gehaktmengsel.
Vorm van het mengsel ± 40 balletjes.
Verhit de olie en bak de balletjes hierin in ± 5 minuten rondom bruin.
Bak de ui ± 5 minuten mee.
Voeg de tomaat en de bouillon toe en laat de gehaktballetjes afgedekt op laag vuur ± 30 minuten sudderen.
Neem de gehaktballetjes uit de pan en pureer de saus met een staafmixer.
Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk haar over de gehaktballetjes.
Strooi er 2 eetlepels peterselie over.

Albóndigas met rode saus (Spaanse gehaktballetjes)

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

Ingrediënten

350 g half-om-halfgehakt
5 eetlepels gehakte peterselie
2 fijngesneden teentjes knoflook
3 eetlepels paneermeel
2 eieren
zout en (versgemalen) peper
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olijfolie

voor de saus

1 fijngesneden ui
1 rode paprika in blokjes
2 grote tomaten in blokjes
3-4 eetlepels droge sherry
1 laurierblaadje

Bereiding

Kneed het gehakt, de peterselie, de knoflook, het paneermeel, de eieren en zout en peper door elkaar en rol er gehaktballetjes van ter grootte van een flinke stuiter.
Rol de gehaktballetjes door de bloem en schud het teveel eraf.
Bak de gehaktballetjes in de hete olie bruin.
Doe de balletjes over in een schaal en houd ze warm.
Fruit de ui, de paprika en de tomaten in het achtergebleven bakvet zacht.
Roer er de sherry en het laurierblaadje door en laat op halfhoog vuur ± 5 minuten pruttelen.
Schenk de saus over de gehaktballetjes en laat op zacht vuur ± 20 minuten sudderen.
Bestrooi de albondigas voor het serveren met gehakte peterselie.

Info: Albondigas worden in Spanje vaak als tapa (= borrelhapje) gegeten.
Zonder rode saus worden ze ook wel geserveerd met een knoflookdip.

Albóndigas Riojanas (Spaanse gehaktballetjes uit Rioja)

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

Ingrediënten

4 stukjes oudbakken stokbrood
1 dl Spaanse rode wijn
750 g lamsgehakt
1 ei
1 eidooier
3 fijngesneden teentjes knoflook
3 eetlepels gehakte peterselie
zout
(versgemalen) peper
2 eetlepels olijfolie
1 ui in dunne reepjes
1 glas cognac
2 ½ dl gevogeltefond
1 dl tomatensaus (fles)

Bereiding

Week het stokbrood ± 15 minuten in de wijn.
Maak het lamsgehakt aan met het ei, de eidooier, de knoflook, de peterselie en het geweekte, uitgeknepen stokbrood en breng op smaak met zout en peper.
Laat het gehakt in de koelkast ± 30 minuten rusten en rol het daarna tot balletjes van ± cm doorsnede.
Verhit de olie en bak de gehaktballetjes rondom bruin.
Doe de uireepjes erbij en bak ze op halfhoog vuur ± 5 minuten mee.
Zet de afzuigkap uit. Giet de cognac in de pan, steek hem aan en laat uitbranden.
Giet de fond en de tomatensaus bij de gehaktballetjes en breng het geheel aan de kook.
Laat de balletjes, met het deksel op de pan, op laag vuur ± 30 minuten stoven.

Alcoholvrije vruchtenbowl

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

Ingrediënten

6 flesjes Crodino
2 blikjes Hero Fruitspring Sparkling Tropical Fruit
2 mango's in blokjes
2 limoenen in plakjes
200 g witte druiven
1 roze grapefruit in partjes
2 kiwi's in plakjes
2 plakken ananas in blokjes
6 dl koolzuurhoudend mineraalwater
10 g muntblaadjes
Sicilia Citroensap
ijsblokjes

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een glazen kom en voeg citroensap en ijsblokjes naar smaak toe.
Wilt u toch wat alcohol aan deze bowl toevoegen, voeg dan in plaats van 6 dl Spa rood, 3 dl Riesling en 3 dl Spa rood toe.
De munt kan dan door takjes onze-lieve-vrouwen-bedstro worden vervangen.

Amandel-rozijnensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g rozijnen
2 eetlepels citroensap
1½ dl appelsap
3 theelepels chilipoeder
3 eetlepels amandelschaafsel
1 zakje verse basilicum (15 g)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

In pan rozijnen met citroensap, appelsap en chilipoeder aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot vocht verdampt is.
Laten afkoelen.
Intussen in droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden.
In schaal rozijnen, amandelen en basilicum door elkaar scheppen.
Zo nodig op smaak brengen met zout, peper en snufje chilipoeder.

Andijvie met gorgonzola

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 à 3 kleine andijviestronkjes (à ca. 200 g)
2 eetlepels olijfolie
100 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Andijvie wassen en laten uitlekken.
Stronkjes in 2 gelijke delen scheuren.
Klein stukje van onderkant van stronk snijden, maar bladeren aan stronk laten.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
2 Halve stronkjes andijvie ca. 1 minuut bakken.
Stronken keren en aan andere kant 2 minuten bakken tot bladeren bijna gaar zijn.
Stronken met snijkant naar boven naast elkaar in ovenschaal leggen.
Op zelfde wijze andere 2 stronken andijvie bakken en in ovenschaal leggen.
Gorgonzola erboven verkruimelen.
Schaal ca. 3 minuten onder hete grill zetten en kaas laten smelten.

Appels met geitenkaas

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

Ingrediënten

5 appels (Granny Smith)
2 eetlepels boter
3 eetlepels tijmhoning
5 Crottin geitenkaasjes

Bereiding

Beboter een vuurvaste schaal en verwarm de oven voor op 220 °C.
Schil de appels, haal het klokhuis eruit, snijd de appels doormidden en zet de helften met de bolle kant naar onder in de schaal.
Vermeng de boter met 2 eetlepels honing en kwast de appelhelften met het mengsel in.
Snijd de geitenkaasjes horizontaal doormidden, leg een kaasje op elke appelhelft en druppel er nog wat tijmhoning over.
Dek de schaal met aluminiumfolie af en laat de appeltjes in de oven in 10 minuten gaar worden.
Zet het gerecht dan nog even onder de grill om de kaas te laten kleuren.

Appels uit de oven met gehakt

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

Ingrediënten

4 grote stevige appels, bijvoorbeeld Elstar
400 g half-om-halfgehakt
2 beschuiten
1 ei
1 mespunt gedroogde tijm
zout, versgemalen peper
tomatenketchup

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer de appels in de lengte, verwijder de klokhuizen en hol ze iets uit.
Maak het gehakt op de gebruikelijke manier aan met de verkruimelde beschuiten, het ei, de tijm en wat zout en peper en maak er acht balletjes van.
Leg de balletjes in de uitgeholde appels en druk ze goed aan.
Giet een laagje van ½ cm water in een platte ovenschaal en zet de gevulde appels er naast elkaar in.
Zet de schaal ± 30 minuten in de voorverwarmde oven tot het gehakt gaar en goudbruin is.
Garneer met een likje tomatenketchup.
Serveer met frites en appelmoes.

Tip: Reken voor kleine eters (kinderen) ½ appel per persoon.

Appelyoghurt met walnoten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje walnoten (à 55 g)
1 potje appelcompote (360 g)
300 ml volle yoghurt
4 eetlepels rozijnen
2 theelepels kaneelpoeder

Bereiding

Walnoten in droge koekenpan kort roosteren, laten afkoelen en grof hakken.
Appelcompote in kom scheppen.
Yoghurt, rozijnen en kaneel erdoor scheppen.
Appelyoghurt in vier glazen schaaltjes scheppen.
Bestrooien met walnoten.

Apple lemon cocktail

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

Ingrediënten
voor 2 personen

ijsblokjes
1 blikje Hero Fruitspring Sparkling Apple Lemon
1 dl cider
1 dl koolzuurhoudend mineraalwater
2 eetlepels calvados
2 eetlepels Sicilia Citroensap
2 schijfjes citroen
2 glazen van 2½ dl

Bereiding
Vul de glazen met ijsblokjes.
Meng alle ingrediënten, behalve de schijfjes citroen en schenk het in de glazen.
Serveer de drank met een schijfje citroen op de rand van het glas.

Arnaki yemisto (gevulde lamsbout)

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

Ingrediënten

1 ontbeende lamsbout (2 kg)
zout
peper
4 eetlepels gesmolten boter
sap van 1 citroen
250 g mager lamsgehakt
1/3 kopje rijst
1 mespuntje kaneel
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte munt
½ l runderbouillon

Bereiding

Leg het vlees plat op een plank en bestrooi het met zout en peper.
Smeer het in met 2 eetlepels boter en citroensap.
Smeer de rest van de boter in de koekenpan en sauteer het lamsgehakt tot de roze kleur verdwenen is.
Voeg ui, rijst, zout, peper, en kaneel toe en bak alles nog 5 minuten.
Doe dan de peterselie, munt, en 1/3 kop bouillon erbij en laat het 15 minuten sudderen.
Haal het van het vuur en laat het afkoelen.
Bedek de lamsbout met het mengsel, rol het vlees stevig op en bind het op verschillende plaatsen dicht.
Leg de bout op een rooster in de braadslee en giet de rest van de bouillon erbij.
Rooster het vlees 15 minuten in de oven op stand 7, draai de oven lager tot stand 4 en laat het nog 1½ tot 2 uur braden, afhankelijk van de gewenste gaarheid.
Bedruip af en toe met vocht.

Arni psito (gekruide gebraden lamsbout)

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

Ingrediënten

1 lamsbout (1800 g)
4 tenen knoflook
1 theelepel oregano
3 theelepels citroensap
zout
versgemalen peper
het sap van 4 citroenen
2½ dl witte wijn
5 eetlepels olie

Bereiding

Verwarm de oven voor.
Giet de olie in een forse ovenschaal met wat zout en versgemalen peper.
Zet de schaal, als de oven goed heet is, in de oven om de olie te verhitten.
Spoel intussen de lamsbout af, dep hem droog en snijd eventueel overtollig vet en de zenen weg.
Roer de geschilde en overlangs gehalveerde knoflooktenen, de oregano en het citroensap in een schaaltje door elkaar.
Maak met een scherp mes diepe insneden in het vlees, steek de stukjes knoflook daarin en druppel er iets van het oregano-citroensap in.
Haal de schaal, als de olie goed heet is, uit de oven, leg de klaargemaakte lamsbout erin en bedruip hem aan alle kanten met de olie.
Braad het vlees vervolgens in de oven gaar.
Roer het citroensap door de witte wijn en bedruip de bout hiermee.
Om te weten of de bout gaar is, hoeft u hem slechts met een mes aan te snijden is het vlees van binnen nog rood of roze, dan is het nog niet gaar; het vlees moet grijs-bruin van kleur zijn en in het midden nog een beetje roze.
Haal de schaal uit de oven en laat de bout nog ± 10 minuten staan.
De sappen houden dan op te stromen, wat het aansnijden van het vlees vergemakkelijkt.
Dien de bout in zijn geheel op, met bijvoorbeeld sperziebonen en gekookte aardappelen.
U kunt de bout ook in de keuken voorsnijden, de plakken met jus overgieten en serveren.

Artisjokbodems met garnalen en kerrie

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

Ingrediënten

4 artisjokken
200 g gekookte en gepelde garnalen
boter
zout
peper
½ koffielepel kerriepoeder
100 g verse room
1 eetlepel gehakt bieslook

om te versieren

peterselie
dikke roze garnalen

Bereiding

Kook de artisjokken ± 40 minuten in gezouten water.
Laat ze uitlekken en afkoelen en verwijder dan alle blaadjes en het hooi.
Allen de bodems worden gebruikt, houd deze warm.
Fruit de garnalen ± 10 minuten in de boter en kruid ze met peper en zout.
Bestrooi de garnalen met de kerrie eg er de room en de bieslook aan toe.
Laat dit 5 minuten zachtjes koken.
Vul de artisjokbodems met dit mengsel en versier ze met peterselie en met roze garnalen.

Artisjokbodems met mayonaise en kalfshersenen

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

Ingrediënten

± 400 g kalfshersenen
1 eetlepel sherryazijn
1 laurierblaadje
1 takje tijm
1 citroen
4 artisjokken
5 eetlepels mayonaise
2 mespunten mosterd
4 zwarte olijven
1 bosuitje
3 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Week de hersenen ± 4 uur in lichtgezouten water, ontvlies ze onder stromend water en verwijder eventuele botsplinters.
Pocheer de hersenen, samen met de helft van de sherryazijn, het laurierblaadje en het takje tijm ± 15 minuten in lichtgezouten water, giet ze af en laat ze uitlekken.
Was de citroen en snijd hem in stukken.
Breek de stengels van de artisjokken, wrijf het breekpunt in met wat citroensap en snijd de bovenste helft van de groene bladeren weg.
Kook de onderste artisjokhelften samen met de stukken citroen ± 45 minuten in lichtgezouten water gaar.
Laat de artisjokken uitlekken en wat afkoelen.
Trek er de bladeren uit en schraap het eetbare lipje met een lepel af.
Meng de artisjokpuree en eenzelfde hoeveelheid kleingesneden hersenen samen door de mayonaise en breng op smaak met een mespunt mosterd.
Verwijder het hooi van de artisjokbodems en spoel de bodems af.
Maak de onderkant effen, zodat ze mooi rechtop blijven staan, vul ze met de mayonaisebereiding en zet er een olijf op.
Snijd de rest van de hersenen in blokjes.
Snipper het bosuitje fijn en meng dit door de olijfolie.
Voeg er de rest van de sherryazijn en een mespunt mosterd aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en roer er tenslotte de hersenblokjes door.
Schep deze bereiding rond de gevulde artisjokbodems.

Tip: De artisjokken zijn gaar als de onderste bladeren gemakkelijk loskomen en het uiteinde ervan beetgaar is.

Artisjokbodems met mosselen uit Yerseke

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

Ingrediënten

4 artisjokken
het sap van 1 citroen
1 kopje azijn
2 eetlepels bloem
zout
2 tomaten
1 prei
1 kg mosselen
1 grote ui
boter
2 dl witte wijn
het groen van 1 tak selderij
peper
tijm
laurier
2 dl room
enkele saffraandraadjes
120 g gepelde garnalen
enkele takjes kervel

Bereiding

Maak de artisjokken met een scherp mes schoon, zodat alleen de bodems overblijven en bestrijk die met citroensap om verkleuring tegen te gaan.
Houd enkele blaadjes apart voor het garnituur.
Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook, meng de azijn met de bloem tot een papje bij het kokende water, klop dit goed los en kruid met zout.
Kook de bodems in deze blanc gaar.
Verwijder het hooi met een lepel (of met de vingers) en houd ze in het kookvocht warm.
Dompel de tomaten 10-15 seconden in kokend water, verfris ze en pel ze.
Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes, snijd de kwarten nogmaals in tweeën en maak er nog een inkeping in.
Snijd de prei (met het pastelgroene gedeelte) in juliënne.
Fruit de grofgesneden ui in wat boter, doe er de witte wijn bij en laat 3-4 minuten doorkoken.
Voeg de mosselen en de selderij toe en kruid met flink wat peper, tijm en laurier maar gebruik zeker geen zout.
Sluit de pan, kook de mosselen gaar en schud ze nu en dan even op.
Haal de mosselen uit de schelp, ontbaard ze eventueel en houd ze warm.
Zeef het mosselvocht door een gaasdoek en laat het inkoken.
Doe er de room en de saffraan bij en laat tot sausdikte inkoken.
Werk de saus op met boter en breng op smaak.
Stoof de prei in wat boter gaar.
Bedek de artisjokbodems met de prei en leg er de mosselen en de garnalen op.
Leg ze op de borden en versier met de artisjokblaadjes en de tomaatpartjes.
Giet er de saus omheen.

Werk het bord verder af met een takje kervel.

Tip: u kunt artisjokbodems ook kant-en-klaar kopen in blik.

Artisjokbodems met tapenade

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

Ingrediënten

1 blik artisjokbodems (400 g)
1 teen knoflook
75 g zwarte olijven zonder pit
1½ ansjovisfilet
1 eetlepel kappertjes
1 theelepel tijm
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Laat de artisjokbodems uitlekken.
Maal de olijven, knoflook, ansjovisfilets, kappertjes, tijm en olie in de keukenmachine tot een grof mengsel en verdeel dit over de artisjokbodems.

Artisjokken-paprikarisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
4 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst (pak à 400 g)
900 ml groentebouillon (van tablet)
1 potje gemarineerde artisjokharten met peterselie (carciofi, 190 g)
2 rode paprika's
½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
1 zakje gemalen oude kaas (à 80 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan ui in olie 2 minuten fruiten.
Rijst toevoegen en al omscheppend bakken, tot rijst glanst.
Bouillon erbij schenken en rijst in 20 minuten gaarkoken.
Artisjokken laten uitlekken en vocht opvangen.
Paprika's wassen en in hun geheel op bakplaat onder grill leggen, regelmatig keren.
Paprika's roosteren tot vel begint te blakeren.
Paprika's in plastic zak doen en 5 minuten laten liggen.
Zwart vel van paprika's pellen.
Paprika's in stukjes snijden.
In droge koekenpan amandelen roosteren.
Artisjokken, paprika, 4 eetlepels artisjokkenvocht en helft van kaas door risotto scheppen en 2 minuten meewarmen.
Risotto met zout en peper op smaak brengen en met amandelen en rest van kaas bestrooien.
Lekker met salade van rucola met balsamicodressing.

Artisjokken met kruidendip

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 kleine artisjokken
½ citroen
zout
1 sjalotje
1 theelepel suiker
peper
2 eetlepels fijngehakte groene kruiden (dille, bieslook, peterselie)
1 theelepel Franse mosterd
¾ dl yoghurt
2 eetlepels olijfolie

Bereiding
Breek of snijd de stelen van de artisjokken.
Breng een flinke laag water met de halve citroen en 1 theelepel zout aan de kook, leg de artisjokken in het kokende water, leg er een bord op, zodat ze onder water blijven en kook ze in ± 25 minuten gaar (de artisjokken zijn gaar als u er gemakkelijk een blad kunt uittrekken).
Haal de artisjokken uit de pan en laat ze ondersteboven op een bord uitlekken.
Pel en snipper het sjalotje en meng het met de suiker, wat peper en zout, de groene kruiden, de mosterd, de yoghurt en de olijfolie.
Zet de lauwe of koude artisjokken op 2 borden en geef het dipsausje er apart bij.

Artisjokken met vinaigrette 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de stengels van 4 artisjokken en kook ze in ruim water met zout en een scheutje citroensap in 40 minuten gaar (als de blaadjes er makkelijk kunnen worden uitgetrokken, zijn ze gaar).
Laat de artisjokken omgekeerd uitlekken en serveer ze warm of lauw.
Roer voor de vinaigrette 1 eetlepel vers citroensap uit zout, versgemalen peper en 1 theelepel Dijonmosterd, klop dit met 6 eetlepels olijfolie tot een glad sausje en verdeel dit over 4 kommetjes.
Zet de artisjokken op de borden met daarnaast een kommetje saus.
Trek steeds een blaadje uit de artisjok, doop het in de saus en hap het dikke gedeelte af.
Ga zo door tot alle blaadjes op zijn.
Verwijder het hooi, snijd de bodem in stukjes en doop die in de saus.

Asperge-tempura

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

450 g witte asperges
3 eetlepels bloem
100 g bloem
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 eiwit (van groot ei)
1 bosuitje
4 eetlepels Chinese sojasaus
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel Japanse rijstazijn
1 theelepel suiker
olie om te frituren

Bereiding

Asperges schillen en ca. 3 cm van onderkant afsnijden.
Asperges halveren.
3 eetlepels bloem in diep bord strooien.
In kom 100 g bloem met zout, peper en ca. 1 dl koud water tot stevig beslag roeren.
Frituurolie verhitten tot 170°C.
Intussen eiwit stijf kloppen en door beslag scheppen.
Bosui schoonmaken, wassen en halveren.
Bosui in lange, dunne reepjes snijden.
In kommetje sojasaus, sesamolie, rijstazijn en suiker tot sausje kloppen.
Asperges een voor een licht door bloem wentelen.
Overtollige bloem eraf schudden en asperges door beslag wentelen.
Asperges in gedeelten in 5 à 6 minuten goudbruin en krokant frituren.
Laten uitlekken op keukenpapier.
Asperges over vier borden verdelen en garneren met bosui.
Helft van sojadipsausje er omheen sprenkelen en rest apart erbij serveren.

Aspergepakketje met roodbaars en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

400 g witte asperges
zout
2 pakjes roodbaarsfilets (à ca. 185 g)
peper
3½ eetlepels olijfolie
4 takjes peterselie
1 eetlepel kappertjes
½ citroen

Bereiding

Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
In grote pan met ruim kokend water en zout asperges in ca. 8 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
Intussen roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en roodbaarsfilets op hoog vuur om en om ca. 1 minuut bakken.
Van vuur afnemen.
Boven kommetje peterselie fijn knippen.
Kappertjes fijnhakken en met rest van olie door peterselie scheppen.
Op smaak brengen met peper.
Citroen goed schoonboenen en in dunne plakjes snijden.
Op werkblad 2 vellen bakpapier à 30 x 30 cm uitspreiden.
Asperges in midden leggen, met alle punten naar dezelfde kant.
Roodbaarsfilets erop leggen en besprenkelen met kappertjesolie.
Schijfje citroen erop leggen.
Bakpapier tot pakketjes dichtvouwen.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Pakketjes op bakplaat in midden van oven in 6 à 8 minuten laten garen.
Pakketjes op twee borden leggen en aan tafel openmaken, oppassen voor vrijkomende stoom.

Aspergerolletjes met ham en kaas

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

Ingrediënten

1 blik aspergecrèmesoep
1 klontje boter
100 g gemalen kaas
8 plakken gekookte ham
1 dl room
1 blik asperges

Bereiding

Laat de asperges in een vergiet uitlekken, rol ze in de plakken ham en schik de rolletjes in een ingevette vuurvaste schotel.
Verwarm intussen de onverdunde inhoud van het blik aspergecrèmesoep samen met de room, overgiet hier de aspergerolletjes mee, bestrooi met de gemalen kaas en laat ze in de oven gratineren.
Serveer de rolletjes zo heet mogelijk.

Asperges in verse zalm

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

Ingrediënten

12 dunne aspergekoppen (± 7 cm lang)
kippenbouillon
12 zeer dunne reepjes verse zalm (125 g) zonder graten, in 4 rechthoeken van 2½ cm lang
Voor de Hollandaisesaus:
3 eidooiers
¼ theelepel zout
een snufje cayennepeper
8 eetlepels gesmolten ongezouten boter

Bereiding

Leg de asperges in een kleine pan, doe er een mengsel van kippenbouillon en water bij tot ze net onder staan en kook ze in ± 5 minuten gaar.
Laat ze uitlekken.
Leg de asperges twee aan twee bij elkaar en wikkel een reepje zalm dicht om het einde van ieder paar asperges (dus 2 reepjes zalm om 2 asperges).
Leg ze in een beboterde schaal.
Doe voor de saus de eidooiers, het citroensap en zout en cayennepeper in een keukenmachine en voeg, terwijl de machine draait, in een dunne straal de boter toe.
Schep de saus over de asperges en laat ze onder de hete grill in ± 1 minuut goudbruin worden.

Asperges met amandelsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g witte asperges
75 g garneeramandelen
½ ui
3 ansjovisfilets (blikje)
zout
2 eetlepels olijfolie
½ teentje knoflook
1/3 kippenbouillontablet
2 à 3 eetlepels citroensap
1 theelepel suiker
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Asperges schillen en ca. 3 cm van onderkant afsnijden.
Tot gebruik zonodig in natte theedoek bewaren.
Amandelen in keukenmachine fijnmalen.
Ui pellen en heel fijn snipperen.
Ansjovisfilets in heel kleine stukjes snijden.
In grote pan met ruim water en zout asperges aan de kook brengen.
Asperges in ca. 8 minuten gaar koken.
Goed laten uitlekken in vergiet of op schone theedoek.
Intussen 1 eetlepel olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Ansjovis ca. 2 minuten zachtjes meebakken en met vork fijn maken.
Amandelen erdoor roeren.
Bouillontablet en 2 dl water toevoegen.
Aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes doorkoken tot mooi gebonden saus ontstaat.
Rest van olie en 2 eetlepels citroensap erdoor roeren.
Saus op smaak brengen met suiker, peper en eventueel wat zout en citroensap.
Asperges over vier bordjes verdelen en saus erover schenken.

Aubergine-tapas

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

Ingrediënten

4 kleine aubergines
350 g lamsgehakt
1 ei
1 gesnipperde ui
3 teentjes knoflook
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
peper
¼ theelepel kaneel
125 g geraspte Manchego-kaas
1¼ dl olijfolie

Bereiding

Spoel de aubergines af, snijd ze in de lengte doormidden en hol ze uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel, peterselie en zout en peper.
Vul de aubergines met dit mengsel en bestrooi ze met de kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal, leg de aubergines erin en zet de schaal, afgedekt met aluminiumfolie, in de op 200°C voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 minuten.
Verwijder na 30 minuten het aluminiumfolie.

Auberginelasagne met gedroogde tomaat

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

Ingrediënten

2 grote aubergines
zout
versgemalen peper
1 bolletje mozzarella
200 g gedroogde tomaatjes in olie
50 g peterselie

Bereiding

Snijd de aubergines in plakken, bestrooi ze met zout en laat ze een haf uur in een vergiet uitlekken.
Snijd de mozzarella in heel dunne plakjes en laat ze in een zeef uitlekken.
Pureer de gedroogde tomaatjes met de olie en de peterselie in een keukenmachine en breng op smaak met peper.
Dep de plakken aubergine droog en rooster ze op de grillplaat en ± 4 minuten bruin; keer ze halverwege.
Vet een kleine lage ovenschaal in en bedek de bodem met plakjes aubergine.
Strijk 1/3 deel van het tomatenmengsel erover uit en verdeel er 1/3 van de mozzarella over.
Herhaal dit nog een keer en dek dan af met de laatste plakjes aubergine, de rest van het tomatenmengsel en de laatste plakjes mozzarella.
Verwarm de oven voor op 175°C en bak de auberginelasagne in ± 25 minuten tot de mozzarella mooi is uitgesmolten.

Avga sto fourno (eieren uit de oven)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
4 tomaten, geschild, ontpit en fijngehakt
1 fijngehakte ui
100 g diepvries doperwten
100 g gekookte sperziebonen
2 rode paprika's in reepjes
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
1 takje peterselie

Bereiding

Bak de ui in de olie goudbruin.
Voeg de tomaten toe.
Bak het onder voortdurend roeren 5 minuten op een matig vuur.
Doe dan de erwten en de sperziebonen erbij en maak het op smaak af met zout en peper.
Verdeel het mengsel over vier ovenvaste schaaltjes en breek 2 eieren boven iedere portie.
Garneer met reepjes paprika en peterselie en plaats de schaaltjes 15 minuten in een voorverwarmde oven op stand 4.

Babi ketjap 8

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

Ingrediënten

600 g varkensvlees in blokjes
1 ui
2 teentjes knoflook
2 schijven gemberwortel (djahé)
2 dl ketjap manis
2 bolletjes geraspte gember in siroop
sambal oelek naar smaak
1 groene peper
1 rode peper
een scheut water
zout

Bereiding

Doe wat olie in een braadpan en schroei het vlees hierin.
Rasp de ui en de knoflook en voeg dit bij het vlees.
Roer tot het meeste vocht is verdampt en smoor tegelijkertijd de djahé en de sambal mee.
Voeg, als het geheel wat droger begint te worden, de ketjap, het water en de geraspte gember en eventueel een scheutje gembersiroop toe.
Voeg naar smaak zout toe en laat het gerecht sudderen tot het vlees gaar is.
Snijd naar behoefte de groene en rode pepers in schuine stukjes en voeg die op het laatst aan het gerecht toe.

Bagels met gerookte zalm en mierikswortel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje verse roomkaas (op kamertemperatuur) (100 g)
3 theelepels geraspte mierikswortel
100 g gerookte zalmfilet
4 bagels
½ bakje daikonkers (à 20 g)

Bereiding

Roomkaas met vork losmaken en mierikswortel erdoor mengen.
Zalmfilet in kleinere reepjes snijden.
Bagels opensnijden en onderste helft besmeren met mierikswortelroomkaas.
Zalm erop leggen en daikonkers over zalm verdelen.
Bovenste helften van bagels erop leggen.

Bakbacon met tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 sneetjes oud witbrood
2 takjes oregano (uit zakje verse Italiaanse-kruidenmix à 30 g)
zout
peper
4 tomaten
2 à 3 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook (flesje)
4 plakjes bakbacon (ca. 60 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Citroen schoon boenen en boven kom 2 theelepels schil eraf raspen.
Korstjes van brood snijden en brood heel fijn verkruimelen.
Oreganoblaadjes van takjes rissen en fijnhakken.
In kommetje rasp, broodkruim, oregano en zout en peper naar smaak mengen.
Tomaten wassen, halveren en op bakplaat zetten.
Kruimmengsel erover verdelen.
Kruidenolie erover druppelen.
Plakken bacon ernaast leggen.
Bakplaat in oven schuiven en tomaat in ca. 15 minuten gaar laten worden en bacon knapperig bruin.
Op vier borden plakje bacon leggen.
Op elke plak bacon 2 halve tomaten zetten.

Balgan (gevulde aubergines)

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

Ingrediënten

4-6 middelgrote, overlangs gehalveerde aubergines
1 dl water
1 laurierblad
100 g ghee
1 grote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel lavaszaad
1 theelepel zout

garnering

verse korianderblaadjes
gedroogde gehakte rode chilipepers

Bereiding

Leg de aubergines met de gesneden kant omhoog in een braadslee.
Giet het water erbij, voeg de laurier toe en dek de slee stijf af met aluminiumfolie.
Pocheer de aubergines 25 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven, of tot ze gaar zijn.
Smelt de ghee in een pan met dikke bodem.
Voeg ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Kneus het korianderzaad iets en voeg toe met chilipoeder, lavaszaad en zout.
Roer goed en bak de ingrediënten nog 2-3 minuten.
Haal de gepocheerde aubergines uit de pan en dep ze droog met keukenpapier.
Hol ze tot vlak op de schil uit met een scherpe theelepel.
Prak het vruchtvlees, voeg dit aan het specerijmengsel toe en roerbak de puree 2-3 minuten.
Grilleer de uitgeholde aubergines 5 minuten tot ze mooi droog zijn en vul ze met het gekruide mengsel.
Schik ze op een warme schotel, garneer met koriander en pepers en dien op.

Info: Gebruik voor dit recept liever langwerpige en geen ronde aubergines. Neem, zoals voor alle aubergineschotels, ook hier stevige en rijpe exemplaren.

Balkanballen

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

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
1 volkorenboterham
12 verse dadels
2 tenen knoflook
150 g halve walnoten
½ theelepel komijn (djinten)
½ theelepel kaneel
peper
zout
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
3 eetlepels boter

Bereiding

Week het brood in een scheutje koud water.
Ontpit de dadels en snijd ze heel fijn.
Snijd ook de knoflook heel fijn en hak de walnoten.
Vermeng het lamsgehakt met het uitgedrukte geweekte brood, de gehakte ingrediënten en de kruiden.
Vorm van het gehakt walnootgrote balletjes en wentel die door de bloem.
Verhit de olie met de boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in 10 minuten zachtjes rondom bruin en gaar.

Banitsa met spinazie

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

Ingrediënten

1 kg bloem
1 kg spinazie
300 g witte gepekelde kaas
¾ l Bulgaarse yoghurt
200 g boter
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel azijn
zout

Bereiding

Smoor de gewassen en fijngesneden spinazie in wat van de boter.
Laat de groente afkoelen en roer er de verkruimelde kaas en de yoghurt door.
Kneed een stevig deeg van de bloem, de olie, de azijn, zout en water en rol het tot 5 ronde lappen uit.
Vet een ovenschaal in met boter, leg 1 deeglap op de bodem en schep daar wat van de spinazievulling op.
Leg daarop de tweede deeglap, spinazievulling en ga zo door tot alles is gebruikt.
Bak de taart in een matig warme oven.

Variatietip: U kunt dit recept ook gebruiken voor banitsa met prei.

Barbecued rundersatés

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

Ingrediënten
800 g rundvlees

voor de marinade

2 eetlepels ketjap
1 eetlepel honing
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel koriander
½ eetlepel chilipoeder
2 eetlepels zonnebloemolie

voor de saus

3 eetlepels zeer fijn gesnipperde ui
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels limoensap (of 1 eetlepel citroensap)
1 dl ketchup
1 dl water
1 theelepel bruine suiker
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Snijd het vlees in kleine blokjes.
Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar, doe het vlees erbij, roer alles goed door elkaar en laat het minstens 1 uur intrekken.
Maak intussen de saus.
Warm in een steelpannetje de ui, de ketjap, het limoensap, de ketchup, het water en de bruine suiker al roerend op tot de suiker geheel is gesmolten.
Breng op smaak met wat versgemalen zwarte peper.
Rijg het vlees aan 6 pennen en rooster de satés in 15 minuten boven een matig houtskoolvuur gaar.
Keer regelmatig en bestrijk met de marinade.
Serveer de satés met de opgewarmde barbecuesaus er apart bij.

Basilicumpesto 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 50 g pijnboompitten in een droge koekepan goudgeel en laat ze afkoelen.
Snijd 2 teentjes knoflook grof.
Voeg hier 50 g gewassen en drooggedepte basilicumblaadjes, de pijnboompitten en 50 g verbrokkelde Parmezaanse kaas of 25 g Parmezaanse kaas en 25 g pecorino bij en pureer dit in een keukenmachine of wrijf alles in een vijzel fijn.
Schenk in een dun straaltje ± 1 dl extra virgine olijfolie bij het mengsel en pureer het geheel tot een gladde pasta.
Breng op smaak met peper en zout.

Beursje van gemarineerde zalmforel met witlof

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

Ingrediënten

1 grote zalmforel van ± 500 g
2 eetlepels grof zout
2 ½ dl droge witte wijn
1 klein bosje dille
¼ rode paprika
1 sjalot
1 eetlepel mosterd
1 theelepel acaziahoning
2 dl maïsolie
1 dl azijn
250 g witlof
1 groen preiblad
12 blaadjes veldsla
peper
zout

Bereiding

Vraag aan uw vishandelaar om de zalmforel in 4 lange, dunne stukken te snijden.
Verwijder met een pincet de zijgraatjes van de zalmforelfilet, snijd de vinnen en de vette buikwand weg, leg de filet op de velkant in een schaal en verdeel 2 eetlepels grof zout over de filet.
Was de dille, droog ze, hak ze grof en strooi ze over de vis.
Giet er de witte wijn over en zet de schaal ± 12 uur in de koelkast.
Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de pitten en snijd de paprika in stukjes.
Pel en snipper de sjalot.
Mix de mosterd, de honing en de sjalotsnippers fijn en voeg geleidelijk de olie en azijn toe.
Kruid met peper en zout en meng er ook de paprikastukjes door.
Maak het witlof schoon en bewaar 12 blaadjes voor het garnituur.
Snijd de rest fijn en meng dit door de helft van de saus.
Neem de zalmforel uit de schaal en spoel hem onder koud water af.
Neem een hoopje witlofsla en wikkel deze in een zalmforelreep.
Dompel het preiblad in kokend water en snijd er 4 zo lang mogelijke touwtjes uit.
Vouw de zalmplakken tot een beursje dicht en bind ze met een 'preitouwtje' vast.
Schik de beursjes in het midden op een bord en lepel er de rest van de saus omheen.
Schik 3 witlofblaadjes in waaiervorm boven het beursje en leg er een veldslablaadje in.
Serveer met toast of stokbrood.

Beursje van gerookte heilbot met gemarineerde zalm

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

Ingrediënten

400 g graatloze zalm
1 klein bosje fijngehakte dille
2 eetlepels grof zout
1 groen preiblad
100 g grijze garnaaltjes
4 grote perfect gesneden sneetjes gerookte heilbot van 2 mm
1 koolrabi
½ rode paprika
1 ui
1 eetlepel mosterd
1 koffielepel vloeibare honing
1 dl maïsolie
½ dl azijn
peper
zout
250 g gekookte aardappelen in dobbelsteentjes van ½ cm
enkele plukjes kervel

Bereiding

Schik de zalm in een schaal en verdeel er de fijngehakte dille en het grof zout over.
Leg er een gewicht op en zet de schaal ± 12 uur in de koelkast.
Dompel het preiblad enkele seconden in kokend water tot het soepel wordt
en snijd er 4 lange, dunne slierten uit.
Spoel de zalm af, dep hem droog en snijd hem in dunne reepjes.
Vermeng die met de garnaaltjes en verdeel dit mengsel over de 4 sneetjes heilbot (deze moeten perfect gesneden zijn, anders lukt het beursje niet!).
Plooi de heilbot in de vorm van een beursje dicht.
Schil de koolrabi en rasp hem met een middelgrote rasp.
Snijd de paprika en de ui in stukjes, doe ze in een mengbeker en voeg het ei, de mosterd en de honing toe.
Mix dit fijn en voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe.
Kruid met peper en zout.
Lepel een sausspiegel op 4 borden.
Verdeel in het midden de koolrabi en schik er de beursjes op.
Strooi de aardappelblokjes er omheen en garneer met enkele plukjes kervel.

Bhoona gosht

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

Ingrediënten

1 kg lamsvlees (bout of schouder)
5 eetlepels olie
3 grote gesnipperde uien
een blokje gemberwortel, 2 ½ x 2 ½ cm, gepeld en gesnipperd
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen komijn
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel chilipoeder
2 dl warm water
1¼ theelepel zout
2 middelgrote rijpe tomaten, ontveld en in stukjes
4-5 verse groene chilipepers
1 theelepel garam masala
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes
2 rijpe tomaten, in plakjes

Bereiding

Snijd overtollig vet van het vlees.
Spoel het vlees af met koud water en snijd het in dobbelsteentjes.
Laat de stukjes vlees op keukenpapier drogen.
Verhit de olie op half vuur, voeg de ui, gember en knoflook toe en fruit tot de ui glazig is (± 5 minuten).
Zet het vuur laag, voeg de kurkuma, komijn, koriander en chilipoeder
toe en verwarm alles al roerend 2-3 minuten.
Voeg het vlees toe, zet het vuur op half en roerbak 5 minuten.
Leg het deksel op de pan, zet het vuur op half en laat 15-20 minuten pruttelen tot het vocht is verdampt.
Schep vaak om.
Roerbak het vlees op hoog vuur 2-3 minuten en bak het op half vuur nog 7-8 minuten.
Schep vaak om.
De blokjes vlees zien er vrij droog uit
en het vet drijft bovenop.
Laat een deel van het vet weglopen (er mogen geen specerijen verloren gaan).
Voeg het water en het zout toe, breng het aan de kook en let een deksel op de pan.
Laat het vlees 50-60 minuten sudderen tot het gaar is (voeg zo nodig water toe).
Tegen het eind van de kooktijd moet de ingekookte kruidige jus aan de stukjes vlees blijven hangen.
Voeg de stukjes tomaat en de hele groene chilipepers toe en roerbak nog 3-4 minuten.
Voeg al roerend de garam masala en de helft van de korianderblaadjes toe en neem de pan van het vuur.
Schep de bhoona gosht in een schotel en leg de plakjes tomaat langs de rand.
Strooi het restant van de gehakte korianderblaadjes op de plakjes tomaat.

Biersteaks

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

Ingrediënten

2 theelepels sojasaus
2 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels grove mosterd
1 dl bier
6 haasbiefstukken (± 150 g per biefstuk)

Bereiding

Maak een marinade van de sojasaus, de bruine suiker, azijn, mosterd en het bier en marineer hierin de biefstukken minimaal 2 uur.
Keer het vlees zo nu en dan om.
Bestrijk het rooster van de barbecue met wat olie en rooster de biersteaks boven gloeiende kool 3-5 minuten aan elke kant of verhit een beetje olie op de hotplate en bak ze, naar persoonlijke smaak, korter of langer.
Serveer ze meteen.

Serveertip: Aanbevolen bijgerecht: op de barbecue geroosterde dunne ringen ui en tomaathelften, gegarneerd met fijngesnipperde peterselie.

Bismarckharing

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

Ingrediënten

1 grote pot zure haring
¼ l room
1 borrelglas jenever
veel zwarte peper
1 ui in ringen

Bereiding

Laat de haring op een vergiet uitlekken, zodat de inlegkruiden bewaard blijven.
Snijd de haring in moten van 3 cm en leg die in een platte schaal.
Voeg de room toe, giet de jenever erbij en schep de uiringen er voorzichtig door.
Voeg naar smaak peper toe.
Laat het geheel ± 1 uur in de koelkast opstijven.

Bisque van grijze garnalen 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 wortel
2 stengels bleekselderij
1 eetlepel olijfolie
boter
250 g garnaalkoppen
250 g visafval
2 eetlepels tomatenpuree
25 g rijstebloem
½ dl cognac
1 dl droge witte wijn
5 dl visbouillon
5 dl kippenbouillon
peperkorrels
cayennepeper
1 teentje knoflook
1 takje tijm
1 blaadje laurier
peper
zout
2 eetlepels gepelde grijze garnalen
2 eetlepels room

Bereiding
Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij in de olijfolie en een klontje boter aan.
Voeg de garnalenkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.
Meng de tomatenpuree eronder en laat ook die even licht verkleuren.
Bestrooi met rijstebloem en meng goed.
Flambeer de cognac, blus met de witte wijn en schenk er de visbouillon en de kippenbouillon bij.
Aromatiseer met een mespuntje geplette peperkorrels, eventueel cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.
Laat opkoken, schuim af en laat 20 minuten zachtjes koken.
Giet deze basis door een zeef.
Laat terug opkoken, schuim af, passeer door een fijne zeef (of sauszeef) en breng op smaak met peper en zout.
Garneer per kop met een koffielepel cognac, 1 eetlepel gepelde grijze garnalen en 1 eetlepel al dan niet half opgeklopte room.

Bisque van zeekreeft

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

Ingrediënten

1 kg kreeft
1,6 dl witte wijn
8 dl visfond
20 g tomatenpuree
40 g wortel
40 g prei
40 g ui
40 g knolselderij
3 knoflookteentjes
peperkorrels
1 laurierblad
basilicum
selderij
rozemarijn
1 l room

Bereiding

Hak de kreeft in stukken en zet die op hoog vuur even aan.
Voeg de gesneden groenten met de kruiden en de specerijen toe en laat ze bakken zonder ze te laten verkleuren.
Voeg de tomatenpuree toe, roer goed door en blus af met de witte wijn.
Voeg de visbouillon toe, laat alles aan de kook komen en laat de bouillon op laag vuur 1 uur trekken.
Passeer alles door een doek, voeg de room toe en breng op smaak met zout en peper.
Wilt u de soep extra lekker maken, dan kunt u op het laatste moment nog een scheutje cognac of armagnac toevoegen.

Bladerdeegbuideltjes met paprika en geitenkaas

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 plakjes diepvriesbladerdeeg
2 lente-uitjes
¼ rode paprika
½ losgeklopt ei
75 g geitenkaas
½ theelepel chilipoeder
versgemalen zwarte peper
15 g zachte boter
2 toefjes peterselie

Bereiding
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Was de paprika en snijd hem fijn.
Klop het ei los, verkruimel de geitenkaas erboven en roer er de lente-ui, de paprika en het chilipoeder door.
Maal er royaal zwarte peper boven.
Rol de plakjes bladerdeeg tot dunne lapjes van ± 18 x 18 cm uit, schep het geitenkaasmengsel erop, vouw het deeg als een buideltje om de vulling en knijp het deeg boven de vulling goed dicht.
verwarm de oven voor op 225 °C.
Bestrijk de buideltjes aan alle kanten met boter en bak ze iets onder het midden in de oven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.
Zet de buideltjes op 2 bordjes en garneer ze met een toefje peterselie.

Bladerdeegcarrés met gehakt

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakjes diepvries bladerdeeg
½ sjalotje
50 g kastanjechampignons
1 eetlepel olijfolie
100 g rundergehakt
1 eetlepel rode pesto
zout
peper
1 eetlepel koffieroom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Pel en snipper het sjalotje.
Hak de champignons fijn.
Verhit de olie in een koekepan en bak de ui en de champignons tot het vocht is verdampt.
Voeg het gehakt en de pesto toe, bak het gehakt al omscheppend rul en breng op smaak met zout en peper.
Leg een plakje bladerdeeg op de bakplaat, verdeel er het gehaktmengsel over, vouw het andere plakje deeg dubbel en knip het bij de vouwrand om de centimeter in.
Vouw het plakje open, leg het over de vulling en druk de zijkanten vast.
Halveer het pakketje, bestrijk de bovenkant met koffieroom en bak de carrés in ± 15 minuten bruin en gaar.

Bladerdeeghapjes met vleesvulling

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

Ingrediënten

1 pakje diepvries bladerdeeg
250 g rundergehakt
50 g cervelaatworst
1 middelgrote ui
1 eidooier
1 ei
1 teentje knoflook
½ theelepel majoraan
1 eetlepel paprikapoeder
tabasco
½ theelepel zout
1 eetlepel tomatenpuree

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Meng het gehakt met de fijngesneden cervelaatworst, de gehakte ui, de eidooier, de uitgeperste knoflook, de kruiden en de tomatenpuree.
Leg de bladerdeegplakjes op een met bloem bestoven werkblad op elkaar en rol ze tot een grote vierkante deegplak uit.
Rader met een deegrader plakjes van 10 x 10 cm.
Splits het ei.
Smeer de deegranden met eiwit in en leg op ieder deegplakje een eetlepel vulling.
Vouw het deeg dicht en druk de randen aan.
Zet de pakketjes vervolgens in een op 225 °C voorverwarmde oven en bak ze 15-20 minuten.

Bladerdeegkussentjes met hamsalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 plakje diepvries (roomboter)bladerdeeg
75 g gegrilde achterham in plakken van ± 3 mm
½ stengel bleekselderij
2 eetlepels crème fraîche
½ eetlepel medium dry sherry
1 eetlepel gezouten pompoenpitten
zout
peper
1 eetlepel koffieroom

Bereiding
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Snijd de ham in kleine stukjes.
Maak de bleekselderij schoon, verwijder de nerven met een dunschiller en snijd de stengel in flinterdunne plakjes.
Roer de crème fraîche met de sherry los en schep er de ham, de bleekselderij, de pompoenpitten en naar smaak zout en peper door.
Snijd het plakje bladerdeeg in 4 vierkantjes, leg die op een ingevette bakplaat en bestrijk ze met koffieroom.
Bak de bladerdeegkussentjes in het midden van de oven in ± 8 minuten goudbruin en gaar.
Halveer de kussentjes overlangs, leg de onderkanten op 2 bordjes en schep de salade erop en ernaast.
Leg de bovenkanten van de bladerdeegkussentjes erop.

Bladerdeegtaartjes met gebakken niertjes

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

Ingrediënten

4 botertaartjes
20 konijnenniertjes
boter
1 theelepel griessuiker
20 zilveruitjes in het zuur
1 theelepel rode bessengelei (vers, blik of diepvries)
4 takjes rode bessen
peper
zout

Bereiding

Verwarm de taartjes 10 minuten in een oven van 180 °C.
Haal het vel en het vlies van de niertjes, snijd het kanaaltje af en halveer ze.
Bak de konijnenniertjes en boter en kruid met peper en zout.
Voeg de suiker toe en laat die licht karameliseren.
Vul aan met de zilveruitjes en een beetje van de azijn, bind de saus met de rode bessengelei en blijf 5 minuten goed roeren.
Schep de bereiding in de taartjes en versier met de rode bessen.

Bladerdeegzoutjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd van plakjes bladerdeeg vierkantjes van 5 x 5 cm en snijd die door tot driehoekjes.
Maak daar hoorntjes van en vul die met Boursin, pâté, salades etc.

Blauwe selder

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

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
4 eetlepels blauwe schimmelkaas
1 eetlepel zure room
1 eetlepel appeldiksap
paprikapoeder

Bereiding

Snijd de bleekselderijstengels in stukken van 5 cm.
Maak een mengsel van de kaas, de room en het appeldiksap.
Vul hier de bleekselderijstengels mee en bestrooi ze met paprikapoeder.

Bleekselderij met gorgonzola

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

Ingrediënten

175 g gorgonzola op kamertemperatuur
3 eetlepels droge sherry
6 stengels bleekselderij
40 g zwarte olijven zonder pit
25 g geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Prak de kaas in een schaal met een vork fijn en meng er de sherry door tot een zacht en romig mengsel ontstaat.
Was de bleekselderij en snijd ze in 12 stukken van ± 8 cm.
Smeer het kaasmengsel in de holle kanten van bleekselderij.
Hak de olijven en de pijnboompitten fijn, meng ze en verdeel ze over de kaasstengels.

Blini's 1

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

Ingrediënten

15 g gist
2 ½ dl lauwe melk
150 g boekweitmeel
2 gesplitste eieren
1 theelepel suiker
zout
60 g boter
50 g bloem

Bereiding

Verkruimel de gist in een kommetje en roer er 1½ dl melk door.
Doe 100 g boekweitmeel in een schaal en roer het gistmengsel erdoor.
Laat het beslag afgedekt op een warme plaats 1-1½ uur rijzen.
Roer de eidooiers los met de suiker en zout.
Laat 15 g boter in 1 dl melk smelten en klop dit samen met het dooiermengsel door het gerezen beslag.
Schep er de bloem en 50 g boekweitmeel door en klop het beslag enkele minuten door.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.
Laat het beslag afgedekt nog 20-30 minuten rijzen.
Smelt in het koekepannetje een klontje boter, schenk zoveel beslag in de pan tot de bodem net is bedekt en bak de blini aan de onderkant bruin.
Keer hem en bak de andere kant.
Bak de overige blini's op dezelfde wijze.
Beleg de blini's met plakjes gerookte zalm en een schepje crème fraîche.
Bestrooi ze met fijngehakte bieslook.
Of bak de blini's in de poffertjespan.
Roer 1¼ dl crème fraîche los met zout, peper, 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel fijngehakte dille.
Beleg de blini's met een lepeltje van deze kruidige crème fraîche, een takje dille en enkele zalm-eitjes.

Info: Blini's, kleine boekweit- of tarwemeelpannekoeken op gistbasis, zijn afkomstig uit de Russische keuken. Traditioneel zijn de blini's een vast
onderdeel van de zogenaamde zakuski-tafel, een tafel met een uitgebreid assortiment voorgerechten. In Rusland worden blini's bestreken met zure
room, besmeerd met gesmolten boter en met rode zalmkaviaar, zwarte beluga of gerookte zalm belegd. Haring en wodka mogen op de hapjes-tafel ook niet ontbreken.

Blini's 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l melk
250 g witbroodmix
125 g bloem
2 eieren
boter

voor de vulling

200 g kwark
½ bekertje zure room
dille (vers of diepvries)
100 g zalmsnippers
zalmeitjes

Bereiding

Verwarm de melk tot lauwwarm.
Zeef het witbroodmix, vermeng dat met de helft van de melk en klop 10 minuten met een pollepel met een gat erin.
Dek het deeg af met folie en laat het op een warme plaats 2-3 uur rijzen.
Zeef de gewone bloem bij het deeg.
Splits de eieren, werk de dooiers met de rest van de melk door het gerezen deeg en besla het.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.
Laat het beslag afgedekt nog een half uur rijzen en bak hiervan in een kleine koekepan of gourmetpannetje in boter dikke pannekoekjes aan beide kanten.
Klop voor de vulling de kwark glad met de zure room en meng er een flinke lepel dille, de kleiner gesneden zalmsnippers en een paar lepels zalmeitjes door.
Blini's zijn ook lekker met in room gemarineerde haring en bietensalade, of met in room gestoofde champignons met peterselie.

Blini's met visdip

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

Ingrediënten

75 g bloem
75 g boekweitmeel
1 mespuntje zout
1/3 zakje gedroogde gist á 7 g
1 dl lauwe melk
¾ dl bier
± 40 g boter
1 witte, ontkorste boterham
50 g gebakken hom en kuit van kabeljauw
sap van ½ citroen
1 geraspt sjalotje
± ½ dl olijfolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Zeef de bloem, het meel en het zout en maak in het midden een kuiltje.
Strooi de gist in het kuiltje en schenk er de helft van de melk in.
Roer het geheel vanuit het midden glad.
Voeg dan de rest van de melk en het bier toe en klop het tot een glad beslag.
Laat het mengsel op een warme plaats ± 1 uur rijzen.
Verhit een klontje boter in een koekenpan en schep er 3-5 bergjes beslag van ± 5 cm doorsnee in.
Bak de blini's aan beide kanten in ± 6 minuten goudbruin.
Doe dit vervolgens ook met de rest van het beslag.
Week de boterham in water.
Pureer de hom en de kuit.
Knijp het brood uit en voeg het, samen met het citroensap en het sjalotje aan de puree toe.
Meng er de olie in een dun straaltje door tot een smeuïg mengsel ontstaat.
Breng het op smaak met zout en peper en serveer dit als dipsaus bij de blini's.

Bloemkool en broccolistamppot

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

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
2 zakken bloemkool/broccoliroosjes à 300 g
4 schouderkarbonades
chilipoeder, (versgemalen) peper
2½ eetlepel Baken & Braden vloeibaar
1 zakje Knorr vleesjus met pittige kruiden

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verdeel de bloemkool en de broccoli in kleine roosjes en kook ze in water met zout ± 5 minuten beetgaar.
Wrijf de karbonades in met chilipoeder en peper en zout naar smaak en bak ze in het hete bakvet aan beide kanten bruin en in ± 15 minuten gaar.
Neem het vlees uit de pan, voeg 2½ dl heet water en de jusmix toe en bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen en de groenten af en vang het kookvocht van de groenten op.
Stamp de aardappelen grof en schep er de groenten en zoveel van het opgevangen kookvocht door zodat een lekker smeuïg stamppotje ontstaat.
Serveer met het vlees en de jus.

Serveertip: Schep 1 eetlepel kerriepoeder door de stamppot en bestooi met gefruite uitjes.

Wijnadvies: Huiswijn, Spanje, rood

Boeren kippenstoofpot

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

Ingrediënten

1 ontbeende kip
3-4 uien
1-2 paprika's
3-4 tomaten
3 eetlepels bloem
1 eetlepel paprikapoeder
1 dl zonnebloemolie
peterselie
zout

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en smoor die in de olie en wat water samen met de in ringen gesneden uien.
Voeg de bloem, het paprikapoeder en wat water toe.
Breng het aan de kook, voeg de in grove stukken gesneden paprika's en tomaten en naar smaak zout toe en laat het gerecht op laag vuur gaar sudderen.
Bestrooi het met fijngehakte peterselie.

Boerensandwich met makreel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 gestoomde makreel (300 g)
4-6 eetlepels mayonaise light
2 eetlepels mosterd
8 dikke sneden bruin vloerbrood
4 zoetzure augurken, in blokjes
6 radijsjes, in plakjes
1 bakje tuinkers

Bereiding

Maak de makreel schoon: verwijder het vel met de kop en de staart.
Neem het visvlees van de graten en verdeel het in grove stukken.
Meng de mayonaise met de mosterd en bestrijk het brood met de mosterdmayonaise.
Leg de stukken vis op 4 sneden brood.
Maal er wat zwarte peper boven en verdeel de augurk en radijs erover.
Knip de tuinkers van het bedje en leg toefjes op de makreel.
Leg de andere sneden brood er met de mayonaisekant naar beneden op.

Bonen-bietensalade met feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g sperziebonen, afgehaald
400 g gekookte bieten, ontveld
zout
½ sinaasappel, schoongeboend
1 sjalot, gesnipperd
6 eetlepels sladressing honing-mosterd, fles à 450 ml
300 g feta, verkruimeld

Bereiding

Kook de sperziebonen in ± 6 minuten in ruim water met zout net gaar.
Spoel ze onder koud water en laat ze uitlekken.
Snijd de bieten in dunne partjes.
Rasp de oranje schil van de sinaasappel dun af en pers de vrucht uit.
Klop de rasp met het sap en de sjalot door de dressing.
Schep ¾ van de dressing met de bonen en de bieten door elkaar en verdeel over de borden.
Strooi de kaas erover en lepel de rest van de dressing erover.
Lekker met bruin afbak stokbrood.

Wijnadvies: Duc de Termes, Frankrijk

Borani badjeman 2 (aubergine-yoghurtsalade)

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

Ingrediënten

2 grote ovale aubergines (350 g per stuk)
zout
1½ dl olijfolie
½ l in een kaasdoek uitgelekte yoghurt
2 uitgeknepen teentjes knoflook (of naar smaak meer)
zout
versgemalen zwarte peper
gehakte walnoten om te garneren

Bereiding

Snijd de aubergines in de lengte in tweeën, snijd er dan schijfjes van 5 mm dik van, besprenkel die royaal met zout en laat ze in een vergiet 30 minuten uitlekken.
Spoel ze grondig af met koud water en droog ze in een theedoek.
Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan, bak de aubergines aan iedere kant goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Vermeng de yoghurt met wat zout en de knoflook en klop alles wat op.
Leg een laag afgekoelde aubergines op een schaal (laat de schijfjes een beetje overlappen), kruid met peper en spreid er wat yoghurt over uit. Herhaal dit proces en eindig met een laag yoghurt.
Zet de schaal afgedekt in de koelkast om volledig koud te worden.
Dien op met gehakte walnoten.

Boti kebab

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

Ingrediënten

700 g uitgebeende lamsbout
2 gepelde en gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
2 eetlepels citroensap
75 g Bulgaarse yoghurt
zout
½ theelepel gemalen kurkuma
2 eetlepels olie

voor de garnering

dunne uiringen
knapperige slablaadjes
wigvormige stukjes komkommer

maal in koffiemolen

6 groene kardemoms (met de schil)
1 kaneelstokje van 2½ cm
2-3 gedroogde rode chilipepers
1 eetlepel korianderzaadjes

Bereiding

Was het vlees en droog het met een doek.
Kerf hem met een scherp mes in en snijd het in blokjes van 4 bij 4 cm.
Doe koriander, yoghurt en het citroensap in de keukenmachine en voeg het zout, de kurkuma en de gemalen ingrediënten toe.
Doe het vlees in een kom en doe het mengsel uit de keukenmachine erbij.
Meng goed, dek de kom af en laat 6-8 uur intrekken (of laat de kom een nacht in de koelkast staan).
Laat de grill flink heet worden.
Bekleed de grillpan met een stuk aluminiumfolie.
Rijg de blokjes vlees aan pennen, laat tussen de blokjes een ½ cm ruimte.
Roer de olie door de overgebleven marinade en zet het mengsel apart.
Leg de pennen op het folie in de grillpan en rooster de kebab 2-3 minuten.
Draai de pennen en rooster nog eens 2-3 minuten.
Verminder de hitte van de grill.
Doop een kwastje in het mengsel van olie en marinade, bestrijk de kebab ermee en rooster nog 6-8 minuten.
Draai de pennen, bestrijk de kebab met het restant van de olie en rooster ze nog 6-8 minuten.

Variatietip: U kunt in plaats van lamsvlees ook varkensvlees gebruiken.

Bourekakia me kima (rolletjes vleespastei)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g bladerdeeg
250 g gehakt
1 ui
1 dl witte wijn
1 gepelde tomaat
100 g geraspte kaas
1 geklopt ei
peterselie
zout
peper
paneermeel
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bak de gesneden uien in de olie en voeg het gehakt toe.
Bak tot dit lichtbruin is, giet dan de wijn erover, voeg de tomaten, zout en peper toe.
Laat alles met gesloten deksel een half uur koken.
Bak nog even door om het meeste vocht te laten verdampen met open deksel.
Haal de pan van het vuur, voeg kaas, ei, peterselie en paneermeel toe en meng dit tot een stevige substantie.
Leg een deel van het gehakt op de plakjes bladerdeeg en vouw de zijkanten naar binnen, rol dan de plakjes op.
Leg de rolletjes op een ingevette bakplaat met de naad aan de onderkant.
Bestrijk ze met wat geklopt ei en laat ze ongeveer 45 minuten bakken in een oven op 220 C.

Brandnetel- of spinaziekroketjes

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

Ingrediënten

300 g aardappelen
150 g brandnetels of spinazie
2 eetlepels arrowroot of tarwevolkorenmeel
4 eetlepels gistvlokken
2 theelepels zout
½ theelepel nootmuskaat
paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil, pel ze en stamp ze tot puree.
Leg de brandnetels korte tijd in heet water, de prik gaat er dan af.
Als u spinazie gebruikt hoeft dat natuurlijk niet.
Hak de brandnetels of de spinazie in kleine stukjes en roer ze samen met de arrowroot of het meel, de gistvlokken, het zout en de nootmuskaat door de puree.
Vorm er kroketjes van, rol ze door de paneermeel en frituur ze in hete olie.

Broodje haring speciaal

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

Ingrediënten

4 stuks maatjesharing
½ appel
3 bolletjes gember
10 sprietjes bieslook
1 eetlepel mayonaise
½ eetlepel gembersiroop (Royal Mail)
zout
peper
4 pistolets
20 g boter

Bereiding

Snijd de staartje van de haringen en snijd de haringen in kleine stukjes.
Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd de gember heel fijn.
Knip de bieslook in een kopje fijn.
Schep in een kom de haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook door elkaar, breng op smaak met zout en peper en zet het tot het gebruik in de koelkast.
Snijd de pistolets open en besmeer ze dun met boter.
Verdeel de haringsalade over de broodjes en klap de broodjes weer dicht.

Broodje makreel met wortel en dille

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

Ingrediënten

1 gerookte makreel van 300 g
100 g worteljulienne
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel verse dille, fijngehakt
2 zoetzure augurken, in blokjes
4 bruine pistolets of piramidebroodjes
100 g bieslook zuivelspread
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de makreel schoon: verwijder het vel en de graten.
Verdeel het visvlees in stukken.
Meng in een kom de wortel met citroensap, 1 eetlepel dille en augurk.
Snijd de broodjes open en bestrijk ze met de zuivelspread.
Verdeel de wortelsalade over de onderste helft en leg de stukken makreel erop.
Strooi hierover wat dille en peper en leg de bovenste helften van de broodjes er schuin op.

Broodje steak met avocado en salade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 afbak focacciabroden of 4 afbak ciabattabroodjes
8 eetlepels mayonaise
1 zak rucola à 75 g
30 g boter
3 biefstukken van ± 100 g
(versgemalen) peper
zout
1 rijpe avocado, in plakjes
1 venkel, in dunne partjes

Bereiding

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ze open en bestrijk ze met de helft van de mayonaise.
Verdeel er wat rucola over.
Roer de rest van de mayonaise met 2 eetlepels water los en voeg peper naar smaak toe.
Verhit de boter, bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak en bak ze in de hete boter in ± 5 minuten bruin en rosé.
Snijd de biefstukken in plakjes en verdeel ze met de helft van de avocado over de onderste helften van het brood.
Leg de bovenkanten erop en snijd de focaccia’s middendoor.
Schep de rest van de avocado met de venkel, de rest van de rucola en de mayonaise door elkaar.
Serveer de salade met het brood.

Serveertip: Voeg gehalveerde kerstomaatjes aan de salade toe en garneer hem met grof gesneden korianderblad.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, Argentinië

Broodtulband

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

Ingrediënten
voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen

Bereiding
Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Doe het deeg na de eerste rijs over in een ingeboterde tulbandvorm en in een klein zandtaartvormpje.
Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Bak ze op een rooster.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Neem het kleine vormpje na ± 15 minuten uit de oven en zet dit na afkoelen als een 'hoedje' op de tulband.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Bruin krentenbrood

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

Ingrediënten
voor het deeg

150 g bloem
250 g volkorenmeel
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
40 g verse gist of 20 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen

Bereiding
Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.
Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Bruschetta con pomodoro (geroosterd brood met tomaat)

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie extra vierge
2 zeer fijngehakte ansjovisfilets
peper
1 bolletje mozzarella
4 dunne sneetjes boerenbruin of Italiaans bruinbrood
1 gehalveerd teentje knoflook
2 grofgehakte rijpe tomaten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Meng in een kommetje de olie en de ansjovisfilets en breng op smaak met peper.
Snijd van de mozzarella 4 plakjes af.
Rooster het brood vlak onder de grill aan beide zijden.
Wrijf de sneetjes brood in met knoflook, verdeel er het ansjovismengsel over, leg de tomaat en de plakje mozzarella erop en laat de mozzarella vlak onder de grill in ± 3 minuten smelten.

Bruschette met haring en paprika

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

Ingrediënten

1 donkerbruin stokbrood
3 Hollandse nieuwe of zoute haringen
¼ komkommer
150 g verse roomkaas light
2 geroosterde paprika's uit pot, in repen
6 Amsterdamse uien, fijngehakt
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin.
Snijd de haringen in reepjes.
Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit.
Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Bestrijk de sneetjes royaal met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover.
Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.
Leg de bruschette op vier borden.

Buideltjes gevuld met gerookte zalm en paling

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer een beslag van 2 eieren, 1 ¼ dl melk, 125 g gezeefde bloem en wat zout.
Roer er 1 ¼ dl bier en 30 g gesmolten boter door.
Zeef het beslag en laat het 2 uur rusten.
Bak van het beslag 4 flensjes.
Verdeel 100 g gerookte zalm, 75 g gerookte paling en 1 eetlepel fijngesneden dille over de flensjes, vorm de flensjes tot buideltjes, bind ze met in kokend water slap geworden preireepjes dicht en zet ze op een ingevette bakplaat.
Verwarm ze ± 7 minuten in het midden van de op 180°C voorverwarmde oven.
Vermeng voor de saus 1/8 l crème fraîche, 1/3 dl witte wijn, ¼ dl visfond, ½ eetlepel citroensap, zout, peper en een scheutje gembervocht.
Schep de saus op de borden en zet de buideltjes op de saus.

Buideltjes met Jacobsmosselen

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

Ingrediënten

8 Jacobsmosselen
8 grootte garnalen
50 g gehakte dille
50 g gehakte sjalot
150 g winterwortel
150 g courgette
4 rijstvelletjes
1 eiwit
2 dl witte wijn
5 draadjes saffraan
2 dl visfond
1 dl room
citroensap naar smaak
zout
peper

Bereiding

Was de Jacobsmosselen en verwijder het (oranje) koraal.
Pel de garnalen en verwijder de darm (zwart streepje).
Snijd de Jacobsmosselen en de garnalen in blokjes en meng die met de gehakte dille en sjalot.
Maak de wortel schoon en snijd ze in dunne julienne.
Spreid de rijstvelletjes op een werkblad uit en bestrijk ze dun met losgeklopt eiwit.
Leg in het midden van ieder vel een bedje wortel en verdeel hier het mengsel van Jacobsmossel en garnaal over.
Vouw de vellen als een buideltje dicht en bak ze 10 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.
Laat voor de saus de wijn met de saffraandraadjes tot de helft inkoken.
Doe de visfond erbij en laat weer tot de helft inkoken.
Voeg de room toe en laat tot sausdikte inkoken.
Breng de saus op smaak met peper, zout en citroensap.
Leg de buideltjes op 4 voorverwarmde borden, schep de saus eromheen en garneer met dille en gekookte courgette- en wortelbolletjes.

Bulgaarse saté

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

Ingrediënten

1 kg varkensvlees
1 ui
1 tomaat
1 paprika
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes, zout het, meng het met wat grofgehakte ui en paprika en zet het 2 uur koel weg.
Rijg de stukjes vlees dan aan satépennen met daartussen stukjes ui, stukjes paprika en plakjes tomaat en grill ze.
Serveer ze warm met één of meer groenten naar keuze.
Besprenkel het vlees desgewenst met citroensap.

Bulgaarse wentelteefjes

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

Ingrediënten

hard brood in dunne plakjes
3 eieren
¼ l melk
1/8 l zonnebloemolie

Bereiding

Doop de plakjes brood eerst in de melk en dan in de losgeklopte eieren en frituur ze in de hete olie.
Serveer ze warm, bestrooid met suiker of besmeerd met honing, jam, kaas of ander beleg naar keuze.

Caesarsalade met stokbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
5 eetlepels boter
1 krop ijsbergsla
1 rode paprika
1 doosje cherrytomaten (250 g)
2 dozen saladbar Caesar salade (à 114 g)
bruin stokbrood

Bereiding

Eieren in steelpannetje in 7 minuten hardkoken, onder koud water afspoelen en pellen.
Kip bestrooien met zout en peper.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en kip in 5 minuten bruin en gaar bakken.
Sla schoonmaken, drogen en in repen snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Tomaten wassen.
Tomaten en eieren in partjes snijden.
In grote schaal sla, paprika, kip en inhoud van dozen Caesarsalade door elkaar scheppen.
Garneren met partjes tomaat en ei.
Serveren met stokbrood en rest van boter.

Cajungehaktballetjes

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

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
1 flinke, heel klein gesnipperde ui
1 flinke geperste teen knoflook
½ eetlepel tijmblaadjes
2 eetlepels gesnipperde verse peterselie
1 volle eetlepel cajunkruiden
boter om in te bakken

voor de saus

3-4 eetlepels tomatenketchup
1 klein blikje ananas
2 eetlepels azijn of citroensap
1 eetlepel suiker
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor het vlees goed door elkaar en draai er balletjes van ter grootte van pingpongbal.
Verhit de boter tot hij goed bruin is en leg de balletjes in het hete vet.
Temper het vuur tot middelhoog en bak de balletjes, onder regelmatig keren, aan alle kanten goed bruin.
Neem de balletjes uit de pan.
Roer de ingrediënten voor de saus door het achtergebleven bakvet tot het een homogeen mengsel is.
Doe de balletjes er weer in en laat ze op zacht vuur 10-15 minuten sudderen.
Lekker met (basmati)rijst en een frisse salade.

Canapé Romanov (geroosterde sneetjes brood met champignons)

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

Ingrediënten

4 sneetjes witbrood
250 g grotchampignons
2 eetlepels boter
1 teentje knoflook
zout
(versgemalen) peper
4 plakken jongbelegen kaas
keukenpapier

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Snijd de korstjes van het brood en rooster de sneetjes in een broodrooster lichtbruin.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd de onderste stukjes van de champignons.
Deel de grote champignons in vieren en halveer de kleine champignons.
Verhit de boter in een koekepan.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg de champignons toe, roerbak ze ± 3 minuten en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de korstjes van de kaas.
Schep op elk sneetje geroosterd brood ¼ deel van de gesmoorde champignons.
Vouw de plakken kaas dubbel en leg ze op de champignons.
Leg de canapés ± 1 minuut onder de grill tot de kaas begint te smelten.

Carne con chile (chili van varkensvlees)

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

Ingrediënten

2 grote uien
3 teentjes knoflook
2 rode peper
1 groene peper
2 eetlepels olie
750 g mager varkensvlees in smalle reepjes
zout
1 eetlepel bloem
1 theelepel oregano
1 eetlepel citroensap
½ theelepel gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Verwijder de zaadjes uit de pepertjes en hak de pepertjes fijn.
Verhit de olie en bak het vlees met de uien, de knoflook en wat zout goudbruin.
Braad het vlees ± 20 minuten zachtjes.
Voeg de pepertjes toe en bestrooi het vlees met de bloem.
Schenk 2½ dl kokend water in de pan en voeg de oregano, het citroensap en de komijn toe en laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes sudderen.

Carne de porco a alentejana (varkensvlees met schelpdieren uit Portugal)

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

Ingrediënten

4 eetlepels reuzel of olijfolie
750 g varkensfricandeau in stukken
100 g ontbijtspek in blokjes
4 geperste teentjes knoflook
1 fijngesneden rode peper, zaadjes verwijderd
2 gesnipperde uien
zout, peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
1 kg mosselen

Bereiding

Verhit de reuzel of olie in een grote braadpan en bak het vlees en het spek hierin rondom bruin.
Voeg de knoflook, de rode peper, de ui, zout, peper en de peterselie toe en bak dit 15-20 minuten.
Was de mosselen goed schoon (verwijder de slechte exemplaren) en doe ze bij het vlees.
Bak ze op hoog vuur, onder regelmatig schudden, tot de mosselen open gaan.
Serveer het gerecht direct.
Lekker met frites en partjes citroen.

Cashewnotenpesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje verse koriander
1 teentje knoflook
75 g gezouten cashewnoten
50 g geraspte Parrano of oude Goudse
½ dl olijfolie

Bereiding

Koriander, inclusief steeltjes, fijn hakken.
Knoflook pellen en uitpersen.
In keukenmachine of vijzel cashewnoten fijnmalen of wrijven.
Koriander, knoflook en kaas toevoegen en geheel fijnmalen.
Zoveel olie toevoegen dat smeuïg mengsel ontstaat.

Info: De pesto is in de koelkast enkele dagen houdbaar. Lekker op stokbrood, geroosterd brood, crostini, ciabatta met kipfilet en tomaat, door pasta, in kipgerechten en gerechten met tomaat.

Castellon de la Plana (gehaktballetjes)

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 rode paprika
1 groene paprika
2-3 tomaten
1 courgette
2 uien
olijfolie
peper
zout
kruidnagel
paprikapoeder

Bereiding

Snijd de groenten in stukken en fruit ze in de olijfolie.
Kruid ze, voeg wat water toe en laat trekken.
Voeg het tot ballen gevormde gehakt toe en laat ze zachtjes gaar stoven.

Champignonpastei

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

Ingrediënten
voor het deeg

500 g volkorenmeel
2 eieren (houd 1 eiwit apart om later te gebruiken)
150 g boter
zout

voor de vulling

6-8 verse champignons
500 g kwark
4 eieren
250 g champignonsmeerpasta (Debosan Kabouterveldje)
1 eetlepel fijngehakte tuinkruiden (peterselie, bieslook, basilicum, dille)
zout
peper

Bereiding
Kneed alle ingrediënten voor het deeg tot een bal.
Rol 4/5 van het deeg dun uit en bekleed er een ingevette bakvorm mee.
Rol het resterende deeg uit tot een soort 'deksel' en maak in het midden daarvan een gat ter grootte van een flessendop (hierdoor kan het vocht ontsnappen).
Meng voor de vulling de kwark goed met de andere ingrediënten en verdeel de helft ervan over de vorm.
Steek de gewassen, hele champignons in de vulling en bedek ze met de rest van de vulling.
Leg het 'deegdeksel' erop en bestrijk het met het extra eiwit.
Bak de pastei ± 40 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.
Laat de pastei tenminste 1 uur afkoelen; dan kunt u hem beter snijden.
Lekker met mosterd.

Champignons bij de borrel

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

Ingrediënten

500 g champignons
2 eetlepels bloem
2 eieren
paneermeel
olie of frituurvet
zout
peper

Bereiding

Meng door de bloem wat zout en peper en wentel er hele of halve champignons door.
Wentel ze daarna door de losgeklopte eieren en vervolgens door het paneermeel.
Bak ze met enkele stuks tegelijk in de hete olie of vet gaar en goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en geef ze warm, bijvoorbeeld met mayonaise, citroenmayonaise of tartaarsaus.

Tip: Champignons zijn gemakkelijk in schijfjes te snijden met een eiersnijder.

Champignons met witte wijn

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

Ingrediënten

250 g kleine champignons
2 glazen droge witte wijn
zout
peper
korianderzaad
1 eetlepel olijfolie
4 schijfjes citroen

Bereiding

Maak de champignons schoon, fruit ze heel zachtjes in de olie en bestrooi ze met zout en peper.
Voeg er de plakjes citroen en een mespunt gekneusde korianderzaadjes bij.
Giet de (in een ander pannetje) voorverwarmde wijn erbij en laat de champignons met het deksel op de pan 20 minuten heel zacht stoven.
Laat ze dan afkoelen en zet ze in een afgedekte schaal 1 nachtje in de koelkast.

Champignonschelpje

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

Ingrediënten

300 g champignons
1 eetlepel boter
zout
peper
2 eieren
citroensap
3 eetlepels kaas
peterselie

Bereiding

Maak de champignons schoon, was ze en maak ze droog.
Bak ze zachtjes 5 minuten in de boter.
Bestrooi ze met zout en besprenkel ze met citroensap.
Beboter 4 schelpen en leg er de champignons in.
Klop de eieren los met zout, peper en kaas en giet dit mengseltje over de champignons.
Schuif de schelpen in een voorverwarmde oven (200 gr) en bak ze ongeveer 15 minuten.
Geef ze warm met geroosterd brood.

Chinese beursjes met zoetzure saus

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

Ingrediënten

1 sjalot
1 preiwit
1 stengel bleekselderij
¼ rode paprika
75 g sojascheuten
boter
½ dl witte wijn
1 eetlepel sojasaus
peper
zout
8 blaadjes rijstpapier met een diameter van 16 cm
4 takjes bieslook
100 g gepelde grijze garnalen

voor de saus

boter
1 sjalot
1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels ketchup
1 eetlepel droge sherry
2 eetlepels azijn
2 eetlepels griessuiker
2 dl water
1 mespunt sambal oelek
2 koffielepels maïszetmeel

Bereiding

Pel en snipper de sjalot, was de prei, bleekselderij en paprika en snijd ze in fijne blokjes.
Was de sojascheuten en laat ze goed uitlekken.
Smelt wat boter, stoof hierin de groenten even aan, voeg de witte wijn en de sojasaus toe en kruid met peper en zout.
Laat nog enkele minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn en laat daarna uitlekken.
Leg de rijstblaadjes 2-3 minuten in koud water.
Blancheer intussen de bieslooktakjes.
Spreid de rijstblaadjes op een schone theedoek uit.
Leg telkens 2 blaadjes op elkaar, lepel in het midden wat groentemengsel, verdeel de garnalen daarop en knoop de beursjes met een sprietje bieslook dicht.
Stoof voor de saus het sjalotje even in boter aan.
Voeg de overige ingrediënten toe, behalve het maïszetmeel en laat even goed doorkoken.
Bind de saus met het maïszetmeel, opgelost in een bodempje water.
Stoom intussen de beursjes in 10 minuten gaar.
Giet op elk bordje een spiegel zoetzure saus en schik de beursjes in het midden.

Chinese spinazie uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g eiermie
1 pakje Quorn-stukjes (à 350 g)
3 eetlepels zoete ketjap
2 uien
3 eetlepels wokolie (fles à 500 ml)
½ eetlepel sambal oelek
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes (strooibusje à 25 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Quorn mengen met ketjap.
Uien pellen en in halve ringen snijden.
In wok olie verhitten en quorn 5 minuten roerbakken.
Ui en sambal eraan toevoegen en 2 minuten roerbakken.
Spinazie in delen erbij scheppen en roerbakken.
Volgende deel van spinazie pas erbij doen als vorige deel is geslonken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Mie over vier borden verdelen.
Spinazie erop scheppen en bestrooien met sesamzaad.
Lekker met emping (soort kroepoek) en koud biertje.

Chupe de camerones (garnalensoep uit Peru)

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
3 eetlepels tomatensaus
6 koppen visbouillon (van koppen en graten en daarna gezeefd)
½ kop groene erwten
½ kop jonge maïs
2 grote aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1 theelepel zout
¼ theelepel chilipoeder
1 theelepel marjolein of oregano
1 pakje roomkaas of kwark (90 gr)
2 koppen melk
24 grote diepvriesgarnalen (ontdooid, gepeld en de rugstreng verwijderd)
4 losgeklopte eieren
6 kleine gebakken visfilets

Bereiding

Laat de olie heet worden in een soeppot of pan en fruit de ui en knoflook tot ze mooi bruin zijn.
Haal de knoflook eruit.
Voeg de tomatensaus, visbouillon, erwten, maïs, aardappelen, zout, chilipoeder en marjolein (of oregano) toe.
Breng het aan het sudderen en laat het 20 minuten zacht koken.
Klop de roomkaas of kwark tot ze zacht is en doe ze steeds roerend beetje bij beetje bij de soep.
Doe er al roerend de melk bij, breng het zacht aan de kook en voeg de garnalen toe.
Laat het 3 minuten sudderen en neem dan de pot of pan van het vuur.
Roer geleidelijk 2 koppen hete soep bij de losgeklopte eieren.
Giet het eimengsel terug in de soep en laat die al roerend op laag vuur opnieuw heet worden. DE SOEP MAG NIET MEER KOKEN!!!! (Anders gaan de eieren schiften).
Leg een stuk gebakken visfilet in elke soepkom en schep de soep over de vis.

Citroenaardappeltjes met tilapiafilet

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

Ingrediënten

1½ zak Maaltje kriel à 500 g
zout
1½ citroen
1 bakje verse dille à 15 g
4 stukken tilapiafilet
(versgemalen) peper
2 eetlepels tarwebloem
25 g boter

Bereiding

Boen de aardappeltjes onder stromend water schoon en halveer ze.
Kook ze in water met zout in ± 20 minuten gaar en giet ze af.
Boen intussen de halve citroen schoon onder stromend water, snijd hem in dunne partjes en pers de andere citroen uit.
Druppel 1 eetlepel van het citroensap over de vis en laat hem ± 10 minuten liggen.
Neem de blaadjes dille van de steeltjes en hak ze fijn.
Dep de vis droog met keukenpapier, bestrooi met peper en zout en bestuif met bloem.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis aan beide kanten bruin en in ± 6 minuten gaar.
Giet de aardappeltjes af, laat ze uitdampen en schep het citroensap en de dille erdoor.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Serveer de partjes citroen bij de vis.
Lekker met gegratineerde courgette.

Serveertip: Bestrooi gekookte plakjes courgette met 50 g geraspte belegen kaas en laat ze onder de hete grill een bruin korstje krijgen.

Wijnadvies: Macon-Villages, Frankrijk

Consommé van grijze garnalen

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

Ingrediënten
voor de gevogeltefond

2 wortelen
1 ui
1 prei
1 tak bladselderij
5-6 l water
1 takje tijm
1 blaadje laurier
zout
10 geplette peperkorrels
3 kipkarkassen of 1 soepkip

voor het klaren

2 wortelen
1 prei
½ stengel bleekselderij
3 eetlepels tomatenpuree
zout
5 geplette peperkorrels
1 teentje knoflook
1 takje tijm
1 blaadje laurier
12-14 zuivere eiwitten
1 kg ongepelde verse garnalen (gemalen of zeer klein gehakt)

voor het garnituur

1 wortel
¼ komkommer
300 g verse gepelde garnalen
1 stengel bleekselderij
enkele kervelplukjes

Bereiding
Maak de groenten schoon en breng ze ongesneden in gezouten water aan de kook, samen met de tijm, de laurier en de geplette peperkorrels.
Voeg er, als het water kookt, de kipkarkassen bij en laat de bouillon 45 minuten trekken.
Ontschuim en ontvet regelmatig.
Giet de bouillon door een zeef en laat haar afkoelen.
Snijd de groenten in dobbelsteentjes en vermeng ze met de tomatenpuree, de kruiden en een klein scheutje water.
Voeg de eiwitten toe en klop het geheel goed los.

Consommé van grijze garnalen

Voeg er de fijngemalen, niet gepelde garnalen bij en giet er de gevogeltefond op.
Breng aan de kook en roer met een houten lepel zeer regelmatig, zodat de eiwitten niet verbranden.
Laat 50 minuten op laag vuur trekken (laat niet meer doorkoken en roer zeker niet meer; de koek, gevormd door de eiwitten, mag niet worden gebroken).
Zeef de bouillon door een vochtige neteldoek.
Snijd de garnituurgroenten in fijne dobbelsteentjes en kook ze in kokend gezouten water beetgaar.
Verfris ze en laat ze dan uitlekken.
Doe het garnituur en de gepelde garnalen in een voorverwarmde soepterrine.
Giet de consommé erover en voeg er de kervelplukjes bij.

Costillas (geroosterde krabbetjes)

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

Ingrediënten

750 g magere varkenskrabbetjes
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde oregano
2 theelepels paprikapoeder
1 verkruimeld blaadje laurier
3 fijngesneden teentjes knoflook
zout

Bereiding

Snijd de krabbetjes in stukken van 1 ribbetje.
Meng de olie, de oregano, het paprikapoeder, de laurier en de knoflook.
Wrijf de krabbetjes hiermee in en laat ze hierin minstens 1 uur marineren.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrooi de krabbetjes met zout en rooster ze onder regelmatig keren ± 40 minuten in het midden van de oven.
Lekker met groene of knoflookmayonaise.

Costolette farcite (kalfskoteletten met kaasvulling)

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

Ingrediënten

4 dikke kalfskoteletten zonder vetrand
100 g Fontina of Bel Paese kaas, in 4 plakken
2 eetlepels gescheurde basilicum
1 grote teen knoflook uit de knijper
zout
zwarte peper
2-4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Steek een scherp puntig mes horizontaal in de vleeskant van elke kotelet, snijd een deel van deze open en maak er een diepe holte in.
Duw in elke holte een plak kaas.
Vermeng de basilicum, met de knoflookpuree en een beetje zout en peper naar smaak en verdeel dit mengsel over de kaas.
Bestrijk de koteletten aan weerskanten met olijfolie.
Rooster ze 5 minuten per kant op de ingevette spijlen van een voorverwarmde barbecue.

Courgettemoussaka met noten

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

Ingrediënten

1 groene courgette
1 gele courgette
4 eetlepels olijfolie
30 g boter
1 grote ui
2 teentjes knoflook
3 ontvelde vleestomaten
zout
peper
5 eetlepels paneermeel
3 eieren
peterselie
½ l béchamelsaus
4 eetlepels gehakte ongezouten noten

Bereiding

Snijd de courgettes in plakken van ½ cm dik.
Verwarm de olie in een diepe pan en bak de courgettes hierin lichtbruin.
Laat ze daarna in een met keukenpapier beklede vergiet uitlekken.
Verwarm de boter in een hapjespan en bak de gehakte ui met de kleingesneden knoflook hierin.
Voeg er de in parten gesneden tomaten, zout en peper aan toe en laat dit 10 minuten pruttelen.
Meng er van het vuur af 2 eetlepels paneermeel, de losgeklopte eieren en de fijngeknipte peterselie door.
Vet een ovenschaal van ± 32 x 22 x 5 cm met een beetje olie in en bestrooi met het overige paneermeel.
Leg een laagje courgette in de schaal en bedek dat met een laagje van het ui-tomaatmengsel.
Herhaal dit en zorg dat de bovenste laag uit courgette bestaat.
Meng de saus met de noten en vul de schaal hiermee.
Zet de schaal 45 minuten midden in een op 180°C voorverwarmde oven tot de moussaka goudbruin is gebakken.
Geef er een tomatensalade met feta, olijven en komkommer bij.

Courgettepakketjes

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

Ingrediënten

1 ongeschilde courgette
zout
peper
2 eetlepels olie
150 g mascarpone
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
200 g wortel in dunne repen
200 g knolselderij in dunne repen
150 g komijnekaas in dunne repen

Bereiding

Snijd de courgette met een kaasschaaf in 10 lange dunne plakken.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Leg de courgetteplakken op een bakplaat, bestrijk ze dun met olie en rooster ze ± 6 minuten onder de hete grill.
Keer de plakken halverwege.
Meng de mascarpone, mierikswortel, zout en peper.
Kook de wortel en de knolselderij in 2-3 minuten beetgaar.
Bestrijk de courgette royaal met het Mascarponemengsel, leg op elke plak wat wortel, selderij en kaas en de rol courgette op.

Courgettesalade 3

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

Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten
500 g courgette
2 eetlepels olijfolie
1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels krenten
1 eetlepel gehakte verse munt
sap van ½ citroen
zout
peper
2 voorjaarsuitjes

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan regelmatig omscheppend boven een kleine hittebron tot ze bruin beginnen te worden.
Neem ze uit de pan en houd ze apart.
Snijd de uiteinden van de courgettes en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de plakjes courgette, de knoflook, de krenten en de pijnboompitten, regelmatig omscheppend, tot de
courgette zacht en lichtbruin begint te worden.
Schep er de munt, het citroensap en wat zout en peper door.
Doe het mengsel in een serveerschaal en laat het afkoelen.
Snijd de voorjaarsuitjes in smalle ringetjes en strooi die over de salade.

Courgettesoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g courgettes
80 g boter
120 g bloem
½ liter melk
5 eierdooiers
1 geperst teentje knoflook
5 eiwitten
peper, zout
bloem
1 theelepel oregano

Bereiding

Haal de rauwe courgettes (behalve 1) door de sapcentrifuge; dit geeft ± ½ l courgettesap.
Maak een roux met de boter en de bloem en laat die in de oven even drogen.
Bind de melk en het courgettesap met de roux en laat even doorkoken.
Schil 1 courgette en snijd hem in kleine dobbelsteentjes, laat ze in kokend water garen en verfris ze.
Voeg, als de appareil (melk + courgettesap + roux) half is afgekoeld, de knoflook, de dobbelsteentjes courgette en de eierdooiers met een spatel toe.
Klop de eiwitten op tot schuim en spatel ze door het mengsel.
Breng op smaak met peper, zout en oregano.
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Strijk 4 vuurvaste potjes van 12 cm diameter met boter in, strooi er wat bloem over en verwijder de overtollige bloem.
Vul de potjes voor ¾ met de appareil en bak de souffleetjes ± 20 minuten in de voorverwarmde oven af.
Dien de soufflé zo snel mogelijk op, want hij zakt heel makkelijk in elkaar.

Courgettetartaar met yoghurtsaus

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

Ingrediënten

2 courgettes
2 sjalotjes
1 knoflookteentje
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels Provençaalse kruiden
2 eetlepels pesto
75 g groene olijven zonder pit
zout
(versgemalen) peper

voor de saus

1 knoflookteentje
2 dl yoghurt
1 eetlepel gesnipperde munt
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Maak de courgettes schoon en snijd ze in kleine blokjes van ± ½ cm.
Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook.
Verhit de olie in een koekepan en fruit de sjalot- en knoflooksnippers 1-2 minuten.
Voeg de blokjes courgette, de kruiden en de pesto toe en roerbak het geheel nog 2-3 minuten.
Schep het mengsel in een zeef en laat het boven een kom uitlekken en afkoelen.
Snijd de olijven in kleine stukjes en roer die door het courgettemengsel; breng op smaal met zout en peper.
Pers voor de saus de gepelde knoflook boven de yoghurt uit en klop het opgevangen vocht van het courgettemengsel erdoor.
Roer de munt erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.
Zet een rond uitsteekvormpje (diameter ± 8 cm) in het midden van een plat bord en schep ¼ van het courgettemengsel erin; strijk de bovenkant glad.
Maak op dezelfde wijze nog 3 'tartaartjes' (of schep ¼ van het courgettemengsel op een bord en breng het met 2 lepels in model).
Lepel de saus rondom de 'tartaartjes' en serveer direct met stokbrood.

Couscous met eieren uit de oven

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

Ingrediënten

200 g snelkookcouscous uit een pak
1 pot geroosterde paprika's
4 rode pepertjes
8 teentjes knoflook
4 takjes verse koriander
2 takjes verse munt
2 theelepels karwijzaad (kummel)
1 dl olijfolie
boter
4 eieren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Neem 4 paprika's uit de pot en snijd die in repen.
Halveer de pepertjes en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.
Pel de knoflook.
Pluk het blad van de koriander en de munt.
Meng in een keukenmachine of met een staafmixer de pepertjes, knoflook, koriander en munt met het karwijzaadjes en de olijfolie tot een grove pasta en schep 2 eetlepels van deze pasta door de couscous (bewaar de rest in een goed afgesloten doosje in de koelkast).
Vet 4 ovenvaste schaaltjes in met boter en vul ze met de couscous.
Maak in het midden een kuiltje en breek in elk kuiltje een ei.
Leg de reepjes paprika rondom het ei en bak de schoteltjes 15 minuten tot het ei is gestold.
Strooi er nog wat koriander over.

Couscous met kip en amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 kipfilet (ca. 125 g)
4 eetlepels olie
1 zakje roerbakmix (250 g)
75 g couscous (pak à 400 g biologisch)
15 g garneeramandelen (zakje à 45 g)
3 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje à 100 g)

Bereiding
In pan 125 ml water aan de kook brengen.
Kipfilet overdwars in 5 plakjes snijden.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en kipfilet in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken, af en toe keren.
Intussen in roerbakpan rest van olie verhitten en roerbakmix al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Intussen couscous in kom doen, kokend water erbij schenken en ca. 5 minuten laten staan.
Couscous omscheppen en met amandelen aan roerbakmix toevoegen.
Al omscheppend ca. 1 minuut bakken.
Tapenade erdoor scheppen en kort meewarmen.
Couscous op bord scheppen en kip erop leggen.

Couscous uit Noord-Afrika

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

Ingrediënten

1 ui
2 wortels
1 courgette
100 g fijngesneden champignons
1 takje peterselie
200 g couscous
eventueel 1 kipfilet
50 g boter
6 dl groentebouillon
zout
peper

Bereiding

Houd de Römertopf even onder stromend water.
Schenk de groentebouillon in de uitgelekte Römertopf en roer de couscous erdoor.
Voeg de fijngesneden ui, wortel, courgette en champignons toe.
Voeg eventueel ook de in kleine reepjes gesneden kipfilet toe.
Leg het deksel op de pot en schuif hem in de koude oven.
Stel de oven in op 220°C en laat het geheel in ± 45 minuten gaar worden.
Neem de laatste 10 minuten het deksel van de pot en roer even goed door.
Leg hier en daar een klontje boter, strooi wat peterselie over het gerecht en zet de pot zonder deksel terug in de oven.

Crema Catalana

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
300 g suiker
6 eierdooiers
2 eetlepels maïzena
2 theelepels kaneelpoeder
¾ l volle melk

Bereiding

Citroen schoonboenen en 2 theelepels gele schil eraf raspen.
In pan 225 g suiker en eidooiers met handmixer tot licht schuimige massa kloppen.
Maïzena, kaneel en geraspte citroenschil erdoor kloppen.
Al kloppend melk toevoegen.
Blijven kloppen tot melk volledig is opgenomen.
Op zacht vuur mengsel al roerend verwarmen tot dikke vla ontstaat.
Pan van vuur nemen en vla in schaaltjes scheppen.
Vla laten afkoelen en in koelkast in minstens 1 uur steviger laten worden.
Grill voorverwarmen.
Schaaltjes met vla op grillrooster zetten.
Rest van suiker over vla strooien.
Schaaltjes onder grill schuiven en suiker in ca. 3 minuten goudbruin laten worden (goed in de gaten houden, regelmatig kijken).
Direct serveren.

Crème van gerookte zalm met venkeljus

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

Ingrediënten

3 venkelknollen met groen
blokjes koude ongezouten boter
enkele druppels Pernod
zout
peper
2 eieren
2 dl melk
enkele druppels citroensap
boter
6 roosjes van gerookte zalm (225 g gerookte zalm)
wat kaviaar

Bereiding

Verwijder het groen van de venkelknollen en hak dat zeer fijn.
Snijd de knollen overlangs in vieren en pers ze in een sapcentrifuge uit.
Doe het sap in een sauspan met dikke bodem en zet die op hoog vuur.
Draai zodra het sap kookt het vuur zo laag dat het sap net blijft koken en laat het tot 1/3 inkoken.
Monteer deze saus daarna met blokjes koude boter tot ze licht gebonden is.
Roer er tot slot het gehakte venkelgroen en wat druppels Pernod door en maak de saus met wat zout en peper af.
Snijd de zalm in kleine stukjes en zet ze losjes afgedekt 10 minuten in het vriesvak van de koelkast.
Doe de zalm dan in een keukenmachine en draai 20 seconden.
Voeg één voor één de eieren toe, draai tot die geheel in de zalmmassa zijn opgenomen en voeg tenslotte de melk toe.
Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap.
Beboter 6 vormpjes en vul ze met de zalmzalf.
Dek ze af met folie en stoom ze in ± 9 minuten gaar.
Serveer ze op kleine borden, versierd met een zalmroosje en een plopje kaviaar, omringd met de saus.

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas

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

Ingrediënten

60 g bloem
1 mespunt zout
2 kleine eieren
2-2½ dl melk
35 g boter
8 eetlepels basilicumpesto (zie recept)
175 g zachte geitenkaas

Bereiding

Zeef de bloem, voeg het zout toe, klop de bloem de eieren en de melk tot een glad beslag en laat dit ± 30 minuten rusten.
Smelt de boter roer die door het beslag en bak hiervan in een koekepan 8 flensjes (extra vet toevoegen is niet nodig).
Houd de flensjes boven heet water warm.
Besmeer elk flensje met een lepel pesto, verbrokkel de geitenkaas erover en vouw de flensjes dicht.
Serveer ze direct.

Crostini met Italiaans roerei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 afbak stokbrood
4 eetlepels olijfolie
6 zongedroogde tomaten op olie (potje)
1 zakje verse basilicum (15 g)
6 eieren
1 zakje geraspte Parrano (100 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Stokbrood in sneetjes van ca. 1½ cm dik snijden en sneetjes aan beide kanten bestrijken met beetje olijfolie.
Sneetjes brood vlak onder hete grill in ca. 5 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren.
Broodjes laten afkoelen.
Tomaten laten uitlekken en in kleine stukjes snijden.
Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden.
Eieren boven kom breken en met vork loskloppen.
Tomaatstukjes, basilicum en kaas erdoor roeren.
In koekenpan rest van olie verhitten en eiermengsel erbij gieten.
Met houten spatel door eiermengsel roeren tot ei is gestold.
Roerei over geroosterde sneetjes stokbrood verdelen.
Sneetjes op platte schaal leggen.

Curry-eieren met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eieren
125 g witte rijst (pak à 250 g)
1 zak panklare sperziebonen (250 g)
1 ui
2 eetlepels olie
70 g wokmix kip curry cocos (pak à 140 g)
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)

Bereiding

In pan met ruim kokend water eieren en rijst ca. 10 minuten koken.
In andere pan in kokend water sperziebonen in 8 à 10 minuten beetgaar koken.
Intussen ui pellen en snipperen.
In wok of koekenpan olie verhitten.
Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Wokmix toevoegen en al omscheppend verwarmen.
Crème fraîche erdoor roeren.
Rijst kort laten uitlekken.
Eieren afspoelen onder koud water, pellen, halveren en door curry roeren.
Sperziebonen en rijst op twee borden scheppen.
Curry-eieren erop scheppen.

Dadelchutney

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng ontpitte dadels met geraspte gember, knoflook, chilipeper, suiker en kerrie en laat dit sudderen tot een stevige chutney is ontstaan.

Drie-vlezenpot

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

Ingrediënten

50 g boter
150 g doorregen varkenslappen
150 g doorregen malse runderlappen
150 g doorregen malse lamslappen of kipfilet
2 eetlepel (kruiden)azijn
1 winterwortel
1 prei
1 koolrabi
½ knolselderij
2 grote uien
ruim ½ kg aardappelen
1 bouillontablet
1 bosje peterselie
peper
zout

Bereiding

Verhit de boter op matig vuur in een stoofpot.
Snijd de 3 vleeslappen in blokjes, braad ze onder af en toe omscheppen in ± 10 minuten rondom goudbruin en voeg dan de azijn en 2 eetlepels water toe.
Schrap intussen de wortel, was hem en snijd hem in blokjes.
Snijd de bovenste lelijke bladeren en de wortelkanten van de koolrabi en de prei.
Snijd ze overdwars in plakken van ± ¾ cm dik, was ze en laat ze uitlekken.
Was de knolselderij, schil hem dik en snijd hem in blokjes.
Pel de uien en snipper ze grof.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in plakjes van ¾ cm dik.
Voeg ¼ l water, het bouillontablet en peper en zout aan het vlees toe en roer er de voorbereide groenten en aardappelen door.
Zet het vuur hoog en breng alles aan de kook.
Schep het mengsel af en toe om.
Zet het vuur laag (zo nodig met een vlamverdeler onder de pan), sluit de stoofpot en laat de inhoud ± 1½ uur stoven.
Schep alles af en toe door en voeg zo nodig nog wat water toe.
Was intussen de peterselie, sla deze uit en knip de blaadjes boven een kopje fijn.
Controleer na de stooftijd of het vlees gaar is en breng de drie-vlezenpot op smaak.
Strooi er vlak voor bet serveren de peterselie over.

Duitse biefstuk met gegrilde tomaat

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

Ingrediënten

6 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
1 duopak voorgekookte aardappelschijfjes à 700 g
1 takjes verse basilicum
6-8 tomaten, gehalveerd
4 Duitse biefstukken

Bereiding

Verhit 4 eetlepels van het bakvet verdeeld over 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en bak de aardappelschijfjes aan beide kanten bruin.
Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd ze ragfijn.
Halveer de tomaten, leg ze in een ovenvaste schaal, bestrijk met een beetje vloeibaar bakvet en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Grill ze onder de hete grill in ± 7 minuten bruin.
Verhit de rest van het bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het vlees aan beide kanten rosé.
Bestrooi de tomaten met de basilicum en serveer met het vlees en de aardappelen.

Wijnadvies: Buzet, Frankrijk

Elzasser Bäckerofen

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

Ingrediënten

250 g varkenspoelet
250 g lamspoelet
250 g runderpoelet
2 uien
1 teentje knoflook
peterselie
500 g aardappelen
25 g boter
zout
zwarte peper
½ l droge witte wijn
1 laurierblad

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in schijven of grof in blokjes.
Pel de knoflook en hak hem fijn.
Snijd de peterselie klein.
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Verhit de boter in een grote pan en bak de uien lichtgeel.
Leg de aardappelen, het vlees en de uien in lagen in een ovenschaal en strooi op iedere laag zout en peper, wat knoflook en de peterselie.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Giet de wijn voorzichtig over het gerecht en leg er de laurier op.
Sluit de schaal goed af, schuif hem in de oven en bak het gerecht in 2½ uur rustig gaar.

Engelse apple pie 2

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

Ingrediënten

1 pak diepvriesbladerdeeg of zelfgemaakt bladerdeeg van 200 g
bloem

voor de vulling

1¼ kg appels
1 citroen
1 theelepel kaneel
250 g suiker
2 eetlepels boter
3 eetlepels bessenjam
3 eetlepels rozijnen
2 eetlepels rum
2 theelepels gemberpoeder

Bereiding

Laat de rozijnen weken in de rum.
Verdeel het deeg in 2 ongelijke delen.
Rol de grootste helft uit en bekleed daarmee de bodem van de natgemaakte "zoete" Römertopf.
Snijd de geschilde appels in plakjes en vermeng ze met het citroensap, de kaneel, het gemberpoeder, de suiker, de jam en de rozijnen.
Vul het deeg met het appelmengsel.
Rol het overgebleven deeg uit en bedek hiermee de appels.
Prik het deeg hier en daar in.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en bak het deeg in 5 kwartier gaar.

Entrecôte met kaassaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels limoensap
1 eetlepel worcestershiresaus
1 eetlepel Japanse sojasaus
2 theelepels donkerbruine basterdsuiker
3 geperste teentjes knoflook
2 dikke entrecôtes á ± 300 g

voor de saus

150 g verkruimelde zachte geitenkaas
150 g verkruimelde blauwschimmelkaas
1 ½-2 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Vermeng voor de marinade de olie, het limoensap, de worcestershiresaus, de sojasaus, de suiker en de knoflook.
Schenk de marinade over het vlees en laat het op kamertemperatuur ± 1 uur marineren. Keer het vlees halverwege de marineertijd.
Rooster het vlees op het rooster boven heet vuur aan beide kanten 4-5 minuten.
Laat het verpakt in aluminiumfolie ± 10 minuten rusten en snijd het daarna in plakken.
Meng alle ingrediënten voor de saus en verwarm het geheel zachtjes tot de kaas is gesmolten.
Bestrooi het vlees met zout en peper en serveer het met de kaassaus.

Entrecôte met knoflookboter

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

Ingrediënten

1 bol knoflook
50 g zachte boter
(versgemalen) peper
zout
1 bos worteltjes, schoongemaakt en in schuine plakjes
4 entrecôtes
2 zakjes Maggi aardappelpuree à la minute, pak à 3 zakjes
1 zak zomerse ijsbergmelange
1 bakje 1000 islands sladressing à 90 g

Bereiding

Leg de knoflook in een voorverwarmde oven (225 °C) en pof hem ± 15 minuten totdat de knoflook zacht is.
Snijd de onderkant van de bol knoflook en druk de teentjes uit de vliesjes.
Prak ze met zout naar smaak door de boter.
Kook de worteltjes in water met zout in ± 5 minuten beetgaar en giet ze af.
Bestrooi de entrecôtes met peper en zout en grill ze in een grillpan aan beide kanten bruin en in ± 5 minuten rosé.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzigen op de verpakking.
Schep de slamelange met de dressing door elkaar.
Verdeel de knoflookboter over het vlees en serveer met de worteltjes, de salade en de aardappelpuree.

Serveertip: Schep 4 eetlepels fijngehakte verse peterselie door de puree.

Wijnadvies: Andes peaks, cabernet sauvignon, Chili

Entrecôte met kruidenolie en rettichsalade

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

Ingrediënten

1 rode paprika
2 teentjes knoflook
3 takjes tijm
4 geplette zwarte peperkorrels
1 dl olie
½ rettich
4 eetlepels mayonaise
½ bekertje crème fraîche
zout, peper
2 entrecôtes van ± 250 g

Bereiding

Snijd ¼ rode paprika in dunne reepies.
Pel de teentjes knoflook en plet ze met een mes.
Doe de paprikareepjes met het geplette teentje knoflook, de takjes tijm en de peperkorrels in een kommetje, schenk er de olie bij en laat dit 1-2 dagen zo staan.
Maak op de dag zelf de rettich schoon en rasp hem boven een kom.
Snipper de rest van de paprika en schep de stukjes door de rettich.
Roer de mayonaise en de crème fraîche erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.
Bestrijk de entrecôtes met de kruidenolie.
Bestrijk het barbecuerooster met gewone olie, leg de entrecôtes erop en rooster ze in ± 10 minuten bruin en rosé.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze dan met de kruidenolie.
Leg de entrecôtes op een plank en bestrooi ze met zout.
Snijd ze in plakjes en verdeel die over 4 borden.
Geef de rettichsaus er apart bij.
Lekker met een gepofte aardappel en een gemengde salade.

Entrecôte met pittige avocadosaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 Spaanse peper
1 bosuitje
1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
10 g verse koriander
2 eetlepels Yogonaise
zout
peper
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 eetlepels barbecuesaus
1 entrecôte van ± 3 cm dik (± 300 g)

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de peper.
Snijd de peper en het bosuitje klein.
Schil de avocado en pureer het vruchtvlees samen met de gesnipperde ui, de peper, het citroensap, de koriander en de Yogonaise in een keukenmachine tot een gladde saus.
Breng op smaak met zout en peper.
Pers de knoflook boven de olie uit en roer de barbecuesaus erdoor.
Bestrijk de entrecôte met het oliemengsel en rooster hem onder de hete grill of op de barbecue in 6-8 minuten bruin en van binnen rosé.
Bestrijk de entrecôte regelmatig met het oliemengsel.
Geef de avocadosaus er apart bij.

Fetatoast

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie (liefst olijfolie extra vierge)
½ aubergine (± 150 g) in kleine blokjes
2 tomaten (± 250 g) in kleine blokjes
35 g zwarte olijven zonder pit, gehakt
1 eetlepel versgehakt basilicum
¼ theelepel zout
versgemalen peper
6 sneetjes witbrood
150 g Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt

voor de garnering

vers basilicum

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de aubergine hierin ± 2 minuten.
Voeg de tomaten toe en verwarm nog 1 minuut.
Doe het tomatenmengsel in een schaal en roer er de olijven,het basilicum, het zout en de peper door.
Laat het mengsel afkoelen.
Rooster de sneetjes brood onder de grill.
Schep de fetablokjes door het afgekoelde tomatenmengsel.
Verdeel de vulling over de sneetjes brood en gratineer de toasts onder de grill tot de feta goudbruin van kleur is.
Garneer met basilicumblaadjes en serveer de toasts lauwwarm.

Filetlapjes met noten en roomkaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 4 varkensfiletlapjes van ± 125 g per stuk in met zout, peper en 1 teentje knoflook, bak ze goudbruin en gaar (met zonnebloemolie) en houd ze warm.
Bak in het bakvet 2 gesnipperde sjalotjes, vermeng die met 100 g gehakte walnoten, 1 theelepel citroenrasp, 1 eetlepel geknipte citroenmelisse, zout, peper uit de molen en 100 g roomkaas in blokjes. Verdeel dit over de filetlapjes en schuif ze 3-5 minuten onder de grill.
Serveer met aardappelkroketjes en een salade.

Fricandeau met Portugese saus

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

Ingrediënten

800-1000 g fricandeau (kalfs- of varkens)
grofgemalen peper
125 g boter
1 gesnipperde ui
1 ragfijn gehakt teentje knoflook
6 ontvelde tomaten in stukken
6 eetlepels rode port
6 eetlepels bouillon
1 theelepel maïzena
2 eetlepels grofgehakte peterselie
½ theelepel suiker

Bereiding

Snijd de vetranden van het vlees iets in en wrijf het vlees flink in met peper.
Verhit de boter en braad het vlees er 8 minuten rondom in.
Zet het vuur laag en braad het vlees in 40 minuten heel zachtjes gaar.
Neem het vlees uit de pan en laat het 10 minuten rusten.
Fruit de ui in de achtergebleven boter glazig.
Voeg de knoflook toe en schep alles goed om.
Doe er vervolgens de stukjes tomaat, de rode port en de bouillon bij en laat alles flink doorkoken.
Zeef de saus en druk alle vaste bestanddelen door een zeef.
Leng de maïzena aan met 1 eetlepel water en bind de saus hiermee.
Laat de saus nog even flink pruttelen.
Roer de peterselie en de suiker erdoor en voeg naar smaak zout toe.
Leg het in plakken gesneden vlees op een schaal en schenk er een deel van de saus over.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Frikandellen

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

Ingrediënten

250 g half-om-halfgehakt
2 sneetjes wittebrood zonder korst
1 gehakte ui
1 rood pepertje
1 eetlepel boter
1 ei
1 eetlepel gehakte peterselie
1 teentje knoflook
zout
cayennepeper
1 eetlepel olie
1 eetlepel kwark
1 bekertje zure room
vers gehakte dille
versgemalen peper

Bereiding

Leg het gehakt in een kom en voeg het even in water geweekte en goed uitgeknepen brood toe.
Doe de gehakte ui met het opengesneden pepertje in een pan en fruit ze in de boter tot ze licht van kleur zijn.
Snipper de rode peper.
Meng het uimengsel met het losgeklopte ei, de peterselie, de knoflook, zout en cayennepeper door het gehakt, vorm hiervan 4 platte koekjes en bak die aan beide kanten bruin.
Laat het vlees op laag vuur staan, zodat het gaar kan worden.
Meng voor de saus de kwark, zure room en een rijkelijke hoeveelheid gehakte dille met versgemalen peper door elkaar.
Geef de saus bij de frikandellen en maak er een tomatensla bij.

Frisse appel-citroendrank

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ ongeschilde Granny Smith appel in blokjes
1 limoen in plakjes
2 eetlepels limoensap
2 eetlepels Sicilia Citroensap
2 blikjes Hero Fruitspring Sparkling Apple Lemon
2 takjes citroenmunt
2 glazen van 2½ dl

Bereiding
Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de 2 glazen.
Schenk in elk glas 1 eetlepel limoensap en 1 eetlepel citroensap.
Vul de glazen met de Sparkling Apple Lemon en serveer met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

Fusilli met rucolapesto

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

Ingrediënten

200 g fusilli
100 g rucola
1 klein gepeld teentje knoflook
30 g pijnboompitten
4 eetlepels olijfolie
60 g versgeraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels balsamicoazijn
2 ontvelde tomaten zonder zaadjes in blokjes
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kook de fusilli in ruim water met zout beetgaar.
Bereid intussen de pesto in een keukenmachine als volgt.
Pureer de rucola, knoflook, pijnboompitten en olijfolie.
Voeg de kaas en een snufje zout toe en pureer dit mee.
Giet de pasta af en laat deze uitlekken.
Meng de pasta met de pesto, de balsamicoazijn, tomaten en peper.

Gambaspiesjes

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

Ingrediënten

3-4 eetlepels olijfolie
1 theelepel geraspte limoenschil
1 geperst teentje knoflook
20 grote rauwe gepelde garnalen
5 gehalveerde kerstomaatjes
zout
peper
10 houten spiesjes

Bereiding

Vermeng de olie, de limoenschil en de knoflook.
Prik aan elke spies 2 garnalen en 1 halve kerstomaat en bestrijk de spiesjes met de knoflookolie.
Verwarm de oven voor op 240°C en bak de spiesjes 5-7 minuten in het midden van de oven tot de garnalen gaar zijn.
Bestrooi de spiesjes voor het serveren met zout en peper.

Variatietip: Vervang de gamba's door blokjes zalm van ± 2 x 2 cm. Bak de zalmspiesjes ± 5 minuten en keer ze tijdens het bakken 1 keer om.

Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)

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

Ingrediënten

2 uien
1 kg tomaten
2 tenen knoflook
peterselie
1 dl olijfolie
versgemalen zwarte peper
zout
1 kg grote garnalen
250 g fetakaas

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in plakken.
Schenk kokend water op de tomaten, laat ze even staan en spoel ze dan met koud water af.
Pel de tomaten en de knoflook.
Hak de tomaten grof en pers de knoflook of snijd ze heel fijn.
Was enkele takjes peterselie en snijd ze fijn.
Verhit de olie in de braadpan en bak de ui hierin op middelhoge stand lichtbruin.
Voeg dan de tomaten, de knoflook, de peterselie, peper en zout toe en roer alles goed door elkaar.
Leg de deksel op de pan en laat het groentemengsel 1 uur zachtjes pruttelen.
Roer van tijd tot tijd.
Verwarm de oven op 220°C en beboter een ovenschaal.
Was de garnalen, doe ze in de schaal en schep er het tomatenmengsel over.
Verkruimel de kaas boven de saus en zet de schaal 10-15 minuten in het midden van de oven tot de garnalen gaar zijn en de kaas is gesmolten.
Was een takje peterselie, breek het steeltje eraf en garneer de schotel met het toefje peterselie.

Garithes me saltsa (garnalen in wijnsaus)

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

Ingrediënten

6 eetlepels boter
2 kleine gesnipperde uien
4 middelgrote rijpe tomaten, geschild en in stukken gesneden
¾ kop droge witte wijn
2 eetlepels gehakte peterselie
¼ theelepel oregano
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
400 g grote garnalen

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan, doe de uien erbij en fruit ze in 3 minuten goudgeel.
Doe de tomaten erbij en bak die ook 3 minuten.
Voeg de wijn, zout, peper, peterselie en oregano toe en laat het geheel 10 minuten koken.
Pel de garnalen (maar laat de staarten eraan) en verwijder de zwarte rugstreng.
Doe de garnalen in de pan en laat nog eens 6 minuten koken.

Garnalen- of krabcocktail

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

Ingrediënten

200 g garnalen of krab
een scheutje cognac
4 grote slabladen
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels tomatenketchup
4 schijfjes citroen
1 eetlepel Worcestershiresaus
2 theelepels chilisaus
1 eetlepel citroensap
1/8 l slagroom

Bereiding

Leg een slablad op de bodem van 4 champagneglazen en schik hierop de garnalen of de uit elkaar geplukte krab.
Bedruppel de vis met cognac en zet de glazen in de koelkast.
Maak een mengsel van de mayonaise, tomatenketchup, Worcestershiresaus, chilisaus en het citroensap.
Schep de half stijfgeslagen slagroom er voorzichtig door en vlij deze saus op de garnalen of krab.
Versier ieder glas met een schijfje citroen (op de rand).

Garnalen-grapefruitcocktail 2

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

Ingrediënten

100 g garnalen (of een blikje)
2 rode grapefruits
2 eetlepels whiskysaus
2 ½ eetlepel yoghurt
4 blaadjes sla
4 halve walnoten

Bereiding

Halveer de grapefruits en hol ze uit, zodat het vruchtvlees zonder witte velletjes overblijft. Maak grote stukken vruchtvlees klein.
Was de garnalen en laat ze uitlekken.
Roer de garnalen, de grapefruitstukjes, de whiskysaus, de yoghurt en peper door elkaar.
Leg in 4 coupes wat sla, verdeel er het mengsel over en garneer met een halve walnoot.

Garnalen-groentendip met basilicum-aïoli

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

Ingrediënten

230 g broccoliroosjes
100 g haricots verts
500 g gekookte grote garnalen
250 g wortels in dunne staafjes
2 rode paprika in lange dunne reepjes
1 komkommer in lange dunne staafjes
Voor de basilicum-aïoli:
4 geperste teentjes knoflook
3 grote eidooiers
4 eetlepels fijngesneden basilicum
2½ dl olijfolie
1 eetlepel citroensap
zout
peper
enkele basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de broccoli en de haricots verts in ruim kokend water met zout in 5-8 minuten beetgaar; Spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Leg de garnalen in het midden van een grote platte schaal en rangschik de groenten eromheen.
Verwerk voor de basilicum-aïoli alle ingrediënten op kamertemperatuur.
Pureer de knoflook, eidooiers en basilicum.
Voeg, stevig roerend, de olie in een dun straaltje toe en breng de mayonaise op smaak met citroensap, zout en peper.
Garneer de saus met blaadjes basilicum en serveer haar er apart bij.

Garnalen-spekspiesjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Week 10 houten satéprikkers ½ uur in koud water.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Dep 500 g grote gepelde garnalen droog en bestrooi ze met zout en cayennepeper.
Omwikkel elke garnaal met een plak ontbijtspek, rijg er 2 of 3 aan een prikker en rooster de pakketjes ± 5 minuten in de oven.
Maak een dipsaus van mayonaise en yoghurt (1 op 1), 1 geperst teentje knoflook en fijngesneden peterselie, bieslook en basilicum.
Serveer de dipsaus bij de warme spiesjes.

Garnalencocktail 3

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

Ingrediënten

300 g Hollandse garnalen
1 citroen
peterselie
sla
mayonaise, tomatenketchup
sherry
cognac

Bereiding

Was de garnalen en doe ze in een grote schaal.
Doe wat sherry, cognac, mayonaise en tomatenketchup bij de garnalen en meng het geheel goed door elkaar.
Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe.
Was de sla en laat de blaadjes goed uitlekken.
Zet vier cocktailglazen klaar, bedek de binnenkant met wat sla en verdeel het mengsel over de glazen.
Was de peterselie en snijd de citroen in partjes.
Snijd de partjes langs de schil voor de helft los en zet ze dan op de rand van het glas.
Garneer het geheel met een takje peterselie.

Garnalencocktail 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil 2 rode grapefruits dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het uitlekkende sap op.
Was 2 blaadjes ijsbergsla en snijd ze heel fijn.
Verdeel de sla met 200 g ontdooide en uitgelekte roze garnalen (Queens) en de grapefruit over 4 glazen en schenk er een dressing over van 3 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels droge sherry, 2 eetlepels slagroom, het opgevangen sap en peper en zout.
Garneer met fijngeknipte bieslook.

Garnalengumbo

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 afgestreken eetlepel bloem
3 eetlepels boter
2 uien
1 groene paprika
½ blik gepelde tomaten
2 teentjes knoflook
peper
zout
tijm
laurier
cayennepeper
½ l instantkippenbouillon
500 g gepelde diepzeegarnalen (of scampistaarten)
200 g langkorrelrijst
2 jonge uien

Bereiding

Klop de olie en de bloem in een pannetje en laat het onder regelmatig roeren zachtjes sudderen.
Pel de uien, hak ze grof en fruit ze 5 minuten in de boter.
Snijd de paprika in stukjes en laat hem mee bakken.
Roer de tomaten en knoflook uit de knijper erdoor en laat het geheel 20 minuten op een zacht vuur stoven.
Kruid met peper, zout, tijm, laurier en cayennepeper.
Voeg de bouillon en de roux toe en laat nog 20 minuten stoven.
Voeg de garnalen toe en laat ze in 5 minuten in de saus gaar worden.
Serveer de garnalen gumbo op een bord drooggekookte rijst en bestrooi met gehakte groene uitjes.

Garnalenschoteltje

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
½ groene paprika in reepjes
225 g garnalen
250 g champignons
3 teentjes knoflook
een stukje gerookte ham van 125 g (rauwe ham kan ook)
1 mespuntje chilipeper
3 eetlepels droge sherry
3 eetlepels kippenbouillon
zout
peper

Bereiding

Hak de knoflook fijn.
Snijd de champignons in plakjes en de ham in blokjes.
Verhit 2 eetlepels olie en roerbak de paprika op middelhoog vuur ± 1 minuut.
Voeg dan de champignons, de knoflook, de ham, de chilipeper, zout, peper en de rest van de olie toe en laat dit al roerend pruttelen tot de champignons zacht zijn.
Doe er de garnalen, de sherry en de bouillon bij, roer goed om en serveer direct.
Ook lekker als maaltijd voor 2 personen met een salade en stokbrood.

Garnalensoep 5

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

Ingrediënten

3 tomaten
1 eetlepel boter
1 theelepel chilipoeder
1 pot visfond (± 400 ml)
2 eetlepels cognac
1 dl droge witte wijn
2 eetlepels dragon
1 pakje Room Culinair
125 g garnalen
1 visbouillontablet
bieslook
zout
peper

Bereiding

Ontvel de tomaten, snijd ze in stukjes en verwijder de pitjes.
Verhit de boter in een pan en smoor de tomaat met het chilipoeder en de cognac daarin 2 minuten.
Voeg de fond, de wijn en de dragon toe en breng het geheel aan de kook.
Verkruimel er het visbouillontablet boven, laat afgedekt 3 minuten zachtjes koken en pureer dan met een staafmixer tot een gladde soep is ontstaan.
Roer er de room door, breng de soep aan de kook en voeg de garnalen toe.
Warm de soep nog 2 minuten door, breng haar met zout en peper op smaak en
strooi er de in stukjes geknipte bieslook over.
Cajungarnalen- groentesoep
Bak 2 grote, in stukjes gesneden, rode paprika's in 1 eetlepel olie ± 5 minuten.
Snijd 1-2 eetlepels cajunkruiden, 3 sjalotten, 2 teentjes knoflook, 1 prei en 100 g champignons fijn en bak ze op hoog vuur ± 5 minuten mee.
Voeg 1 l visbouillon en 1 blaadje laurier toe, breng het aan de kook en laat ± 15 minuten zachtjes koken.
Verwijder de laurier, pureer en zeef de soep.
Breng de gezeefde soep met 1 dl slagroom opnieuw aan de kook en maak met zout en cayennepeper op smaak.
Roer 150 g gepelde Noorse garnalen, 2 theelepels tijm, 1 eetlepel fijngesneden basilicum en 2 eetlepels fijngesneden bieslook door de soep.

Gazpacho 10

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 eetlepel azijn
1 teentje knoflook
100 g witbrood
2 flesjes Tomatensap
paprikapoeder
zout, peper
slaolie
5 tomaten
1 paprika
1 augurkje
2 hardgekookte eieren

Bereiding

Doe de grofgesneden ui, azijn, knoflook, het even in wat water geweekte brood, het tomatensap, wat paprikapoeder, zout, peper en wat slaolie in een mengbeker en laat de mixer even draaien, zodat een gladde massa ontstaat.
Zet de soep op een koude plaats weg.
Roer de ontvelde tomaten, de gesnipperde paprika, de augurk en de kleingesneden eieren als vulsel door de soep.

Gazpacho 4

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine geschilde komkommer zonder zaadjes
2 schoongemaakte rode paprika's
4 ontvelde vleestomaten, zonder pitjes
1 gesnipperde ui
½ groentebouillontablet
3 eetlepels tomatenketchup
1 eidooier
4 eetlepels olijfolie
zout, peper
tabasco

Bereiding

Snijd ¼ deel van de komkommer, ¼ paprika en ½ tomaat in blokjes en de rest van de groenten in grove stukken.
Los het bouillontablet op in ¼ l heet water.
Pureer de grove stukken groenten, ui, bouillon, ketchup, eidooier en olie glad en wrijf dit door een zeef.
Breng op smaak met zout, peper en tabasco.
Roer de blokjes groenten erdoor.
Leg voor het serveren eventueel ijsklontjes in de soep.

Gazpacho 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 ½ dl tomatensap
2 tenen knoflook
½ komkommer
1 groene paprika
1 rode paprika
1 ui
700 g tomaten
¾ dl olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
zout
peper
1 theelepel majoraan
1 theelepel basilicum

Bereiding

Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.
Verwijder de zaden en zaadlijsten van de paprika's en snijd de paprika's in stukjes.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Blancheer de tomaten, ontvel ze, verwijder de zaden en snijd ze in stukjes.
Hak de kruiden fijn.
Pel de teentjes knoflook, persze uit en doe er een beetje zout bij.
ureer alle ingrediënten in een mengbeker en voeg het tomatensap toe (neem wat meer als de soep te dik is).
Zet de soep een paar uur in de koelkast.
Roer voor het serveren goed door.
Als u er schaaltjes met extra ingrediënten zoals in stukjes gesneden olijven, stukjes komkommer en hardgekookte eieren bij geeft, heeft u een volledige maaltijd.
Als het gerecht als voorgerecht dient, geef dan niet te grote porties, want de soep is erg machtig.

Gazpacho 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 flinke vleestomaten
1 rode en 1 groene paprika
1 komkommer
2 uien
100 g broodkruim
3 witte boterhammen
1 dl rode wijn
4 dl water
2 eetlepels wijnazijn
7 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
tabasco

Bereiding

Ontvel de tomaten' snijd ze doormidden, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Week op een bordje het broodkruim in de rode wijn.
Was de paprika's, snijd ½ rode en ½ groene paprika in kleine stukjes, zet die apart in schaaltjes en snijd de andere helften in grote stukken.
Snijd 1 ui in stukjes, doe die in een schaaltje en snijd de andere ui in grote stukken.
Snijd ½ komkokmmer in stukjes, doe ze in een schaaltje en snijd de andere helft in grote stukken.
Pureer de in grote stukken gesneden groenten met het broodkruim goed in een foodprocessor.
Voeg er daarna scheutje voor scheutje en al roerend het water, de azijn en 4 eetlepels olijfolie bij.
Pers de knoflook boven de soep uit en voeg naar smaak tabasco toe.
Laat de soep in de koelkast door en door koud worden.
Ontkorst de boterhammen, snijd ze in niet te kleine blokjes, bak die in de rest van de olijfolie rondom goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Serveer de soep wordt rechtstreeks uit de koelkast en geef er de kleingesneden groenten in de schaaltjes en de croûtons bij.

Gazpacho 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 oude witte boterhammen
olijfolie
500 g grote pomodori of vleestomaten
1 kleine groene en 1 kleine gele paprika
1 kleine komkommer
1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels azijn
2 theelepels suiker
zout
cayennepeper

Bereiding

Verwijder de korsten van de boterhammen, snijd 3 boterhammen in blokjes van ½ cm en bak die in 4 eetlepels olijfolie bruin.
Ontvel de tomaten.
Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Schil de komkommer.
Snijd van 1 tomaat, 2 halve paprika's en een stukje komkommer heel kleine blokjes en doe die in schaaltjes.
Pureer in een foodprocessor 2 boterhammen, de rest van de tomaten, paprika en komkommer, de ui en ½ dl olijfolie, de azijn en de suiker.
Voeg ¼ l koud water toe en breng de soep op smaak met een snufje zout en een snufje cayennepeper.
Laat de soep in de koelkast goed koud worden.
Roer er vlak voor het serveren wat ijsblokjes door en geef de schaaltjes groenten en croûtons erbij.

Gazpacho 8

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g verkruimeld vers witbrood zonder korst
2 eetlepels olijfolie
½ theelepel paprikapoeder
250 g tomaten
3 bosuitjes
1 teentje knoflook
½ kleine komkommer
½ rode paprika
½ gele paprika
het sap van 1 limoen of 1 ½ theelepel rode wijnazijn
5 dl tomatensap
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Breng 1½ dl water aan de kook, roer er het verkruimelde brood, de olie en het paprikapoeder door en zet dit voor later gebruik opzij.
Dompel de tomaten 30 seconden in kokend water en dan 1 minuut in koud water; u kunt ze kunnen nu gemakkelijk ontvellen.
Halveer de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Maak de bosuitjes en de paprika schoon, pel de knoflook, schil de komkommer en snijd alles fijn.
Doe de komkommer, paprika, bosui en knoflook bij het broodkruimmengsel en roer het limoensap erdoor.
Meng deze puree met het tomatensap en de tomaatblokjes en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de soep afkoelen.
Koud serveren.

Info: Gazpacho stamt uit Zuid-Spanje; het is een boerensoep van tomaten, komkommers, brood, knoflook, olijfolie en water.
Dit recept met zomerse ingrediënten, waarin de soep niet wordt gekookt, is één van de populairste variaties.

Gazpacho 9

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 grofgesneden ontvelde tomaten
½ grofgesneden geschilde komkommer
½ grofgesneden ui
½ grofgesneden van zaad ontdane groene paprika
2 grofgesneden teentjes knoflook
3 eetlepels witbroodkruim
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel zout
2 theelepels olijfolie
mespunt cayennepeper
mespunt gedroogde kruizemunt
½ theelepel majoraan
ijsblokjes

voor de garnering

blokjes gebakken brood
1 kleingesneden ui
½ in blokjes gesneden komkommer
½ in stukjes gesneden van zaad ontdane groene paprika
2 fijngeprakte hardgekookte eieren
4 in blokjes gesneden van zaad ontdane tomaten

Bereiding

Doe de tomaat, komkommer, ui, paprika, knoflook en witbrood in een mengbeker en klop alles met de mixer tot een puree.
Meng er 5 dl water, de azijn, zout, de olijfolie en de kruiden door.
Laat de soep 2 uur in de koelkast koud worden.
Roer alles voor het opdienen nog even door en serveer de soep in een soepterrine.
Doe er vlak voor het opdienen wat grofgehakte ijsblokjes in.
Zet alle ingrediënten voor de garnering in aparte schaaltjes op tafel en laat een ieder die naar eigen smaak aan de soep toevoegen.

Gazpacho Andaluz 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg tomaten
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui
1 kleine komkommer
3 teentjes knoflook
1 afgestreken theelepel zout
1 kopje water
5 eetlepels olijfolie
3 eetlepels azijn
½ theelepel zwarte peper
1 kopje witbroodkruim
eventueel een paar ijsblokjes

Bereiding

Snijd de tomaten kruiselings in, leg ze even in kokend water, ontvel ze en snijd ze doormidden, pers het sap en de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de paprika's doormidden, verwijder het zaad en de zaadlijsten, was ze en snijd ze in kleine reepjes.
Schil en hak de ui.
Schil de komkommer, snijd hem in plakjes en vervolgens in kleine stukjes.
Pers de knoflooktenen en meng ze door het zout.
Houd de helft van alle gesneden groenten achter.
Pureer de andere helft in de mengbeker met de knoflook, het water, de olijfolie en de peper.
Laat deze groentebouillon 30 minuten afgedekt in de koelkast staan.
De achtergehouden gesneden groenten en de broodkruimels worden apart in kleine schaaltjes geserveerd.
De groentesoep moet zo koud mogelijk, eventueel met een paar ijsblokjes, worden opgediend.
Aan tafel neemt iedereen wat verse groente en broodkruimels in de soep.

Gazpacho Andaluz 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gepelde tomaten (uit blik)
1 groene paprika
1 ui
1 komkommer
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
½ theelepel suiker
3 eetlepels peterselie

Bereiding

Snijd de tomaten in parten en wrijf ze door een groentezeef.
Maak de paprika schoon en snijd hem zo klein mogelijk.
Snipper de ui en schil de komkommer.
Halveer die, verwijder de pitjes en snijd hem klein.
Strooi wat zout over de ui en de komkommer en laat ze een half uur staan.
Vermeng de gepureerde tomaten, paprika, ui, komkommer, geperste knoflook met de olie, het citroensap en de suiker en voeg 1 ½ l ijskoud water toe.
Zet het geheel tenminste 1 uur in de koelkast.
Breng op smaak met zout en peper.
Strooi er als laatste de peterselie over.

Gazpacho Andaluz 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

een stuk brood van ± 12 cm, gesneden van een langwerpig brood
zonder korst
900 g rijpe, geurige tomaten, grofgehakt
3 kleine groene paprika's (170 gr), grofgehakt
1 komkommer (± 12 cm), geschild en grofgehakt
1 middelgrote (Spaanse) ui, grofgehakt
7 teentjes knoflook, gepeld en gehakt
2 ½ dl milde olijfolie
zout
1 theelepel suiker
6 eetlepels wiite wijnazijn
2 eetlepels sherry-azijn
5 dl koud water

voor de garnering

wat gehakte tomaat
paprika
komkommer
bleekselderij of ui

Bereiding

Week het brood in water en knijp het droog.
Doe de tomaten, paprika's, komkommer, ui en knoflook in een keukenmachine, samen met de olie, het zout, de suiker, beide soorten azijn en het brood en laat draaien tot alles zo glad mogelijk is (eventueel in 2 porties).
Giet het mengsel door een zeef in een kom en druk er met een houten lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Roer er dan het water door en breng de soep op smaak met nog wat azijn en zout.
Laat de soep in de koelkast door en door koud worden.

Gazpacho Milanese

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

Ingrediënten

6 tomaten
50 g deegwaren
boter
½ dl olijfolie
½ rode paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1½ l kippenbouillon
5 basilicumblaadjes
(tabasco)
peper
zout

Bereiding

Pel en ontpit de tomaten.
Kook de deegwaren in licht gezouten water met een klontje boter gaar.
Giet ze daarna af, spoel ze onder koud water af, laat uitlekken en roer er de olijfolie door.
Maak de paprika schoon, verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd hem in dunne reepjes.
Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.
Vermeng de tomaten, het teentje knoflook, de paprika en de ui met de deegwaren en de helft van de bouillon.
Roer er de rest van de bouillon door en giet de soep door een fijne zeef of puntzeef.
Breng op smaak met peper en zout en eventueel enkele druppeltjes tabasco.
Snipper de basilicumblaadjes fijn en roer ze door de soep.
Schenk de gazpacho in een kom op enkele ijsblokjes uit.
Geef er toost met kruidenboter bij.

Gebakken auberginerolletjes 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 aubergine
zout
½ pakje diepvries Italiaanse kruidenmix
2 eetlepels kerriesaus
100 g hüttenkäse
versgemalen zwarte peper
6 plakjes bacon
2 eetlepels olijfolie
2 takjes peterselie

Bereiding
Maak de aubergine schoon en snijd hem in de lengte in 6 dunne plakken.
Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en laat ze ½ uur liggen.
Roer de Italiaanse kruiden en de kerriesaus door de hüttenkäse en breng op smaak met zout en peper.
Spoel de aubergineplakken af en dep ze goed droog.
Leg op elke schijf een plakje bacon, rol ze stevig op en steek de rolletjes met cocktailprikkers vast.
Verhit de olie in een koekepan met anti-aanbaklaag en bak de rolletjes op hoog vuur in ± 4 minuten bruin.
Leg de auberginerolletjes op 2 bordjes, schep de hüttenkäse in het midden en garneer met de peterselie.

Gebakken banaan met ijs en warme cashewnotensaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

60 g ongezouten cashewnoten
50 g boter of margarine
3 eetlepels honing
2 bananen
250 g roomijs

Bereiding

Noten grof hakken.
In pan 35 g boter smelten.
Honing erdoor roeren en mengsel ca. 1 minuut zachtjes laten pruttelen.
Noten door saus roeren en pan van vuur nemen.
Banaan doormidden snijden en in lengte halveren.
In koekenpan rest van boter verhitten en bananen snel rondom bakken.
Op vier borden ijs scheppen, 2 stukken banaan ernaast leggen en saus er over verdelen.
Direct serveren.

Gebakken haring

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 schoongemaakte en ontgrate haringen
100 g fijn havermeel
zout
peper
60 g reuzel of spekvet

Bereiding
Doe het meel op een bord en kruid het met flink wat zout en peper.
Haal de haringen goed door dit mengsel.
Verhit wat vet in een bakpan.
Leg de haringen daar eerst met de rugzijde naar beneden in en bak ze op matig vuur 3-5 minuten, afhankelijk van de dikte van de vissen.
Keer ze om en bak ze ongeveer even lang aan de andere kant.
De vissen moeten lichbruin en knapperig worden opgediend.
Eet de haringen met grof boerenbruinbrood en boter.
Een koel glas bier doet het er goed bij.

Gebakken kabeljauw op z'n Grieks

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

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets á ± 150 g
2 grote courgettes
zout
peper
1 grote ui
2 teentjes knoflook
2 vleestomaten
100 g fetakaas
4 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde tijm
1 dl witte wijn
2 eetlepels bloem

Bereiding

Snijd de courgettes in de lengte in vieren en vervolgens in stukjes.
Bestrooi de stukjes courgette met 1 eetlepel zout en laat ze 15 minuten staan.
Spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de tomaten in stukjes.
Hak de fetakaas fijn.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan en bak de gesnipperde ui met de stukjes courgette hierin al omscheppend op hoog vuur 5 minuten.
Voeg de knoflook en de stukjes tomaat toe en bak ze 1 minuut mee.
Roer de fetakaas, 1 theelepel tijm, een snuifje peper en de witte wijn door de groenten en laat ze op laag vuur in ± 12 minuten gaar worden.
Spoel intussen de kabeljauwfilets onder de koude kraan af en dep ze droog.
Meng de bloem met 1 theelepel tijm, een snuifje zout en een snuifje peper.
Wentel de kabeljauw door de bloem.
Verhit de rest van de olie in een diepe pan met een dikke bodem en bak de vis hierin in ± 8 minuten (afhankelijk van de dikte van de vis) aan beide kanten bruin en gaar.
Schep het groentemengsel op een warme schaal en leg de vis erop.
Lekker met macaroni.

Gebakken mosselen met kervelsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
1 bakje verse kervel
½ bekertje zure room
zout
peper
150 g gekookte mosselen
4 eetlepels gekruid paneermeel
2 eetlepels olie

Bereiding

Was de citroen en halveer hem in de lengte.
Snijd 1 helft in 4 partjes en pers de andere helft uit.
Knip ¼ deel van de kervel fijn en roer de zure room erdoor.
Breng het sausje op smaak met zout, peper en citroensap.
Verdeel de rest van de kervel over 2 bordjes.
Wentel de mosselen door het paneermeel.
Verhit de olie in een koekepan en bak de mosselen snel rondom bruin.
Laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken en besprenkel ze met citroensap.
Schep de mosselen op de bordjes met de kervel en schep het sausje in het midden.
Garneer met de partjes citroen.

Gefrituurde champignons 1

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

Ingrediënten

2 bakjes champignons
100 g bloem
wat zout
peper
paprikapoeder
1 losgeklopt ei
1 eetlepel olie
1½ dl koolzuurhoudend bronwater
frituurolie

Bereiding

Wrijf de champignons schoon en snijd te lange steeltjes korter.
Klop een bakbeslagje van de bloem, zout en peper, paprikapoeder, het ei, de olie en het bronwater (het moet een dik goed plakkend beslag worden).
Verhit frituurolie tot 175 °C.
Haal steeds 1 champignon aan een satéprikker door het beslag, laat ze in de olie glijden en frituur ze per 4-6 goudbruin.
Laat ze op keukenpapier in een verwarmde schaal (op een pan met kokend water) uitlekken.
Lekker als hapje tussendoor met tomatenketchup of als voorgerecht met een fijne mayonaise.

Gefrituurde champignons 2

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

Ingrediënten

1 bakje kleine, gesloten champignons
1 eetlepel citroensap
2 eieren
1 eetlepel olie
½ eetlepel mosterd
6 eetlepels bloem
zout
peper

Bereiding

Was de champignons, sprenkel het citroensap erover en zet ze even koel weg.
Splits de eieren en klop de dooiers met 2 eetlepels water, de olie en de mosterd glad.
Schep dan de bloem erdoor en breng het op smaak met zout en peper.
Klop de eiwitten stijf en schep ze door het beslag.
Haal de champignons er met een vork door en bak ze met ± 10 tegelijk in ± 4 minuten op 180 °C in de frituurpan bruin.
Lekker met een knoflooksausje.

Gefrituurde courgettebloemen met zuurzoete saus op Oosterse wijze

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

Ingrediënten

12 mooie grote courgettekelken (of 16 kleine bloemen)
een hoeveelheid zoetzure saus
4 eetlepels arachideolie
frituurbeslag
zout

Bereiding

Maak de courgettebloemen voorzichtig met een vochtige doek schoon en snijd de steeltjes eraf.
Verwarm de zuurzoete saus en houd de saus op een vlamverdeler warm.
Verhit de olie in een grote koekepan, op een vrij hoog vuur.
Dompel een aantal courgettebloemen met behulp van een grote tang in het frituurbeslag (werk snel; de bloemen moeten niet worden doordrenkt) en leg ze in de dampendhete olie.
Wacht tot de onderkant mooi goudbruin is en draai ze dan om (2 minuten bakken aan elke kant behoort voldoende te zijn).
Leg de bloemen op een met keukenpapier bedekte schaal en laat ze uitlekken terwijl u de volgende lading bakt.
Bestrooi de courgettebeignets met een beetje zout.
Giet 2-3 eetlepels zuurzoete saus op de voorverwarmde borden, leg de courgettebeignets in de saus en serveer direct.

Gefrituurde witlofpakketjes

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

Ingrediënten

12-15 struikjes witlof
1-2 eetlepels boter
zout
peper

voor de vulling

150 g rauwe ham
150 g gekookte ham
150 g fetakaas
15 groene olijven
zout
peper
1-2 theelepels fijngesneden oregano

voor het frituren

frituurolie
100 g gedroogd broodkruim
zout
peper
2 theelepels gedroogde oregano
2 losgeklopte eidooiers

voor de saus

1 pot geroosterde paprika's
1-1½ dl slagroom
zout
peper
keukentouw

Bereiding

Haal de witlofblaadjes los.
Snijd de binnenste kleine blaadjes van het witlof in dunne reepjes en bak die 5 minuten in de boter.
Kook de witlofblaadjes 1 minuut in ruim kokend water met zout en laat ze daarna uitlekken.
Pureer voor de vulling beide hamsoorten, de feta en de olijven grof.
Roer er de gebakken witlofreepjes door en breng het mengsel op smaak met zout, peper en oregano.
Leg 4-5 witlofblaadjes elkaar iets overlappend naast elkaar.
Leg 1 flinke eetlepel vulling op het midden van de witlofblaadjes en vouw het witlof om de vulling tot een pakketje.
Maak op deze manier 20 pakketjes en bind ze met keukentouw dicht.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Meng het broodkruim met zout, peper en oregano.

Gefrituurde witlofpakketjes

Bestrijk de witlofpakketjes royaal met eidooier en rol ze door het gekruide broodkruim.
Frituur de witlofpakketjes in gedeelten in de hete olie in 2-4 minuten krokant.
Serveer ze met geroosterde paprikasaus.
Pureer daarvoor de paprika's en meng de puree met slagroom, zout en peper.
Verwarm de paprikasaus alvorens haar te serveren.

Gegratineerde aspergesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 schaaltje groene aspergetips (100 g)
zout
1 dl slagroom
2 theelepels kerriepoeder
75 g verse roomkaas met stukjes walnoot (pakje à 125 g)
1 zak romige aspergesoep (400 ml)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Van aspergetips onderaan ca. 2-3 cm van houtachtige uiteinden afsnijden.
In pan met ruim water en zout aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In kom slagroom met snufje zout en kerriepoeder stijf kloppen.
Verse roomkaas erdoor kloppen. In pan aspergesoep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Aspergetips afgieten, topjes van ca. 3 cm eraf snijden en rest in stukjes van ca. 1 cm snijden.
12 Mooie topjes achterhouden, rest van asperges door soep roeren.
Soep in (thee)koppen scheppen.
Afdekken met roommengsel en kopjes op bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven.
Room in ca. 30 seconden iets laten kleuren.
Uit grill nemen en aspergetopjes op room leggen.
Direct serveren.

Gegratineerde coquilles

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

Ingrediënten

4 coquilles
1 dl droge witte wijn
1 theelepel majoraan
1 ontvelde vleestomaat
3 bosuitjes
1 sneetje oud witbrood
100 g gepelde (Hollandse) garnalen
1 zakje cup a sauce kaas
3 eetlepels crème fraîche
3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Was de coquilles en verwijder het oranje koraal.
Breng de wijn met de majoraan aan de kook en laat de coquilles daarin ± 5 minuten gaar worden.
Snijd de tomaat in blokjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Verkruimel het brood.
Schep de coquilles uit de pan en roer van het vuur af het sauspoeder, de crème fraîche en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door het kookvocht.
Verdeel de helft van de bosui, de tomaat en de garnalen over de schelpen.
Snijd de coquilles in plakjes en leg ze erop.
Verdeel er de rest van het mengsel over, strijk de saus erover en strooi er het broodkruim en 1 eetlepel Parmezaanse kaas over.
Bak de schelpen in het midden van een op 200 °C voorverwarmde oven in ± 15 minuten goudbruin.

Gegratineerde fetakaas met grapefruit

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode grapefruits
3 eetlepels vloeibare honing
1 eetlepel (witte wijn)azijn
2 eetlepels olie
zout
(versgemalen) zwarte peper
½ zakje verse munt (15 g)
5 lollo rossobladeren
275 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
(1 eetlepel olie om in te vetten)

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Halveer de grapefruits, snijd met een scherp mesje de partjes tussen de vliesjes uit en vang 1 dl sap op.
Meng in een kommetje het grapefruitsap met 1 eetlepel honing, de azijn en de olie en breng op smaak met zout en peper.
Houd 12 muntblaadjes achter voor de garnering, knip de rest in een kopje fijn en roer het door de honingdressing.
Verdeel de grapefruitpartjes over 4 bordjes en schenk er de helft van de dressing over.
Was de slabladeren, sla ze goed uit en leg ze in het midden op de grapefruitpartjes.
Snijd de kaas met een natgemaakt mes in 4 plakjes.
Vet een bakplaat in en leg de kaasplakjes op de bakplaat.
Verdeel er de rest van de honing over en bestrooi met peper.
Laat de kaas ± 10 cm onder de hete grill in ± 2 minuten iets smelten en kleuren.
Leg de kaasplakjes op de slabladeren, schenk er de rest van de dressing over en garneer met de muntblaadjes.
Serveer er driehoekjes geroosterd brood bij.
Als u geen grill heeft, kunt u de geitenkaasjes ook goed in de oven verwarmen.
Verwarm de oven voor op 225 °C en verwarm de kaasjes op een met bakpapier beklede bakplaat ± 5 minuten in de oven tot ze iets gesmolten en lichtbruin zijn.
Zachte geitenkaas is het makkelijkst te snijden als hij goed koud is.
Leg de geitenkaas bijvoorbeeld ± 15 minuten voor u hem gaat snijden in de diepvries.
Met een scherp natgemaakt mes kunt u de kaas dan gemakkelijk in plakken snijden.
Meng voor een andere smaak 1 eetlepel gembersnippers door het grapefruitsap en vervang de olie door 2 eetlepels hazelnootolie.
Schep over de geitenkaasjes voor het grillen 1 eetlepel gembersnippers en strooi er 8 gehakte hazelnoten over.

Gegratineerde mosselen op een bedje van zout

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

Ingrediënten

1 zak mosselen
100 g mosselgroenten of samen zoveel wortel, prei, bleekselderij
en krulpeterselie
1 dl droge witte wijn
1 kg zout
50 g kruidenboter
50 g geraspte pittig belegen kaas

Bereiding

Zoek de mosselen uit en kook ze in een ruime pan in de wijn met de groenten gaar.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Breek de schelphelften los en boen ze schoon.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Bekleed een ovenvaste schaal met aluminiumfolie en strooi er de inhoud van het pak zout gelijkmatig over uit.
Druk de mosselschelpen dicht op elkaar in het zout, zodat kleine kommetjes ontstaan.
Vul de schelpen elk met een mossel, schep er een klein klontje kruidenboter op en strooi er wat geraspte kaas over.
Laat de kaas in 5-8 minuten licht kleuren.
Lekker met ciabatta.

Gegratineerde penne met zalm

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

Ingrediënten

2 blikken (rode) zalm van ca. 200 g
300 g penne rigate
300 g broccoli, in kleine roosjes
zout
versgemalen zwarte peper
3 bosuitjes
4 tomaten
200 g hüttenkäse
2-3 eetlepels (verse of diepvries) basilicum, fijngehakt
75 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Kook de penne en broccoli in ruim kokend water met wat zout in 10-12 minuten beetgaar.
Snijd intussen de bosuitjes in dunne ringetjes en de tomaten in stukjes.
Giet de zalm af en verwijder de velletjes en graatjes.
Verdeel de zalm in stukjes.
Giet de pasta met broccoli af en meng de zalm, uiringetjes, tomaat, hüttenkäse en basilicum erdoor.
Breng op smaak met peper en zout.
Doe dit mengsel over in een lage ovenschaal en strooi de kaas erover.
Schuif de schaal in de oven en laat de penne met zalm in 15 minuten door en door warm worden en laat de kaas smelten.
Lekker met een salade van lamsoren of zeekraal.

Variatietip: Dit gerecht is ook lekker met tonijn uit blik. Vervang dan eventueel de hüttenkäse door een kruidige tomatensaus.

Variatietip: Vervang de bosui door dunne ringetjes prei en roerbak deze eerst 2-3 minuten tot ze beetgaar zijn.

Wijnadvies: Riesling & zalm: een klassiek paar. Een droge, rinse Riesling smaakt ook geweldig bij de pittige penne met rode zalm en friszure hüttenkäse.

Gegratineerde zalm met tomatenvinaigrette

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

Ingrediënten

8 bosuitjes
een schijfje gemberwortel
3 tomaten
2 eetlepels sherryazijn
2 theelepels sojasaus
3 eetlepels olie
1 eetlepel verse korianderblaadjes
400 g zalmfilet
2 theelepel sesamolie
1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in luciferdunne reepjes van ± 4 cm lang.
Schil het schijfje gember en hak dit fijn.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Roer de azijn, 1 theelepel sojasaus en 3 eetlepels olie door de tomaatstukjes en breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.
Roer de koriander erdoor.
Verwarm de grill voor.
Leg de zalmfilets in een lage schaal, bestrijk ze met 1 theelepel sojasaus en de sesamolie en strooi het sesamzaad erover.
Schuif de schaal ± 10 cm onder de hete grill en rooster de zalm in ± 4 minuten gaar.
Verhit intussen 1 eetlepel olie in een koekepan en bak de gember en de bosuireepjes in ± 2 minuten al omscheppend beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep de bosuireepjes op 4 bordjes.
Leg de zalmfilets erop en schep de vinaigrette ernaast.

Gegrilde bagels met bosbessenroomkaas

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

Ingrediënten

4 bagels
50 g fijne tafelsuiker
1 zakje vanillesuiker
200 g bosbessen
200 g roomkaas

Bereiding

Snijd de bagels overlangs doormidden.
Schep de suiker, de vanillesuiker en 100 g bosbessen door de roomkaas en bewaar dit in de koelkast.
Rooster de bagelhelften op barbecue aan beide kanten licht en strijk direkt een dikke laag bosbessen-roomkaas op de onderste helften.
Verdeel er 100 g bosbessen over en leg de bovenste helft van de bagel erop.
Garneer ze met munt en eet ze direkt op.

Gegrilde biefstuk met avocadopuree

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

Ingrediënten

1 rijpe avocado
½ dl Remia friteslijn
2 volle eetlepels zure room
tabasco
(versgemalen) peper
zout
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
4 biefstukken
1½ eetlepel olijfolie traditioneel

Bereiding

Halveer de avocado, verwijder de pit en trek de schil eraf.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en pureer het vruchtvlees met de friteslijn en de zure room.
Breng op smaak met tabasco, peper en zout.
Frituur de frieten in de hete frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking, goudbruin en knapperig.
Wrijf de biefstukken in met olijfolie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Grill ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.
Serveer de biefstukken en de frites met de avocadopuree.
Lekker met in de oven geroosterde gehalveerde cocktailtomaten en een maïssalade van maïs uit blik, ringetjes bosui en een kant en klare dressing.

Serveertip: Bestrooi de avocadopuree en de salade met fijngeknipte bieslook.

Wijnadvies: Carmenere, Chili

Gegrilde kipfilet met tomatensalsa en frites

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

verse peterselie
tomaten
knoflook
balsamicoazijn
olijfolie
kipfilets
boer'n friet'n
gemengde ijsbergsla extra

Bereiding

Peterselie fijnknippen.
Tomaten ontvellen en in stukjes snijden.
Knoflook boven tomaten uitpersen.
Tomaten met knoflook, peterselie en ½ eetlepel azijn tot saus mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilets in de lengte halveren, met zout en peper bestrooien en met 1eetlepel olie bestrijken.
Kip op barbecue of onder matig hete grill aan beide kanten in 12 minuten bruin en gaar grillen.
Frites volgens gebruiksaanwijzing in frituurpan bakken.
Rest van olie en rest van azijn met zout en peper naar smaak tot dressing roeren en met sla mengen.
Kip met tomatensalsa, frites en salade serveren.

Gegrilde zalm met zeezout

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

Ingrediënten

500 g zalmfilet
300 g pandanrijst
1 zakje verse dille (15 g)
1 citroen
1 eetlepel grof zeezout (doos à 500 g)
5 eetlepels olijfolie
1 rode ui
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)

Bereiding

Zalm op kamertemperatuur laten komen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Dille fijnsnijden.
Citroen uitpersen.
Dressing kloppen van citroensap, 4 eetlepels olie, dille, zeezout en peper naar smaak.
Ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden.
Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken en afgieten.
Sperziebonen mengen met ui en helft van citroendressing.
Grillpan verwarmen.
Zalm (met keukenkwasttje) dun bestrijken met rest van olie.
Vis in 6 minuten nét gaar grillen, halverwege draaien (kern mag glazig blijven).
Zalmfilet in schuine plakken snijden en royaal bestrooien met zeezout en peper.
Zalmfilet serveren met rest van citroendressing, sperziebonensalade en rijst.

Gehaktballen met paprika-yoghurtsaus

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

Ingrediënten

500 g gehakt
zout
peper
1 theelepel tijm
1 theelepel paprikapoeder
4-6 eetlepels broodkruim
1 ei
1 ui
2 grote rode paprika's
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 dl gezeefde tomaten (uit blik)
½ theelepel suiker
1¼ dl yoghurt
1 eetlepel bieslook

Bereiding

Maak het gehakt aan met zout, peper, tijm, paprikapoeder, het broodkruim en het losgeroerde ei (voeg eventueel 1-2 eetlepels koud water toe).
Vorm hier ± 20 balletjes van en bak die in een wok rondom bruin.
Fruit nu de gesnipperde ui en de kleine stukjes paprika mee en laat ± 10 minuten braden.
Voeg 1 dl kokend water toe en schep de gezeefde tomaten door het mengsel.
Breng het gerecht op smaak met wat knoflook, zout, peper en suiker en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorsudderen.
Roer er vlak voor het opdienen de yoghurt door en neem de wok dan direct van het vuur.

Gehaktbuideltje van fillodeeg

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

Ingrediënten

1 kleine prei
1 teentje knoflook
50 g ontbijtspek
½ eetlepel olie
150 g kalfsgehakt
1 eetlepel shoarmakruiden
3 velletjes fillodeeg
20 g gesmolten boter

Bereiding

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Pel en snipper het teentje knoflook.
Snijd het spek in smalle reepjes.
Verhit de olie en bak het gehakt met de knoflook, de shoarmakruiden en de spekjes rul en bruin.
Laat het mengsel afkoelen.
Laat intussen het fillodeeg, afgedekt met huishoudfolie en een theedoek, ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd het deeg in de lengte in drieën en snijd deze repen in 5 vierkantjes.
Leg steeds 3 vierkantjes schuin op elkaar, verdeel er het gehaktmengsel over en druk de buideltjes dicht.
Bestrijk ze met de boter en bak ze in de voorverwarmde oven in ± 15 minuten bruin en gaar.

Geitenkaasballetjes

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

Ingrediënten

30 g boter
1 eierdooier
300 g verse geitenkaas
zout
peper
2 plakken donker roggebrood (pompernikkel)
50 g zonnebloempitten
2 eetlepels sojasaus
½ bosje peterselie
½ bosje verse koriander

Bereiding

Roer de boter zacht met de eierdooiers, vermeng met de kaas, kruid met peper en zout en zet dit mengsel op een koel plekje.
Vorm 18 bolletjes van de kaasmassa.
Hak het roggebrood (met een mixer) fijn, leg de stukjes op een bakblik en rooster ze 15 minuten op 225 °C.
Rol 6 kaasbolletjes door dit mengsel.
Rooster de zonnebloempitten in een pan met anti-aanbaklaag, roer er snel de sojasaus door en haal ook hier 6 kaasballetjes door.
Ris de blaadjes koriander en peterselie van de steeltjes, hak de kruiden fijn, vermeng ze en rol er de laatste bolletjes door.

Gekonfijte eendenlever met linzensalade

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

Ingrediënten

300 g eendenlever
2 takjes tijm
1 takje rozemarijn
1 teen knoflook
4150 g linzen
1 dl witte wijn
5 dl kalfsfond
2 sjalotjes
1 laurierblaadje
3 eetlepels druivepitolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel gesneden bieslook
boter
zout
peper

Bereiding

Voor de gekonfijte eendenlever moet het stuk lever met kruiden worden gevacumeerd.
Hiervoor moet de lever eerst worden ontvliesd en met wat zout worden bestrooid.
Vervolgens moet hij samen met 1 takje tijm, 1 takje rozemarijn en een snippertje knoflook in de vacumeerzak worden gestopt.
De poelier zal het vacumeren zeker voor zijn rekening willen nemen.
Overleg met hem!
Verwarm ruim water in een wijde pan tot 50°C.
Leg er de gevacumeerde eendenlever in en zorg dat de temperatuur van het water 50°C blijft.
Neem de eendenlever na 50 minuten uit het water, leg hem op een bord en laat hem snel (in de koelkast) afkoelen.
Kook de verschillende kleuren linzen voor de linzensalade apart, omdat de kooktijd varieert.
Spoel de linzen goed in een zeef en laat ze uitlekken.
Zet de linzen in een klont hete boter aan, blus met een scheutje witte wijn af en schenk hier zoveel fond bij dat de linzen net onder staan.
Doe wat gehakte sjalot, een stukje tijm en een stukje laurierblad in de pan en kook de linzen gaar.
Verwijder de tijm en de laurier en laat de linzen afkoelen.
Vermeng de linzen en breng ze met een gehakt sjalotje, peper, zout, olie, azijn, bieslook en koriander op smaak.
Snijd de eendenlever in plakken.
Verdeel de linzensalade over 6 bordjes en leg de eendenlever op de linzen.
Bestrooi met versgemalen peper.

Gekruide soep met garnalen

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

Ingrediënten

400 g verse garnalen
½ groene papaya
125 g aspergebonen
50 g babymaïs
10 gedroogde rode pepers
4 sjalotten
4 teentjes knoflook
25 mm verse Kha gember aan een stuk
1 dunne plak kurkumawortel
2 theelepels gemalen citroengras
½ theelepel gehakte Kaffir limeschil
1 theelepel trassi
1 ½ l visbouillon
50 g palmsuiker
50 ml vissaus
50 ml tamarindewater
1 takje Kaffir limebladeren

Bereiding

Pel 1/3 deel van de garnalen en maal ze met een vleesmolen fijn.
Pel de overige garnalen, maar laat de staarten zitten.
snijd de papaya in kleine dunne strookjes, snijd de aspergebonen en haal de steeltjes van de babymaïs.
Week de gedroogde pepers in warm water tot ze zacht zijn en snijd ze daarna in stukken.
Hak de sjalotten, knoflook, gember en kurkumawortel in stukken, doe ze samen met het citroengras, de limeschil en de trassi in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Doe het mengsel met de gehakte garnalen in een mengkom en meng het geheel goed.
Breng de bouillon in een diepe pan aan de kook, roer er het kruidenmengsel door en laat het 2 minuten koken.
Voeg de papaya, bonen en babymaïs toe en breng het op smaak met suiker, vissaus en tamarindewater.
Breng het mengsel opnieuw aan de kook en laat het op matig vuur 5 minuten doorkoken.
Voeg dan de garnalen toe en laat nog 3 minuten koken.
Doe de soep in een terrine en garneer met de limebladeren.

Gelakte lamskoteletten met sherry-saffraansaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
1 sjalotje
2 eetlepels boter of margarine
1 teentje knoflook
½ pot vleesfond (à 380 ml)
2 eetlepels medium dry sherry
½ zakje saffraan
1 eetlepel vloeibare honing
3 pakjes lamskoteletjes (à 4 stuks ca. 300 g)
50 ml koksroom (pakje à 200 ml)
zout
peper

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren en op bord laten afkoelen.
Sjalotje pellen en snipperen.
In pan ½ eetlepel boter verhitten.
Sjalot ca. 3 minuten op laag vuur bakken, af en toe omscheppen.
Knoflook pellen, erboven uitpersen en meebakken.
Van fond ½ eetlepel bewaren, rest bij sjalot schenken.
Sherry en saffraan toevoegen en aan de kook brengen.
Mengsel op hoog vuur tot 1 dl laten inkoken.
Mengsel zeven en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Vier borden voorverwarmen.
Honing en achtergehouden fond door elkaar roeren.
Koteletjes aan beide kanten bestrooien met zout en peper.
In pan rest van boter verhitten.
Koteletjes in ca. 4 minuten iets bruin bakken, halverwege keren.
Vlees uit pan nemen.
Vlees bestrijken met honingmengsel.
Vlees nog ca. 1 minuut om en om bakken.
Saffraanmengsel opnieuw opwarmen.
Koksroom erdoor roeren en ca. 1 minuut al roerend laten koken.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Saus op borden schenken en koteletjes erin leggen.
Bestrooien met amandelschaafsel.
Serveren met aardappelpuree en groene asperges.

Gemarineerd varkensvlees met koolraap

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

Ingrediënten

450 g varkensvlees in blokjes
1½ dl appelwijn of appelsap
4 eetlepels wijnazijn of appelazijn
1 fijngehakt sjalotje
1 theelepel tijm
wat zout en peper
3 kleine uien
600 g koolraap
600 g geschrapte krieltjes
2 appels
50 g bakboter
1 teentje knoflook
½ theelepel tijm
1 eetlepel honing

Bereiding

Marineer de varkensvleesblokjes 1 nacht in appelwijn of appelsap, wijnazijn of appelazijn, sjalotje, tijm, zout en peper.
Snijd de uien in partjes en de koolraap in blokjes of reepjes.
Schrap zonodig de krieltjes en snijd de appels in partjes.
Verhit in de roerbakpan de bakboter en bak het (drooggedepte) vlees hierin al omscheppend bruin.
Bak de uien mee, pers de knoflook erboven uit, strooi er ½ theelepel tijm over, voeg de koolraap en aardappelen toe en bak alles op hoog vuur al omscheppend 5 minuten.
Zeef de marinade en voeg de honing toe.
Laat het gerecht 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
Schep af en toe om.
Warm tot slot de appelpartjes mee.
Breng op smaak met zout en peper.

Gemarineerde artisjokharten

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

Ingrediënten

1½ blik artisjokharten
het sap van 1 sinaasappel
1 teentje knoflook
½ theelepel (liefst verse) tijm
1 eetlepel fijngeknipt bieslook
1 eetlepel fijngeknipte selderij
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
1 mespunt cayennepeper
zout
6 eetlepels olijfolie

Bereiding

Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in vieren.
Meng het sinaasappelsap met het fijngeperste teentje knoflook, de tijm, het bieslook, de selderij, de peterselie, de cayennepeper, een snufje zout en de olijfolie.
Schep het mengsel over de artisjokharten en laat ze in de koelkast een paar uur staan.

Gemarineerde biefstuk

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

Ingrediënten

4 biefstukjes van de haas á 100 g
1 kleine ui
2 eetlepels olie
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel mosterd
1 theelepel rozemarijn
1 teentje knoflook
zout
versgemalen zwarte peper
± 1/6 fles rode wijn

Bereiding

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Vermeng de tomatenpuree, rozemarijn, mosterd, olie, azijn, gemalen peper, zout en wijn goed en laat de biefstukjes een dag afgedekt in de koelkast in deze marinade staan.
Keer het vlees af en toe.
Laat het vlees op de barbecue dichtschroeien en bestrijk het tussendoor met een in de marinade gedoopt borsteltje.
Bak de biefstukjes niet langer dan 5 minuten.

Gemarineerde biefstukjes in port

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

Ingrediënten

2 eetlepels port
2 eetlepels Teriyakimarinade of sojasaus
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel olie
4 haasbiefstukjes (± 150 g per biefstuk)
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook

Bereiding

Maak een dag tevoren een marinade van de port, de Teriyakimarinade of de sojasaus, de knoflook en de olie.
Voeg het vlees toe en laat het afgedekt een nacht in de koelkast intrekken.
Neem de biefstukken uit de marinade en bak ze snel bruin op de hotplate van de barbecue.
Bestrooi ze met de bieslook en serveer ze meteen.

Gemarineerde prei in deegbakjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 vellen diepvriesfillodeeg (pak á 2 x 5 vellen, Easy Bakery)
3 eetlepels olijfolie + olie voor het invetten
1 kleine prei
1 eetlepel (witte wijn)azijn
1 zakje mix voor dressing tuinkruiden (Duyvis)
1 sjalot
1 zakje kaassaus (Knorr)
2 vormpjes, inhoud ± 2 dl

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het fillodeeg ontdooien en bestrijk het aan beide kanten met 1 eetlepel olie.
Vouw de plakjes 2 keer dubbel, zodat een kleiner vierkantje ontstaat.
Vet de vormpjes in en bekleed ze met het deeg.
Bak de vormpjes midden in de oven in ± 12 minuten krokant en goudbruin.
Was de prei en snijd hem in stukken van ± 1 cm.
Klop een dressing van de azijn, de dressingmix en 1 eetlepel olijfolie en laat de prei hierin ± 15 minuten marineren.
Pel de sjalot en snipper hem fijn.
Verhit de rest van de olie en bak de prei en de sjalot op laag vuur in ± 5 minuten gaar.
Voeg het kaassauspoeder met 2 dl water aan de prei toe, breng het aan de kook en laat het ± 1 minuut koken.
Neem de pan van het vuur.
Haal de deegbakjes uit de vormpjes, schep de prei met de kaassaus erin en serveer ze direct.

Gemarineerde varkensvlees met groene groenten

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

Ingrediënten
voor 2 personen

± 250 g hamlappen
1 stukje gemberwortel
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
2 theelepels honing
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels sherry
1 eetlepel citroensap of azijn
1 kleine prei
1 kleine courgette
100 g peultjes
2 eetlepels olie
allesbinder of maïzena

Bereiding
Snijd het vlees in repen van ± 2 cm breed.
Snipper de gemberwortel en de knoflook en roer ze in een schaaltje met de sambal, de honing, de sojasaus, de sherry en het citroensap of de azijn door elkaar.
Laat het vlees hierin afgedekt minstens 1 uur marineren.
Snijd de schoongemaakte prei in smalle ringetjes, de courgette in dunne plakjes en de afgehaalde peultjes schuin doormidden.
Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak het vlees met de marinade tot het begint te kleuren.
Bak de groenten kort mee, zet een deksel op de pan en laat enkele minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.
Bind de saus met allesbinder of aangeroerde maïzena.
Lekker met rijst of mihoen en kroepoek.

Gemberbrood, gemberbollen

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

Ingrediënten

voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

200 g kleingesneden goed uitgelekte gember

Bereiding

Dep de gember droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.
Duw aan de oppervlakte uitstekende gember dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Gemberkoekstapeltjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd ½ gemberkoek horizontaal in drieën.
Besmeer 2 lagen met 125 g verse roomkaas, vermengd met 3 takjes gesnipperde munt.
Stapel de koek en snijd er dikke plakken van.

Gemengde gefrituurde vis met knoflookdressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
3 takjes peterselie
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels citroensap
zout
peper
300 g kabeljauwfilet
300 g roodbaars filet
2 schaaltjes gemarineerde sardinefilet (à 100 g)
snufje paprikapoeder mild
snufje cayennepeper
100 g bloem
5 dl (olijf)olie om te frituren

Bereiding

Knoflook pellen en fijnhakken.
Peterselie fijnsnijden.
In kommetje olie, citroensap, knoflook en peterselie mengen.
Dressing op smaak brengen met zout en peper.
Kabeljauw- en roodbaarsfilet in grove stukken snijden.
Stukken vis en sardines droogdeppen met keukenpapier.
In ondiepe schaal paprikapoeder en cayennepeper door bloem mengen.
Stukken vis en sardines door bloemmengsel halen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem.
In ruime wok olie verhitten tot er lichte damp afkomt.
Hierin stukken vis in 2 porties in ca. 3 minuten gaar en goudbruin bakken.
Vis met schuimspaan uit pan halen en laten uitlekken op keukenpapier.
Sardines in 2 porties in ca. 2 minuten gaar en goudbruin bakken.
Uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier.
Vis en sardines op schaal leggen en serveren met knoflookdressing.
Serveren met Pain de Campagne (brood) en gemengde salade.

Gemengde vleesspiesjes met pindasaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

75 g kipfilet
75 g mager lamsvlees
75 g biefstuk
3 plakjes ontbijtspek
15 zilveruitjes
1 eetlepel barbecuekruiden
1 eetlepel pindakaas met stukjes noot
1 theelepel sambal
1 dl melk
1 theelepel ketjap manis
1 theelepel citroensap
1 eetlepel slaolie

Bereiding
Snijd de 3 soorten vlees elk in 6 blokjes.
Halveer de plakjes ontbijtspek en rol in elk plakje een stukje biefstuk.
Rijg de blokjes vlees en de zilveruitjes om en om aan 2 spiesen en wrijf ze in met barbecuekruiden.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Doe de pindakaas met de sambal, de melk en de ketjap in een pannetje en breng alles al roerend aan de kook en voeg, als de saus dik begint te worden, het citroensap toe.
Bestrijk de vleesspiesen met olie, leg ze onder de hete grill en laat ze in ± 5 minuten rondom bruin worden.
Geef de saus er apart bij.

Gepocheerde meervalfilet met kruidige vanilleboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel
1 vanillestokje
75 g roomboter
1 eetlepel roze peperbessen (potje à 23 g)
1 visbouillontablet
zout
versgemalen peper
1 pakje meervalfilets (ca. 225 g)
6 sprietjes knoflookbieslook

Bereiding

Sinaasappel schoon boenen en met zesteur mooie sliertjes schil eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Vanillestokje opensnijden.
In steelpan boter smelten.
Sinaasappelschilletjes, vanillestokje en peperbessen toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten trekken, niet laten koken.
In hapjespan 4 dl water met bouillontablet, sinaasappelsap, zout en peper aan de kook brengen.
Bouillontablet al roerende oplossen.
Meervalfilet in 2 gelijke stukken snijden en in vocht leggen.
Op zacht vuur in ca. 6-8 minuten tegen de kook aan net gaar laten worden.
Twee borden voorverwarmen.
Vanillestokje uit boter nemen, zaadjes eruit schrapen en door boter roeren.
Bieslook erboven in stukjes van ca. 1 cm knippen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Meervalfilets met schuimspaan uit vocht nemen, even laten uitlekken en op warme borden leggen.
Vanilleboter erover scheppen.
Serveren met aardappelpuree en veldsla.

Gepocheerde zeewolf/zeeduivel op bladerdeeg

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
2 eetlepels losgeklopt ei
2 eetlepels sesamzaad
1 courgette
25 g boter
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
½ liter visbouillon (tablet)
4 stukjes zeewolf- of zeeduivelfilet á ± 75 gr
½ dl crème fraîche
1 theelepel mosterd
1 eetlepel gembersiroop

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Leg de plakjes bladerdeeg op een (met bakpapier beklede) bakplaat, bestrijk ze met het ei en bestrooi ze met het sesamzaad.
Bak ze midden in de oven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.
Snijd de courgette in smalle reepjes van ± ½ cm dik en bak ze in de boter op hoog vuur omscheppend in 3 minuten beetgaar.
Voeg een snufje zout, een snufje peper en de bieslook aan de courgette toe.
Breng de bouillon aan de kook, leg de stukjes zeewolf erin, breng het vocht weer tegen de kook aan, zet het vuur laag en laat de stukjes zeewolf in ± 5 minuten gaar worden.
Neem ½ dl van de hete visbouillon uit de pan en meng het in een steelpannetje met de crème fraîche, de mosterd en de gembersiroop.
Laat de saus op hoog vuur 3-4 minuten koken tot ze een beetje dikker is geworden en voeg naar smaak zout en peper toe.
Snijd de plakjes bladerdeeg overdwars doormidden en neem de bovenkant (de deksels) eraf.
Schep de courgettereepjes op de plakjes bladerdeeg, schep de stukjes zeewolf met een schuimspaan uit de pan en leg ze op de courgettereepjes.
Schep de saus erover en leg de bladerdeegdeksel erop.

Gerookte eend met gekruide peren

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

Ingrediënten

2¼ dl moutazijn
2 pimentkorrels
6 zwarte peperkorrels
1 kruidnagel
1 pijpje kaneel
2 ½ cm verse gemberwortel in plakjes
de geraspte schil van 1 citroen
1 eetlepel honing
125 g suiker
6 rijpe rode handperen
2 bosjes waterkers
2 struikjes witlof
750 g gerookte eendenborst in plakken

Bereiding

Vermeng de azijn, piment, peper, kruidnagel, kaneel, gember, citroenschil, honing en suiker in een grote steelpan met dikke bodem.
Roer op laag vuur tot de suiker is opgelost, breng het mengsel aan de kook en laat het 2-3 minuten stevig doorkoken.
Laat het mengsel daarna afkoelen en zeef het boven een grote kom.
Halveer de peren, verwijder de klokhuizen, snijd het vruchtvlees in schijven en voeg die aan de gekruide azijn toe.
Laat dit afgedekt een nacht staan.
Hak de waterkers en het witlof in grove stukjes en doe ze over in een schaal.
Voeg de peren toe met 0,6 dl van de gekruide azijn en schud alles licht om.
Schik de gekruide peren samen met de plakken eend op een grote serveerschotel en geef de rest van het kruidennat er apart bij.

Gerookte visvariatie

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

Ingrediënten

½ kropje ijsbergsla
1½ eetlepel frambozenazijn
½ theelepel (Dijon)-mosterd
½ theelepel sesamolie
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
peper
zout
1 eetlepel roze pepertjes
100 g gerookte zalm
100 g gerookte forel
100 g gerookte heilbot (of gerookte paling)
100 g verse roomkaas
1 eetlepel diepvriesdille
4 sneetjes bruinbrood

Bereiding

Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes.
Roer een vinaigrette van de azijn, de mosterd, de sesamolie, de olijfolie, peper en zout.
Schep de helft van de vinaigrette door de ijsbergsla.
Roer de roze pepertjes door de rest van de vinaigrette.
Verdeel de ijsbergsla over 4 bordjes, rangschik de gerookte zalm, forel en heilbot erop en besprenkel de vis met de rest van de vinaigrette.
Roer de dille door de verse roomkaas en breng op smaak met peper en zout.
Rooster de sneetjes brood, besmeer ze royaal met het kaasmengsel en snijd ze diagonaal door.
Serveer de kaassneetjes apart bij het bordje met vis.

Variatietip: Serveer de gerookte visvariatie in plaats van op kaassneetjes op een dun gesneden plak geblancheerde knolselderij.

Geroosterde konijnenbout met mosterd

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

Ingrediënten

2 eetlepels mosterd met zaadjes
4 eetlepels notenolie
2 eetlepels wijnazijn
4 achterbouten van jonge konijnen
100 g gemengde sla
peper
zout

Bereiding

Meng de mosterd met 2 eetlepels notenolie en 1 eetlepel wijnazijn.
Kruid met peper en zout en wentel er de konijnenboutjes in.
Laat de marinade in de koelkast ± 6 uur intrekken.
Kruid de gemengde sla met versgemalen peper en een beetje zout, sprenkel er de rest van de notenolie en van de wijnazijn over en verdeel de sla over 4 borden.
Verwarm de grilleerplaat of -pan en rooster de konijnenbouten in 15-20 minuten gaar.
Schik de boutjes op de sla.

Tip: Als u geen grilleerpan bezit, kunt u de boutjes ook bakken in een anti-aanbakpan waarin u eerst een klontje boter smelt.

Geroosterde zalm met sinaasappel, venkel en komkommer

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

Ingrediënten

½ komkommer
1 venkelknol
2 eetlepels bloemsuiker
boter
2½ dl witte wijn
het sap van 1 sinaasappel
250 g zure room
peper
zout
4 stukken zalmfilet á 100 g
2 eetlepels bloem
2 eetlepels maïsolie
Voor het garnituur:
1 sinaasappel
enkele takjes kervel

Bereiding

Halveer de komkommer, verwijder de pitjes en snijd hem in halve maantjes van ± 1 cm dik.
Snijd de stelen van de venkel, pluk de bladeren van de kern en snijd die in dobbelsteentjes van ± 1 cm.
Doe de komkommermaantjes en de venkeldobbelsteentjes afzonderlijk in een platte pan en strooi er telkens 1 eetlepel bloemsuiker en een klontje boter over.
Zet ze net onder water en laat ze op hoog vuur koken tot al het water is verdampt en de suiker en de boter een glanzend laagje over de groenten hebben gevormd.
Kook intussen de witte wijn en het sinaasappelsap in tot er nog slechts een bodempje over is.
Voeg de zure room toe en laat opnieuw inkoken tot een lichtgebonden saus.
Voeg de venkel en de komkommer bij de saus en kruid met peper en zout.
Haal de zalmfilets door de bloem en vervolgens door de olie en rooster ze op een hete grillplaat gaar.
Schil intussen de sinaasappel tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Lepel wat saus over 4 borden en schik er de zalm op.
Versier met de sinaasappelpartjes en de kerveltakjes.

Gestoofde pangasius met wortel en paprika

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

Ingrediënten

3 eetlepels Mediterrane roerbakolie
2 rode uien, in ringen
3 paprika's rood, geel, groen, in dunne reepjes
2 zakjes wortelreepjes à 200 g
500 g pangasiusfilet
(versgemalen) peper
zout
1 pak couscous Marokkaans gekruid à 275 g

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de paprika toe en bak ze ± 5 minuten op een halfhoog vuur mee, leg de vis erop.
Bestrooi de vis en de groenten met peper en zout naar smaak en stoof de vis in ± 10 minuten met de deksel op de pan gaar.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de wortelreepjes door de groenten.
Serveer de couscous met de groenten en de vis.

Serveertip: Bestrooi de groenten en de vis met 2 el fijngehakte verse peterselie.

Wijntadvies: Huiswijn wit, Frankrijk

Gestoofde schapenpoot

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

Ingrediënten

± 2 kg schapenpoot
100 g bacon
3 wortelen
3 tomaten
3-4 paprika's
½ selderijknol
7-8 aardappelen
1 theelepel tomatenpuree
6-8 teentjes knoflook
piment
1 laurierblad
paprikapoeder
peper
¼ l witte wijn
1 citroen
1 theelepel bloem
peterselie
1/8 l zonnebloemolie
zout

Bereiding

Lardeer het vlees met de bacon en wrijf het in met paprikapoeder, knoflook en peper.
Strooi er desgewenst nog wat zout over en braad het samen met de in grove stukken gesneden groenten in de olie.
Leng de bloem aan met de tomatenpuree en wat koud water en voeg dit erbij.
Schenk er de wijn en wat heet water over, voeg de kruiden en de geschilde en in plakjes gesneden citroen toe en laat het op laag vuur sudderen.
Neem het vlees, als het gaar is, uit de pan en snijd het in plakken.
Zeef de saus en geef haar bij het vlees.
Serveer het vlees bestrooid met fijngehakte peterselie.

Gestoomde forel met groenten en kruidenrijst

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

Ingrediënten

1 pak forellen (diepvries)
1 groente bouillonblokje
Cusina fine herbes moulin
olijfolie
1 pak basmatirijst
aluminiumfolie
rode paprika
courgette
3 wortels
2 stengels bleekselderij
rode ui
Chardonnay

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180C.
Was de verse groenten.
Snij de courgette in plakken en de ui in ringen.
Schil de wortels, en snij in blokjes.
Snij de paprika en bleekselderij in stukken.
Neem 4 stukken aluminiumfolie van ca 50cm doorsnee.
Mengd e groenten en verdeel ze over de stukken aluminiumfolie.
Leg een ontdooide forel op de groenten en kruid het geheel naar smaak met zout en peper.
Giet in ieder pakketje een scheut witte wijn en vouw de folie goed dicht.
Stoof het pakketje in 20 minuten gaar in de oven.
Bereid ondertussen de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg aan het kookwater een bouillonblokje, een scheutje olijfolie en 1 à 2 eetlepels Cusina fine herbes toe.
Serveer de pakketjes met de kruidenrijst en de resterende wijn.

Gevuld kalfsvlees met pepersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken, halveren en in de lengte in repen snijden.
Vlees in 4 gelijke stukken verdelen en bestrooien met zout en peper.
Op elk lapje 1 plakje ham leggen en bosui erover verdelen.
Lapjes oprollen en vaststeken met prikker.
Peultjes schoonmaken.
In braadpan boter verhitten en vleesrolletjes in 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Peultjes in 4 minuten beetgaar koken met zout en mespunt suiker.
Puree maken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaatjes schoonmaken, halveren, door puree scheppen en 1 minuten meewarmen.
Saus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Vleesrolletjes serveren met saus, puree en peultjes.

Gevulde appels 2

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

Ingrediënten

4 zoetzure geschilde, uitgeholde appels
150 g mager rundergehakt
1 grote augurk, in kleine stukjes
1 grof gesneden ui
ketjap manis
zout
peper
paneermeel
1 eetlepel boter

Bereiding

Dompel de Römertopf ± 15 minuten in water onder.
Vermeng het gehakt, de augurk, ui, sojasaus naar smaak, zout en peper en vul de appels met dit mengsel.
Haal de Römertopf uit het water en zet de appels erin.
Strooi op de appels wat paneermeel en verdeel er boter in vlokjes over.
Leg het deksel erop.
Schakel de oven in op 180°C, zet de Römertopf in het midden van de oven en bak de appels in ± 50 minuten gaar.
Laat ze zonder deksel in nog ± 10 minuten bruin worden.

Gevulde artisjokken 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd van 4 artisjokken de steel en 1/3 van de bovenkant af.
Breng in een grote pan ruim water met ½ citroen en zout aan de kook en kook de artisjokken in ± 35 minuten gaar (de artisjok is gaar, als u de blaadjes er gemakkelijk uit kunt trekken).
Maak een mengsel van 2 sneetjes korstloos, verkruimeld oud witbrood, 1 eetlepel kappertjes, 100 g geraspte Parmezaanse kaas, 2 eieren, 2 tomaten in blokjes, peper en zout.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Vouw de artisjokken open en verwijder met een lepel het hart.
Schep het tomatenmengsel in de artisjokken en bestrooi de vulling met 1 eetlepel Parmezaanse kaas.
Zet de artisjokken in een ovenschaal en laat de vulling in ± 20 minuten helemaal gaar worden.
Garneer met peterselie.

Serveertip: Dit voorgerecht smaakt heerlijk als u de gevulde artisjokken warm uit de oven opdient, maar ook koud zijn ze lekker, bijv. als onderdeel van een koud buffet.

Gevulde buideltjes met vispâté en gamba

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

Ingrediënten

200 g snoekbaars
90 g room
1 eiwit
16 gamba's
witte wijn
1 eetlepel gehakte basilicum
peper
zout
tempurameel
olie om in te bakken
1 prei
1 dunne plak katenspek
4 loempiavellen
peulen

voor de saus

400 g gambakarkassen
300 g visgraten (bij voorkeur van tong)
1 wortel
1 sjalot
1 blad selderij
5 takjes tijm
4 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels cognac
peper
zout
4 dl room
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 dl witte wijn

Bereiding

Pocheer 12 gamba's met peper, zout en wat bouquet heel langzaam in wat witte wijn.
Draai de snoekbaars in een keukenmachine fijn en voeg het eiwit toe.
Wrijf dit met behulp van een pollepel door een zeef en zet de farce op ijs.
Spatel de room door de farce en voeg de gare, gesneden gamba's en de gehakte basilicum toe..
Proef na en breng zo nodig op smaak.
Neem de loempiavelletjes en leg er een eetlepel visfarce op.
Pak de punten van de velletjes bij elkaar en vorm er buideltjes van.
Bind ze met een stukje opbindtouw niet te strak met een knoop vast, zodat u het touwtje na het bakken gemakkelijk kunt verwijderen.
Frituur de buideltjes in hete olie (180 °C).
Maak een beslag van het tempurameel (verkrijgbaar bij de Chinese toko).

Gevulde buideltjes met vispâté en gamba

Snijd de overige gamba's overlangs door en verwijder het zwarte darmkanaal.
Haal ze door het tempurabeslag en bak ze in de olie goudgeel.
Schik de gamba's op een bedje van wat gesmoorde prei en wat gerookt spek.
Maak het gerecht af met enkele peulen.
Stamp voor de saus de gambakarkassen fijn en zet ze in een pan met de olijfolie aan.
Doe er de grofgesneden groenten, de knoflook en de tijm bij, Laat de tomatenpuree kort mee smoren en blus de pan met de cognac en de witte wijn.
Voeg vervolgens de gewassen visgraten toe en vul de pan met water op.
Laat het op laag pitje ± 20 minuten trekken en zeef de fumet.
Laat de fumet tot de helft inkoken, voeg dan de room toe en kook dit in tot een saus.

Gevulde cannelloni op coulis van tomaten

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

Ingrediënten

8 cannelloni buisjes
75 g gerookt spek van ± 3 mm dik
boter
20 g bloem
2½ dl melk
100 g gemalen Parmezaanse kaas
2 eetlepels room
2 eieren
125 g paneermeel
nootmuskaat
peper
zout

voor de saus

1 ui
1 teentje knoflook
boter
4 rijpe tomaten
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm en laurier)
1 eetlepel gehakte basilicum
1 theelepel maïzena
peper
zout

voor het garnituur

4 basilicumblaadjes

Bereiding

Blancheer de cannelloni ± 2 minuten in ruim, lichtgezouten water.
Giet ze af en laat ze uitlekken.
Verwijder het zwoerd van het spek en snijd het in kleine stukjes.
Smelt 1 eetlepel boter en bak er het spek in.
Strooi de bloem erover en laat die even meebakken.
Roer er vervolgens de melk door, zodat u een mooie, dikke béchamelsaus krijgt.
Spatel er tenslotte de Parmezaanse kaas en de room door en breng op smaak met nootmuskaat en peper.
Vul een spuitzak met dit mengsel en vul er de buisjes mee.
Laat deze op een koele plaats opstijven en maak intussen de saus.
Pel de ui en het teentje knoflook en snipper beide fijn.
Smelt een klontje boter en stoof er de ui- en knoflooksnippers in.
Was de tomaten en snijd ze in stukken.
Voeg deze, samen met het kruidenbuiltje, de basilicum, peper en zout bij de uisnippers.

Gevulde cannelloni op coulis van tomaten

Laat ± 20 minuten sudderen en wrijf de saus vervolgens door een zeef.
Los de maïzena in wat water op en bind er de saus mee.
Houd de saus warm.
Klop de eieren met een snufje zout los en wentel er de cannelloni in.
Wentel ze vervolgens door het paneermeel en herhaal deze bewerking.
Frituur de buisjes ± 3 minuten in frituurolie van 180°C en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Leg op 4 borden 2 rolletjes cannelloni en schep er wat saus omheen.
Versier met een basilicumblaadje en drink er een glaasje Barollo of Chianti bij.

Gevulde courgettebloemen met tomaat-basilicumsaus

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

Ingrediënten

12 courgettes MET bloem
1 courgette zonder bloem
1 sjalot
20 g roomboter
peper
zout
2 eieren
1 bosje basilicum

Bereiding

Was de courgettes met bloem zeer voorzichtig, kook ze in een pan met kokend water heel kort (een paar tellen) en doe ze daarna meteen in een bak met koud water en ijs (dit om te voorkomen dat de bloem te gaar wordt).
Leg de courgettes daarna op een handdoek.
Het vullen van de courgettes:
Snijd de courgette zonder bloem in fijne brunoise.
Snijd het sjalotje en sauteer het even in wat boter.
Voeg de fijn gesneden courgettes toe en laat het geheel garen.
Breng op smaak met peper, zout, 2 rauwe eierdooiers en wat fijngesneden basilicum.
Met de nu ontstane farce worden de bloemen van de courgette gevuld (maak daarbij gebruik van de spuitzak).
Serveer met noedels, schorseneren en puree tomatensaus, met basilicum geparfumeerd en gegarneerd met kerstomaatjes.

Gevulde haring

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 nieuwe haringen
1 kleine augurk
1 theelepel kappertjes
1 mespunt zachte mosterd
2 eetlepels crème fraîche

voor de salade

1 kleine appel
150 g knolselderij
150 g dik gesneden rauwe ham
2 eetlepels citroensap
6 gevulde olijven
zout, peper
1 hardgekookt ei

Bereiding
Snijd de haringfilets van de graat.
Snipper de augurk en hak eventueel de kappertjes.
Meng de augurk met de kappertjes,, mosterd en crème fraîche en strijk dit over de haringfilets uit.
Rol de filets op en zet ze met een cocktailprikker vast.
Schil de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis, snijd hem in blokjes en besprenkel die met citroensap.
Schil en was de selderij, snijd hem in blokjes, kook die 2-3 minuten in gezouten water en laat ze in een zeef af koelen.
Snijd de ham in dunne repen en de olijven in plakjes.
Meng de ham, appel en knolselderij, bestrooi met versgemalen peper en leg dit op een platte schaal.
Zet de haringrolletjes hierop en garneer met plakjes olijf en partjes ei.

Gevulde kruideneieren

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

Ingrediënten

6 eieren
2 uien
½ theelepel selderijzout
peper
1 mespunt paprikapoeder
4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden
boter
1 bosje radijs

Bereiding

Kook de eieren hard, laat ze onder de koude kraan schrikken, pel ze en snijd ze in de lengte door.
Meng de eidooiers met de fijngehakte ui, selderijzout, peper, paprikapoeder en tuinkruiden.
Vul de halve eieren met het dooiermengsel, leg op iedere helft een klontje boter en bak de eieren korte tijd in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Serveer de gevulde eieren met de radijsjes.

Gevulde mozzarella

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

Ingrediënten

100 g fijngesneden zwarte pitloze olijven
4 fijngesneden zongedroogde tomaten
1 uitgeperst teentje knoflook
2 theelepels kappertjes
6-7 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
2 Mozzarellakaasjes
8 plakjes ontbijtspek
enkele rozemarijnnaaldjes
1 eetlepel azijn
50 g gemengde sla
2 tomaten
een ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Meng voor de vulling de olijven, de zongedroogde tomaten, de knoflook en de kappertjes met 2-3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, zout en peper.
Halveer de Mozzarella overlangs en hol de halve kaasjes voorzichtig iets uit.
Wikkel om de zijkant van ieder half kaasje 2 plakjes ontbijtspek en zet ze met een satéprikkertje vast.
Vul de kaasjes met de vulling en bestrooi met rozemarijn.
Zet de kaasjes in de ovenschaal en verwarm ze 10 minuten in het midden van de oven (niet langer, anders gaan ze uitlopen!).
Klop intussen een dressing van 1 eetlepel azijn, 4 eetlepels olijfolie, zout en peper.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verdeel wat sla en wat stukjes tomaat over de borden, sprenkel de dressing erover en zet op ieder bord een kaasje.
Lekker met ciabatta.

Gevulde pangsietblaadjes

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

Ingrediënten

5 pangsietvelletjes (diepvries)
100 g broccoliroosjes
50 g garnalen

voor de saus

1 lente-ui
1-2 theelepel kerriepoeder
1 mespunt gember
25 g boter
25 g bloem
2½ dl kruidenbouillon

Bereiding

Maak de broccoli schoon en verwarm de roosjes in een ovenvaste schaal met 1 eetlepel water (afgedekt) 2-3 minuten op 600 watt.
Maak voor de saus het lente-uitje schoon en snijd het in ringen.
Verwarm de boter in een glazen litermaat (onafgedekt) 1 minuut op 600 watt.
Schep de ui, het kerrie- en het gemberpoeder erdoor en verwarm dit (onafgedekt) 1 minuut op 600 watt.
Klop de saus eerst met een houten lepel en vervolgens met een garde glad.
Snijd de pangsietvellen in vieren en dompel elk vierkantje onder in water.
Verdeel de broccoli en de garnalen over de pangsietvelletjes en vorm de velletjes tot buideltjes.
Zet de buideltjes op een met bakpapier bekleed ovenvast bord en verwarm ze (afgedekt) 2-3 minuten op 420 watt.
Schenk een lepel saus over de pangsietbuideltjes en serveer ze direct.

Gevulde tomaten 5

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

Ingrediënten

2 middelgrote tomaten
zout
1 theelepel olijfolie
25 g courgettes in stukjes
15 g champignons in stukjes
2 eetlepels wortel in stukjes
2 eetlepels fijngesneden bosuitjes
½ gesnipperd teentje knoflook
1 eetlepel rode wijnazijn
60 g gekookte, afgekoelde zilvervliesrijst
1/8 theelepel peper
2 theelepels fijngehakte verse peterselie

voor de garnering

takjes verse peterselie

Bereiding

Snijd de bovenkant van de tomaten, schep het vruchtvlees en de zaadjes eruit en bestrooi de binnenkant van de tomaten met zout.
Zet ze ondersteboven op een rooster en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de courgettes, champignons, wortel, bosuitjes en knoflook in ± 5 minuten beetgaar.
Schep de groenten in een kom (niet van aluminium, omdat azijn samen met aluminium kleur- en smaakveranderingen doet ontstaan).
Voeg ½ eetlepel wijnazijn toe en roer alles goed door elkaar.
Dek de kom af en zet hem ± 15 minuten in de koelkast.
Meng de rijst met de rest van de azijn en 1/8 theelepel zout en peper in een kom en voeg het groentemengsel en de peterselie toe.
Roer alles goed door elkaar, vul de uitgeholde tomaten met het mengsel en leg het 'hoedje' weer terug.
Garneer elke tomaat met een takje peterselie.

Gevulde tomaten 6

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

Ingrediënten

6 tomaten
3 eetlepels geklopte magere kwark
1½ theelepel fijngehakte uien of bosui
1½ theelepel paprika-zoetzuur

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit (de zaadjes en het vocht heeft u niet meer nodig).
Leg de uitgeholde tomaten ondersteboven op een vel keukenpapier en laat ze uitlekken.
Meng de overige ingrediënten in een kom en vul de tomaten met het mengsel; gebruik hiervoor een (slagroom)spuitzak met kartelmond.
Zet de tomaten op een schaal en dek ze tot het gebruik met huishoudfolie af.
Bewaar ze in de koelkast.

Gevulde tomaten 7

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

Ingrediënten

6 ontvelde middelgrote tomaten
zout
2 dikke plakken gekookte ham (± 150 g)
2 eetlepels gekookte maïskorrels
2 eetlepels gekookte doperwtjes
2 eetlepels yogonaise
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 fijngehakte hardgekookt ei

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Bestrooi de tomaten aan de binnenzijde met wat zout en zet ze omgekeerd op een stuk keukenpapier.
Snijd de ham in piepkleine blokjes, leg ze in een kom en voeg de maïskorrels en de doperwtjes toe.
Schep alles luchtig om.
Voeg de yogonaise toe, strooi er royaal peterselie over en schep alles nogmaals luchtig om.
Vul de tomaten met de hamsalade en strooi er het fijngehakte ei over.
Zet de tomaten op een met slabladeren bedekte schaal en schik er (bloemetjes van) radijs bij.

Gevulde varkensfiletrolletjes

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

Ingrediënten

1 kg varkensfilet
200 g kaas
2 bakjes champignons
enkele teentjes knoflook (naar smaak)
het sap van 1 citroen
tomatenpuree
peterselie
250 g boter
zout

Bereiding

Verdeel het vlees in dunne lapjes, bestrooi ze met zout en wrijf ze in met tomatenpuree, citroensap en peper.
Fruit de paddestoelen, de in blokjes gesneden kaas, fijngehakte peterselie
en de knoflook in de boter en wat water.
Leg op ieder filetlapje wat van deze vulling, rol ze op, bind er een touwtje om of steek ze vast met een cocktailprikker en grill ze.
Serveer de rolletjes met Franse frietjes en sla.

Gewokte curry kokoskip met bleekselderij en wortel

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
2 stengels bleekselderij
200 g geschrapte worteltjes
Conimex Wok Olie
1 zakje Conimex kant-en-klare witte Wokrijst
1 zakje Conimex Woksaus Kip Curry Kokos
¼ zakje Conimex Kroepoek Naturel

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes.
Snijd de bleekselderij in smalle boogjes en de worteltjes in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes, de bleekselderij en de wortel ca. 10 minuten.
Voeg de wokrijst en de woksaus direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.
Verkruimel de kroepoek.
Schep de curry kokoskip in 2 kommen of diepe borden.
Bestrooi met de verkruimelde kroepoek.

Serveertip: Geef er voor nog meer knapperigs Conimex Gebakken Uitjes bij.

Variatietip: Vervang de bleekselderij door een kleine venkel. Snijd in blokjes en bestrooi het gerecht op het laatst met wat van het venkelgroen.

Glikathia (zwezerik van lam of kalf)

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

Ingrediënten

500 g zwezerik
50 g bloem
6 eetlepels olijf- of bakolie
een halve citroen
zout
peper
peterselie of oregano

Bereiding

Verwijder de ergste ongerechtigheden van de zwezerikken.
Zet de zwezerikken een uur in water met zout.
Spoel ze enkele malen onder koud stromend water af en blancheer ze.
Verwijder de vetrandjes en de vellen.
Kalfszwezerik kun je in plakjes snijden, lamszwezerik kan heel blijven.
Rol de stukjes of hele zwezerikken door de bloem.
Verhit de olie in een braadpan en leg 1 voor 1 de stukjes zwezerik erin en braad ze 4 minuten tot ze lichtbruin zijn.
Haal ze er met een spatel uit en leg ze op de schaal.
Giet het sap van de citroen erover.
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak en maak het gerecht af met oregano of peterselie.

Gorgonzola-eieren met stoneleeks

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

Ingrediënten

6 eieren
75 g gorgonzola
2 eetlepels zure rrom
1 eetlepel sinaasaappelsap
½ eetlepel majoraan
zout, versgemalen witte peper
5 stoneleeks
een spuitzak met wijde kartelmond

Bereiding

Bereid de eieren voor.
Snijd de gorgonzola in kleine stukjes en roer die door het dooiermengsel.
Meng de zure room, het sinaasappelsap en de majoraan erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel in de spuitzak en zet die tot het gebruik in de koelkast.
Snijd de stoneleeks in dunne ringetjes en strooi die erover.

Gorgonzolabuideltjes met uimarmelade

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
3 rode uien, in ringen
vers takje tijm
2 eetlepels rode-wijnazijn
2 eetlepels honing
150 g gorgonzola
150 g kwark
8 velletjes filodeeg
60 g gesmolten
boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Vet een vorm voor 12 muffins in.
Uimarmelade: verhit de olie en bak de uien 30 minuten afgedekt tot ze zacht en glazig zijn.
Voeg tijm en azijn toe, breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten onafgedekt sudderen tot het mengsel ingedikt en bijna alle vocht verdampt is.
Verwijder het takje tijm.
Roer de honing erdoor, breng het mengsel op smaak met versgemalen zwarte peper en laat het afkoelen.
Meng de gorgonzola en kwark.
Vet een velletje filodeeg licht in met boter.
Leg er een vel bovenop en vet het licht in met boter.
Snijd hier vierkantjes van 10 cm van.
Doe hetzelfde met twee volgende vellen.
Leg 2 vierkantje op elkaar, maar draai de bovenste een kwartslag, zodat een ster met 8 punten ontstaat.
Schep 2 afgestreken theelepels van het kaas-kwarkmengsel op de ster en vouw de punten omhoog, zodat een buideltje ontstaat.
Bestrijk de bovenkant met boter.
Herhaal het proces met de overige velletjes deeg.
Bak de buideltjes in de muffinvorm in 12-14 minuten bruin en krokant en serveer ze met uimarmelade.

Info: u kunt de buideltjes tot 4 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.

Gosht dopiaza (lamsvlees met uien 'speciaal')

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

Ingrediënten

750 g lamsschouder zonder bot
5 grote gepelde uien
100 g ghee
6 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1½ theelepel kurkuma
2 theelepels zout
3½ dl yoghurt
3 dl runderbouillon
6 verse groene chilipepers, ontpit en in ringetjes
1 eetlepel fenegriekzaad
2 eetlepels vers gehakte munt

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; verwijder vetrandjes en zenen.
Pureer 1 ui tot pasta in een blender of keukenmachine. Doe de pasta in een kom met het vlees en meng goed.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de blokjes vlees toe en schroei ze aan alle kanten dicht.
Snipper intussen de andere uien fijn. Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan in een kom en zet het apart.
Voeg de uien, knoflook en gember aan de pan toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Meng intussen de gemalen specerijen met zout en yoghurt.
Voeg dit mengsel al roerende aan de pan toe, draai het vuur lager en voeg ook het vlees weer toe.
Voeg de bouillon toe, roer goed en breng aan de kook.
Temper het vuur en laat afgedekt 40 minuten zacht stoven.
Voeg de chilipepers, fenegriek en munt toe en stoof nog 5-10 minuten tot het vlees gaar is.
Serveer het gerecht warm.

Info: Het Hindoe woord voor ui is piez en dat voor twee is do, zodat Gosht dopiaza dus 'vlees met dubbel uien' betekent. Uien vormen een wezenlijk onderdeel van vrijwel elke Indiase curry en worden terecht ook als groente op zich beschouwd.

Gouden kip

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

Ingrediënten

4 kipfilets
½ pot vloeibare honing
2 eetlepels kerrie
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels grove (Doesburgse) mosterd
4 ananasschijven
maïzena
peper
zout
een handje rozijnen
water
wat verse peterselie

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met peper en zout en laat dit intrekken.
Maak een papje van de honing, de kerrie, de ketjap en de mosterd en doe daar het handje rozijnen door.
Doe een laagje water van ± 1 cm in een ovenschaal en leg de stukken kip hierin.
Verdeel het honingpapje erover tot alle kip is bedekt.
Leg aluminiumfolie over de schaal en zet hem 1 uur in een oven van 250°C.
Bedruip de kip af en toe.
Haal het folie na ± 3 kwartier weg om een bruin korstje op de kip te krijgen.
Bind wat ananassap met maïzena, voeg dit, als de kip gaar is, bij het honingmengsel en roer tot de saus een beetje lobbig is geworden.
Schep de saus over de kip.
Rangschik de stukken kip op een schaal en garneer met de ananas.
Strooi er wat peterselie over.
Lekker met rijst en een salade.

Goulash 2

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

Ingrediënten

350 g mager rundvlees
2 uien
30 g boter
tijm
peper
zout
paprikapoeder
½ dl water
3 eetlepels tomatenketchup
tabasco
1 theelepel azijn
1 laurierblad
½ dl witte wijn
2 tomaten

Bereiding

Snijd het vlees en de uien in kleine stukjes.
Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%), roer de uien erdoor en laat ze onafgedekt in 4 minuten op HOOG (100%) glazig worden.
Strooi intussen zout, peper en paprikapoeder over het vlees, roer het vlees door de uien en zet het gerecht onafgedekt op MIDDEN (50%) 4 minuten in de magnetron.
Het vlees moet nu niet meer rood zijn.
Doe de overige ingrediënten, behalve de tomaten, door de goulash, roer even goed en zet de schaal afgedekt 1½ minuut op HOOG (100%), gevolgd door 20 minuten op MIDDEN LAAG (30%).
Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de in stukjes gesneden en gepelde tomaten toe.

Goulash 3

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

Ingrediënten

750 g varkenspoelet
500 g kleingesneden uien
2 kleingesneden teentjes knoflook
3 eetlepels boter
2 eetlepels paprikapoeder
½ l bouillon van tablet
2 in reepjes gesneden groene paprika's
zout
peper

Bereiding

Laat in een braadpan de boter lichtbruin worden en bak het vlees hierin op hoog vuur rondom bruin.
Zet het vuur laag en bak dan de uien en de knoflook mee.
Neem de pan van het vuur, voeg het paprikapoeder toe en roer die goed door de vlees-uienmassa.
Blus met een kopje bouillon.
Zet de pan weer op het vuur, breng alles aan de kook en schenk er al roerend telkens bij kopjes tegelijk de bouillon bij.
Laat het gerecht 1½ uur sudderen.
Verdampt er teveel vocht, voeg dan nog wat bouillon toe.
Voeg 4 minuten voor de kooktijd om is, de paprikareepjes met wat zout en peper bij de goulash en laat ze meekoken.
Maak deze varkensgoulash tot slot op smaak met paprikapoeder.

Goulash 4

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

Ingrediënten

500 g uien
100 g boter of vet
1 eetlepel paprikapoeder
±¼ l water
250 g tomaten of 2 eetlepels tomatenpuree
± 10 g zout
500 g blokjes rund-, kalfs- of varkensvlees, of gemengd
kummel
majoraan
½ eetlepel azijn

Bereiding

Maak de uien schoon, snijd ze in plakken en bak die in de boter of het vet goudgeel en gaar.
Voeg wat koud water toe en roer dan het paprikapoeder door de uien.
Voeg de geschilde en in stukken gesneden tomaten of de tomatenpuree, de rest van het water, het zout, het vlees, de kummel, de majoraan en de azijn toe en laat alles samen stoven tot het vlees gaar en mals is (¾-1 uur voor mals vlees, ± 2½ uur voor taai vlees).
De saus is gebonden door de uien.
Geef er gekookte aardappelen of rijst en sla of gekookte groenten bij.
De 3 genoemde kruiden kunt u door goulashkruiden vervangen.

Goulash 5

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

Ingrediënten

600 g poelet van rund-, varkens- of schapenvlees, eventueel gemengd
400 g uien
1 paprika
50 g dobbelsteentjes gerookt spek
zout
paprikapoeder
iets geraspte citroenschil
¼ l bouillon
2 eetlepels bloem

Bereiding

Bak de blokjes spek in een hete koekepan uit en bak de gesnipperde uien en de stukjes vlees even mee.
Doe het vlees-uienmengsel over in de natgemaakte Römertopf, strooi er de kleingehakte paprika over en voeg de bouillon met zout (bouillonblokje), paprikapoeder en citroenschil toe.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof de goulash in ± 1½ uur gaar en mals.
Doe het vocht over in een klein pannetje, bind dit met de aangemengde bloem, voeg naar verkiezing iets boter toe en maak de saus op smaak af.
Dien deze schotel op met gekookte aardappelen, rijst of macaroni.

Variatietip: Vervang 1 kop bouillon door rode wij.

Variatietip: Laat 2 fijngewreven knoflookteentjes mee stoven.

Variatietip: Maak de saus af met wat wijnazijn.

Variatietip: Voeg iets tomatenpuree toe.

Variatietip: Voeg kort voor het opdienen fijngesneden augurkjes toe.

Variatietip: Maak de goulash af met zure room en/of wijn.

Variatietip: Voeg wat komijn toe.

Variatietip: Voeg in de plaats van de paprika ± 15 minuten voor het opdienen een klein blikje champignons toe.

Variatietip: Voeg even voor het opdienen in schijfjes gesneden knakworstjes toe.

Variatietip: Stoof voor de originele Szegediner goulash 500 g zuurkool en 1 theelepel komijn mee.

Goulash di fagioli (witte bonengoulash)

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

Ingrediënten

450 g gedroogde witte bonen, 8 uur geweekt
2 l water
het bot van een ham
1 fijngehakte wortel
1 gesnipperde ui
2 gesnipperde tenen knoflook
1 takje verse tijm
1 blaadje laurier
1 takje peterselie
zout
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel milde paprikapoeder
½ theelepel hete paprikapoeder
2 eetlepels gehakte bladpeterselie
2 eetlepels witte wijnazijn
1½ dl zure room
versgehakte bieslook voor de garnering

Bereiding

Spoel de geweekte bonen met veel water af en doe ze daarna met het water in een zeer grote pan.
Breng de bonen aan de kook en laat ze 10 minuten flink doorkoken.
Leg dan het hambot bij de bonen in de pan, samen met de wortel, de helft van de ui, 1 teen knoflook, de tijm, de laurier en de peterselie.
Doe een deksel op de pan en laat het geheel op matig vuur 1½-2 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Breng het geheel halverwege de kooktijd op smaak met zout.
Verwijder, als de bonen echt gaar zijn, het bot, de laurier en de tijm.
Schraap al het vlees van het bot, als dat er nog niet is afgevallen en voeg dit aan de pan toe.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de overgebleven ui en de knoflook hierin ± 5 minuten op matig vuur tot ze glazig zijn.
Voeg dan de beide paprikapoeders toe en sauteer dit nog eens 2 minuten.
Roer dit mengsel, samen met de peterselie en de wijn, door het bonenmengsel en laat het geheel 10 minuten pruttelen.
Maak het zo nodig op smaak af met zout en nog wat paprika.
Schep het gerecht in kommen, schep er wat zure room op en bestrooi deze met de gehakte bieslook.

Goulash met koolraap en knolselderij

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
600 g magere varkenslappen in blokjes van 2 x 2 cm
1 ui in stukjes
1 kleine koolraap in stukken
1 kleine knolselderij in stukken
1 groene paprika in reepjes
1 blik gepelde tomaten
zout
peper
1 eetlepel paprikapoeder
500 g aardappelen in stukken

Bereiding

Dompel de Römertopf 15 minuten in koud water en wrijf de schaal dan in met boter.
Meng alle ingrediënten, behalve de aardappelen, en leg ze in de Römertopf.
Zet de Römertopf met deksel in het midden van de oven, stel de oven in op 250°C en stoof het gerecht in 1½ uur gaar.
Voeg 45 minuten voor het einde van de stooftijd de aardappelen en 1 kopje heet water toe.

Goulashsoep 3

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

Ingrediënten

50 g boter
50 g ontbijtspek in blokjes
2 teentjes knoflook
500 g runderpoelet
2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
1 prei
1 grote aardappel
2 tomaten
peper
1 volle eetlepel paprikapoeder
1 blok goulashkruiden
1½ l water
2 bouillontabletten
lavas
kummel
1 eetlepel maïzena
cayennepeper of chilipoeder

Bereiding

Snijd de knoflook fijn, de uien grof, de paprika's en de aardappel in kleine blokjes en de prei in ringen.
Ontvel de tomaten en snijd ze klein.
Smelt de boter in een grote, diepe pan, doe de spekblokjes erbij en bak die licht uit.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Draai het vuur lager en voeg achtereenvolgens, onder voortdurend omscheppen, het vlees, de uien, de paprika's de prei en de aardappel toe.
Zet nu de volle hitte weer onder de pan en schep de inhoud nogmaals goed door elkaar.
Strooi er de versgemalen peper en paprikapoeder over.
Draai, als de ingrediënten beginnen te kleuren en geuren, het vuur weer lager en voeg het water, het goulashkruidenblok, de bouillontabletten, de tomaten, kummel en lavas toe.
Sluit de pan en laat de soep op héél laag vuur 3 uur of langer trekken.
Vermeng de maïzena met wat water en giet dit mengsel 10 minuten voor het serveren en terwijl de soep goed aan de kook is, al roerend in de pan, zodat de soep gaat binden.
Voeg voor een extra pikante smaak nog wat cayennepeper of chilipoeder toe.
Geef er stokbrood en een glas bier bij.

Variatietip: Fruit met het spek en de knoflook 1-2 theelepels kerrie mee.

Variatietip: Doe door de soep balletjes van gekruide tartaar of gekruid gehakt.

Goulashsoep met rode bonen

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

Ingrediënten

500 g varkenspoelet
2 uien
1 teentje knoflook
600 g aardappelen
2 eetlepels olie
1 eetlepel tomatenpuree
2 blikjes kidneybeans
500 g tomatenmoes
½ theelepel chilipoeder
1 bouillontablet
peper, zout
1 rode Spaanse peper
1 pakje diepvriesprinsesseboontjes

Bereiding

Snijd het vlees in kleine blokjes.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.
Bak het vlees in de hete olie aan alle kanten mooi bruin.
Voeg de ui, knoflook en aardappelen toe en laat ze even meestoven.
Voeg de tomatenpuree, de uitgelekte bonen, de tomatenmoes, het chilipoeder en de bouillon toe, kruid met peper en zout en giet er ½ l water bij.
Snijd de Spaanse peper in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Voeg ze bij de soep en laat deze ± 45 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg 15 minuten voor het einde van de gaartijd de boontjes toe.
Lekker met stokbrood.

Gourmetsalade 'Nouvelle Cuisine'

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

Ingrediënten

500 g sperziebonen
½ theelepel zout
½ theelepel grofgemalen zwarte peper
8 eetlepels olijfolie
4 eetlepels aceto balsamico
200 g verse kreeftenstaartjes
10 grote champignons
1 bosje krulpeterselie

Bereiding

Was de sperziebonen, maak ze schoon en kook ze 6 minuten in ruim gezouten water.
Giet het water af, doe de boontjes in een kom en bestrooi ze met peper.
Besprenkel de salade met een mengsel van olie en azijn.
Snijd de kreeftenstaartjes in dikke plakken en verdeel die over de boontjes.
Maak de champignons schoon, was ze grondig, snijd ze in dunne plakjes en leg die tussen de kreeftenstaartjes.
Was de peterselie, laat uitlekken en verdeel ze in kleine toefjes over de porties salade.

Serveertip: De sperziebonen moeten voor deze salade niet helemaal zijn afgekoeld.

Variatietip: U kunt in plaats van kreeftenstaartjes ook plakjes ganzenleverpastei gebruiken.

Graanbroodjes

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

Ingrediënten

500 g bloem
1½ dl water
1½ dl melk
10 g boter
15 g verse bakkersgist (Bruggeman)
1 kopje suiker
1 snufje zout

om te versieren

gezouten water
graan naar keuze: sesam, komijn, anijs, papaver, koriander of
lijnzaad

Bereiding

Vermeng de bloem en de suiker en voeg het zout toe. Alle ingrediënten moeten dezelfde temperatuur hebben.
Zeef dit mengsel op een plank.
Maak met de hand een kuiltje in de bloem.
Verwarm de melk en het water kort en giet dit in het kuiltje.
Voeg er de in water aangemengde gist bij en doe er dan de boter bij.
Kneed langdurig, zodat alle ingrediënten goed zijn gemengd.
Na ± 10 minuten wordt het deeg een bal die niet meer aan de vingers kleeft.
Leg deze bal in een terrine en laat het deeg op een lauwwarme plaats ± 2 uur rijzen.
Kneed het deeg dan nogmaals en vorm er bolletjes van.
Bestrijk deze met gezouten water en bestrooi met het gekozen graan.
Leg ze op een beboterde plaat, laat ze 30 minuten rijzen en bak ze ± 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Graankorrelsalade

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

Ingrediënten

225 g gekookte graankorrels
100 g gekookte bruine bonen
3 middelgrote tomaten
4 lente-uitjes in stukjes
2 stengels bleekselderij in stukjes
1 eetlepel pompoenpitten

voor de dressing

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel versgeraspte gember
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel Japanse sojasaus
verse of gedroogde oregano
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de salade (bewaar wat pompoenpitten en stukjes lente-ui om te garneren).
Doe de ingrediënten voor de dressing in een fles of pot met deksel en schud goed.
Schenk de dressing over de salade en schep alles voorzichtig om.
Garneer met de achtergehouden pompoenpitten en stukjes lente-ui.

Gran zuppa di pasta e ceci (kikkererwtensoep met pasta)

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden wortel
1 fijngesneden stengel bleekselderij
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel rozemarijnnaaldjes
½ eetlepel fijngesneden salie
2 blikken kikkererwten (á 400 g), uitgelekt
1 liter kippenbouillon
200 g penne (pasta)
2 tomaten in stukjes
6 eetlepels pesto
zout
cayennepeper
40 g geraspte pecorino

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui, wortel, bleekselderij, knoflook, rozemarijn en salie ± 5 minuten.
Voeg de kikkererwten toe en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat ± 20 minuten koken.
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Schep de helft van de kikkererwten met een schuimspaan uit de pan en pureer die.
Doe de puree in de pan terug, roer er de gekookte pasta en de tomaat door en laat alles nog enkele minuten koken.
Voeg de pesto toe en breng de soep met zout en cayennepeper op smaak.
Geef de pecorino er apart bij.

Granita di fragole (aardbeienwaterijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 dl water
80 g suiker
60 g druivesuiker
4 theelepels citroensap

Bereiding

Kook het water met de suiker, de druivesuiker en het citroensap 4 minuten en laat de siroop afkoelen.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien en pureer ze.
Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal en zet die in de vriezer.
Schraap na 20 minuten de ijskristallen van de wanden en schep ze naar het midden.
Herhaal dit elke 20 minuten. Na 2-3 uur is het ijs bevroren.
U kunt het ijsmengsel kan ook in een ijsmachine draaien.

Granita di zitrone (citroenwaterijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 citroenen
2 dl water
160 g suiker
120 g druivesuiker
1 geraspte citroenschil

Bereiding

Kook het water met de suiker en de druivesuiker 3 minuten.
Voeg het citroensap en de -schil toe en laat het 1 minuut koken.
Giet het door een zeef en laat het afkoelen.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal en zet die in de vriezer.
Schraap na 20 minuten de ijskristallen van de wanden en schep ze naar het midden.
Herhaal dit elke 20 minuten.
Na 2½-3 uur is het ijs bevroren.
U kunt het ijsmengsel kan ook in een ijsmachine bevriezen.

Grapefruit- en honingsorbet

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

Ingrediënten

4 dl sap van gele en roze grapefruit (3-4 grapefruits)
1 dl acaciahoning

Bereiding

Doe de honing in een rvs pan en laat hem op een laag pitje warm worden (zelfs als de koude honing vloeibaar is, dan is hij nog te dik om gemakkelijk met het sap te kunnen mengen).
Voeg, als de honing lauwwarm is, 4 el grapefruitsap toe; goed roeren.
Giet de inhoud van de pan bij de rest van het sap; doorroeren.
Doe het mengsel is de ijsmachine.

Gratin Dauphinois 3

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

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen
1 gehalveerd teentje knoflook
50 g boter
2 eieren
¼ l melk
¼ l slagroom
200 g geraspte Gruyère
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Wrijf de binnenkant van een ovenschaal met het doormidden gesneden knoflookteentje in en bestrijk de bodem daarna met boter.
Meng de melk met de slagroom en voeg wat zout en peper toe.
Doe de aardappelplakjes in de schaal en giet het melk-roommengsel erover.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet hem 40 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Verwijder daarna het folie, strooi de geraspte kaas over de aardappelen en zet de schaal 10-15 minuten in de oven terug, tot de kaas is gesmolten en lichtbruin begint te kleuren.

Gratin van aardappel en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ potje gedroogde tomaten in olie (à 180 g)
600 g courgette
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
200 ml halfvolle melk
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
2 teentjes knoflook

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Tomaten laten uitlekken en in stukjes snijden.
Courgette schoonmaken en in plakken snijden.
Aardappel- en courgetteplakken dakpansgewijs om en om in ingevette schaal leggen met stukjes tomaat ertussen.
Melk en kaas goed door elkaar roeren.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Pittig op smaak brengen met peper.
Mengsel over aardappel en courgette schenken.
Schaal in midden van oven in 40 minuten gaar laten worden, afdekken met folie.
Na 15 minuten folie verwijderen en schotel licht gratineren.

Gratin van asperges en langoustines met champagnesaus

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

Ingrediënten

12 asperges
12 langoustines (nieroogkreeftjes)
12 reepjes gerookte zalm
olijfolie mosterd
broodkruim
2 eetlepels gehakte peterselie
roomboter
1 dl champagne
5 witte champignons
2 sjalotten
enkele stukjes vis
2 dl room
1 eierdooier
peper
zout
nootmuskaat
geklaarde boter

Bereiding

Schil de asperges, snijd ze in stukjes en kook ze beetgaar.
Afspoelen met koud water om ze fris te houden.
Voor de saus: Snijd de sjalotten fijn en stoof ze aan in een beetje olijfolie samen met de gesneden champignons en de stukjes vis.
Bevochtig met champagne en breng op smaak met peper en zout.
Zeef de saus en werk hem af met wat boter en licht opgeklopte room.
Klop er op het laatst de eidooier doorheen.
Stoof de asperges aan in wat olijfolie en breng op smaak met geraspte nootmuskaat en wat zout.
Schik de uitgelekte asperges in vier inoxringen en druk ze goed aan.
Leg in elke ring drie reepjes zalm en vervolgens drie langoustines.
Bestrijk de langoustines licht met mosterd.
Strooi het broodkruim, gemengd met de peterselie over de ringen.
Besprenkel ietwat geklaarde boter over de ringen en laat het gerecht kort garen onder de grill.
Nappeer vervolgens de saus rond de ringen en laat de saus kort gratineren onder de grill.
Opgelet: Verwijder de ringen pas net voor het serveren.

Gratin van mantelschelpnoten met fijne groenten

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

Ingrediënten

450 g mantelschelpnoten (diepvries)
200 g groentereepjes (diepvries)
2 sneetjes Ardense ham
5 eetlepels geraspte gruyèrekaas
150 g mascarpone
1 eidooier
1 blokje tuinkruidenbouillon
instantsausbinder

Bereiding

Breng 1 dl water aan de kook met het blokje tuinkruidenbouillon.
Voeg de diepgevroren groentereepjes toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes sudderen.
Voeg de diepgevroren mantelschelpnoten toe en laat ze gedurende ± 5 minuten gaar pocheren.
Doe er de mascarponekaas bij en laat 1 à 2 minuten koken.
Bind met instantsausbinder en werk af met een eidooier.
Roer er 2 eetlepels geraspte gruyèrekaas door, samen met de in fijne reepjes gesneden Ardense ham.
Schep de in schelpen of schoteltjes en bestrooi met gemalen gruyère.
Kleur juist voor het serveren onder de grill en dien op met minibroodjes of stokbrood.

Info: Schaaldieren laten zich goed combineren met de lichtgerookte smaak van Ardense ham.

Gratin van oesters in een sabayon van Champagne

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

Ingrediënten

8 grote holle oesters
1 eetlepel citroensap
25 cl bouillon van schaaldieren
10 cl champagne brut
1 snuifje saffraanstampers
2 eieren
5 cl room
peper
zout

Bereiding

Laat de bouillon samen met de champagne 10 seconden sudderen.
Open de oesters, verwijder het vlees, giet ze (met het vocht) in een laag in een kookpot.
Overgiet ze met de warme bouillon, bestrooi ze met de saffraan en laat alles gedurende 1 minuut op een zacht vuur sudderen.
Haal van het vuur en verdeel het oestervlees over twee borden.
Giet het kookvocht door een fijne puntzeef en laat het, op een groot vuur, tot 10 cl inkoken.
Klop in een warme, maar niet kokende bain-marie de eierdooiers, het citroensap, 1 eetlepel koud water, 1 eetlepel van het ingekookte vocht en een mespunt peper; voeg hieraan vervolgens beetje bij beetje het overige ingekookte vocht toe; de saus moet schuimig en dik vloeibaar zijn.
Haal de kookpot van het vuur en voeg de room toe.
Verdeel het oestervlees over twee individuele gratineerschoteltjes.
Overgiet met de warme sabayon, plaats gedurende 4 seconden onder de grill.
Versier met kervelblaadjes en geef er licht getoast grijs oesterbrood bij.

Gratin van pompoen en mosselen

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

Ingrediënten

2½ kg mosselen
1½ kg pompoen
versgemalen peper
zout
boter
1 theelepel kerriepoeder
6 dl room
1 grote fijngesneden ui
enkele takjes fijngesneden selderij
6 fijngesneden peterseliestengels
1 dl witte wijn
1 takje tijm
1 blaadje laurier
120 g gemalen kaas

Bereiding

Was de mosselen overvloedig en laat ze uitlekken.
Schil de pompoen en verwijder de pitjes en draden.
Snijd hem in stukken en kook die zachtjes in gezouten water.
Giet het water af en droog de pompoen op zacht vuur zonder deksel.
Passeer hem door een groentezeef of mix hem fijn.
Smelt een klontje boter, roer er de pompoenpuree door, breng op smaak met peper en zout en voeg wat kerriepoeder toe.
Werk op met 1 dl room en houd de puree warm.
Stoof de ui in een klontje boter wit, doe er de selderij bij, sluit de pan en stoof de mosselen op de uien en de selderij, met de peterseliestengels, de witte wijn, peper, de tijm en de laurier.
Doe er geen zout bij.
Schud af en toe op tot de mosselschelpen volledig zijn geopend.
Verwijder, als de mosselen gaar zijn, de schelpen en houd ze in wat mosselvocht warm.
Haal de rest van het mosselvocht door een fijne puntzeef of door een neteldoek en kook het tot ± 2 dl in.
Voeg er 2 dl room aan toe, laat tot sausdikte inkoken en kruid met het kerriepoeder.
Klop 3 dl room tot een vaste massa op.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel de pompoenpuree en de mosselen over ovenbestendige schaaltjes en lepel er eerst de mosselsaus en dan de geklopte room over.
Strooi wat gemalen kaas op de room en werk af met een snufje kerriepoeder.
Zet de schaaltjes in de oven en gratineer ze goudgeel.

Gratin van scampi's, mosselen en garnalen

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 wortelen
2 selderijtakjes
1 bosje peterselie
2 uien
7½ dl droge witte wijn
6 middelgrote scampi's
boter
30 g bloem
1½ dl room
2 eierdooiers
200 g gepelde grijze garnalen
peper
zout

Bereiding

Maak de mosselen schoon en spoel ze zorgvuldig in ruim water.
Maak de wortelen en de selderijtakjes schoon en hak ze in stukjes.
Was de peterselie, bewaar 4 plukjes voor het garnituur en hak de rest.
Pel de uien en hak ze grof.
Schep de mosselen in een kookpot, voeg de helft van de gehakte groenten toe, kook de mosselen in ± 5 minuten gaar en haal ze uit de schelpen.
Bewaar 4 mooie dubbele schelpen voor het garnituur.
Breng de witte wijn, samen met de rest van de gehakte groenten, aan de
kook, kruid met peper en zout en dompel er de scampi's ± 2 minuten in.
Schep de scampi's uit het kookvocht, laat dit verder inkoken tot er ± 5 dl over is en giet de bouillon vervolgens door een zeef.
Smelt 30 g boter en roer er de bloem door.
Voeg de gezeefde bouillon en 1 dl room toe, laat de saus even inkoken en zet het vuur uit.
Klop de eierdooiers met de rest van de room los en roer dit mengsel door de saus.
Voeg tenslotte de mosselen en de garnalen toe en vul 4 vuurvaste schaaltjes met deze bereiding.
Halveer de scampi's in de lengte en schik ze, stervormig en met de schaal naar boven, op de saus.
Zet de schaaltjes ± 15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Versier ze tenslotte met een mosselschelp waarin u een takje peterselie steekt.
Serveer dit gerecht met stokbrood.

Gratin van spinazie met St Jacobsschelpen en zurkelsaus

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

Ingrediënten

8 verse St Jakobsvruchten
1 knolselder
1 kg spinazie

vor de saus

½ zurkel
1 dl ingekookte visbouillon
50 g boter
peper en zout

voor de gratin

1 dl witte wijn
2 dl room
20 g boter
peper
zout

Bereiding

Van de knolselder 16 dikke schijven snijden, die dezelfde grote hebben als de St Jakobsvruchten.
Gaar koken en afkoelen.
De witte wijn laten inkoken, de room toevoegen en opnieuw laten inkoken tot ze aandikt; boter, peper en zout aan toevoegen.
Bedek met deze gratinroom de knolselder rondellen.
De gekuiste spinazie licht stoven op een zacht vuur.
Monteer de visbouillon met de boter en de rauwe, zeer fijn gehakte zurkel en breng op smaak.
De St Jakobsvruchten doormidden snijden en licht kleuren in een weinig olijfolie tot ze gaar zijn.
Tegelijkertljd de knolseldergratins onder de ovengril plaatsen tot ze mooi bruinen.
De gestoofde spinazie op 4 plaatsen op een warm bord schikken met hierop de gratins.
De St Jakobsvruchten op een gelijkaardige manier schikken en het geheel omringen met de saus.

Gratin van St Jacobsschelpen

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

Ingrediënten

12 jakobsschelpen (diepvries)
50 g boter
1 gesnipperd sjalotje
½ koffielepel kerriepoeder
sap van 2 citroenen
1 eetlepel maïsmeel
1½ dl room
100 g garnalen
zout
peper
paneermeel

Bereiding

Smelt de boter in een koekenpan en fruit het sjalotje.
Voeg er het ontdooide en drooggedepte jakobsschelpenvlees bij en laat mooi bruin worden.
Bestrooi met kerriepoeder en knijp er het citroensap over.
Bind met het in room opgeloste maïsmeel, kruid en laat even sudderen.
Voeg er de garnalen bij en giet het mengsel in lege schoongemaakte jakobsschelpen.
Bestrooi met paneermeel.
Gratineer 5 minuten in de op 250°C voorverwarmde oven.
Dien dadelijk op.

Gravad lax

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

Ingrediënten

500 g zalmfilet (1 stuk)
5 eetlepels grof zeezout
2 ½ eetlepel zoetstof (kristalpoeder)
1 eetlepel grofgemalen zwarte peper
½ koffiekopje fijngehakte dille

Bereiding

Snijd de zalmfilet in tweeën.
Maak een mengsel van het zeezout, de zoetstof en de zwarte peper, strooi dit mengsel op beide helften van de zalm en leg daar de fijngehakte dille op.
Leg de zalmhelften in een passende schotel op elkaar, trek er plasticfolie over, leg er een plankje op met daarop een gewicht van ± 1 kg (hierdoor wordt eventueel vocht uit de zalm geperst) en zet de zalm met het gewicht tenminste 12 uur in de koelkast.
Snijd de zalm dan met een lang, dun zalmmes in plakjes en serveer de Gravad Lax eventueel met een sausje van zure room met dille.

Info: Gravad Lax betekent 'begraven zalm' en is van oorsprong Scandinavisch. De Lappen begroeven de gemarineerde zalm langs de route van hun trektochten. De koude en de marinade zorgden ervoor dat de vis niet kon bederven. Op de terugweg had men dan altijd een maaltijd met zalm.

Green goddess-dressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 2½ dl basismayonaise.
Voeg 4 fijngesneden ansjovisfilets, 1 uitgeperst teentje knoflook, 60 ml zure room en ¼ kop fijngehakte verse kruiden toe.

Green stuffed New Zealand lamb

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

Ingrediënten

1 kg lamsrug
4 kiwi's
2 uien
1 preitje
groen van selderij
peterselie
½ komkommer
3 grote augurken

Bereiding

Braad de lamsrug in een braadpan of oven.
Snijd intussen de uien, prei, komkommer en augurken in blokjes.
Begin met de ui en de prei in boter te smoren, voeg er later de komkommer en de augurken aan toe en op het laatste moment de fijngehakte selderij, peterselie, tuinkruiden naar smaak en tenslotte de in blokjes gesneden kiwi.
Maak van dit mengsel op een schaal een bedje en leg daar de lamsrug op.
Blus de braadboter met wat bouillon af en neem de pan van het vuur.
Maak een mengsel van eidooier en room en bindt de braadjus daarmee.

Variatietip: Snijd het vlees van de gebraden lamsrug in plakken, leg die terug op de rug en doe tussen de plakken lamsvlees een laagje van de gesmoorde groenten, tuinkruiden en kiwi. Maak de saus en bedek het geheel daarmee.

Grieks boerenslaatje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g feta kaas
6 tomaten
2 uien
8 zwarte olijven
8 groene olijven
1 koffielepel mosterd
1 dl olie
1 eetlepel azijn
2 eetlepels gehakte bieslook
2 eetlepels verse gehakte Provençaalse kruiden (oregano,
rozemarijn, tijm en marjolein)
enkele blaadjes krulsla

Bereiding

Snijd de feta kaas in blokjes van ± 1 cm.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.
Pel de uien en snijd ze in zeer fijne ringen.
Doe de kaas, de tomaten en de uien, samen met de olijven in een schaal.
Klop de mosterd door de olie en de azijn en giet deze vinaigrette over het kaas-tomatenmengsel.
Bestrooi met de gehakte bieslook en de Provençaalse kruiden.
Was de krulsla en versier er het boerenslaatje mee.

Grieks gekruid lamsgehakt

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

Ingrediënten

400 g lamsgehakt (of half rundergehakt, half lamsgehakt)
2 eetlepels gyroskruiden
1 kleine geraspte ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels broodkruim

Bereiding

Kneed van de ingrediënten ovaaltjes en bak deze in olijfolie bruin en op laag vuur gaar.
Geef er een ratatouille bij van de reepjes van 1 courgette en 1 rode paprika, de blokjes van 1 aubergine en 2 vleestomaten, 2 uitjes in partjes, 1 theelepel tijm en 1 teentje knoflook uit de pers.
Lekker met geroosterde pitabroodjes en olijven.

Grieks slaatje met lamsvlees en oreganodressing

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

Ingrediënten

280 g zuivere lamsfilet
peper en zout
boter
1 kleine courgette
200 g fetakaas
150 g gemengde sla
2 tomaten
12 zwarte olijven
2 eetlepels fijngesneden bieslook

voor het sausje

1 eetlepel mosterd
1 eidooier
½ teentje geperste knoflook
½ bosje verse oregano
1 dl olijfolie
1 dl maïsolie
1 dl witte wijnazijn
peper
zout

Bereiding

Kruid de lamsfilet en bak hem in ± 6 minuten rosé aan in boter.
Laat ze afkoelen.
Snijd de courgette in ringen van 1 cm en kook ze in licht gezouten water gaar, of stoom ze.
Laat ze ook afkoelen.
Mix voor het sausje de mosterd met de eidooier, de knoflook en de oregano en voeg er geleidelijk de oliën en de azijn aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de lamsfilet in blokjes van 1 cm en de feta in dobbelsteentjes.
Schik de sla op 4 borden en schep er wat saus over.
Garneer met het lamsvlees, de fetakaas, de courgette, de partjes tomaat en de zwarte olijven.
Strooi er nog wat bieslook over.
Schenk hierbij een glaasje Retsina.

Grieks stoofpotje met krenten en rozijnen

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

Ingrediënten

35 g krenten
35 g rozijnen
2 eetlepels olie
1 fijngehakt teentje knoflook
2 gesnipperde uien
500 g varkensschnitzel in reepjes
1 theelepel gedroogde rozemarijn
2 eetlepels bloem
2 dl rode wijn
1 in blokjes gesneden courgette
zout
peper

Bereiding

Fruit de knoflook en de ui in de olie.
Voeg de schnitzel en de rozemarijn toe en bak het vlees omscheppend bruin.
Bestrooi het met de bloem en bak die omscheppend mee.
Voeg de rode wijn, de krenten en de rozijnen toe en breng het op matig vuur aan de kook.
Voeg de courgette toe en stoof die 3 minuten zachtjes mee.
Breng op smaak met zout en peper.
Lekker met rijst.

Griekse boerensalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3-4 tomaten
2 komkommertjes
1 krop Romeinse sla
1 ui in plakjes
200 g feta
1 groene paprika in stukjes
2-3 eetlepels azijn
3-4 eetlepels olijfolie
150 g zwarte olijven
(2 lepels kappertjes)
zout
oregano

Bereiding

Was alle groenten goed en snijd de tomaat, de komkommertjes en de sla in grote stukken.
Doe ze in een kom en voeg de ui, paprika, olijven, het zout, de olie en azijn toe.
Meng alles goede en leg er stukjes feta bovenop.
Bestrooi de salade met wat oregano.

Griekse boerensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g feta
6 tomaten
2 uien
8 zwarte olijven
8 groene olijven
1 koffielepel mosterd
1 dl olie
1 eetlepel azijn
2 eetlepels gehakte bieslook
2 eetlepels verse gehakte Provençaalse kruiden (oregano,
rozemarijn, tijm en marjolein)
enkele blaadjes krulsla

Bereiding

Snijd de feta kaas in blokjes van ± 1 cm.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.
Pel de uien en snijd ze in zeer fijne ringen.
Doe de kaas, de tomaten en de uien, samen met de olijven in een schaal.
Klop de mosterd door de olie en de azijn en giet deze vinaigrette over het kaas-tomatenmengsel.
Bestrooi met de gehakte bieslook en de Provençaalse kruiden.
Was de krulsla en versier er de salade mee.

Griekse burgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g half om half gehakt
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels fijngehakte kappertjes
2 gesnipperde rode uien
1 fijngesnipperd teentje knoflook
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 ei
4 geroosterde en diagonaal doorgesneden dikke boterhammen
wat peper
zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en vorm 4 burgers.
Bak of gril deze burgers in zo'n 8 minuten bruin én gaar.
Serveer de burgers op de geroosterde boterhammen.
Heerlijk met een Griekse salade (die u maakt met blaadjes sla, tomaat, komkommer, zwarte olijven, feta en rode ui; voeg aan deze salade wat peper, zout, olijfolie en citroensap toe).

Griekse burgers met prei uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
800 g prei
2 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes Tivall Griekse rondo's (à 200 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Prei schoonmaken en in 3-4 stukken snijden.
Prei in ingevette ovenschaal leggen.
Knoflook uitpersen boven 3 eetlepels olie en prei ermee besprenkelen.
Prei in oven in ca. 15 minuten gaar en lichtbruin roosteren.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Griekse rondo's in 4-6 minuten bruin en gaar bakken.
Tomatenblokjes mengen met zout en peper.
Bij prei schenken en nog 5 minuten meewarmen in oven.
Prei serveren met burgers en rijst.

Griekse casserole

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundvlees
5 grote aardappelen
½ witte kool
½ groene kool
4 tomaten
2 uien
1 pot witte bonen
enkele glazen witte wijn
zout
zwarte peper
boter, margarine of olie

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes, snipper de kool, snijd de aardappelen in lakken, de uien in ringen en de ontvelde tomaten in plakken.
Braad het vlees even aan in wat boter of olie.
Voeg een glas voorverwarmde witte wijn toe en een klein scheutje water en laat het vlees een uurtje zachtjes stoven.
Leg de stukjes vlees met het stoofvocht in een ovenvaste schaal.
Leg daarop in lagen de koolsoorten, uien en tomaten.
Leg bovenop de aardappelplakjes.
Strooi tussen de lagen wat zout en peper en giet over het geheel nog een glas voorverwarmde witte wijn.
Dek de schotel goed af en laat deze ongeveer 2 uur stoven in een goed voorverwarmde, matig hete oven (175 C).
Voeg er dan de bonen aan toe en laat het gerecht nog eens 20 minuten in de oven staan.

Griekse fyllodeegtaartjes met quorn en spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

175 g Quornstukjes
5 eetlepels olijfolie
1 grote fijngehakte teen knoflook
1 fijngesnipperde ui
300 g panklare verse spinazie
2 eetlepels fijngehakte verse Provençaalse kruiden
zout
versgemalen zwarte peper
125 g ontdooid fyllodeeg
75 g feta
1 ei

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, bak de Quornstukjes met de knoflook ± 2 minuten en schep ze op een bord.
Fruit de ui zachtjes in ½ eetlepel olie.
Schep de spinazie en de Provençaalse kruiden erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat de spinazie iets afkoelen.
Verkruimel de feta.
Klop in een kom het ei los en roer de feta en de spinazie erdoor.
Vet 2 kleine lage taartvormen (doorsnee 12-15 cm) met olie in en leg er een vel fyllodeeg in.
Bestrijk ook dit vel dun met olie.
Leg hierop het laatste vel deeg, schep de spinazie in de taartvormen, verdeel de Quornstukjes erover en strooi er peper over.
Bestrijk de randen dun met olie en bak de fyllodeegtaartjes in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een tomatensalade.

Griekse gamba's met feta

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
2 vleestomaten
2 teentjes knoflook
100 g fetakaas
12 gamba's
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte wijn
1 theelepel suiker
zout
peper
1 theelepel tijm

Bereiding
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Ontvel de tomaten in kokend water en snijd ze in kleine stukjes.
Pel en snipper de teentjes knoflook.
Snijd de fetakaas in heel kleine blokjes.
Pel de gamba's, maar laat de kop en de staart eraan zitten.
Verwarm de gril voor op de hoogste stand.
Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui met de stukjes tomaat en de knoflook 5 minuten omscheppend op een hoog vuur.
Voeg de wijn, de suiker, wat zout en peper en de tijm toe.
Voeg de gamba's toe en laat ze in ± 3 minuten bijna gaar worden.
Schep het gerecht in een ovenvaste schaal, strooi de blokjes fetakaas erover en zet de schaal ± 2 minuten onder de hete grill.
Lekker met warm stokbrood en een gemengde salade met olijven.

Magnetron: Meng de olijfolie met de gesnipperde ui in een schaal en verwarm ze samen met de stukjes tomaat, de knoflook, peper, zout en tijm afgedekt 3 minuten op vol vermogen.
Voeg de gamba's toe en laat het gerecht afgedekt 2-3 minuten op half vermogen gaar worden.
Schep tussentijds een keer om.
Strooi de blokjes fetakaas erover en verwarm het gerecht nog 45 seconden onafgedekt op half vermogen.

Griekse gebakken inktvis

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

Ingrediënten

1 kg pijlinktvis (vers of diepvries)
bloem
1 citroen
½ l olie
zout

Bereiding

Was de inktvissen goed.
Houd met één hand het lichaam vast en trek met de andere hand de tentakels uit het lichaam.
Verwijder de ogen, evenals het stukje kraakbeen binnenin.
Stroop het vel af en snijd het vlees in ringen.
Was die en laat ze uitlekken.
Zout de vis, bestrooi met bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Laat de olie zeer heet worden en bak de mootjes vis rondom bruin.
Leg de vis, als alle stukjes zijn gebakken, terug in de pan (het vuur is uit) en schenk er het sap van de citroen over.
Serveer de vis warm.

Griekse gehaktballetjes in yoghurt-muntsaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 kleingesneden ui
500 g mager gehakt
125 g verkruimeld oud brood
1 ei
½ dl water
1 eetlepel azijn
1 theelepel oregano of munt
zout, peper
50 g bloem
1 dl olijfolie

voor de saus

25 g boter
1 uitgeperst teentje knoflook
25 g bloem
2 dl water
2 dl yoghurt
1 eetlepel fijngehakte munt
zout
peper

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui lichtbruin.
Vermeng het gehakt met de gefruite ui, het verkruimelde brood, het ei, het water, de azijn, de munt en wat zout en peper en kneed alles enkele minuten goed door elkaar.
Vorm van het gehaktmengsel ± 16 kleine balletjes en wentel die goed door de bloem.
Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de gehaktballetjes mooi bruin en gaar.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verhit de boter in een pan en fruit hierin de uitgeperste knoflook ± 2 minuten zonder hem bruin te laten worden.
Roer de bloem door het boter-knoflookmengsel.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje het water en de yoghurt toe tot een gebonden saus is ontstaan.
Roer de fijngehakte munt door de saus.
Draai het vuur laag en laat de saus ± 5 minuten zachtjes koken.
Maak de saus op smaak met wat zout en peper.
Voeg de gehaktballetjes aan de saus toe en laat alles nog ± 10 minuten zachtjes doorkoken tot de gehaktballetjes door en door warm zijn.
Geef hierbij vers stokbrood en gekookte sperziebonen.

Griekse gehaktschotel

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

Ingrediënten

1 kg aubergines
zout
2 dl olijfolie
3 gesnipperde uien
2 teentjes knoflook
600 g lamsgehakt
1 blik gepelde tomaten (± 400 g)
cayennepeper
½ eetlepel tijm
½ eetlepel oregano
3 eieren
50 g boter
30 g bloem
½ l melk
100 g Parmezaanse kaas
nootmuskaat
300 g tomaten in plakjes

Bereiding

Was de aubergines en snijd ze in plakken van 1 cm dik.
Doe ze in een vergiet, bestrooi ze met zout, laat ze ± 30 minuten staan en dep ze met keukenpapier droog.
Verhit in een grote koekenpan 1½ dl olie, bak de plakken aubergine hierin aan beide kanten goudbruin en laat op keukenpapier uitlekken.
Verhit de rest van de olie en bak de ui zachtjes ± 3 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg het gehakt toe en bak het in ± 5 minuten rul.
Voeg de tomaten en het vocht uit blik, cayennepeper, tijm, oregano en zout toe en laat ± 10 minuten zachtjes koken.
Laat afkoelen.
Klop 1 ei los en roer het erdoor.
Verhit in een steelpan 30 g boter, roer de bloem erdoor en voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan en roer er dan de kaas door.
Breng op smaak met zout en nootmuskaat en laat afkoelen.
Klop 2 eieren los en roer ze erdoor.
Verwarm de oven voor op 175°C en vet een wijde ovenschaal in.
Schep achtereenvolgens de helft van de aubergineplakken, het gehaktmengsel en de helft van de saus in de schaal en verdeel er de rest van de aubergineplakken, de plakjes tomaat en de rest van de saus over.
Laat het gerecht in het midden van de oven in 1 uur gaar worden.

Griekse gehaktsteak met kaasvulling

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
4 eetlepels gecondenseerde melk
peper
zout
peterselie
1 teentje knoflook
100 g feta
3 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olie

Bereiding

Meng in een schaal het rundergehakt met de gecondenseerde melk, peper en zout door elkaar.
Spoel de peterselie koud af en kneed het met de geschilde en geperste knoflook door het gehakt.
Maak van het gehakt 4-5 flinke ballen en sla die enigszins plat.
Verdeel de fetakaas in evenveel stukken als er gehaktballen zijn, leg die in het midden van elke gehaktbal en vouw het gehakt erover, zodat de kaas niet meer zichtbaar is.
Bevochtig uw handen met koud water en wentel de gehaktsteaks door het paneermeel.
Maak de olie op hoog vuur in een grote koekenpan heet en bak daarin de gehaktsteaks in ± 10 minuten rondom bruin.

Griekse hamburger

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

Ingrediënten

1 zak panklare vastkokende aardappelen à 1 kg
zout
5 eetlepels olijfolie traditioneel
½ eetlepel gedroogde provençaalse kruiden
1 zak panklare sperziebonen à 500 g
4 mega hamburgers
2 trostomaten, in plakjes
1 bakje a à 200 g (Petri)
½ bakje tuinkers

Bereiding

Snijd de aardappelen (met een golfjesmes) in plakjes en kook ze 5 minuten in water met zout.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Bak ze verdeeld over 2 koekenpannen in 4 eetlepels van de olie goudbruin en gaar.
Bak de kruiden mee.
Kook intussen de sperziebonen in water met zout ± 7 minuten beetgaar.
Bestrijk de hamburgers met de rest van de olie en grill ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en rosé of net gaar.
Verdeel de plakjes tomaat en de zatziki erover.
Knip de tuinkers van het matje en strooi het over de zatziki.
Serveer met de gekookte sperzieboontjes en de gebakken aardappeltjes.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Griekse komkommer-yoghurtsalade

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

Ingrediënten

1 grote of 2 kleine geschilde en geraspte komkommers
1 kop volle (bij voorkeur Griekse) yoghurt
1 middelgrote gesnipperde ui
½ kop witte pitloze 1 nacht in water geweekte rozijnen
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels gehakte verse munt of ½ theelepel gedroogde munt
1 eetlepel verse gehakte basilicum of ½ theelepel gedroogde

Bereiding

Doe er de komkommer en de ui in een schaal, voeg de yoghurt, rozijnen, zout en peper bij en meng alles goed door elkaar.
Strooi er de munt en de basilicum over.
Serveer het gerecht gekoeld.

Griekse koolsalade

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

Ingrediënten

1 kleine, vaste witte kool
300-400 g (winter)wortel
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels wijnazijn of citroensap
zout
peper
50 g ontpitte zwarte olijven

Bereiding

Verwijder de buitenste bladeren en de stronk van de kool en schaaf de kool zeer fijn.
Schrap de wortel en rasp hem fijn.
Klop voor de dressing de olijfolie, azijn, zout en peper met een garde goed door elkaar.
Leg de geraspte wortel in het midden van een schaal en schik de kool eromheen.
Schenk de dressing erover en garneer met de olijven.

Griekse lamspastei voor pasen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het deeg

250 g bloem
½ theelepel bakpoeder
zout
1 eidooier
1 dl dikke of uitgelekte yoghurt
40 g gesmolten boter

voor de vulling

400 g mager lamsvlees (bijvoorbeeld lamsfilet)
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels citroensap
zout
peper
1-2 theelepels gedroogde of 6 takjes verse oregano
300 g verse geitenkaas
50 g mascarpone
1 eidooier
1 losgeklopt ei
2-3 eetlepels sesamzaad

Bereiding
Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom, roer er zout, de eidooier, de yoghurt en de boter door en kneed het tot een deeg.
Giet er in scheutjes heet water bij, tot het deeg soepel en zacht is, maar niet plakt.
Verpak het deeg in plasticfolie en laat het ± een half uur rusten.
Snijd het vlees in reepjes en bak die 10 minuten op zacht uur in de hete olie.
Roer er het citroensap, zout, peper en de oregano door en laat het even afkoelen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een grote ronde ovenschaal of taartvorm (22-24 cm) in.
Meng de geitenkaas, de mascarpone en de eidooier door elkaar en schep daar het vleesmengsel door.
Verdeel het deeg in 2 ballen die iets in grootte verschillen.
Rol de kleinste portie uit tot een lap die iets groter is dan de vorm en leg die op de bodem.
Verdeel de vulling over het deeg en houd 2 cm van de randen vrij.
Vouw het deeg over de vulling.
Rol de andere deegbal uit tot een iets grotere lap en spreid die over de vulling.
Druk de randen van de deeglappen stevig aan, zodat de taart helemaal gesloten is en de vulling niet kan lekken.
Bestrijk de taart met losgeklopt ei, bestrooi met sesamzaad en bak hem in ± 1 uur goudbruin en gaar.
Serveer direct, bijvoorbeeld met een groene salade met dille en lente-ui.

Griekse ovenschotel

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

Ingrediënten

200 g penne rigate
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
1 grofgesneden ui
2 fijngesneden knoflooktenen
250 g (lams)gehakt
2 zongedroogde tomaten in reepjes
2 eetlepels zwarte olijven in stukjes
75 g fijngesneden rauwe ham
75 g (peper)salami in reepjes
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 eetlepel fijngesneden tijmblaadjes
1 eetlepel fijngesneden oreganoblaadjes
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels crème fraîche
4 eieren
6 ontdooide plakjes roomboterbladerdeeg
bloem
1 theelepel kerriepoeder
2 takjes basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim kokend water met zout beetgaar; giet af en laat afkoelen.
Verhit de olijfolie en bak de ui en de knoflook hierin zachtjes 3-4 minuten.
Bak het lamsgehakt 8 minuten zachtjes mee en voeg dan de tomaat, olijven, ham, salami, basilicum, tijm en oregano toe.
Breng het mengsel op smaak met zout, peper en kaneel.
Roer de crème fraîche en 3 eieren los, roer dit van het vuur af door het gehaktmengsel en laat het geheel afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel het bladerdeeg in 2 x 3 plakjes en rol het deeg met een beetje bloem tot 2 flinke deeglappen uit.
Leg 1 deeglap op de bodem van de ovenschaal en prik er met een vork gaatjes in.
Schep de helft van de koude pasta op het deeg, schep het gehaktmengsel op de pasta en dek af met de rest van de pasta.
Dek de ovenschaal af met de tweede deeglap.
Klop 1 ei los met de kerrie en ½ theelepel zout en bestrijk het deeg met dit eimengsel.
Maak in het deegdeksel een gaatje van 1½-2 cm doorsnee en steek hierin een schoorsteentje van aluminiumfolie, zodat het vocht kan ontsnappen.
Bak het gerecht in het midden van de oven in 40 minuten gaar.
Lekker met Griekse salade.

Griekse salade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, zout en peper tot een dressing.
Snijd 3 tomaten, ½-1 komkommer, 200-300 g feta in grove stukken en vermeng die met 1 rode ui in ringen en 1 gele paprika in repen.
Schenk de dressing erover en garneer de salade met bieslook.

Griekse salade 4

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

Ingrediënten

2 grote, stevige tomaten
1 komkommer
1 groene paprika
1 rode ui
150 g feta in blokjes
½ theelepel fijngewreven verse tijm
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
16 zwarte olijven
zout
zwarte peper

Bereiding

Was de groenten en droog ze goed.
Snijd de tomaten in achten en de ongeschilde komkommer in blokjes.
Ontpit de paprika en snijd hem in reepjes.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Houd de uiringen en een paar blokjes feta apart.
Doe de rest van de groenten in een slakom en voeg de tijm toe.
Klop de olie en de azijn samen met zout en peper tot een dressing.
Schenk die over de sla en meng voorzichtig.
Leg de rest van de feta erop en garneer met de uiringen en de zwarte olijven.

Griekse salade 5

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

Ingrediënten

4 grote (rijpe) tomaten
1 kleine komkommer
2 uien
1 groene paprika
enkele zwarte en groene olijven
200 g feta

voor de dressing

versgemalen peper
zout
½ theelepel oregano
1-2 eetlepels citroensap
6 eetlepels koudgeperste olijfolie

voor de garnering

1 bosje peterselie
oregano

Bereiding

Spoel de tomaten af en snijd ze in dikke plakken.
Schil de komkommer en snijd hem in dikke plakken.
Pel de uien en snijd ze in dikke plakken.
Maak de paprika schoon en snijd hem in grote stukken.
Meng alles door elkaar en verdeel de salade over 4 diepe borden.
Leg de olijven en de in stukjes gesneden feta erop.
Roer zout, peper, de oregano en het citroensap tot het zout is opgelost en voeg er al roerend de olijfolie bij.
Schenk deze dressing over de salade en bestrooi met peterselie en oregano.
Serveer er (wit)brood en knoflookboter bij.

Griekse salade 6

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

Ingrediënten

200 g gemengde sla
1 komkommer
2 rode uien
2 vleestomaten
150 g zwarte olijven zonder pit
200 g feta
½ theelepel rozemarijn
4 eetlepels (olijf)olie
zout
peper

Bereiding

Verdeel de sla over 4 borden.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de komkommerhelften in plakjes.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Snijd de olijven in ringen.
Verdeel de komkommer, tomaat, olijven en feta over de sla.
Roer de olie en de rozemarijn door elkaar, breng op smaak met zout en peper en besprenkel de salade hiermee.

Griekse salade met gemarineerde quorn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

175 g Quornstukjes
½ citroen
4 eetlepels olijfolie extra vergine
2 eetlepels fijngehakte verse rozemarijnnaaldjes
½ geschilde komkommer
1 stevige tomaat
1 blikje artisjokharten (netto 200 g)
1 stengel bleekselderij in dunne plakjes
6 zwarte olijven zonder pit
50 g verkruimelde feta of zachte geitenkaas
zout
versgemalen zwarte peper
½ zakje slamelange (á 100 g)

Bereiding
Rasp de gele schil van de citroen er dun af en pers de citroen uit.
Schep 2 eetlepels olie met de geraspte citroenschil en de rozemarijn door de Quornstukjes en laat dit ± 10 minuten staan.
Halveer de komkommer in de lengte en halveer de tomaat.
Verwijder de pitjes en snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
Snijd de artisjokharten in vieren.
Roer in een kom 2 eetlepels olie met 1 eetlepel citroensap tot een dressing.
Schep de komkommer, de tomaat, de artisjokken, de bleekselderij, de olijven en de geitenkaas erdoor en breng de salade op smaak met zout en peper.
Bak de Quornstukjes in een koekenpan al omscheppend in ± 4 minuten goudbruin.
Verdeel de sla over 2 borden, schep de salade erop en verdeel er de Quorn over.

Griekse salade met knoflookkip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
500 g kipfilet, in piepkleine stukjes
3 teentjes knoflook, gepeld
peper
zout
1 zak familieslamix à 400 g
2 rode uien, in dunne ringen
1 dl sladressing naturel
6 eetlepels salata slaversierder Grieks

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en bak de kip al omscheppend bruin.
Pers de knoflook erboven uit, voeg peper en zout naar smaak toe en bak de kip in 5 minuten helemaal gaar.
Schep de slamix met de uien en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden, schep de kip erop en strooi de slaversierder erover.
Serveer met de kip.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, rose, Frankrijk

Griekse salade met lamsvlees en oreganodressing

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

Ingrediënten

280 g zuivere lamsfilet
peper
zout
boter
1 kleine courgette
200 g fetakaas
150 g gemengde sla
2 tomaten
12 zwarte olijven
2 eetlepels fijngesneden bieslook

voor het sausje

1 eetlepel mosterd
1 eierdooier
½ teentje geperste knoflook
½ bosje verse oregano
1 dl olijfolie
1 dl maïsolie
1 dl witte wijnazijn
peper
zout

Bereiding

Kruid de lamsfilet en bak hem in ± 6 minuten rosé aan in boter.
Laat ze afkoelen.
Snijd de courgette in ringen van 1 cm en kook ze in licht gezouten water gaar, of stoom ze.
Laat ze ook afkoelen.
Mix voor het sausje de mosterd met de eierdooier, de knoflook en de oregano en voeg er geleidelijk de oliën en de azijn aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de lamsfilet in blokjes van 1 cm en de feta in dobbelsteentjes.
Schik de sla op 4 borden en schep er wat saus over.
Garneer met het lamsvlees, de fetakaas, de courgette, de partjes tomaat en de zwarte olijven.
Strooi er nog wat bieslook over.
Schenk hier een glaasje Retsina bij.

Griekse taartjes met inktvis en fetakaas

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

Ingrediënten

¼ groene paprika
¼ gele paprika
¼ rode paprika
¼ venkelknol
1 tomaat
16 inktvisringen
1 dl olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
1 theelepel Provençaalse kruiden
16 mini taartjes van boter
16 plukjes venkelgroen
100 g fetakaas
peper
zout

Bereiding

Maak de paprika's schoon en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.
Maak de venkel schoon.
Snijd zowel de paprika's als de venkel in kleine blokjes en blancheer deze in licht gezouten water.
Verfris ze daarna onder koud water en laat ze uitlekken.
Pel de tomaat, ontpit hem en snijd hem in blokjes.
Kook de inktvisringen en snijd ze daarna in blokjes.
Vermeng de paprika-, de venkel-, de tomaat- en de inktvisbrunoise met de
olijfolie, de wijnazijn en de Provençaalse kruiden.
Kruid met peper van de molen en zout.
Laat dit 15 minuten marineren.
Warm ondertussen de boter taartjes 10 minuten in een oven van 150°C.
Vul ze met het groenten-vismengsel.
Was de sla en droog ze.
Snijd de feta in kleine stukjes en strooi die over de taartjes.
Werk af met plukjes venkelgroen.

Griekse tomatensalade

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

Ingrediënten

200 g kleine tomaatjes
½ rode ui
10-12 zwarte olijven

voor de vinaigrette

4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
½ eetlepel gehakte verse munt
1 eetlepel kleingesneden bieslook
½ eetlepel dunne honing
zout
peper

Bereiding

Klop in een kom de ingrediënten voor de vinaigrette door elkaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd de ui in dunne ringen.
Leg ze met de olijven in een serveerschaal.
Schenk de vinaigrette over de salade en schep deze luchtig door.
Serveer er Grieks brood bij.

Variatietip: U kunt wat blokjes feta door deze salade scheppen.

Griekse vink met courgette en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in parten
2 courgettes
6 trostomaten, in parten
2 eetlepels verse tijmblaadjes
4 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
4 Griekse vinken

Bereiding

Kook de aardappelen 5 minuten in water met zout en giet ze af.
Was en halveer de courgettes in de lengte en snijd de helften in stukken van 2 cm dik.
Schep de aardappel met de courgette, de tomaat, de tijm, 3 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar en verdeel de groenten over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Rooster de groenten in een voorverwarmde oven in ± 20 minuten lichtbruin en gaar.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Verhit de rest van de olie en bak de vinken rondom bruin en gaar.
Serveer met de groenten.

Wijnadvies: Huiswijn Spanje, rood, Spanje

Griekse visfantasie in fillodeeg

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 koffielepel zout
1 courgette
1 teentje knoflook
2 sjalotten
peper
zout
2 tomaten
200 g feta
8 vellen fillodeeg
vloeibare boter
400 g kabeljauwfilet
8 gepelde rauwe scampi
8 bruine en 8 groene ontpitte olijven
enkele blaadjes oregano
50 g gerookt spek
1 eidooier
1 eetlepel water
1 krop groene krulandijvie
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel wijnazijn
1 vleestomaat
1 zoete witte ui

Bereiding

Was de aardappelen en kook ze in de schil gaar in lichtgezouten water.
Pel ze en snijd ze in plakken van ± ½ cm.
Snijd de courgette in dobbelsteentjes van ½ cm.
Pel en hak het knoflookteentje en de sjalotjes.
Stoof ze aan in wat boter en voeg de courgetteblokjes toe.
Kruid met peper en zout, laat ze glazig worden en neem de pan van het vuur.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
Snijd ook de feta in blokjes en voeg de helft ervan bij de courgette, samen met de tomaatblokjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Knip de deegvellen in tweeën.
Smeer een ovenschotel ter grootte van de gehalveerde deegvellen met vloeibare boter in, schik er een vel fillodeeg op en bestrijk het met boter.
Herhaal dit met de drie volgende vellen.
Verdeel de aardappelschijfjes over het deeg en bestrooi met de rest van de fetablokjes en met de gahakte peterselie.
Vorm hierop een tweede laag van 4 deegvelletjes, steeds bestreken met boter.
Snijd de kabeljauw in plakken en halveer de scampi.
Leg de vis in de ovenschotel en verdeel er de scampi over.
Hak de olijven en de oregano en strooi ze over de vis.

Griekse visfantasie in fillodeeg

Breng op smaak met peper en zout.
Vorm een derde deeglaag van 4 fill5ovelletjes en strijk er de gestoofde courgetteblokjes over uit.
Snijd het gerookte spek in blokjes en verdeel die over de courgettes.
Beleg met de laatste deegvelletjes, nog steeds bestreken met boter en borstel de bovenste laag in met de eidooier, aangelengd met wat water.
Zet de ovenschaal in de oven en laat het geheel op 180°C 20 minuten bakken.
Maak intussen het garnituur.
Was de krulandijvie, snijd hem grof en meng er de olijfolie en de wijnazijn door.
Snijd de vleestomaat in schijfjes en de ui in ringen.
Schik de groenten op de borden.
Haal de visfantasie uit de oven, snijd het in vieren en verdeel de stukken over de borden.

Griekse zwaardvisspiesjes

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

Ingrediënten

900 g zwaardvis
2 groene paprika's
1 citroen
rozemarijn
1 ui
laurierblaadjes
2 Spaanse pepertjes
olijfolie
1½ dl droge witte wijn

Bereiding

Kneus de rozemarijnblaadjes met een theelepel.
Pel de ui en snijd hem in vieren.
Snijd de pepertjes in de lengte door, verwijder de zaadjes en snijd het in kleine reepjes.
Meng voor de marinade 5 eetlepels olijfolie, de witte wijn, de rozemarijn, 5 laurierblaadjes, de ui en de pepertjes.
Snijd de zwaardvis in blokjes van 3½ cm en doe die in de marinade.
Laat op een koele plaats enkele uren marineren, schep af en toe om.
Week 4-6 lange satéprikkers in koud water.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
Verdeel de citroen in 4-6 partjes, voor iedere prikker één.
Neem de blokjes zwaardvis uit de marinade en steek ze afwisselend met een stukje paprika aan de prikkers.
Steek er af en toe een stukje laurierblad tussen en doe er als laatste een partje citroen bij.
Bestrijk de spiesjes met de marinade en leg ze 10 minuten onder de grill.
Keer ze tussentijds en bestrijk met olijfolie.
Garneer met wat rozemarijn.

Grietfilet met krokante groenten

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

Ingrediënten

grietfilets (400 g netto)
1 wortel
1 selder
1 prei
1 mergpompoen
½ citroen
2 eieren
½ dl jenever

voor de saus

2 dl visfumet
1 dl room
1 dl De Koninck-bier
60 g boter

Bereiding

Snijd de filets in rechthoekige plakjes en maak van de zijkanten een farce.
Meng de eieren, de jenever, de citroen en de visrestjes goed in de keukenrobot.
Snijd intussen de groenten in een brunoise van piepkleine blokjes en stoof die in wat boter beetgaar.
Bedek de filets met de farce en paneer met de brunoise van groenten.
Leg ze op een bakplaat en zet die 5 minuten in een oven van 150°C.
Laat voor de saus de visfumet met het bier inkoken en voeg er de room bij.
Breng op smaak met wat peper en zout en laat de boter zachtjes smelten.
Roer zachtjes.
Schik eerst de saus en dan de grietfilets op het bord.

Grijze garnalen met spinazie

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

Ingrediënten

1 soeplepel versgehakt basilicum
150 g boter
1 soeplepel verse gehakte kervel
400 g gepelde grijze garnalen
3 soeplepels water
200 g verse jonge spinazie
1 soeplepel gehakte dragon
3 eierdooiers
1 soeplepel gehakte peterselie
peper
zout
1 soeplepel witte wijnazijn

Bereiding

Was en versnijdt de spinazie in sliertjes.
Schik ze in een diep bord.
Bedek de spinazie met de garnalen.
Kruid met peper en zout.
Maak een mousseline met kruiden: klop de eierdooiers op een zacht vuurtje met het water en de azijn tot u een schuimende massa bekomt.
Smelt de boter in een ander steelpannetje op een zacht vuur en voeg ze beetje bij beetje bij de opgeklopte eierdooiers.
Zorg ervoor dat de witte restjes in het pannetje blijven.
Voeg op het einde de fijngehakte kruiden toe.
Overgiet de spinazie en de garnalen met de kruidenmousseline en serveer.

Grillsteaks

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

Ingrediënten
4 biefstukken

voor de marinade

4 eetlepels olie
½ theelepel versgemalen zwarte peper
½ theelepel tijm
½ theelepel rozemarijn
½ theelepel zout
1 theelepel scherpe mosterd
1 fijngehakt teentje knoflook

Bereiding
Dep de biefstukkken met keukenpapier droog.
Vermeng de olie goed met de overige ingrediënten en laat het vlees hierin ± 2 uur marineren. Keer de biefstukken af en toe.
Haal het vlees uit de marinade en dep het lichtjes droog met keukenpapier.
Leg de biefstukken op de hotplate (of op het rooster van een zeer heet kooltjesvuur) en bak ze aan iedere kant 5-8 minuten.
Voeg tot slot zout en peper naar smaak toe en dien ze dan op met naar keuze een gemengde salade, kruidenboter en gegrilde tomaten.

Groen gehaktbrood

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 bosje peterselie
1 teentje knoflook
1 ei
zout
peper
1 beschuit

Bereiding

Knip de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten en in een en doe het mengsel in een cakevorm.
Verwarm de oven voor op 240°C en bak het gehaktbrood in 20-25 minuten gaar.
Snijd het in plakken en eet het met wat scherpe mosterd, nieuwe aardappeltjes (of gekookte krieltjes) en een neutrale groente (haricots verts of chou fleur).

Groene asperges met rauwe ham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

16 groene asperges
zout
8 plakjes rauwe ham (bijv. Coburgerham)
2 eetlepels tapenade van zwarte olijven (Sacla)
8 blaadjes basilicum

Bereiding

Snijd van de asperges de onderste 3 cm eraf en kook ze in 5-10 min. beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Bestrijk de plakjes ham aan één kant met de tapenade.
Leg 2 asperges aan de rand van de ham en leg er een blaadje basilicum op.
Rol de asperges in de ham.

Wijnadvies: Cave d'Obernai Pinot Blanc

Ham-aspergerolletjes

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

Ingrediënten

8 plakken gezouten ham (Ganda, Parma)
20 asperges
2 tomaten
1 bosje bieslook

Bereiding

Kook de asperges in gezouten water beetgaar, houd er 8 apart en snijd de rest in stukjes van ± 1 cm; houd ook de kopjes apart.
Pel en ontpit de tomaten, snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes en snijd de bieslook fijn.
Leg de asperges op de ham en maak er 8 rolletjes van 6 cm van.
Meng voor de saus 2 soeplepels platte kaas, 2 koffielepels mosterd, peper, zout, het sap van 1 citroen en een flinke scheut notenolie.
Schep de aspergestukken hierdoor en meng met de bieslook en de tomaatstukjes.
Leg op elk bord 2 hamrolletjes, vul op met het aspergemengsel, leg er de aspergekopjes op en garneer ruim met plukjes kervel.

Hambeursjes

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

Ingrediënten

voor de pannekoekjes

2 plakken gekookte ham á 50 g
1 ei
1 eierdooier
1½ dl melk
70 g bloem

voor de vulling

30 g boter
50 g bloem
2 dl melk
1 eierdooier
½ dl room
50 g gemalen Emmentaler
2 schijven ananas
1 groen preiblad
peper
zout

voor het garnituur

1 tomaat
2 bosuitjes

Bereiding

Hak of maal de ham zeer fijn en meng hem met het eigeel en het ei.
Zeef de bloem over de ham en giet er de melk bij.
Roer alles goed door elkaar en bak van dit deeg 4 dunne pannekoeken van 20 cm doorsnee.
Laat ze even afkoelen.
Smelt voor de vulling een klontje boter en roer er de bloem door.
Overgiet met de melk en laat al roerend koken tot u een stevige massa krijgt.
Meng het eigeel met de room.
Neem de pan van het vuur en giet er de room bij.
Spatel de kaas erdoor en voeg de in stukjes gesneden ananas toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Dompel het preiblad enkele seconden in kokend water en snijd er 4 touwtjes uit.
Verdeel de vulling over de 4 pannekoeken en vouw ze tot beursjes dicht.
Bind de beursjes dicht met de 'preitouwtjes'.
Smeer een ovenschotel lichtjes in met boter en ze de beursjes erin.
Zet de schotel ± 10 minuten in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Was de tomaat, pel hem en snijd hem in schijfjes.
Maak de bosuitjes schoon en snipper ze fijn.

Hambeursjes

Schik de beursjes op een bord met enkele schijfjes tomaat en bestrooi met uisnippers.

Haringcocktail

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 nieuwe haring
2 schijven ananas
60 g champignons
1 tomaat
4 grote slabladeren
voor de saus:
100 g zure room
1 theelepel tomatenpuree
zout
peper

Bereiding
Snijd de haring van de graat los en snijd de filets samen met de ananas in stukjes.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in blokjes of plakjes.
Houd de tomaat korte tijd in kokend water, ontvel en halveer hem, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Beleg 2 cocktailglazen met de gewassen slabladeren.
Meng de ingrediënten voor de saus, schep er de overige ingrediënten door en verdeel het geheel over de glazen.

Hartig kalfsvlees met pasta

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

Ingrediënten

Bereiding

500 g kalfsvlees
1/4 theelepel peper
1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels gesmolten boter
2 kleine uien in reepjes
2 paprika's in reepjes
11/4 dl Chablis of een andere droge witte wijn
11/4 dl water
½ bouillonblokje
1/4 theelepel gedroogde oregano
½ theelepel basilicum
1½ theelepel maïzena
2 eetlepels water
250 g pasta
Snijd het vlees in blokjes van 2½ cm en bestrooi die met peper.
Fruit de knoflook tot hij gaar is.
Voeg het vlees toe en bak het goudbruin.
Voeg de uien, de paprika's, de Chablis, het water, het bouillonblokje, de oregano en de basilicum toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen. Los de maïzena in het water op en voeg dit bij het vlees.
Breng aan de kook en laat 1 minuut inkoken.
Serveer met pasta.

Hartige muffins met Hollandse garnalen

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

Ingrediënten

250 g Hollandse garnalen
150 g zelfrijzend bakmeel
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout
versgemalen peper
1 ei
150 ml yoghurt
3 eetlepels olijfolie
25 g verse bieslook, fijngeknipt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel yoghurtmayonaise
1 eetlepel verse basilicum, fijngehakt
75 g rucola

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 ºC.
Hak 50 g garnalen fijn.
Roer in een kom het zelfrijzend bakmeel met de kaas, een snufje zout en peper naar smaak door elkaar.
Breek het ei erboven en roer de yoghurt, olijfolie, bieslook en fijngehakte garnalen erdoor.
Roer tot een stevig beslag.
Schep dit mengsel in een muffinvorm met 12 kleine holtes of in 4 papieren cakevormpjes.
Bak de muffins in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.
Klop in een kom het citroensap met de mayonaise, het basilicum en zout en peper naar smaak tot een dressing en schep de garnalen erdoor.
Verdeel de rucola over vier borden en zet op elk bord drie kleine muffins of een grote muffin in het midden.
Verdeel de garnalen tussen de muffins.

Variatietip: Vervang de garnalen door reepjes gerookte zalm. Vervang de muffins door plakjes ciabatta met olijven.

Hartige taart met kip en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak fillobladerdeeg (225 g)
1200 g kippenbouten
4 eetlepels olie
1 theelepel gemberpoeder
1 envelopje saffraan
zout
peper
1½ theelepel kaneelpoeder
400 g uien
½ zakje verse peterselie
4 eieren (middel groot)
125 g ongezouten cashewnoten
30 g suiker
60 g boter of margarine
½ eetlepel boter om in te vetten

Bereiding

In ruime braadpan 3 eetlepels olie verhitten en kip rondom bruin bakken.
Gemberpoeder, saffraan, zout, peper en ½ theelepel kaneelpoeder over kip strooien.
Uien pellen, doormidden snijden en vervolgens in smalle repen snijden.
Uien bij kip in pan doen en ca. 2 minuten meebakken.
Kip afgedekt op laag vuur in ca. 1 uur gaar laten worden.
Kip uit pan nemen en iets laten afkoelen.
Peterselie fijnhakken en aan uien in pan toevoegen.
Stoofvocht van uien op hoog vuur inkoken tot dik stoofvocht over blijft.
In kom eieren met zout en peper loskloppen, 2 eetlepels ei afgedekt bewaren.
Rest door uienmengsel roeren en blijven roeren tot smeuïg geheel is ontstaan.
Mengsel laten afkoelen.
Vel en botten van kip verwijderen, vlees in stukjes verdelen. In koekenpan cashewnoten in 1 eetlepel olie lichtbruin bakken.
Op keukenpapier laten afkoelen.
In keukenmachine noten tot korrels malen (niet te fijn) en met suiker en 1 theelepel kaneelpoeder mengen.
(Ca. 2 uur van te voren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.)
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Quiche- of ovenschaal invetten.
In kleine pan of magnetron boter smelten.
Na elkaar 4 fillovellen in vorm leggen, hierbij punten van deeg buiten vorm laten hangen en vellen steeds kwartslag draaien.
Tussendoor elk vel dun met boter insmeren.
Kip over bodem verdelen.
Fillovel erop leggen en dun met boter insmeren.
Hierover roereimengsel verdelen.
Fillovel erop leggen en met boter bestrijken.

Hartige taart met kip en cashewnoten

Van noten 1 lepel bewaren, rest over deeg uitspreiden.
Hierop 3 met boter bestreken vellen deeg leggen.
Alle uithangende punten naar binnen slaan en vastplakken.
Laatst vel erop leggen, met boter bestrijken en punten naar binnen slaan.
Deegdeksel met ei bestrijken en achtergehouden noten erover strooien.
Taart in oven in ca. 40 minuten lichtbruin en gaar bakken, laatste 10 minuten van baktijd taart afdekken met aluminiumfolie.
Taart aan tafel in punten snijden.
Serveren met gemengde salade.

Hete en zure garnalensoep

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

Ingrediënten

400 g middelgrote garnalen
3 stengels citroengras
2 teentjes knoflook
2 theelepels gehakte korianderwortels
15 mm verse Kha gember aan een stuk
2 verse rode pepers
4 kleine verse groene pepers
4 Kaffir-limebladeren
75 ml plantaardige olie
25 ml vissaus
25 ml limesap
verse korianderbladeren

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staart zitten; bewaar de koppen en de 'schelpen'.
Snijd het citroengras in stukken van ± 25 ml en plet ze voorzichtig met het heft van een mes.
Doe de knoflook, korianderwortel en peperkorrels in een vijzel en stamp tot het een zachte gladde massa is.
Snijd de gember in plakjes, snijd de pepers in erg dunne ringetjes en scheur de limebladeren in stukjes.
Verwarm de olie in een steelpan, voeg de garnalenkoppen en 'schelpen' toe en bak ze al roerend 3-4 minuten.
Voeg dan 1 ½ l water toe en breng het aan de kook.
Doe de pan dicht, zet het vuur zachter en laat het 10 minuten sudderen.
Giet de vloeistof door een fijne zeef in een nieuwe steelpan en breng het opnieuw aan de kook.
Roer de kruidenmassa erdoor en voeg dan het citroengras, de gember, de limebladeren en de garnalen toe.
Breng het weer aan de kook en laat het ± 3 minuten koken.
Voeg dan de vissaus, het limesap en de pepers toe.
Roer het geheel goed door elkaar, doe het in een 'steam boat' (soort pan in de vorm van een tulband bakblik, waarvan de schoorsteen is gevuld met roodgloeiende houtskool) en garneer het geheel met stukjes korianderblad.

Hongaarse stoofschotel

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
500 g mager varkensvlees in blokjes
2 grote uien in ringen
zout
1 eetlepel paprikapoeder
3 eetlepels tomatenpuree
3 dl vleesbouillon (van ½ tablet)
2 stengels bleekselderij in stukjes
2 wortels in blokjes
1 prei in ringen
2 theelepels fijngesneden tijm
1 blaadje laurier
2 kruidnagels

Bereiding

Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag en bak het vlees al omscheppend snel bruin.
Voeg de ui, zout en het paprikapoeder toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Schep er de tomatenpuree, bouillon, selderij, wortel, prei, tijm, laurier en kruidnagels door.
Breng het geheel aan de kook en laat 30-35 minuten stoven.
Voeg, als het vocht teveel inkookt, extra water toe.
Verwijder de laurier en de kruidnagel.
Lekker met broccoli en gekookte tagliatelle.

Hoyoklitosoep

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

Ingrediënten

5 hoyoklito's (een Zuid-Amerikaanse zweefoester, te verkrijgen bij
de betere delicatessenzaken)
1 ui
3 bosjes peterselie
1 l water
2 sinaasappels
½ dl melk
1 eetlepel suiker
2 eiwitten
¼ ananas
½ watermeloen
peper
zout naar smaak

Bereiding

Ontdoe de hoyoklito's van hun schelp. Dit kan eenvoudig met een lepel en een mes.
Doen ze in een grote soeppan, gevuld met water en laat ze ± 10 minuten koken.
Snijd de ananas en de meloen in kleine blokjes en zet die een half uur in de koelkast.
Pers de sinaasappels uit en voeg het sap aan het kokende water toe.
Klop de eiwitten en vermeng het met ¼ dl melk.
Vermeng de rest van de melk met de stukjes ananas en watermeloen.
Voeg, als de hoyoklito's gaar zijn, de melk met de ananas en de watermeloen toe.
Voeg ook het eiwit met de melk toe en roer alles goed door.
Laat de soep niet meer koken, om schifting van de melk te voorkomen.
Hak de uien fijn, voeg ze bij de soep en roer ze er goed door.
Laat de soep nu nog 5 minuten op een heel laag vuur staan.
Voeg naar smaak peper en zout (en eventueel wat suiker) toe en garneer de soep met wat peterselie.
U kunt er brood bij geven.

Htapodhi vrasto (octopussalade)

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

Ingrediënten

octopustentakels
ruim uitgeperste knoflook
3 delen olijfolie
1 deel milde azijn
fijngehakte peterselie
zout
peper

Bereiding

Kook de tentakels in ruim kokend water (dat kan een uurtje duren).
Laat ze afkoelen, snijd ze in stukjes en verwijder van somige het vel; op die manier krijgt u een mooi rood-wit kleurcontrast.
Roer een vinaigrette van de overige ingrediënten en giet de saus over de vis.

Huisgerookte zalm met gazpacho

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

zalmfilet
zout
peper
gemalen koriander
olijfolie
Voor de gazpacho:
1 cl sherryazijn
1 mespunt mosterd
50 g komkommer
1½ vleestomaat
½ rode paprika
½ gele paprika
1 teentje knoflook
1 mespuntje rode Spaanse peper
30 g vers broodkruim

Bereiding

Wrijf de zalmfilet (schoongemaakt door uw visman) in met olijfolie, bestrooi de vis met het zout, de peper en de koriander en leg hem in een gesloten verpakking enkele uren in de koelkast.
Leg de zalmfilet dan in een rookoventje en rook hem 18 minuten bij 30°C.
Verpak de vis zeer goed en leg hem een nacht in de koelkast om de smaken goed door te laten trekken.
Snijd de zalm de volgende dag in mooie dunne plakjes.
Ontdoe alle groenten van schil en zaad.
Draai alle ingrediënten voor de gazpacho door de fijne plaat van de gehaktmolen en breng op smaak met zout en peper.
Dresseer deze gazpacho om de dun gesneden zalm.

Husseini kebab (gemarineerde lamsspiesjes)

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

Ingrediënten

1 kg lamsschouder
sap van 1 citroen
2 theelepels zout
1 ½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 middelgrote gepelde ui
2 gepelde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild
1 ½ theelepel chilipoeder
2 ½ dl yoghurt
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
1 theelepel anijszaad

Bereiding

Been het vlees uit en snijd het teveel aan vet weg.
Snijd het in blokjes van 3 cm, leg ze in een kom, bedruppel met citroensap en bestrooi met zout en peper.
Wrijf het vlees goed in met dit alles en zet het weg.
Hak in een blender of keukenmachine de ui, knoflook en gember met chilipoeder fijn.
Voeg de yoghurt toe en zeef de sappen van het vlees erbij.
Meng alles goed en schenk uit over het vlees.
Laat het vlees afgedekt minstens 24 uur marineren op een koele plek; keer de blokjes af en toe zodat ze gelijkmatig marineren.
Spreid intussen het koriander-, komijn- en anijszaad uit op een bakplaat en rooster 10-15 minuten in de oven op 200 °C.
Neem ze uit de oven, laat afkoelen en vermaal tot poeder in een vijzel.
Steek de blokjes vlees aan ingevette spiesjes en bestrooi met de gemalen specerijen.
Leg de spiesjes op het voorverwarmde rooster van de barbecue en rooster ze zachtjes boven houtskool gaar; draai geregeld, zodat het vlees gelijkmatig bruint.
Of rooster ze onder een matig hete grill.
Dien op.

Info: De bepalende ingrediënten zijn hier de aromatische specerijen: geroosterde koriander, komijn en anijs. Been het vlees het liefst zelf uit, daar de meeste slagers te veel vet laten zitten.

Hüttenkäsedip met ham en groene kruiden

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakjes achterham
1 bakje hüttenkäse (200 g)
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries)
zout
peper
¼ bakje tuinkers

Bereiding

Snijd de ham in kleine stukjes.
Vermeng de hüttenkäse met de mayonaise, de ham, de Italiaanse kruiden, zout en peper.
Garneer met de tuinkers.
Geef er melbatoast of rettich bij of rauwkost, zoals bleekselderij, wortel en paprika.

IJsbergsla uit de wok

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

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
1 grote ui
3 teentjes knoflook
zoete ketjap naar smaak
zonnebloemolie

Bereiding

Scheur de ijsbergsla grof.
Snijd de ui klein.
Pel de knoflook en pers ze uit of snijd ze klein.
Verwarm de wok, doe er wat olie in en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de sla toe, schep goed om en roer er de ketjap door.
Laat alles, al omscheppend, goed warm worden.

In folie gebakken kaasplakken

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

Ingrediënten

400 g gepekelde schapenkaas
60 g boter
1 eetlepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd de kaas in plakken van gemiddelde dikte en leg die op met boter ingevette stukken aluminiumfolie.
Leg op elke plak kaas een klontje boter, strooi er paprikapoeder over en vouw het folie dicht.
Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze in een matigwarme oven.
Serveer de kaas in het folie.

Indiase courgettecurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g basmatirijst
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zakje uiensnippers à 175 g
2 eetlepels kerriepoeder
400 g vegetarische roerbak-reepjes
250 g sperziebonen, -schoongemaakt
1 courgette, in dunne -gehalveerde plakken
1 blik kokosmelk à 400 ml
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Schep de kerriepoeder erdoor en bak ± 1 minuut mee.
Voeg de roerbakreepjes en de sperziebonen toe en roerbak alles ± 5 minuten op een hoog vuur.
Schep de courgette en de kokosmelk erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Laat het gerecht op een laag vuur stoven totdat de courgette en de boontjes beetgaar zijn.
Serveer met de rijst.

Serveertip: Garneer met 50 g ongezouten cashewnoten of blanke amandelen.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Pinot Blanc, Duitsland

Indiase kip 2

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

Ingrediënten

1 braadkip
1 eetlepel olie
40 g boter
1 fijngesnipperde ui
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel bloem
2 dl bouillon van een tablet
zout
versgemalen peper
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel suiker
citroensap
1 dl kokosmelk, gemaakt van een blok santen
2 eetlepels room

Bereiding

Bereid de kokosmelk volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de kip in stukken.
Verwarm de olie en de boter in een braadpan, bak de stukken kip hierin op hoog vuur bruin en leg ze apart.
Fruit de gesnipperde ui in het bakvet en voeg de kerrie toe.
Strooi er de bloem bij en voeg onder goed roeren de bouillon toe.
Voeg er de knoflook en naar smaak zout en peper bij en laat de saus zachtjes pruttelen.
Zet de pan op een vlamverdeler, leg de stukken kip in de pan en stoof die met het deksel op de pan in 30 minuten gaar.
Schep de kip uit de pan en voeg de suiker, naar smaak citroensap en de kokosmelk aan de kerriesaus toe.
Warm dit door en roer er van het vuur af de room door en schenk de saus over de kip.
Geef er droge rijst en een chutney bij, bijv. van dun geschaafde komkommer, aangemaakt met yoghurt, zout, cayennepeper en fijngestampt komijnzaad.

Indiase kipfilet in yoghurtsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 stukje verse gember van 1 cm of 1 theelepel gemberpoeder
1½ dl yoghurt
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 theelepel koenjit
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kaneel
½ theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
2 maïskipfilets van ± 100 g
2 eetlepels bloem
2 theelepels bouillonpoeder
3 eetlepels olie
zout
peper

Bereiding
Schil de gember en hak hem fijn.
Doe de yoghurt in een kom en pers de knoflook erboven uit.
Roer het citroensap en alle kruiden erdoor.
Wentel de kipfilets door dit yoghurtmengsel en laat ze er 15-30 minuten in staan.
Neem de kipfilets uit de yoghurtmarinade en dep ze met keukenpapier droog.
Wentel ze door 1½ eetlepel bloem.
Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilets in ± 4 minuten bruin.
Roer het bouillonpoeder en½ eetlepel bloem door de yoghurtmarinade en schep dit mengsel door het bakvet.
Stoof de kipfilets met een deksel op de pan in de yoghurtsaus in ± 10 minuten gaar; keer ze regelmatig.
Lekker met rijst en komkommersalade.

Indiase kippenpoten met gele rijst

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

Ingrediënten

4 kippenpoten
1 eetlepel citroen- of limoensap
peper
zout
1 teentje knoflook
1½ dl volle yoghurt
2 theelepels hot currypoeder (Silvo)
1 pak witte rijst
2 theelepels kerriepoeder
50 g cashewnoten

Bereiding

Maak met een scherp mes ondiepe sneden in het dikke deel van de kippenpoten en wrijf de kippenpoten in met citroensap en wat peper en zout.
Pel de knoflook en pers hem uit.
Meng in een kom de yoghurt met het currypoeder en de knoflook.
Bestrijk de kip met deze marinade en laat het ± 1 uur intrekken.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Leg de kippenpoten naast elkaar op het overrooster en bak ze midden in de oven in ± 50 minuten goudbruin (zorg wel voor een opvangbak onder het rooster).
Bestrijk de kippenpoten halverwege de braadtijd met de overgebleven marinade.
Kook intussen de rijst in ruim kokend water met zout en kerriepoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Roer de cashewnoten door de rijst.
Serveer de kip met de rijst.
Lekker met romige spinazie.

Indiase lamsstoofpot

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

Ingrediënten

500 g lamslapjes
2 gemberbolletjes
1 appel
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels kerrie
2 dl yoghurt
2 dl bouillon
2 eetlepels koriander
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Snijd het vlees in blokjes.
Snijd de bolletjes gember fijn.
Schil de appel en snijd ze in blokjes.
Verhit de olie in een anti-aanbakpan.
Fruit hierin de ui aan.
Voeg het lamsvlees toe en bak het rondom bruin.
Voeg de kerrie en de gember toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Voeg de yoghurt, de appel en de bouillon toe.
Stoof alles in een gesloten pan in 45 minuten gaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Garneer met de verse koriander.
Geef er pappadums bij.

Indische cocktailsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl mayonaise
1½ dl slagroom
4 gembernootjes
1 sjalotje
½ citroen
cognac
whisky
kerrie
zout
peper

Bereiding

Maak het sjalotje schoon en hak het zeer fijn.
Hak de gembernootjes zeer fijn.
Klop de room half stijf en meng hem met sjalot, gember en wat citroensap door de mayonaise.
Meng de kerrie door de whisky en cognac en voeg ook dit mengsel toe.
Breng op smaak met peper en zout.

Indische drumsticks met bami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels zonnebloemolie
8 drumsticks
1 kuipje Conimex boemboe voor ajam paniki
300 g mienestjes
1 zak Chinese roerbakgroenten à 400 g
1 zak taugé à 200 g
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een braadpan en bak de drumsticks rondom bruin aan.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en laat de kip, op een laag vuur, in ± 30 minuten gaar stoven.
Kook intussen de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten beetgaar.
Schep de mie erdoor en warm alles goed door.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de bami met de kip en de saus.

Serveertip: Bestrooi met fijngesneden korianderblad en serveer met seroendeng en kroepoek.

Wijnadvies: Sacred Hill, Australië

Indische frikadelletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
750 g gekookte geprakte aardappelen
fijngesneden ui en knoflook naar smaak
selderijblad
zout
peper
nootmuskaat
1 ei
(zonnebloem)olie om te bakken

Bereiding

Kneed alle ingrediënten goed door elkaar en maak er kleine stevige balletjes van.
Verhit de olie (laat hem niet te heet worden, want de balletjes moeten niet alleen dichtschroeien, maar ook gaar worden) en bak de frikadelletjes goudbruin.
U kunt ze naar wens warm of koud serveren.

Variatietip: Doe de balletjes in een beboterde ovenschaal en laat ze in een warme oven (± 200°C) bruin en gaar worden.
Serveer deze frikadelletjes warm.

Indische garnalencocktail

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

Ingrediënten

200 g garnalen
1½ banaan
2 gembernootjes
1 krop sla
1 citroen

Bereiding

Maak de sla schoon en droog.
Maak de garnalen schoon.
Schil de bananen en snijd ze in plakjes.
Snijd de citroen in partjes.
Leg in elk cocktailglas een slablaadje, leg er wat garnalen en plakjes banaan op en schep er een paar eetlepels indische cocktailsaus over.
Halveer de gembernootjes en leg op elke cocktail een halve gembernoot.
Zet partjes citroen op de rand van de glazen.

Inktvis met friséesla en limoendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
8 eetlepels vinaigrette limoen (fles à 250 ml)
½ pot knoflooksaus (à 280 ml)
300 g inktvisringen (calamares, diepvries, zak à 500 g)

Bereiding

Frituurolie verhitten tot 175 °C.
Citroen schoonboenen en in plakjes snijden.
Sla over vier borden verdelen.
Dressing goed schudden en over sla sprenkelen.
Knoflooksaus in vier kleine bakjes doen.
Intussen inktvis 2 minuten frituren, laten uitlekken op keukenpapier en op sla scheppen.
Garneren met partjes citroen en serveren met bakjes knoflooksaus.

Inktvisbeursjes

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

Ingrediënten

8 kleine inktvisjes (6-8 cm lang)
100 g gepelde grijze garnalen
boter
8 trosjes veldsla
zout

Bereiding

Snijd de tentakeltjes van de inktvisjes zo af dat ze een geheel blijven.
Verwijder de ruggewervel en spoel de inktvis onder stromend water schoon.
Kook de inktviszakjes 3 minuten in zout water.
Voeg er na 2 minuten de tentakels bij.
Haal de inktvis uit het water en vul de inktviszakjes op met garnalen.
Steek ze met een cocktailprikker dicht en bak ze even in wat boter.
Schik op elk bord 2 inktvisbeursjes, verwijder de cocktailprikkers en steek een trosje veldsla in de opening.
Leg de tentakeltjes ernaast, zodat het een dichtgesnoerd beursje lijkt.

Inktvisspiesjes

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

Ingrediënten

40 dunne sperziebonen
zout
peper
1 grote citroen in 10 partjes
20 inktvisringen
50 g bloem
25 g rijstebloem (kindermeel)
2 eetlepels bieslook
1 eetlepel sojasaus
1 stijfgeklopt eiwit
frituurolie
10 houten spiesjes

Bereiding

Kook de bonen 4-6 minuten in water met zout en laat ze uitlekken.
Maak spiesjes van 1 partje citroen, 1 inktvisring, 4 bonen en 1 inktvisring.
Roer van de bloem, de rijstebloem, de bieslook, de sojasaus en ± 2 ½ dl water een glad beslag en spatel er het eiwit door.
Verhit de olie tot 180°C.
Haal de spiesjes door het beslag en bak ze 2-3 minuten in de hete olie.

Insalata di pasta Caprese, con pomodori, mozzarella, basilico e sciroppo balsamico (pastasala

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g farfalle (vlindertjespasta)
7 eetlepels Bertolli Aceto Balsamico di Modena
2 eetlepels suiker
6 trostomaten
1 bol buffelmozzarella
paar takjes basilicum
250 g rauwe ham

Bereiding

Kook de farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
De pasta daarna afgieten, naspoelen met ruim koud water en goed laten uitlekken en afkoelen.
Doe de balsamicoazijn samen met de suiker in een steelpannetje en laat dit samen zachtjes inkoken tot een niet te dikke stroop.
Was de tomaten en snij ze in partjes.
Scheur de mozzarella in stukjes en scheur de basilicum grof.
Meng de tomaten met de mozzarella door de pasta.
Schep daarna voorzichtig de balsamicostroop erdoor en garneer het gerecht met basilicum.

Kaas uit Shoppe

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

Ingrediënten

500 g gepekelde schapenkaas
40 g boter
1-2 tomaten in plakjes
1-2 paprika's in ringen
zwarte peper
paprikapoeder
5 eieren

Bereiding

Snijd de kaas in 5 plakken van 100 g en leg die in 5 met boter ingevette (aardewerken) schaaltjes.
Verdeel er de plakjes tomaat, de paprikaringen en enkele klontjes boter over en bak de kaas 5-6 minuten in een hete oven.
Breek boven elk schaaltje een ei, verdeel er de rest van de boter over en bestrooi met peper en paprikapoeder.
Bak de kaas verder tot zich een bruin korstje heeft gevormd.
Serveer de schaaltjes warm, gegarneerd met plakjes tomaat, peterselie en desgewenst met een chilipepertje.

Kabeljauw in een kaaskorstje met venkelsalade

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

Ingrediënten

1 venkelknol
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie extra vergine
1 eetlepel kappertjes
3 sneetjes witbrood van 2 dagen oud
100 g Parmezaanse kaas, versgeraspt
4 stukken dikke kabeljauwfilet van 125 g
1 eiwit, losgeklopt
25 g boter

Bereiding

Maak de venkel schoon, snijd hem in vieren en schaaf de parten in fijne reepjes.
Hak het venkelgroen fijn.
Meng de venkelreepjes in een kom met citroensap, olijfolie, venkelgroen en kappertjes.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Verkruimel de sneetjes brood in de keukenmachine en meng de kaas erdoor.
Wrijf de stukken kabeljauw in met zout en peper.
Wentel de stukken eerst door eiwit en daarna door het brood-kaasmengsel.
Druk de panade licht aan, de filets moeten rondom bedekt zijn.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kabeljauw in 6-8 minuten goudbruin en net gaar.
Keer de filets halverwege voorzichtig met een brede spatel.
Leg de gebakken kabeljauw op warme borden en schep de venkelsalade ernaast.
Lekker met een fijne puree.

Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels (olijf)olie
4 tomaten
1 pot gegrilde paprika's (à 465 g)
1 citroen
1 potje groene olijven zonder pit (240 g)
3 takjes tijm
600 g kabeljauwhaasjes
2 theelepels sambal oelek
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes glazig fruiten.
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren en zaadjes verwijderen.
Vruchtvlees in reepjes snijden.
Paprika's in dunne reepjes snijden.
Tomaat en paprika ca. 2 minuten zachtjes met ui meebakken.
Citroen goed schoonboenen, kapjes eraf snijden en citroen in plakjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Tijmblaadjes van takjes rissen.
Ovenschaal invetten.
Helft van tomaatmengsel, olijven en tijm over bodem verdelen.
Kabeljauw op groenten leggen, bestrijken met sambal en bestrooien met zout en peper.
Plakjes citroen en rest van tomaatmengsel, olijven en tijm erover verdelen.
Afdekken met deksel of aluminiumfolie.
Kabeljauwschotel in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en door en door heet laten worden.
Serveren met couscous en waterkerssalade.

Kabeljauw op Vlaamse wijze

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

Ingrediënten

1 kg kabeljauwmoten van 2 cm dikte
2 eetlepels maïsolie
1 middelgrote zeer fijngesnipperde ui
8-10 eetlepels zeer fijngehakte peterselie
zout
peper
3½ dl droge witte wijn
60 g boter
1 in dunne schijven gesneden citroen
1 mespuntje paprikapoeder
aroma
tabasco
citroensap
enkele partjes citroen

Bereiding

Schuif het rooster in het midden van de oven en verwarm die voor.
Bestrijk een ovenschaal met de olie en giet de rest in de schaal.
Verdeel de ui en de helft van de peterselie over de ovenschaal.
Bestrooi de kabeljauw aan weerszijden met peper en zout, leg de moten in de ovenschaal en giet de wijn erin.
Smelt de helft van de boter, verdeel die over de moten vis en leg op elk daarvan een schijf citroen.
Zet de schaal in de oven en controleer na 15-20 minuten of de kabeljauw gaar is.
Neem de schaal uit de oven, schep de moten kabeljauw uit de schaal op een voorverwarmde dienschotel en houd de vis in de oven nog even warm.
Schenk de inhoud van de ovenschaal in een steelpan.
Laat de botersaus nog even koken en schenk van het vuur af de rest van de peterselie en de in kleine stukjes verdeelde boter door de botersaus.
Voeg daaraan naar smaak paprikapoeder, aroma, tabasco, peper, zout of citroensap toe.
Neem de schotel uit de oven, verwijder de gebruikte citroen en giet de saus over de vis.
Garneer de schotel met verse partjes citroen.

Kabeljauw op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

4 moten kabeljauw
witte wijn
boter
1 gesnipperde ui
1 gesnipperde sjalot
fijngesnipperde bieslook en dragon
geschilde citroenschijfjes
muskaatnoot
zout

Bereiding

Smeer een pan ruim met boter in.
Doe de kabeljauw in de pan en bestrooi ze met de gesnipperde groenten en kruiden.
Leg op elke moot kabeljauw een citroenschijfje en een klontje boter en overgiet met droge witte wijn.
Breng het geheel aan de kook en laat de vis daarna in een op 250°C voorverwarmde oven in 10-15 minuten gaar worden.
Neem de moten uit de pan en houd ze warm.
Maak de saus af met broodkruim.

Kabeljauwcurry in komkommer

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

Ingrediënten

1 fijngesneden sjalotje
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 fijngesneden teentje knoflook
1-2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel sambal oelek
300 g kabeljauwfilet in kleine blokjes
1 ontvelde vleestomaat in blokjes
1 dl volle yoghurt
4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes
zout
in de lengte gehalveerde geschilde komkommer

Bereiding

Bak de sjalot, de gember en de knoflook ± 5 minuten in de olie en bak de kerrie en de sambal ± 3 minuten mee.
Roer er de kabeljauw en de tomaat door en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg de yoghurt en 2 eetlepels koriander toe, verwarm alles goed en breng op smaak met zout.
Laat de curry tot kamertemperatuur afkoelen.
Verwijder met een lepel de zaadjes uit de komkommerhelften en snijd de komkommer in stukken van 4-5 cm.
Vul de komkommer royaal met het currymengsel en bestrooi ze met 2 eetlepels koriander.

Kabeljauwfilets op Rodenbachs wijze

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

Ingrediënten

8 mooie kabeljauwfilets voor 4 personen (2 filets van 100 g per persoon)
2 grote ajuinen
bieslook of gehakte peterselie
1 fles Rodenbach
250 g boter
bloem

Bereiding

Snijd de ajuinen of eventueel sjalotten fijn en laat ze in de boter een weinig stoven.
Schik de vis erbovenop en laat 2 minuten mee stoven.
Kruid met peper en zout.
Voeg het Rodenbach bier toe en laat de visfilets pocheren.
Houd alles op een schotel warm en laat de bouillon tot ¾ van zijn volume inkoken.
Controleer de smaak en bind de saus met een mengsel van boter en bloem.
Giet de saus over de visfilets en garneer met bieslook of gehakte peterselie.

Kabeljauwvink met citroen-jeneverjus

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

Ingrediënten

1 citroen
400 g kabeljauwfilet
8 plakken Kempische ham
50 g koude boter
1 dl jenever
4 cocktailprikkers

Bereiding

Boen de citroen schoon, rasp de schil fijn en pers ½ citroen uit.
Dep de vis droog, bestrooi hem met peper en snijd hem in 4 gelijke stukken.
Omwikkel elk stuk vis met 2 plakken ham en zet ze met een cocktailprikker vast.
Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet in ± 8 minuten aan beide kanten gaar.
Neem de vis uit de pan en blus het braadvocht af met het citroensap en de jenever.
Roer de rest van de boter in vlokjes door de jus en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de vis over 4 borden en schenk de jeneverjus erover.
Lekker met aardappelpuree en gekookte worteltjes met peterselie.

Kabuli palow

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

Ingrediënten

Bereiding

Spoel 200 g basmatirijst enkele malen met koud water tot het water helder is.
Neem vers water en laat de rijst 30 minuten weken.
Verhit op middelhoog vuur ¾ dl maïsolie in een grote braadpan.
Snijd 1 ui in plakjes en fruit die in de olie donkerbruin.
Neem de plakjes ui uit de pan en zet ze op een bord apart.
Laat de olie in de pan.
Maak een kip schoon en verwijder het vel en het vet.
Doe de kip in de braadpan waarin de ui is gefruit en bak hem rondom bruin.
Giet de olie af en doe de kip over in een grote soeppan met 2 theelepels zout, 1 theelepel fijngehakte knoflook en 1 l water.
Breng dit aan de kook, sluit de pan en kook de kip op middelhoog vuur in ± 30 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan en houd hem warm.
Laat het kookvocht in de pan.
Pureer de gefruite ui in een blender met 1/8 l water, 2 eetlepels tomatenpuree en½ theelepel zout.
Kook 1¼ l water in een grote pan.
Giet de rijst af en doe hem 5 minuten in het kokende water.
Laat de rijst dan uitlekken en doe hem met 1 eetlepel garam masala in de bouillon.
Laat dit sudderen tot de bouillon wat is ingekookt.
Was en schrap intussen een paar wortelen en snijd ze in reepjes.
Verhit op middelhoog vuur 3 eetlepels maïsolie in een braadpan, voeg de wortelreepjes toe en fruit ze voorzichtig lichtbruin.
Giet de olie uit de pan, voeg 75 g rozijnen, 50 g geschaafde amandelen en 1/8 l water bij de wortelen en laat dit koken tot al het water is verdampt.
Leg de in stukken gesneden kip op de rijst, schep daar de wortel, rozijnen en amandelen op en schenk er de uienpuree over.

Kakavia (Griekse bouillabaisse)

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

Ingrediënten

1½ kg verschillende soorten gefileerde vis
1 theelepel zout
sap van 1 citroen
koppen en staarten van de gefileerde vis
3 l water
4 eetlepels olijfolie
2 dungesneden uien
1 aardappel in dunne plakjes
8 gepelde tomaten zonder zaden
2 eetlepels fijngehakte selderij
2 t knoflook uit de pers
1 dl droge witte wijn
1 laurierblad
zwarte peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de schoongemaakte vis in stukken.
Strooi zout naar smaak over de vis en druppel er het sap van een halve citroen over.
Laat het even rusten.
Breng het visafval in ruim water aan de kook.
Laat het op een zacht vuur 20 minuten koken.
Zeef het en bewaar de bouillon.
Verhit de olijfolie in een soeppan.
Fruit hierin de uien, aardappelen, tomaten, selderij en knoflook 5 minuten.
Voeg de bouillon, wijn en laurierblad toe en breng het aan de kook.
Laat het met het deksel op de pan 40 minuten zacht koken.
Zeef de bouillon en pers de groenten er goed uit om al het sap eruit te halen.
Doe de bouillon weer in de pan.
Er moet 2½ l vocht over zijn; giet er zonodig wat water bij.
Breng de bouillon vervolgens weer aan de kook en doe de peper, peterselie en de stevigste visfilets erin.
Kook dit 5 minuten op een matig vuur en doe dan de rest van de vis erbij.
Laat het geheel nog 10 minuten koken.
Voeg vlak voor het opdienen de rest van het citroensap toe en maak de soep op smaak af met peper en zout.

Kaleacha kari (krabcurry)

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

Ingrediënten

1 verse kokosnoot
6 dl kokend water
75 g ghee
1 grote gesnipperde ui
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels fenegriekzaad
2 theelepels zwarte of witte peperkorrels
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel zout
5 dl yoghurt
3 dl melk
500 g krabvlees (diepvries), ontdooid
2 eetlepels vers gehakte koriander ter garnering

Bereiding

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door, giet het sap af en bewaar het.
Kraak de noot en haal de kokos eruit.
Snijd een derde in fijne sliertjes en zet dit apart.
Rasp of maal de rest zeer fijn in een blender of keukenmachine.
Doe de gemalen kokos in een kom, giet het kokende water erover en roer 5 minuten.
Giet dit door een zeef, met daarin een dubbele laag kaasdoek, in een kom.
Pak het kaasdoek samen en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit; gooi de kokos uit de doek weg.
Roer het bewaarde sap door de kokosmelk en zet apart.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Voeg fenegriek, peper, chilipoeder, koriander, kurkuma en zout toe, roerbak alles 2-3 minuten en schenk de kokosmelk erbij.
Meng in een kom de yoghurt met gewone melk en voeg dit langzaam roerend aan de pan toe.
Breng tot net tegen het kookpunt en laat de saus 5-6 minuten heel zacht pruttelen.
Voeg de gesneden kokos toe en schep het krabvlees voorzichtig erdoor, zodat grotere stukken heel blijven.
Laat nog 5 minuten zachtjes koken en serveer in een warme schaal.
Bestrooi ter garnering met gehakte koriander.

Kalfsvlees met bleekselderij

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g kalfsschnitzels
5 stengels bleekselderij
1 ui
35 g geklaarde boter
1½ theelepel bloem
4 eetlepels vleesfond (pot)
1/8 l slagroom
peper
zout

Bereiding

Maak het vlees met keukenpapier droog en snijd het in smalle reepjes.
Maak de bleekselderijstengels schoon, trek er zo nodig de draden af en snijd de stengels in zeer smalle boogjes.
Snipper de ui.
Verhit de boter op middelhoog vuur in een wadjan of wok en fruit de ui erin tot hij glazig begint te zien.
Voeg het vlees toe en bak dit op hoog vuur, onder voortdurend omscheppen, ± 3 minuten.
Schep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan en houd het warm.
Bak de selderijboogjes 3 minuten in de overgebleven boter.
Strooi er door een zeefje de bloem over en schep die goed door.
Voeg het vleesfond en de slagroom toe en laat het geheel op matig vuur zolang zachtjes koken tot een redelijk dikke saus is ontstaan.
Schep het vlees en de uisnippers erdoor en breng het gerecht op smaak met peper en wat zout.
Laat alles nog een paar minuten zachtjes pruttelen en door en door warm worden.
Geef er drooggestoomde rijst bij.

Kalkoengehaktballetjes met rode kool

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

Ingrediënten

1 eetlepel azijn
250 g gesneden rode kool
1 sjalotje
1 eetlepel melk
200 g kalkoengehakt
2 eetlepels boter
1 mespunt kaneelpoeder
1 eetlepel sinaasappelmarmelade

Bereiding

Kook de rode kool ± 5 minuten in een pan met weinig water en de azijn.
Pel intussen de sjalot en snijd hem klein.
Meng de sjalot en de melk door het gehakt en rol ± 10 balletjes van het gehakt.
Verhit de boter in een pan en bak de balletjes hierin in ± 5 minuten rondom bruin.
Laat de rode kool in een vergiet goed uitlekken.
Schep de gehaktballetjes uit de pan op een bord.
Bak in het achtergebleven bakvet de rode kool met het kaneelpoeder en de marmelade al omscheppend ± 2 minuten.
Leg de gehaktballetjes op de kool en verwarm het gerecht afgedekt op laag vuur nog ± 5 minuten.
Geef er rösti bij.

Kantonese tongsoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g tongfilet
4 eetlepels rijst
3 in smalle repen gesneden stengels bleekselderij
1 grote gesnipperde ui
3 in stukjes gesneden worteltjes
3 fijngesnipperde sjalotjes
1 eetlepel sojasaus (ketjap)
1 eetlepel droge sherry
2 eetlepels olie
6 gedroogde Chinese paddestoelen
1 l kippenbouillon (van kip getrokken of van bouillonblokjes)

Bereiding

Was de tongfilets, snijd ze overdwars in vingerbrede repen en snijd deze weer in stukken van 2 cm.
Leg de vis in een kom en giet daar de soja, sherry en olie in.
Schep de vis om en zet de kom afgedekt 2 uur op een koele plaats, maar niet in de koelkast.
Week de paddestoelen in veel water.
Breng de kippenbouillon aan de kook, was de rijst en kook deze 10-15 minuten in de kippenbouillon.
Voeg dan de selderij, ui en wortel toe en laat ± 10 minuten op een laag vuurtje doorpruttelen.
Roer de bouillon om, doe er de stukjes tong bij en zorg ervoor dat de bouillon aan de kook blijft.
Snijd de geweekte paddestoelen in stukken en doe ze in de pan.
Voeg na 5 minuten koken wat vers gemalen peper toe.
Laat de soep nog even doorkoken en breng op smaak met sojasaus, peper en zout.
Serveer de sjalotjes apart bij de soep.

Info: Kantonese gerechten komen oorspronkelijk uit Guangzhou, de grootste stad van de provincie Guangdong, die aan de zuidkant van China ligt. Deze gerechten zijn al bekend vanaf de vroegste geschiedenis van China. Ze bestaan uit een grote diversiteit van licht gekruide gerechten, die uitstekend passen bij de hedendaagse trend van de culinaire kookkunst. Door het toevoegen van nieuwe gerechten en het toepassen van nieuwe kooktechnieken, zijn ze in de loop der jaren sterk ontwikkeld tot een zeer populaire culinaire trend in China. Met behulp van de oversea Chinezen worden deze gerechten ook in andere delen van de wereld zoals Europa, Amerika en Australië, steeds bekender, geaccepteerd en gewaardeerd.

Karai gosht

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

Ingrediënten

450-500 g mager lamsvlees (gesneden in blokjes van ± 2½ cm)
1 volle eetlepel ketoembar
2 theelepels chilipoeder
3 theelepels gemalen komijn (djinten)
3 eetlepels gedroogde fenegriekbladeren
1 eetlepel anijs
4 eetlepels oliegedraaid
6-7 kleine groene kardemompeulen
2 Indische laurierbladeren (Daun Salaam)
6 kruidnagels
5 cm pijpkaneel
2 gesneden uien
8 teentjes knoflook (fijngehakt)
zout naar smaak
5 cm geschilde en fijngehakte gemberwortel
2 dl water

Bereiding

Doe het vlees in een ruime schaal of kom en meng het met de fenegriekbladeren, komijnpoeder, ketoembar, anijs, chilipoeder en de yoghurt.
Maak de olie heet in een pan en fruit de ui goudgeel, maar wel glazig.
Voeg de knoflook, laurierbladeren, kruidnagels, kaneelpijpje, kardemom en de gember toe en laat het geheel zo'n 2 minuten bakken.
Doe daarna het vlees erbij met 2 dl heet water en strooi er wat zout op.
Sluit de pan en laat alles ongeveer een half uur stoven op laag vuur.
Doe daarna het vlees in een koekenpan die niet kan aanbakken en laat op getemperd vuur al het vocht verdampen.
Is het vlees nog niet gaar, voeg dan steeds wat water toe, net zolang tot de olie boven komt.
Reken voor het klaar stoven van dit gerecht op drie kwartier tot een uur, afhankelijk van de kwaliteit van het vlees.

Info: Het gerecht wordt zonder vocht opgediend met rijst en/of Indiase broden. Turks brood past er ook heel goed bij.

Karper met bier

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

Ingrediënten

1 karper van ± 1 kg
4 uien
selder
wat paneermeel
¾ l blond bier
50 g boter
gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Maak de vis schoon.
Hak de uien en de selder zeer fijn en doe de groenten in de vispan.
Leg de vis daarboven, voeg zout en peper toe en bedek de vis met wat paneermeel.
Giet het bier erbij en laat de vis in de oven in ± 30 minuten gaar worden (het vlees moet gemakkelijk van de graat loslaten).
Haal de vis uit de pan en houd hem op een schaal warm.
Laat het kookvocht op hoog vuur tot ± ¾ inkoken.
Voeg tenslotte de boter en de peterselie toe en schenk de saus over de vis.
Serveer met gekookte aardappelen.

Katsikaki (geitebout in knoflookbotersaus)

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

Ingrediënten

1200 g geitebout
½ eetlepel witte peper
3 kruidnagels
3 laurierbladeren
2 kaneelstokjes
1 eetlepel zout
4 teentjes knoflook
1 witte ui
2 dl retsina
250 g bloem
125 g roomboter

Bereiding

Snijd de geitebout in 4 stukken van elk ± 300 g en braad die in de roomboter.
Voeg de kruiden en de gesneden groenten toe en roer de bloem erdoor.
Schenk er dan de wijn bij en voeg water toe tot de bouten onder de saus staan.
Laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.

Kavarma van de molenaarsvrouw

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

Ingrediënten

800 g varkensvlees
500 g kalfslever
5 paprika's in reepjes
4-5 gesnipperde uien
1-2 tomaten in partjes
1 bakje champignons in plakjes
1 dl witte wijn
aromat
paprikapoeder
peper
peterselie
± 100 g reuzel of 1/8 l zonnebloemolie
zout

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes en braad die in de reuzel (of olie) en wat water.
Voeg de uien toe en, als die zacht zijn, de gekookte en in blokjes gesneden lever, de paddestoelen, de paprika's, de tomaten, peper, aromat, de wijn, zout en wat warm water.
Roer alles goed door, doe het mengsel over in een (aardewerken) schaal en bak het in een hete oven gaar.
Serveer met fijngehakte peterselie.

Kebapcheta (langwerpige rissoles)

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

Ingrediënten

1 kg gehakt (60% varkens en 40% kalfs)
2 uien
½ theelepel komijn
peper
zout

Bereiding

Zout het vlees en zet het 1-2 uur koel weg.
Meng er dan de komijn, peper, de fijngehakte uien en eventueel wat water door en zet het weer 2 uur weg.
Vorm er langwerpige rissoles van en grill die.
Serveer met verse groenten en ... VEEL bier!

Keftethes 1 (Griekse gehaktballen)

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

Ingrediënten

1 grote fijngesnipperde ui
1 eetlepel olie
800 g mager rundergehakt
2 koppen paneermeel
2 eieren
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 theelepel oregano
1½ eetlepel fijngewreven gedroogde kruizemunt
1½ eetlepel fijngehakte peterselie
2½ theelepel zout
½ theelepel gemalen zwarte peper
2 eetlepels ouzo
½ kop bloem
½ kop olijfolie
½ kop maïs- of zonnebloemolie

Bereiding

Fruit de ui in 1 eetlepel olie tot hij goudbruin is.
Breng de gefruite ui over in een grote kom en voeg daar alle andere ingrediënten aan toe, behalve de bloem en de olijf- en maïsolie.
Kneed het mengsel goed, tot een smeuïge pasta is verkregen, die gemakkelijk van de hand af gaat.
Rol hiervan kleine ellipsvormige ballen; rol deze vervolgens door de bloem.
Verhit de olijf- en maïsolie in een grote koekenpan en braad de gehaktballen aan één zijde tot ze goed bruin zijn.
Rol ze voorzichtig met een vork om en braad ze aan de andere kant eveneens bruin.
Leg de gehaktballen op keukenpapier om de olie eraf te deppen.
Serveer de keftethes met pilaf en griekse salade.

Keftethes 2

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

Ingrediënten

750 g gehakt
120 g in melk geweekt broodkruim
3 kleine gehakte uien
2 geklopte eieren
handvol gehakte peterselie
1 theelepel gehakte munt
1 eetlepel geraspte kaas
peper
meel
boter
ouzo

Bereiding

Doe de uien in een zeef en gooi er kokend water over.
Doe het vlees door de keukenmachine.
Vermeng met broodkruim, de munt, ouzo, kaas en eieren en laat 30 minuten staan.
Maak balletjes, rol ze door meel en bak ze bruin in boter.

Kibbelingspiesjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Prik 300 g ontdooide kibbeling (Queens) aan satéstokjes en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Roer 2 fijngehakte bosuitjes en ¼ fijngehakte rode paprika door 2 dl knoflooksaus en serveer deze saus bij de kibbelingspiesjes.
Lekker met gefrituurde aardapppeltjes en een komkommersla.

Kikkererwten met garnalen

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

Ingrediënten

½ l blik kikkererwten
1 rode ui
1 vleestomaat
een stukje rode peper
1 teentje knoflook
olijfolie
½ theelepel paprikapoeder
zout
½ theelepel (verse) koriander
150 g gepelde garnalen
stokbrood

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken.
Snijd de ui, de tomaat, de rode peper en de knoflook in kleine stukjes.
Bak de ui in een scheutje olijfolie zachtjes glazig.
Bak de rode peper, de knoflook en het paprikapoeder even mee.
Voeg de kikkererwten en de tomaat toe en laat het mengsel 5 minuten pruttelen.
Voeg naar smaak zout toe.
Voeg de koriander en de garnalen toe en warm nog even door.
Serveer warm of koud.
Snijd het stokbrood in stukjes en geef het erbij.

Kip-groentestoofpotje

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

Ingrediënten

400 g kipfilet, in blokjes
2 theelepels chilipoeder of pikante paprikapoeder
3 eetlepels vloeibare margarine
400 g roerbakgroenten
100 ml kippenbouillon
1 doosje MAGGI Kerrie Saus

Bereiding

\Bestrooi de kip met chilipoeder, zout en peper.
Verhit de margarine in een wok en bak de kip al omscheppend bruin.
Schep de groenten erdoor en roerbak alles 3-4 minuten.
Voeg de bouillon toe en laat de groenten in 5 minuten gaar worden.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen en schep de saus door de kip met groenten.
Warm het geheel nog heel even door.

Serveertip: Met een zak kant-en-klare roerbakgroenten is dit lekker makkelijk te maken. Serveer dit stoofpotje met couscous en een mooie salade met veldsla en je hebt een heerlijke maaltijd.

Kip gevuld met citroen

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1 kg
1 citroen
1 venkelknol
2 eetlepels boter
zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Boen de citroen goed schoon en prik hem hier en daar met een vork in.
Snijd de bladaanzet en de onderkant van de venkelknol en snijd de knol in grove repen.
Bestrooi de binnenkant van de kip met zout en peper en vul hem met de citroen en wat van de repen venkelknol.
Vouw het kippenvel van het vulgat over elkaar en steek het met een cocktailprikker vast.
Prik de vleugels en de poten tegen met cocktailprikkers de kip, of bind ze met speciaal bindtouw vast.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal dik met de helft van de boter in.
Leg de gevulde kip in de schaal, verdeel er de rest van de repen venkelknol over en leg er stukjes van de boter op.
Dek de schaal met aluminiumfolie af, zet men in het midden van de oven en laat de kip in ± 45 minuten gaar worden.
Schep tussentijds enkele malen wat van het braadvocht over de kip om uitdrogen te voorkomen.
Verwijder het folie, zet de schaal terug in de oven en laat de kip in ± 20 minuten bruin worden.
Haal de kip uit de schaal, zeef het kookvocht en bind het met een papje van de maïzena en wat water.
Lekker met rijst en sperziebonen.

Kip in de braadzak met yoghurt-dragonsaus

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

Ingrediënten

1 hele kip van 1 kg
250 g bospeen
1 bosuitje
25 g zachte boter
1 eetlepel Franse mosterd
4 theelepels dragon
1 theelepel citroenrasp
2 theelepels citroensap
peper
zout
1½ dl appelsap
1 eetlepel maïzena
1 dl yoghurt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de peen en de bosuitjes schoon, was ze en snijd ze schuin in plakjes van ± 1 cm dik.
Roer de boter, de mosterd, 2 theelepels dragon, de citroenrasp en het citroensap in een kom door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de helft van het botermengsel in de buikholte van de kip en wrijf de kip met de rest van het mengsel in.
Doe de peen, de bosui en het appelsap in de braadzak en leg de kip daarop.
Prik de braadzak bovenin enige keren in en bind hem met de binder dicht.
Braad de kip in het midden van de oven in ± 1½ uur gaar.
Neem de kip uit de oven, knip een puntje aan de onderkant van de braadzak af en schenk het braadvocht in een steelpan.
Neem de kip met de groenten uit de braadzak en leg ze in een ovenschaal.
Laat de kip in de oven in 10 minuten bruin worden.
Roer intussen de maïzena, de yoghurt en de rest van de dragon in een kommetje door elkaar en vermeng dit mengsel met het braadvocht.
Verwarm dit al roerend tot een licht gebonden saus ontstaat.
Verdeel de kip en de groenten over de borden en geef de saus er apart bij.

Kip in zwarte pepersaus

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

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfiletreepjes (ca. 350 g)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
2 zakjes zwarte pepersaus (straight to wok, à 100 g)
2 pakken noodles (straight to wok, à 300 g)
1 zak kroepoek

Bereiding

Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden.
In wok olie verhitten.
Kipfilet 3 minuten bakken.
Roerbakmix en champignons toevoegen en 3 minuten meebakken.
Zakjes pepersaus en 4 eetlepels water erdoor roeren en geheel 1 minuut verhitten.
Noodles erdoor scheppen en op hoog vuur verhitten tot noodles door en door warm zijn.
Serveren met kroepoek.

Kip Madras

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

Ingrediënten

3 uien in dunne plakken
4 geschilde, in dunne plakken gesneden appels
1 theelepel zout
2 eetlepels kerriepoeder (Madras)
2 theelepels paprikapoeder
1 in kleine delen verdeeld braadkuiken

Bereiding

Doe de uien en de appels in een ruime ovenschaal, bestrooi ze met het zout en de kerrie en meng alles goed door elkaar.
Leg de stukjes kip erop en bestrooi met het paprikapoeder.
Bak het gerecht ± 45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven of laat het 6 uur bakken in een aardewerk pot.

Kip met hele specerijen

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

Ingrediënten

1 kg kip, zonder vel
4 eetlepels olie
1 theelepel komijn
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1¼ x 1¼ cm, gepeld en gesnipperd
2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
2-3 gedroogde rode chilipepers
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang, in stukjes
2 zwarte kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
10 hele pimentbessen
½ theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel paprikapoeder
1½ dl warm water
1½ theelepel zout
2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
2 verse groene chilipepers
1 eetlepel gemalen amandelen
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes (eventueel)

Bereiding

Snijd elk stuk kip in tweeën, scheid de poot van de dij en snijd elke dubbele kipfilet door.
Verhit de olie op half vuur, bak er de komijn in tot de zaadjes springen en voeg dan de ui, gember, knoflook en rode chilipepers toe.
Fruit tot de ui glazig is en schep vaak om.
Voeg de kaneel, kardemom, kruidnagel en piment toe en roerbak 30 seconden.
Voeg al roerend de kurkuma en paprikapoeder toe en meteen daarna de kip.
Zet het vuur iets hoger en bak de stukken kip tot ze kleur krijgen (5-6 minuten).
Schep vaak om.
Voeg het water en zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat de kip een half uur sudderen tot het vlees gaar is.
Voeg de tomaten, groene chilipepers en gemalen amandelen toe, schep om, leg het deksel op de pan en laat nog 6-8 minuten sudderen.
Roer er de helft van de korianderblaadjes door en neem de pan van het vuur.
Doe de kipcurry in een schotel en garneer met de rest van de korianderblaadjes.

Kip met kikkererwtensalade

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje verse koriander
5 eetlepels olijfolie mild
(versgemalen) peper
zout
4 enkele kipfilets
1 blik Bonduelle kikkererwten à 400 g
sap van 1 limoen
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 zak romano sla à 100 g

Bereiding

Hak de helft van de koriander met de steeltjes fijn en roer ze met peper en zout naar smaak door 1½ eetlepel van de olie.
Pluk de rest van de koriander van de steeltjes en snijd de blaadjes grof.
Snijd de kipfilets in de lengte in en vouw ze open.
Wrijf de kip met de korianderolie in en rooster de opengevouwen filets in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.
Spoel de kikkererwten in een zeef onder stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Schep de kikkererwten met de rest van de olie, het limoensap, de knoflook en de sla door elkaar.
Bestrooi met de koriander.
Serveer met de kip.
Lekker met frieten.

Serveertip: Voeg gehalveerde kerstomaatjes aan de salade toe.

Wijnadvies: No House Wine, Droe wit, Zuid-Afrika

Kipcurry 2

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

Ingrediënten

4 grote kippenbouten (± 1 kg)

voor de saus

1 grote ui
3 teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel of 2 theelepels gemberpoeder
15 g boter
3 theelepels kerriepoeder
1 theelepel kaneel
4 kruidnagels
1 theelepel komijnzaad
zout
peper
½ blik gepelde tomaten
2 dl yoghurt of 1 dl yoghurt en 1 dl halfroom
bieslook

Bereiding

Pel de ui en de knoflook.
Hak ze samen met de gemberwortel fijn in de foodprocessor of doe dit met de hand.
Verhit de boter en fruit dit mengsel even aan.
Voeg alle andere ingrediënten voor de saus toe en laat dit samen een minuut of drie doorkoken.
Verwijder eventueel het vel van de kippenbouten.
Leg de bouten naast elkaar in een ovenvaste schaal.
Verdeel de saus over de kip en plaats de schaal in het midden van een voorverwarmde oven van 175-200°C ± 45 minuten.
Neem de kippenbouten uit de schaal, roer de saus goed door en schenk de saus weer over de kip.
Garneer met fijngeknipte bieslook.
Serveer met rijst.

Kipfilet met kruidige tonijnmousse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje tonijn op water (ca. 185 g)
1 theelepel tomatenpuree
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel yoghurt
2 eetlepels Provençaalse kruiden (vriesdroog, potje à 18 g)
1 teentje knoflook
200 g gebraden kipfilet (vleeswaren)
1 ciabatta (brood)

Bereiding

Tonijn laten uitlekken en mengen met tomatenpuree, mayonaise, yoghurt en kruiden. Knoflook erboven uitpersen.
Mousse op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilet in waaiervorm over vier borden verdelen.
Tonijnmousse er opscheppen.
Garneren met mespunt kruiden.
Serveren met brood.

Kipfilet op Griekse wijze 2

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

Ingrediënten

750 g kipfilets
2 uien
1 bolletje knoflook
1 grote aubergine
2 aardappelen
½ brik gehakte tomaten
6 soeplepels olijfolie
1 koffielepel oregano
4 kruidnagels
4 gedroogde chilipepers
1 stukje steranijs
½ koffielepel tijm
zwarte gemalen peper
een snufje kaneel
1 stuk feta (ca 200 g)
(+ eventueel zout)

Bereiding

Snijd de aubergine en de aardappelen in fijne schijfjes en bak elk apart in de olijfolie aan.
Druk de aubergines regelmatig aan, zodat de olie goed wordt opgenomen.
Snijd daarna de kipfilet in reepjes en braad die eveneens aan, terwijl u de oregano en zwarte peper toevoegt.
Schik alles in schuine lagen in een aarden schotel en meng er verkruimelde feta door.
Bestrooi de schotel met tijm, dek af met aluminiumfolie en zet hem ± 30 minuten in een hete oven.
Hak intussen de uien fijn en laat ze in de olijfolie kleuren.
Voeg de knoflook, de tomaten en de andere kruiden toe en laat alles 10 minuten doorstoven.
Haal de schotel uit de oven, verwijder de kruiden, verdeel de saus erover en zet de schotel nog 5 minuten terug in de oven alvorens op te dienen.

Kippenleverspiesjes met mosterdsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen)

150 g kippenleveertjes
zout
peper
3 plakjes ontbijtspek
2 eetlepels bloem
25 g boter
4 eetlepels slagroom
½ eetlepel grove mosterd
madeira

Bereiding
Snijd de levertjes in 2-3 stukjes en bestrooi ze met zout en peper.
Halveer de plakjes ontbijtspek en wikkel de helft van de levertjes in het spek.
Rijg de levertjes met en zonder spek om en om aan 2 satéprikkers.
Strooi de bloem op een bord en wentel er de spiesjes door.
Verhit de boter in een koekepan, bak de spiesjes in ± 8 minuten rondom bruin en gaar en neem ze uit de pan.
Roer de slagroom en de mosterd door het bakvet en breng het sausje op smaak met Madeira.
Leg de spiesjes op 2 bordjes en schep de saus ernaast.
Lekker met stokbrood.

Kipstukjes in tomatensaus

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

Ingrediënten

250 g kipfilet
olie
1 blik tomaatblokjes (400 g, uitgelekt)
1 teen knoflook
1 glas sherry
peper
zout

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes van (2 x 2 cm).
Bestrooi de kipstukjes met peper en zout, bak ze ± 10 minuten in de olie en neem ze uit de pan.
Voeg de tomaatblokjes, de uitgeperste knoflook en de sherry toe en kook dit 10 minuten op middelhoog vuur.
Warm de stukjes kip de laatste 5 minuten mee.

Klassiek gevuld gehakt met ei

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

Ingrediënten

5 eieren
3 sneetjes witbrood zonder korst
750 g kalfs- of kipgehakt
1 doosje 8-kruidenmix (Iglo, diepvries)
zout
peper
150 g achterham in kleine stukjes
2 eetlepels bloem
2 eetlepels boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook 3 eieren in ± 7 minuten bijna hard.
Laat ze schrikken en pel ze.
Schenk 1 dl water over het brood.
Meng het gehakt, 2 eieren, het uitgeknepen brood, de kruidenmix, zout en peper in een keukenmachine goed door elkaar.
Meng de ham erdoor.
Vet een wijde ovenschaal in.
Spreid het gehakt op een plank uit tot een rechthoekige lap van ± 1 cm dik en leg de eieren in het midden.
Vouw het gehakt over de eieren dicht, vorm het tot een rol en druk goed aan.
Wentel de gehaktrol door de bloem en leg hem in de ovenschaal.
Verdeel er kleine klontjes boter over en bak de gehaktrol in het midden van de oven in ± 50 minuten bruin en gaar.
Bedruip hem af en toe.
Laat de rol afkoelen en snijd hem in plakken.

Koftsjeta (Bulgaarse gehaktballetjes)

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

Ingrediënten

250 g lamsgehakt
250 g rundergehakt
3 teentjes knoflook
3 lente-uitjes
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte munt
1 theelepel tijmblaadjes
de geraspte schil van 1 citroen
1 ei
1 eetlepel paneermeel
zout
peper

Bereiding

Kneed alle ingrediënten door elkaar en vorm er platte balletjes van.
Rooster ze op de barbecue of bak ze in hete olie.
Lekker met gekruide yoghurt.

Kokinisto (zuiglam uit de oven)

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

Ingrediënten

2 kg lamsbout
½ bos selderij
1 bos wortelen
2 uien
1 eetlepel witte peper
2 kruidnagelen
3 laurierbladeren
2 st kaneel
2 eetlepels piment
4 eetlepels vleesbouillon (droog)
8 eetlepels tomatenpuree
½ l olie
1½ l retsina
4 teentjes knoflook

Bereiding

Maak de lamsbout schoon en snijd het ergste vet eraf.
Maak de groente schoon en snijd ze fijn.
Braad de bout in de olie rondom lichtbruin.
Voeg de uien en de overige ingrediënten toe.
Giet er 2 l water over en laat het 1½-2 uur sudderen op een zacht vuur.
Haal het vlees uit de pan als het gaar is.
Zeef de ingrediënten door een fijne groentezeef.
Dien het lam op met de saus erover.

Kolokithakia papoutsaka (courgettes met gehakt)

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

Ingrediënten

4 eetlepels boter
2 fijngehakte uien
750 g lams- of kalfsgehakt
zout
peper
een mespuntje kaneel
4 gepelde tomaten zonder zaden
6 kleine courgettes
2 eidooiers
3,5 dl dikke Béchamelsaus
6 eetlepels parmezaanse kaas
2 eetlepels boter

Bereiding

Maak de boter heet en fruit de uien zacht en bruin.
Doe het gehakt
erbij en stoof alles in 20 minuten zacht.
Snijd de stelen van de courgettes en kook ze in water met zout in 10 minuten gaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen en snijd ze in de lengte door.
Lepel het zaad eruit en roer dit door het gehakt.
Vul de courgettes met dit mengsel.
Klop de dooiers in een kom en klop er langzaam 9 eetlepels Béchamelsaus door, vervolgens de rest van de saus en 2/3 van de kaas.
Leg de courgettes in een met olie bestreken braadslee, verspreid de saus erover en strooi de rest van de kaas erover.
Bak de courgettes in een voorverwarmde oven tot de bovenkant lichtbruin is.

Kookarh korma (korma kip)

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

Ingrediënten

krap 2 dl yoghurt
2 theelepels kurkuma
3 gesnipperde teentjes knoflook
1½ kg braadkip, ontveld, in 8 stukken
100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
1 theelepel gemalen gember
5 cm pijpkaneel
5 kruidnagels
5 kardemompeulen
1 eetlepel gekneusd korianderzaad
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1½ eetlepel gedroogde kokos
2 eetlepels geroosterde amandelen

Bereiding

Draai de yoghurt, kurkuma en 1 teentje knoflook in een blender of keukenmachine tot een homogene massa.
Leg de stukken kip in een ondiepe schaal en giet de yoghurtmix erover.
Laat de kip een nacht afgedekt marineren in de koelkast.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en het andere teentje knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak alles nog 3 minuten.
Voeg de stukken kip met marinade en de kokos toe en schep goed om.
Laat goed afgedekt 45 minuten zacht stoven tot de kip gaar en mals is.
Doe de kip over op een warme schotel en bestrooi met de amandelen.
Serveer warm.

Info: Dit is een van de beroemdste Indiase schotels, waarbij het marineren bepalend is voor het resultaat. De korma-methode is ook voor ander vlees geschikt; in Noord-India is Lamskorma bijzonder populair.

Variatietip: De kip kan ook in zijn geheel worden bereid; in dat geval wordt de stooftijd 20-30 minuten langer.

Korma plau 1 (lamscurry met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsschoudervlees
200 g uien
1 eetlepel verse gember (of 1 theelepel gedroogd)
2 teentjes knoflook
2 gedroogde chilipepers zonder zaadjes
1 eetlepel gemalen koriander
1 ½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel kaneel
1/4 theelepel gemalen kardemom
1/4 theelepel gemalen kruidnagel
1/4 theelepel saffraanpoeder
75 g geschaafde amandelen
1 ½ dl volle yoghurt
zout
boter

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes.
Hak de helft van de uien met de gember, de knoflook, de kruiden en de helft van de amandelen zeer fijn.
Snipper de rest van de ui en fruit die in wat boter.
Voeg de kruidenmassa toe en fruit dit tot de olie zich van de rest scheidt.
Voeg het lamsvlees, de (in een eetlepel kokend water opgeloste) saffraan en de yoghurt toe.n de kook en laat het zachtjes, afgedekt, 1 uur stoven tot het vlees zacht is.
Roer af en toe.
Rooster de rest van het amandelschaafsel in een droogverhitte koekenpan en strooi dit over het vlees.
Serveer het vlees met (even in olie met knoflook en wat kerrie gebakken en daarna in bouillon gekookte) rijst, een chutney naar keuze en een 'sambal' van een fijngehakt mengsel van 1 rode ui, 2 muntblaadjes en citroensap.

Korma plau 2 (lamscurry met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 g rijst
2 uien
1 gepeld teentje knoflook
8 gepelde tomaten
100 g rode linzen
3 eetlepels olie
2 eetlepels gemberpoeder
1 eetlepel currykruiden
2 eetlepels citroensap
400 g mager lamsvlees in blokjes
1 dl room

Bereiding

Pel de uien en snijd ze fijn. Snijd de knoflook heel fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Kook de linzen in ± 45 minuten in ruim water gaar.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en het gemberpoeder.
Voeg daarna de currypoeder en het citroensap toe.
Schep alles goed door elkaar.
Voeg de stukjes vlees toe.
Schep het mengsel om en laat het ± 10 minuten bakken.
Schep de tomaten erdoor.
Laat het mengsel met het deksel op de pan in ± 30 minuten gaar worden.
Schenk na 25 minuten de room erbij.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Vermeng de rijst met de linzen en serveer het mengsel (de curry) er apart bij.

Korma plau 3 (lamscury met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g Pandan rijst
500 g lamsvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
1 groen pepertje
stuk gemberwortel van 2 cm
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel boter
1 theelepel koenjit
1 eetlepel kerriepoeder
2 dl yoghurt
2 appels
30 g blanke amandelen
2 eetlepels crème fraîche
1 bosuitje

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en kruid het met zout en peper.
Snipper de ui en de knoflook, snijd het pepertje klein (verwijder het zaad) en rasp de geschilde gemberwortel.
Bak dit alles 5 minuten zachtjes in de olie en de boter en bak dan de specerijen 5 minuten omscheppend mee.
Schep het vlees erdoor, braad het aan, voeg de yoghurt toe en laat het in ± 30 minuten garen.
Snijd de appels in blokjes, warm die de laatste 5 minuten mee tot ze zacht zijn en roer de amandelen en de room erdoor.
Schep de rijst door de curry en garneer het gerecht met het in ringetjes gesneden bosuitje.

Kotopitta (kippenpastei)

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip van ± 1 kg
450 g bladerdeeg
20 g boter
20 g bloem
2 eieren
4 eetlepels parmezaanse kaas
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Kook de kip in voldoende water met zout gaar.
Laat de kip in de bouillon afkoelen.
Haal haar uit de pan en ontdoe haar van botten en vel.
Snijd het vlees in reepjes.
Smelt de boter in de pan, roer de bloem erdoor en voeg langzaam 3 dl van de bouillon toe.
Klop de eieren erdoor, voeg de kaas toe en giet deze saus
over het kippenvlees.
Bekleed een bakblik met de helft van het deeg.
Bestrijk het deeg goed met boter en doe de vulling in het bakblik.
Leg de rest van het deeg erover.
Vouw de randen goed samen en bestrijk deze deeglaag met gesmolten boter.
Leg er een vel vetvrij papier over en bak de pastei in 1 uur goudbruin in de oven (stand 4).

Kotopoulo lemonato (kip met citroensap en basilicum)

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

Ingrediënten

50 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 braadkuiken in 4 stukken
1 middelgrote gepelde en in dunne ringen gesneden ui
2 grote geschrapte en grofgesnipperde wortelen
2 stengels bleekselderij, schoongemaakt en kleingesneden
1 grote tak basilicum (tenminste 8 forse blaadjes) gescheurd
6 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
1½ dl kippenbouillon
2 eetlepels gesnipperde peterselie

Bereiding

Verhit de roomboter en de olijfolie in een grote braadpan.
Braad er de stukken kip aan alle kanten in aan tot ze egaal goudbruin zijn.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart.
Doe nu de ui, de wortelen en de bleekselderij in de pan en laat de groenten 5 minuten zachtjes bakken.
Leg de stukken kip terug in de pan met de basilicum en het citroensap en strooi er een beetje zout en peper naar smaak over.
Laat de kip daarna rustig braden tot al het vocht is verdampt.
Giet er de warme kippenbouillon bij, leg een deksel op de pan en laat de kip zachtjes 45-60 minuten gaar worden.
Strooi de gesnipperde peterselie over de stukken kip en geef er dunne spaghetti of gekookte aardappelen bij.

Kotopoulotis skaras (gegrilde kip met kruiden)

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
1 theelepel venkelzaadjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels Griekse yoghurt of crème fraîche
peper, zout
1 theelepel olie
6 kippenpootjes of kipkarbonades

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon, hak het witte en lichtgroene gedeelte heel fijn en snijd het groen van de bosuitjes in ringetjes.
Kneus de venkelzaadjes.
Schep de fijngehakte bosui met de venkel, de peterselie, de yoghurt, peper en zout naar smaak en de olie door elkaar.
Voeg de kip toe en laat die minstens 30 minuten in dit mengsel marineren.
Verwarm degill voor op de hoogste stand en rooster de kip in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Garneer de kip met de ringetjes bosui.

Koude citroenthee

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng ¾ l sterke thee, ½ dl citroensap en 3 theelepels honing.
Laat dit in de koelkast heel koud worden.
Serveer de thee in hoge glazen over ijsblokjes.
Roer er eventueel naar wens meer honing door.

Koude consommé met tomaten- en sinaasappelsap

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dl heldere visbouillon van visgraten en afval van garnalen
4 dl sinaasappelsap
4 dl tomatensap
zeezout
gemalen dillezaad
witte peper

garnituur

20 meloenballetjes

Bereiding

Een visbouillon trekken van visgraten met koppen en pantsers van garnalen.
De visbouillon laten afkoelen, in de koelkast zetten en daarna ontvetten.
De koude visbouillon mengen met het tomatensap. Kruiden met zeezout, witte peper en gemalen dillezaad.
De soep mixen met het gezeefde sinaasappelsap.
De soep in een recipiënt doen, afdekken en in de koelkast ijskoud laten worden.
Ondertussen met een speciaal mesje bolletjes uit het vruchtvlees van een rijpe meloen steken en deze bewaren.
De consommé over vier koude soepborden verdelen en versieren met meloenballetjes.

Koude consommé van rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

12 rivierkreeftjes
25 g prei
25 g selder
25 g wortels
citroenmelisse
zout
peper
1 l bouillon (fond) van kip (klaar in de handel te koop)
het wit van 2 eieren
25 g tomatenpuree
1 takje tijm
1 laurierblad
1 blad gelatine
1 stuk komkommer
½ tomaat
1 stuk meloen

Bereiding

De kippenbouillon aan de kook brengen.
De eiwitten loskloppen en er al kloppende de tomatenpuree en vervolgens de fijngesneden prei, selder, wortel, citroenmelisse en ook de tijm en het laurierblad door mengen.
Giet de kokende bouillon al roerende bij het mengsel en kruid met peper en zout.
Opnieuw, al roerende, tot bij het kookpunt brengen.
Het vuur laag draaien zodra het eiwit begint te stollen en een dikke laag vormt.
Een kwartiertje zachtjes laten trekken.
De gelatine weken in koud water.
De bouillon voorzichtig door een zeef met een vochtige keukendoek gieten.
De uitgeknepen gelatine in de geklaarde bouillon oplossen en laten afkoelen.
De rivierkreeftjes gaar koken in water met peper en zout.
De kreeftjes uit hun pantsers halen. Het vlees van de tomaat, meloen en komkommer in dobbelsteentjes snijden.
In ieder bord 3 kreeftjes en 3 dobbelsteentjes tomaat, meloen en komkommer leggen.
De gelerende maar nog vloeibare consommé in de borden gieten en versieren met blaadjes citroenmelisse en eventueel enkele frambozen als garnituur.

Koude dikke tomatencrème uit Córdoba

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 dikke sneetjes Pain de Campagne (brood)
3 eieren
700 g tomaten
2 teentjes knoflook
1 theelepel zout
snufje paprikapoeder mild
snufje cayennepeper
100 ml olijfolie extra vierge
4 eetlepels witte-wijnazijn
100 g serranoham (dikke plak)
2 takjes peterselie

Bereiding

Sneetjes brood weken in laagje koud water.
Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken, laten schrikken en laten afkoelen.
Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Brood uitknijpen.
In keukenmachine brood, tomaten en knoflook pureren.
Zout, paprikapoeder en cayennepeper toevoegen.
Al mengend olie in dunne straal toevoegen.
Azijn erdoor mengen.
Mengsel in koelkast in ca. 30 minuten (of tot gebruik) goed koud laten worden.
Eieren pellen en in blokjes snijden.
Serranoham in heel kleine blokjes snijden.
Peterselie fijnhakken.
Salmorejo in soepkommen scheppen en ei, serranoham en peterselie erover verdelen.
Serveren met knapperige Pain de Campagne (brood).

Koude garnalensoep

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

Ingrediënten

360 g gekookte garnalen
2 kleine gepelde gehakte komkommers
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel bieslook
2 theelepels mosterd
1 theelepel suiker
nootmuskaat
3½ dl karnemelk
5 dl karnemelk
paprikapoeder

Bereiding

Doe alle ingrediënten tot en met de 3½ dl karnemelk door de moulinette en laat het ijskoud worden. Verdun de soep vlak voor het serveren met de rest van de karnemelk, giet haar in gekoelde soepkommen en bestrooi met paprikapoeder.

Koude gevulde tomaten

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

Ingrediënten

450 g tomaatjes
150 g pâté
2 eetlepels zure room
2 eetlepels mierikswortel
peterselie

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaatjes, schep de inhoud eruit en laat ze ondersteboven uitlekken.
Roer de pâté, mierikswortel en room door elkaar en vul de tomaatjes hiermee.
Garneer met peterselie.
Zet ze een poosje in de koelkast.

Koude kipsalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ Chinese kool in dunne reepjes
½ uitgeholde komkommer in dunne reepjes
de gekookte kippenborst in dunne reepjes getrokken
4 eetlepels Sweet Chilli sauce for chicken (kant-en-klaar in de toko)
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels sesamolie
goudgeel gebakken knoflookbrokjes
goudgeel gebakken sesamzaadjes of versgeroosterde pinda's
wat fijngehakt korianderblad
2 in dunne ringetjes gesneden lente-uitjes

Bereiding
Maak een sausje van de Chilli sauce, de vissaus en de sesamolie.
Meng de groenten en de kip luchtig door elkaar, doe de saus erdoor, schep een paar keer om en laat even staan.
De Chinese kool slinkt dan snel (desgewenst kunt u nog meer kool toevoegen).
Schik de salade netjes op een schaal en bestrooi met de knoflook, de sesamzaadjes of gehakte pinda's en strooi er tenslotte de korianderblaadjes over.
Geef er jasmijnrijst of mihoen en een pittig vleesgerecht bij, bijvoorbeeld roergebakken reepjes of plakjes biefstuk met lente-ui en groene paprika of broccoli met oestersaus of zwarte bonensaus.

Koude komkommer- tomatensoep

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
1 komkommer
1 kg vleestomaten
1 groene paprika
3 sneetjes oud witbrood
1/8 l crème fraîche
tabasco
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en schraap de zaadjes eruit.
Snijd ¾ deel in stukken en de rest in piepkleine blokjes.
Was de tomaten en snijd ze in stukken.
Maak de paprika schoon, snijd de helft in stukken en de rest in kleine blokjes.
Snijd het brood in stukken en verkruimel die in een keukenmachine.
Voeg de ui, de knoflook, de stukken komkommer, de tomaat, de paprika en de helft van de crème fraîche toe en pureer tot een egaal mengsel.
Breng de soep op smaak met de tabasco, peper en zout en serveer haar naar keuze warm of koud met de rest van de crème fraîche en de blokjes komkommer en paprika.
Lekker met Italiaans stokbrood (ciabatta).

Koude komkommersoep 1

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

Ingrediënten

½ komkommer
¼ l magere yoghurt
½ liter vleesbouillon (blokje)
1 ei
¼ theelepel zwarte peper
½ l karnemelk
½ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Schil en rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt en laat deze afgedekt een nacht op een koele plaats (niet in de koelkast) staan.
Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje, laat hem afkoelen en schep het vet eraf.
Leg het ei in kokend water en kook het in 10 minuten hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt en roer deze door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkommersoep.
Verdeel de soep over kommen.
Laat het ei in koud water schrikken, pel en hak het.
Strooi in elke kom wat gehakt ei en paprikapoeder.

Koude komkommersoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 bosuitjes
1 komkommer
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1 kippenbouillontablet
1½ dl droge witte wijn
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
peper
1 takje munt

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in fijne ringetjes snijden.
Komkommer schillen en in kleine blokjes snijden.
In (soep)pan olie verhitten en bosui zachtjes smoren.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Komkommerblokjes, bouillontablet, wijn en ½ l water toevoegen.
Soep aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten laten koken.
Soep laten afkoelen en vervolgens in ca. 1 uur door en door koud laten worden.
Munt fijn knippen.
Soep pureren in keukenmachine of met staafmixer.
Crème fraîche erdoor roeren en op smaak brengen met zout, peper en munt.

Koude komkommersoep 3

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

Ingrediënten

1 sjalot
1 komkommer
boter
5 dl kippenbouillon
½ bakje tuinkers
1 scheutje Worcestershiresaus
4 blaadjes basilicum
peper
zout

voor de afwerking

1 ei
1 dl tomatensap

Bereiding

Verdeel het tomatensap over 4 ijsblokvormpjes en vries deze in.
Pel de sjalot en snipper hem fijn.
Was de komkommer en snijd hem in kleine stukjes.
Smelt een klontje boter ± 1 minuut in een afgedekte schaal.
Voeg de sjalot en de komkommerstukjes toe en breng, nog steeds afgedekt, op de hoogste stand 6 minuten aan de kook.
Neem de schaal uit de magnetron.
Verhit de bouillon 7 minuten op de hoogste stand, giet hem over de groenten en voeg er de gewassen tuinkers en het scheutje Worcestershiresaus aan toe.
Laat op de sudderstand (650 Watt) ± 17 minuten koken.
Snipper de basilicumblaadjes in de soep en maak ze fijn.
Breng op smaak met peper en zout en laat de soep afkoelen.
Zet de schaal daartoe minstens 1 uur in de koelkast.
Kook het ei, laat het afkoelen en pel het.
Plet het eigeel en hak het eiwit.
Roer het eigeel door de soep.
Verdeel de soep over 4 kommen, strooi er het eiwit over en leg in elke kom een tomatenijsblokje.
Geef er soepstengels of brood bij.

Tip: U kunt de soep ook opnieuw opwarmen. Het ijsblokje mengt zich dan door de soep.

Koude komkommersoep met garnalen

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

Ingrediënten

1 ui
1 eetlepel boter
2 eetlepels bloem
1 l kippenbouillon
1 eidooier
1 eetlepel melk
2 eetlepels crème fraîche
versgemalen zwarte peper
1 komkommer
paar takjes munt
175 g gepelde garnalen

Bereiding

Snipper de ui heel fijn en fruit hem in de verhitte boter goudgeel.
Roer de bloem erdoor, laat 1 minuut garen en roer de warme bouillon er in gedeelten bij, zodat een gladde massa ontstaat.
Roer de eidooier met de melk en de crème fraîche los, klop er een paar lepels hete soep door en roer het mengseltje straalgewijs door de soep.
Rasp de geschilde komkommer en voeg die aan de soep toe.
Laat nog even goed doorwarmen, zonder te laten koken.
Laat de soep dan afkoelen door de pan in een bak koud water met ijsklontjes te zetten en regelmatig in de soep te roeren.
Verdeel de garnalen over borden of kommen, schep de soep erop en bestrooi met geknipte muntblaadjes bestrooien.
Lekker met notenbrood.

Koude komkommersoep met zalm

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ komkommer
2 bosuitjes
2 ½ dl Umer of (Bulgaarse) yoghurt
zout
peper uit de molen
2 theelepels geconcentreerde kippenbouillon
enkele druppels limoen- of citroensap
25-35 g gerookte zalm in dunne plakken
1 eetlepel kleingesneden bieslook

Bereiding
Boen het stuk komkommer schoon of schil het, verwijder het uiteinde en rasp de komkommer grof.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in uiterst smalle ringetjes.
Vermeng in een kom de Umer of de yoghurt met de komkommer en de bosuitjes, voeg zout, peper, de geconcentreerde kippenbouillon en het limoen- of citroensap toe en oer er 3 eetlepels koud water door.
Klop alles met een garde even flink op en plaats de kom tot het gebruik in de koelkast.
Snijd of hak de zalm in snippers en schep de helft ervan door de soep.
Doe de soep over in kommen en garneer met zalmsnippers en bieslook.

Koude oesters overgoten met vinaigrette van waterkers

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

Ingrediënten

4 x 6 Zeelandse oesters 4.0
1 koolraap
2 botten waterkers
handvol rood basielkruid (eventueel groen basielkruid)
1 komkommer
1 dl room (licht opgeklopt en gekruid met peper, zout en citroen)
vinaigrette (5 dl archideolie, 1 dl rode wijnazijn, peper en zout)

Bereiding

De koolraap schillen, in fijne julienne snijden en mengen met de gekruide room.
Leg de gekuiste komkommer gedurende 1 uur met wat zout in zilverpapier om hem vervolgens af te spoelen en zeer fijn te hakken.
Het rood basielkruid verpulveren en aan 4 dl van de vinaigrette toevoegen.
De waterkers ontstelen, goed wassen, blancheren gedurende 4 minuten, en tot moes draaien in een kleine keukenrobot.
Schik de koolraapjulienne in de vorm van 6 bloemblaadjes op een bord, leg de komkommer in elk van deze blaadjes en schik hierop 6 uitgehaalde oesters.
Omring het geheel met de vinaigrette van basielkruid.
Net voor het opdienen de waterkersmoes met 1 dl van de gewone vinaigrette mengen en elke oester ermee bedekken.

Koude tomatensoep

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

Ingrediënten

1 kleine komkommer, geschild, zaadjes verwijderd
2 sjalotjes
6 eetlepels fijn gesneden basilicum
3 grote rijpe tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd
zout
peper
1 theelepel suiker
5 dl tomatensap
1 dl zure room of crème fraîche

Bereiding

Pureer de komkommer, sjalotjes, 3 eetlepels basilicum en de tomaten.
Breng op smaak met zout, peper en suiker.
Meng dit met het tomatensap en de room.
Zet de soep ± 3 uur in de koelkast.
Strooi er voor het serveren 3 eetlepels basilicum over.
Geef er kaasvlinders bij.

Koude tomatensoep met ricottaballetjes

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

Ingrediënten

200 g spinazie of borage*
2 eetlepels olie
1 geperst teentje knoflook
300 g verse ricotta
2 eieren
50 g geraspte Parmezaanse kaas
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
zout
peper
nootmuskaat
1 l groentebouillon (van tablet)
1 schoongeboende sinaasappel
1 l tomatensap
2 eetlepels grofgesneden bieslook
2 stengels bleekselderij in lange dunne reepjes

Bereiding

Blancheer de spinazie ± 1 minuut in ruim kokend water, laat uitlekken, druk het vocht eruit en snijd de groente fijn.
Bak de spinazie en de knoflook zachtjes in de olie.
Meng de ricotta met de eieren, de Parmezaanse kaas, het spinaziemengsel*, de boter, de bloem, zout en nootmuskaat.
Breng de bouillon aan de kook.
Laat met 2 lepels balletjes van het ricottamengsel in de bouillon glijden.
Schep de balletjes, als ze boven drijven, uit de bouillon en laat ze op een doek uitlekken.
Trek reepjes schil van de sinaasappel.
Pers de sinaasappel uit en meng het sap met het tomatensap, zout en peper.
Verdeel de ricottaballetjes over de borden en schenk de soep erover.
Bestrooi met de bieslook, de bleekselderij en de sinaasappelschil.
Deze soep wordt koud geserveerd, maar u kunt haar ook warm serveren. Verwarm dan het tomatensap met het sinaasappelsap, zout en peper. Laat de ricottaballetjes daarna voorzichtig in de soep glijden, ze zullen iets smelten.

Info: De ricottaballetjes worden in Italië met borage (komkommerkruid) gemaakt. Borage is in de winter moeilijk verkrijgbaar; u kunt het eventueel bij de groenteman bestellen. Spinazie is echter een goede vervanger.

Koude venkelsoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine ui
1 venkelknol (± 300 g)
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel Pernod of Ricard
3 eetlepels zure room

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Snijd de venkelknol in kleine stukjes (bewaar het groen).
Kook de ui en de venkel met 3½ dl water en het bouillontablet ± 15 minuten.
Pureer de groenten met het kookvocht en wrijf de puree zo nodig door een zeef.
Laat de soep afkoelen en in de koelkast door en door koud worden.
Roer de Pernod en de zure room door de soep en garneer met wat venkelgroen.

Koulibiac (Russische vleespastei)

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

Ingrediënten

voor de vulling

3 dl vleesbouillon (tablet)
150 g bulghur (natuurvoedingswinkel)
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
100 g champignons in plakjes
150 g plakjes varkensfricandeau in stukjes
1 fijngehakt hardgekookt ei
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
peper
1-2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel kaneel

voor het deeg

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
2 apart losgeklopte eieren
snufje zout
50 g gesmolten boter
2 theelepels kummel

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook, voeg de bulghur toe en bereid die volgens de gebruiksaanwijzing.
Bak in de olie de ui, de uitgeperste knoflook en de champignons ± 10 minuten.
Meng er de rest van de ingrediënten voor de vulling en de gare bulghur door.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Vet een bakplaat in.
Kneed van de pizzamix, 1 losgeklopt ei, 1½ dl water, zout en boter een soepel deeg.
Rol het deeg uit tot een vierkante lap van ruim ½ cm dik (bewaar de restjes deeg).
Schep de vulling in het midden op het deeg.
Vouw het deeg zò over de vulling dat een ovale bol ontstaat; plak de randen met water op elkaar.
Leg de bol met de naad naar onder op de bakplaat.
Snijd uit de restjes deeg een mooie roos en plak die met water op de bol.
Bestrijk de bol met 1 losgeklopt ei en bestrooi met kummelzaadjes.
Bak de bol in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar en goudbruin.
Serveer hem warm.

Koyün et süyü (lamssoep met groenten)

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 kg lamsnek of -schouder zonder bot en in blokjes gesneden
2 liter water
2 in stukken gesneden grote uien
3 in plakken gesneden wortelen
1 grofgesneden prei
2 eetlepels gehakte selderij
4 grofgesneden sjalotten
1 laurierblad
1 eetlepel zout
versgemalen zwarte peper
¼ kop yoghurt
1 theelepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een grote braadpan en bak het vlees hierin lichtbruin.
Voeg het water toe, breng het aan de kook en schuim de soep af.
Voeg alle overige ingrediënten toe, behalve de yoghurt, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat het 1½ uur koken.
Vermeng de yoghurt met 2 eetlepel soep.
Meng dit door de soep, bestrooi met peterselie en dien de soep heet op.

Köfte (lams- of rundergehakt in knoflooksaus)

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

Ingrediënten

500 g runder- of lamsgehakt
2 uien
2 teentjes knoflook
bosje peterselie
Turkse kofte-kruiden (poeder)
zout
peper

knoflooksaus

3 eetlepels boter
10 teentjes knoflook
4 eetlepels bloem
¼ l bouillon
¼ l melk
zout
peper

Bereiding

Vermeng de zeer fijngesnipperde uien, 2 teentjes geperste knoflook, de gehakte peterselie en het gehakt met rijkelijk Turks köftepoeder, zout en royaal peper goed met elkaar.
Maak vervolgens kleine, langwerpige gehaktballetjes en leg die op een bord.
Bak in de hete boter de zeer fijngestampte knoflook (10 teentjes) glazig, roer beetje bij beetje de bloem erdoor en giet, ook beetje bij beetje, de bouillon en melk erbij.
Blijf alsmaar roeren, want er mogen geen klontjes in komen.
Breng de saus even aan de kook en bestrooi met peper en zout.
Doe vervolgens de gehaktballetjes voorzichtig bij de saus, roer alles goed door elkaar en laat de balletjes nog zo'n 30 minuten stoven op zacht vuur.
Snipper er voor het serveren nog wat peterselie over.
Witte bonen passen hier uitstekend bij.

Königsberger klopse

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sneden oudbakken witbrood
water
2 uien
boter
250 g rundergehakt
250 g kalfsgehakt (of 500 g gehakt half-om-half)
peper
zout
ei
¾ l water
mergpijpje
3 pimento (jamaica peper) korrels
1 laurierblad
1 bouillontablet
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
1/8 l zure room
1 dl droge witte wijn
4 eetlepels kappertjes
suiker
citroensap
2 eidooiers

Bereiding

Week het brood in water.
Maak de uien schoon.
Hak 1 ui fijn, en smoor hem in wat boter tot hij zacht en glazig is.
Rasp de andere ui.
Meng het gehakt met het uitgeknepen brood, peper, zout, het ei en de gesmoorde ui.
Vorm met koude natte handen 16 balletjes van het gehaktmengsel.
Breng de 750 ml water met het mergpijpje, de geraspte ui, de kruiden en het bouillontablet aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg de gehaktballetjes aan de kokende bouillon toe en laat ze 10 minuten trekken.
Schep ze uit de bouillon en houd ze warm.
Zeef de bouillon.
Maak een lichte roux van boter en bloem, verdun hem met de bouillon en maak hem op smaak met de zure room en de wijn.
Roer de kappertjes door de saus en voeg zoveel suiker en citroensap toe dat de saus zoetzuur van smaak is.
Schep de balletjes in de saus en laat de goed warm worden.
De saus mag nu niet meer koken!
Klop de eidooiers los met een scheutje room, melk of water en bind de saus er mee.
Heerlijk met gekookte aardappelen en bloemkool, met kaas, zonder saus gegratineerd.

Köthener schustertopp

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g procureurlappen
zout
peper
kummel
1 kg aardappelen
1 kg stoofperen
suiker

Bereiding

Zet de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.
Snijd het varkensvlees in dobbelstenen, doe die in de Römertopf en bestrooi het vlees met peper, zout en kummel.
Schil de aardappelen en snijd ze dwars door.
Snijd de peren ongeschild in de lengte doormidden en haal het klokhuis eruit.
Doe de aardappelen en de peren bij het vlees, strooi er zout en naar smaak suiker over en giet er zoveel kokend water bij dat de Römertopf voor de helft is gevuld.
Leg het deksel op de pot, zet hem in de koude oven, stel de oven in op 200°C en laat het gerecht ± 90 minuten stoven.
Haal dan het deksel van de pot en laat de pot nog 10 minuten in de oven staan.

Krab- of kreeftcocktail Florida

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1/8 l slagroom
¾ sherryglas cognac
¾ sherryglas sherry
5 eetlepels mayonaise
2 eetlepels tomatenketchup
een snufje cayennepeper
zout
1 blikje krab of kreeft
½ grapefruit

Bereiding
Klop de slagroom tot die zalfachtig is en voeg de cognac, sherry, mayonaise, ketchup en zout toe. Leg in 2 glazen stukjes krab of kreeft, schep de saus erover en garneer met partjes grapefruit, waarvan de velletjes zijn afgehaald.

Krab-waterkerssoep

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

Ingrediënten

1½ l kippenbouillon
2 schoongemaakte en zeer fijngehaktd lente-uitjes
2 gewassen en gehakte bossen waterkers
zout
zwarte peper uit de molen
1 dessertlepel in wat water opgeloste maïzena
2 eetlepels lichte sojasaus
1-2 theelepels sesamolie
100 g krabvlees uit blik, uitgelekt, het nat opgevangen en het
kraakbeen uit de krab verwijderd

Bereiding

Breng de bouillon samen met het nat van de krab aan de kook, voeg de ui en de waterkers toe en laat de waterkers alleen even slinken.
Breng op smaak met zout, peper en sojasaus en bind de soep met de opgeloste maïzena tot ze iets dikker is geworden.
Voeg de krab toe en laat de soep door en door heet worden, maar niet meer koken.
Roer er de sesamolie door en serveer de soep in verwarmde borden of kommen.

Krab en garnalenbeignets

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

Ingrediënten

2 lente-uitjes, fijngehakt
200 g krab uit blik, goed uitgelekt
200 g gepelde garnalen, goed uitgelekt
2 theelepels citroensap
1 snuifje zout
1 ei, licht geklopt
2/3 kop zelfrijzend bakmeel, gezeefd
80 ml koud bier
1,65 dl olie
1¼ dl zoete chilisaus

Bereiding

Doe lente-uitjes, krab, garnalen, citroensap, zout en geklopt ei in een kom; roer met een houten lepel.
Voeg meel en bier in één keer toe. Klop tot het mengsel glad is.
Verhit olie in een grote koekenpan met dikke bodem.
Doe steeds 2 eetlepels mengsel tegelijk in de pan, ongeveer 2 cm uit elkaar; maak de bolletjes iets plat.
Op matig vuur 2 minuten bakken tot de onderkant goudbruin is.
Omdraaien en andere kant bakken.
Op een bord leggen en warm houden.
Herhalen met de rest van het mengsel
Serveren met chilisaus.

Krab en okra gumbo

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

Ingrediënten

8 gekookte krabbepoten
200 g gepelde garnalen (450 g ongepeld)
200 g rauwe ham
2 eetlepels olie
2 eetlepels bloem
3 plakjes bacon
4 bosuitjes
1 kleine teen knoflook
450 g okra's
½ lblik tomaatblokjes op sap
½ laurierblaadje
2 gekneusde pimentkorrels

Bereiding

Haal de krabbepoten leeg en snijd het krabvlees in stukken.
Zoek de garnalen uit en pel ze.
Snijd de rauwe ham in blokjes snijden.
Roer de olie en de bloem samen in een pan en laat dit op het vuur kleuren.
Voeg de baconplakjes en de hamblokjes toe en bak ze even.
Voeg dan de krabstukken en garnalen toe en bak alles goud bruin.
Snipper de bosuitjes, pers het knoflookteentje uit en voeg ze toe.
Voeg in gedeelten 1 ½ l (kokend) water toe.
Voeg de gewassen okra's (ze moeten stevig zijn en breken bij het buigen), de tomaten met vocht en de specerijen toe.
Laat de soep onder roeren 1-1 ½ uur koken, tot het dik wordt, maar wel steeds de pan sluiten.
Breng de soep op smaak en serveer hem met gekookte witte langkorrelrijst, die naar behoeven kan worden toegevoegd.

Info: Een gumbo is een dikke soep gekruid met sassafras, een soort zoethout.
De groente okra (ook wel bamia genoemd) is hier in Nederland verkrijgbaar, maar eventueel te vervangen door sperziebonen.
Met krab wordt vooral zoetwaterkreeft bedoeld, die in Amerika 'crawfish' heet en in de moerassige streek rond de Mississipi voorkomt. Hier is
gewone krab gebruikt, die u bij de visman kunt bestellen.

Krab in kokossaus

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

Ingrediënten

1 blikje krab van 170 g
70 g boter
3 eetlepels boter
2 dl melk
½ dl zure room
3 eetlepels witte wijn
zout
½ theelepel cayennepeper
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
4 kokosnoten
gekookte rijst

voor de garnering

4 plakjes citroen
4 takjes peterselie

Bereiding

Laat de krab in een zeef uitlekken.
Verwijder alle harde kraakbeenstukjes en verdeel de krab met een vork in partjes.
Smelt de boter in een steelpan en roer de bloem erdoor.
Neem de pan van het vuur en voeg de melk toe.
Plaats de pan weer op een laag afgestelde warmtebron en blijf roeren tot een gladde, gebonden saus is verkregen.
Roer er de zure room, witte wijn, zout en cayennepeper door.
Zaag de bodems van de kokosnoten af, zodat ze rechtop kunnen staan.
Zaag daarna de bovenkant af en giet de kokosmelk eruit.
Verwijder zoveel mogelijk het vruchtvlees, snijd het in stukjes en meng het met het krabvlees.
Plaats elke kokosnoot op een vel aluminiumfolie.
Schep wat gekookte rijst in elke kokosnoot en vul ze met een mengsel van de saus, krab en kokosnootvlees.
Zet de kapjes van de kokosnoten erbovenop.
Vouw de folie dicht en bewaar alles in de koelkast tot het moment van feestelijk gebruik.
Verwarm de kokosnoten op de barbecue door ze langs de zijkanten van een matig vuur te plaatsen.
Open voor het serveren de folie, verwijder de kapjes en garneer met de peterselietakjes en de citroenschijfjes.

Krab in zwartebonensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kleine verse krabben (elk ongeveer 500 g) of 2 grote
2 eetlepels gedroogde zwarte bonen of gezouten zwarte bonen uit blik
1 eetlepel fijngehakte knoflook
4 theelepels fijngehakte gember
½ rode paprika, in reepjes
½ groene paprika, in reepjes
2 sjalotjes, gesnipperd
1 middelgrote ui, in reepjes
4 theelepels suiker
2 eetlepels lichte sojasaus
4 theelepels Chinese rijstwijn
2 eetlepels plantaardige olie
300 ml warm water
1 eetlepel aardappelzetmeel
1 ei, losgeklopt
4 bosuitjes, in stukken van 2 cm

Bereiding

Krabben met een hakmes in de lengte doormidden hakken.
Het ruggedeelte van de schaal, de kaaksprieten en de organen verwijderen.
De scharen loshalen, breken en vlees kneuzen.
Iedere krabhelft in twee stukken verdelen.
De poten eraan laten zitten.
De delen wassen en goed laten uitlekken.
De zwarte bonen vermengen met ½ eetlepel knoflook en 2 theelepels gember.
Suiker, sojasaus en rijstwijn erbij doen.
De olie in de wok of pan flink verhitten.
De rest van de knoflook en de gember ongeveer 5 seconden roerbakken.
De groentereepjes toevoegen en 2 minuten roerbakken.
De krab toevoegen en 5 minuten roerbakken.
Het bonenmengsel toevoegen en 1 minuut roerbakken, dan 250 ml warm water toevoegen.
Het deksel op de wok leggen en 3 minuten zachtjes doorkoken.
Het aardappelzetmeel en de rest van het water tot een papje roeren.
Dit in de wok gieten en 30 seconden roeren tot de saus bindt.
Ei en bosuitjes erbij doen, 15-20 seconden roerbakken tot het ei stolt.
Direct serveren.

Variatietip: In plaats van krab kunt U ook garnalen gebruiken. Gebruik levende krab en kook deze 1 minuut in kokend water. Gedroogde, gezouten zwarte bonen moet U eerst 5 minuten in heet water wellen, afspoelen en laten uitlekken. Bonen uit blik alleen afspoelen en laten uitlekken.

Krab malabar (gevulde krab)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 leeggehaalde krabschalen
500 g krabvlees
150 g uien
4 blaadjes curry (facultatief)
1 koffielepel Madras-curry
¼ koffielepel mosterdzaad
½ koffielepel gehakte chilipeper
¼ koffielepel kurkuma arachideolie
100 g gemalen vlees van kokosnoot
¼ l kokosmelk
1 koffielepel suiker
5 g gehakte korianderblaadjes
zout

saffraanrijst

200 g Basmati-rijst
1 versnipperde ui
2 kruidnagels
1 blad laurier
1 teen knoflook
een stukje geraspte gember
een snuif kardamom
een weinig komijn
1 soeplepel amandelsnippers
rozijnen

Bereiding

Saffraanrijst bereidt men door gewassen basmati-rijst te koken in saffraanwater met een mengeling van gestoofde uien, kruidnagel, laurier, knoflook, gember, kardamom en komijn.
De rijst versieren met amandelsnippers, rozijnen en gebakken ui.
Voor de krab: De uien versnipperen en met blaadjes curry en mosterdzaadjes in arachideolie roerbakken.
Madras-curry, chilipeper en kurkuma toevoegen en 15 seconden meebakken.
Krabvlees, zout en suiker in de wok doen en vermengen met de rest.
De kokosmelk en gemalen kokosvlees al roerende toevoegen.
De massa koken tot het vocht is verdampt.
De vier leeggehaalde krabschalen met het mengsel vullen en bestrooien met geraspte kokos en versneden blaadjes koriander.
Opdienen met de saffraanrijst.

Krabballetjes met gembersaus

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

Ingrediënten
voor de balletjes

500 g krabvlees, uit blik of uit de diepvries (ontdooid)
2-3 eieren
1 mespunt zout
versgemalen witte peper
1 eetlepel rijstwijn of droge sherry
1 eetlepel maïzena
½ zeer fijn gehakte groene paprika, zaad verwijderd
½ zeer fijn gehakte rode paprika, zaad verwijderd
1 in reepjes gesneden rood pepertje, zaad verwijderd
25 g zeer fijn gehakte magere ham
2 schoongemaakte voorjaarsuitjes, alleen het wit gehakt
2 zeer fijn gehakte bolletjes ingelegde gember

voor de saus

3 dl hete kippenbouillon
2 eetlepels lichte sojasaus
1 eetlepel gembernat
versgemalen witte peper
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels maïzena

Bereiding
Splits de eieren.
Vermeng alle ingrediënten voor de balletjes en gebruik eerst 3 dooiers en het wit van 2 eieren.
Is het te droog om er stevige balletjes van te maken, voeg dan pas een deel, of het hele derde wit toe.
Maak de balletjes niet groter dan 3 cm doorsnee.
Leg de balletjes naast elkaar in een platte schaal en schenk er de bouillon bij.
Dek de schaal af en verwarm het gerecht in de magnetron 2-3 minuten op de hoogste stand.
Neem de balletjes met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm.
Vermeng de bouillon met de rest van de ingrediënten voor de saus en zet het in een hoge kom in de magnetron.
Laat op de hoogste stand 2-3 minuten koken, maar roer regelmatig.
Als de saus mooi gebonden is, is ze klaar.
Schenk de saus over de krabballetjes en serveer ze direct.

Krabbenpoten met look en peterselie

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

Ingrediënten

12 krabbenpoten (kingkrab diepvries)
4 teentjes look
boter
2 eetlepels gehakte peterselie
wat krulsla
wat citroensap
bruin brood

Bereiding

Pel de look en snipper hem heel fijn.
Snipper de peterselie ook fijn.
Snij de poten met een stevig scherp mes in de lengte in twee.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de poothelften in een ovenschotel mooi naast elkaar.
Bestrooi ze met gehakte look en peterselie en leg er hier en daar een flinke klont boter op.
Plaats 10 minuten in de warme tot de boter begint te pruttelen.
Serveer op een bedje van krulsla en overgiet met de warme lookboter.
Geef er wat bruin brood bij.

Krabbetjes met citroen

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

Ingrediënten

1½ kg krabbetjes
zout
witte peper
6 eetlepels Chinese rode azijn of moutazijn
4 eetlepels suiker
1½ theelepel donkere sojasaus
de geraspte schil en het sap van 3 citroenen
2 geklopte eieren
bloem om te bestuiven
1 l maïsolie

Bereiding

Hak de krabbetjes in stukken van 7-8 cm lang, bestrooi die met zout en peper en wrijf ze goed in.
Meng in een grote kom de azijn, de suiker, ½ theelepel zout, ¼ theelepel peper, de sojasaus, de citroenrasp en het citroensap.
Voeg de krabbetjes toe en laat ze enkele uren marineren.
Wentel de krabbetjes door het geklopte ei en bestuif ze met bloem.
Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 140°C en bak de krabbetjes in porties in 2 minuten mooi bruin en gaar.
Laat ze in een draadzeef uitlekken en serveer ze warm.

Krabburger met ratatouille

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

Ingrediënten

8 jakobsvruchten
4 langoustines
enkele blaadjes jonge spinazie

voor de krabburger

1 eiwit
chilipoeder
160 g krabvlees
peper
zout

voor de ratatouille

1 ui
1 courgette
1 sjalot
1 avocado
1 stukje witte selderij
1 artisjok
1 tomaat
1 komkommer
peper
zout
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
enkele lente-uitjes

voor het tomatenbrood

4 sneetjes brood
enkele gekonfijte tomaten

voor de gazpachosaus

500 g tomatenpulp
25 ml sherry-azijn
1 eetlepel tomatenpuree
peper
zout
enkele druppels tabasco
25 ml olijfolie

Bereiding

Maak de ratatouille: snijd alle groenten in stukjes, giet de olijfolie erover en breng op smaak met

citroensap, peper en zout.
Rooster de sneetjes brood en wrijf ze in met gekonfijte tomaat.
Maak de gazpachosaus door allete mixen en door een fijne zeef te wrijven.
Doe devoor de hamburgers in een keukenrobot, maal ze en kruid met zout en peper.
Vorm er vier hamburgers van en bak die bruin in een pan met antikleefbodem.
Laat ze gedurende ongeveer vijf minuten verder gaar worden in een op 180°C voorverwarmde oven.
Bak de jakobsvruchten en de langoustines in olie.
Leg een ring op een bordje en doe er een kwart van de ratatouille in.
Maak zo op elk bordje een bergje ratatouille en leg er telkens een hamburger op.
Verdeel de jakobsvruchten en langoustines erover garneer met spinazie en geef er het tomatenbrood en de gazpachosaus bij.

Krabcocktail 2

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
zout
peper
1 theelepel olie
3 takjes fijngeknipte peterselie
100 g rettich in lange repen
2 rode grapefruits
2 kumquats
5 eetlepels mayonaise
4 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels tomatenketchup
50 g fijne veldsla
2 blikjes krab van 170 g

Bereiding

Meng de olie, azijn, zout, peper, honing, peterselie en rettich in een kom en laat die afgedekt minstens 1 uur in de koelkast staan.
Schil de grapefruits dik en snijd partjes tussen de vliezen uit; vang 3 eetlepels sap op.
Pers 1 kumquat uit en snijd 1 kumquat in 6 partjes.
Doe de mayonaise, de crème fraîche, het grapefruitsap, het kumquatsap, de tomatenketchup, zout en peper in een kom en roer het tot een sausje.
Zet de kom afgedekt in de koelkast.
Verwijder het papiertje van de krab en giet de krab af.
Leg in wijde coupes wat rettich en veldsla, verdeel er de krab, grapefruit en kumquatpartjes over en schep er een beetje saus over.
Geef er de rest van de saus apart bij.

Krabkoekjes met pistache-avocadodipsaus

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

Ingrediënten

500 g krab (vers of uit blik)
2 eieren, losgeklapt
1 kop vers witbroodkruim
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
1 lente-ui, gesnipperd
4 eetlepels zoete chilisaus
sap en geraspte schil van ½ citroen
1 eetlepel dijonmosterd
1 eetlepel verse gember, geraspt
boter en olie, om te bakken
bloem, om te bestuiven

pistache-avocadodipsaus

1 eetlepel boter
90 g pistachenoten, gepeld en fijngebakt
1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
½ kop mayonaise

Bereiding

Doe de krab in een kom (laat krab uit blik eerst uitlekken) en voeg eieren, broodkruim, koriander, lente-ui, chilisaus, citroensap en -rasp, mosterd en gember toe.
Meng alles goed en maak van het mengsel kleine koekjes.
Bewaar ze afgedekt in de koelkast.
Verhit de boter en olie in een braadpan.
Wentel de krabkoekjes licht door de bloem en bak ze (in porties) in 2-3 minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm met de dipsaus.
Dipsaus: smelt de boter en bak de fijngehakte nootjes goudbruin.
Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen.
Pureer de avocado en roer het citroensap erdoor.
Schep de nootjes en de mayonaise erdoor en gameer de dipsaus met wat extra pistachenootjes.
Zet de saus ten minste 1 uur afgedekt in de koelkast.

Tip: u kunt het mengsel voor de krabkoekjes tot 6 uur van tevoren maken.

Krabsalade uit Mexico

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

Ingrediënten

1 blik krab (250 g)
1 schoongemaakte, in repen gesneden venkelknol
1 kop taugé (met kokend water overgoten)
1 groene paprika (van zaad ontdaan, in dunne repen)
1 rode peper (van zaad ontdaan, in repen)
¼ theelepel zout
½ theelepel mosterdpoeder
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel sojasaus (geen ketjap!!)

Bereiding

Snijd de krab in kleine stukjes, meng die met de venkel, de taugé en de paprika en schep alles losjes om.
Meng het zout, het citroensap, de mosterd, de peper en de azijn goed door elkaar.
Voeg de olie toe en klop het tot een glad mengsel.
Voeg de sojasaus toe en meng goed.
Schep dit mengsel, vlak voor het opdienen, losjes door de salade.

Krabsoep

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
300 g krabvlees (blik)
3 ontvelde, grofgesneden tomaten
1 eetlepel gemengde gedroogde kruiden, (tijm, marjolein, bieslook)
enkele draadjes saffraan
1 blaadje laurier
zout
peper
1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Verhit in een grote pan de olie en bak daarin de ui en de knoflook ± 4 minuten zachtjes.
Voeg de krab toe en roerbak ± 2 minuten.
Voeg de tomaat toe en roerbak ± 1 minuut.
Wrijf de kruiden en de saffraan in een vijzel fijn en doe dit met het laurierblad, het krabmengsel en 1 l water bij soep.
Breng de soep met zout en peper op smaak en laat haar ± 10 minuten onder af en toe roeren zachtjes doorkoken.
Verwijden het laurierblad.
Verdeel de soep over 4 kommen en bestrooi die met peterselie.
Serveer er geroosterd brood bij.

Krabsoufflé

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

Ingrediënten

1 dl melk
4 eieren
½ theelepel kerrie
1 eetlepel maïzena
100 g crème fraîche
20 g boter
peper
zout
150 g krabvlees

Bereiding

Verwarm de melk in een beker 1½ minuut op HOOG (100%).
Klop de eieren los met de kerrie, de maïzena, peper en zout en voeg de melk, de crème fraîche en de kleingesneden krab toe.
Beboter de soufflévorm en giet het krabmengsel erin.
Zet de vorm in de magnetron en verwarm dit 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%).
Roer de soufflé voorzichtig door en zet de vorm nogmaals 5 minuten op MIDDEN HOOG (70%) in de magnetron.
Laat de krabsoufflé voor het serveren iets afkoelen.

Krabsoufflé met surimi en Oud Brugge

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

Ingrediënten

125 g surimi krab'sticks
30 g boter + boter voor de vormpjes
30 g bloem
¼ l melk
1/8 l slagroom
3 eieren
½ eetlepel tomatenpuree
zout
versgemalen peper
2 eetlepels geraspte Oud Brugge kaas

Bereiding

Pluk de krabsticks uit elkaar of snijd ze in kleine stukjes.
Beboter vier eenpersoons soufflévormpjes.
Laat de boter in een steelpan smelten, roer de bloem erdoor en laat het mengsel al roerende ca. 1 minuut zachtjes pruttelen.
Schenk al roerende scheutje voor scheutje de melk en de slagroom erbij en laat de saus al roerende zachtjes 1 minuut koken.
Neem de pan van het vuur.
Splits de eieren. Klop de dooiers een voor een door de iets afgekoelde saus.
Roer de in stukjes verdeelde krabsticks en de tomatenpuree erdoor.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat het mengsel afkoelen tot lauw.
Klop de eiwitten met een snuifje zout in een grote kom stijf.
Spatel ¼ van het stijfgeklopte eiwit door het krabmengsel.
Schep het mengsel op de rest van het stijfgeklopte eiwit en spatel het geheel luchtig door elkaar.
Verdeel het mengsel over de beboterde soufflévormpjes en strooi de geraspte kaas erover.
Zet de vormpjes op de onderste richel van een voorverwarmde oven (175 °C) en bak de soufflétjes in ca. 20 minuten gaar.
Serveer ze direct.

Krakelingen 1

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

Ingrediënten

100 g boter
200 g bloem
60 g suiker
een snufje zout
2 zakjes vanillesuiker
1 eiwit

Bereiding

Vermeng de ingrediënten, kneed er een glad deeg van en zet dit op een koude plaats 1-2 uur weg.
Vorm van het deeg potlooddikke rolletjes, snijd die in 15 cm lange stukjes en vouw ze tot krakelingen.
Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze 10-15 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Krakelingen 2

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

Ingrediënten

10 g verse gist
1 dl lauwe melk
1 mespunt zout
40 g suiker
200 g tarwebloem
40 g zachte roomboter
1 klein ei
Voor het bestrijken en de garnering:
20 g roomboter
30 g suiker
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Doe de melk in een beslagkom, brokkel de gist erin en toer het glad.
Voeg het zout, 1 theelepel suiker en bijna alle bloem toe, kneed dit door elkaar en laat het afgedekt 30 minuten n rijzen.
Roer de roomboter met de rest van de suiker en het ei tot een schuimige massa en kneed die samen met de rest van de bloem door het gerezen deeg.
Verdeel het deeg in 10 porties en rol hier stengels van van ± 30 cm lang.
Modelleer ze, leg ze op een met bakpapier bedekt bakblik en laat afgedekt nog 30 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak de krakelingen ± 10 minuten in het midden van de oven.
Smelt intussen de boter.
Vermeng de suiker op een diep bord met de vanillesuiker.
Bestrijk de gebakken krakelingen met de gesmolten boter en haal ze door de suiker.
U kunt ze ook met poedersuiker bestrooien.

Krakelingen met sesam

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

Ingrediënten

250 g reuzel of boter
250 g fijne kristalsuiker
4 eieren
1 theelepel bakpoeder
het sap van ½ citroen
2 zakjes vanillesuiker
150 g sesam

Bereiding

Smelt de boter of reuzel, roer de suiker erdoor en voeg de losgeklopte eieren, het bakpoeder en het citroensap toe.
Meng alles goed en kneed er dan bloem door tot u een gemiddeld stevig deeg heeft gekregen.
Rol het deeg tot een lap van 1 cm dik.
Steek er met een kopje cirkelvormige stukjes uit en maak er krakelingen van.
Doop de krakelingen in melk en strooi er sesam over
Leg ze op een bakplaat en bak ze in een hete oven gaar.
Deze krakelingen blijven lang vers.

Kreeft- en tongragoût met curry

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

Ingrediënten

2 gekookte kreeften (500 g)
6 tongfilets
1 jonagold
1 tak groene selder zonder blad
1 tomaat
1 eetlepel curry
1 dl witte wijn
1 dl visfumet
1 dl room
wat hazelnootolie
2 eetlepels gehakte dragon

Bereiding

Snij de kreeften middendoor: steek de punt van een stevig mes in het kruis op de rug.
Haal het mes eerst over naar de kop toe, vervolgens naar de staart.
Verwijder de bruine draad die in de staart vertrekt en naar de borst van de kreeft toeloopt, die is zeer bitter.
Breek de scharen voorzichtig met een notenkraker of kreeftentang.
Laat hiervan het vlees in het pantser.
Snij de appel in kleine blokjes en de groene selder in kleine stukjes.
Ontvel en ontpit de tomaat en snij in blokjes.
Stoof appelblokjes en selderstukjes aan in wat hazelnootolie.
Snij de kreeft in stukjes en de tongfilets in schuine reepjes (goujonettes).
Zet het vuur heel zacht en pocheer de tongfilet mee met de groentjes.
Overstrooi het geheel met curry en blus met witte wijn, de visfond en de room.
Doe er de kreeftestukjes bij om op te warmen en laat het geheel even inkoken en voeg op het laatst de tomaatblokjes en de gehakte dragon toe.
Serveer in warme diepe borden en werk elk bord af met een kreeftenschaar.
Strooi een klein beetje currypoeder op de rand van de borden ter versiering.

Kreeft á la grandmère

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

Ingrediënten

2 kreeften van 600 g
100 g boter
100 g mirepoix bordelaise
1 klein glaasje jenever
12 cl Gueuzebier
2 dl verse room
100 g Américainesaus
1½ gehakte sjalot
kervelpluksels

Bereiding

Kook de kreeften 8 minuten in een traditionele court-bouillon.
Haal ze uit de pan, snijd ze in de helft en breek de scharen.
Smelt 30 g boter in de pan en bak de kreeften op een hevig vuur aan.
Flambeer met de jenever.
Voeg de helft van de groente mirepoix en het bier toe en laat even uitzweten.
Voeg er dan de Américainesaus en de room aan toe en laat alles 10 minuten koken.
Haal de kreeften uit de saus, haal het vlees uit het pantser en snijd de staarten in plakjes.
Voeg het romige gedeelte (dat u uit de kop haalt) en het koraal bij de saus.
Zeef de saus, breng haar op smaak en werk op met een beetje boter.
Serveer er verse deegwaren bij met een beetje basilicum.

Kreeft in bladerdeeg

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

Ingrediënten

4 gekookte kreeften
1 kleine savooikool
4 vierkante velletjes bladerdeeg
2 eigelen
2 eetlepels lichtgezouten spekblokjes
1 sjalot
1 wortel
1 takje selder
1 koffielepel tomatenpuree
1 dl witte wijn
2 dl schaaldierenfond (bokaal)
1½ dl room
notenolie
boter
tijm
laurier
peper
zout

Bereiding

Snij de kreeften middendoor: steek de punt van een stevig mes in het kruis op de rug.
Haal het mes eerst over naar de kop toe, vervolgens naar de staart.
Verwijder de bruine draad die in de staart vertrekt en naar de borst van de kreeft toeloopt, die is zeer bitter.
Breek de scharen voorzichtig met een notenkraker of kreeftentang.
Haal het vlees uit het pantser.
Ontdoe ook de scharen van hun pantser, maar probeer het vlees niet te beschadigen.
Hou het kreeftenvlees apart .
Hak het bovenste van de koppen af voor de garnituur en hak de rest van koppen en pantsers grof in stukken.
Bak de gehakte kreeftenkoppen aan in wat notenolie.
Voeg er de gehakte wortel, sjalot en selder aan toe en laat 10 minuten aanstoven onder af en toe omroeren.
Blus met wijn en schaaldierenfond en voeg er tijm, laurier, tomatenpuree en room aan toe.
Laat zonder deksel inkoken tot een gebonden saus.
Passeer door een zeef en hou de saus warm.
Haal de buitenste, donkergroene bladeren van de kool en doe ze weg.
Kook de benodigde volgende bladeren van de kool zacht in kokend water en spoel in koud water om de groene kleur mooi te houden.
Dep goed droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken kreeftenvlees in de koolbladeren en daarna in het bladerdeeg, laat de zijkanten open.
Schik de kreeftenrolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak het geheel ongeveer 20 minuten op 180 °C .
Stoof ondertussen de rest van de fijngesneden kool samen met de spekblokjes aan in wat boter.

Kreeft in bladerdeeg

Snij het kreeftenrolletje schuin door, schik in een diep bord, schep er wat gestoofde kool bij en lepel er de saus rond.
Garneer met de apart gehouden kreeftenkopjes.

Kreeft met cantharellen en parmezaankoekje

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

Ingrediënten

8 kreeften (tussen 350 en 400 g)
800 g cantharellen of girolles (600 + 200 g)
wat boter (100+ 50+50 g)
2 groentebouillonblokjes (1+1)
20 g verse dragon
100 g parmezaan
2 sjalotjes
1 l droge witte wijn
peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Het meeste doe je de dag voordien: Dompel de kreeften 2 tot 3 minuten in een kookpot met kokend water en een groentebouillonblokje.
Snij de kreeften in de lengte in tweeën en verwijder de scharen.
Kruid met peper en zout.
Haal het vlees uit de scharen.
Snij in kleine blokjes.
Bewaar.
Hak de rest en zet opzij.
Was de cantharellen onder stromend water.
Zet weg.
Bewaar 8 mooie dragontakjes en hak de rest.
Zet koel.
Doe in een braadpan met 50 g boter de fijngehakte kreeftresten, 200 g cantharellen, 1 groentebouillonblokje en 3 dl water.
Laat inkoken tot de helft, zeef en zet weg.
Ook het garnituur kun je de dag voordien maken: doe de overblijvende cantharellen in een pan met 100 g boter.
Voeg zout en peper toe.
Braad stevig gedurende 4 minuten; voeg de twee fijngesneden sjalotjes toe; laat zachtjes slinken, zet vervolgens het vuur hoger en deglaceer met witte wijn tot de wijn geabsorbeerd is.
De dag zelf, voor je opdient, kleur je de kreeftenstaarten langs de snijkant in een braadpan met de 50 g overblijvende boter en zet je ze in de warme oven (180°C gedurende 5 minuten) met de 8 g grof gemalen peper.
Houd warm.
Laat de kleine kreeftenblokjes 3 minuten fruiten in dezelfde pan.
Ontvet.
Giet de kreeftensaus erbij, voeg de gehakte dragon toe, een vleugje muskaatnoot en meng het geheel.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Smeer in met flink wat boter.
Rasp de parmezaan, strooi hem in een ronde vorm met een diameter van 7 of 8 cm op de bakplaat.
Zet in de oven tot het goudbruin kleurt. Warm het garnituur weer op.

Kreeft met cantharellen en parmezaankoekje

Leg de kreeft, de cantharellen, een wafeltje parmezaan, de saus en een takje dragon op een bord.

Kreeft met gember

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

Ingrediënten

kervel
2 teentjes look
4 kreeften
4 soeplepels olijfolie
2 soeplepels geraspte kokosnoot
8 uien
peper
zout
1 stuk verse gemberwortel (naar smaak)
2 soeplepels witte wijnazijn

Bereiding

Stoom de kreeften 2 minuten of koop voorgekookte kreeft.
Snijd ze in grove stukken en stoof ze aan in wat olijfolie.
Kruid met peper en zout.
Voeg daarna achtereenvolgens de gehakte gember, de gehakte look en de pijpajuintjes eraan toe.
Voeg nu de rest van de olie, de wijnazijn en de geraspte kokosnoot toe.
Serveer in diepe borden.
Bestrooi met kervel of koriander.

Kreeft met kruidenboter

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

Ingrediënten

4 kreeften á 400-500 g
10 sprietjes bieslook
10 takjes kervel
10 takjes gladde peterselie
4 takjes dragon
100 g boter
15 g grof zout
½ citroen
peper

Bereiding

Pers de citroen uit.
Hak de blaadjes van de kruiden en de sprietjes bieslook fijn.
Maal dit samen met het zout in een keukenmachine fijn.
Voeg de zachte boter langzaam toe tot een smeuïge massa is ontstaan.
Meng het citroensap erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.
Verwarm de oven voor op 240 °C.
Breng een grote pan water aan de kook, doe de kreeften er met de kop naar beneden in en kook ze 2 minuten.
Snijd ze in de lengte open, verwijder de maag (een soort zakje dat in de kop zit) en bestrijk de kreefthelften met de kruidenboter.
Leg ze 10-12 minuten in de voorverwarmde oven en dien ze onmiddellijk op.

Kreeft Mornay

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

Ingrediënten

1 middelgrote, gekookte kreeft
3 dl melk
1 ui
30 g boter
2 eetlepels bloem
2 eetlepels room
50 g gemalen gruyère
1 laurierblaadje
6 zwarte peperbolletjes
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Snij de kreeft horizontaal doormidden.
Haal het kreeftenvlees uit de staart.
Snij het in plakjes.
Haal ook het vlees uit de poten.
Zet het koel weg.
Spoel de kreeftenschalen en laat ze goed opdrogen.
Breng de melk aan de kook met de gesnipperde ui, de peperbolletjes en het laurierblad.
Haal het pannetje van het vuur.
Dek af en laat 15 minuten trekken.
Zeef de melk.
Roer een blonde roux met de boter en de bloem.
Leng aan met de melk.
Laat indikken onder voortdurend roeren.
Laat de ingedikte saus een paar minuten doorkoken om de bloemsmaak te neutraliseren.
Verrijk ze met de room en kruid ze naar smaak bij met nootmuskaat, peper en zout.
Schep het kreeftenvlees door de saus.
Verdeel ze over de kreeftenschalen.
Strooi de gemalen kaas op de vulling.
Zet de kreeften een paar minuten onder de hete grill, tot de kaas begint te smelten.
Serveer meteen.

Kreeft, kalfszwezeriken, asperges en morieljes in een lichte nantuasaus

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

Ingrediënten

1 levende zeekreeft (500 à 600 g)
500 g kalfszwezerik (de dag vooraf gebraiseerd)
16 geschilde dikke witte asperges
zout
5 dl gevogeltebouillon (of braiseervocht van de zwezerik)
2½ dl rivierkreeftenfumet of ongebonden kreeftensoep
2 eetlepels halfdroge madera
3 dl dubbele room (44% vetgehalte)
peper
een snuif gemberpoeder
250 g kleine morieljes, geborsteld en schoongemaakt
2 eetlepels lichte room (± 30% vetgehalte)
1 eierdooier

Bereiding

Kook de zeekreeft 8 minuten in lichtgezouten kokend water, laat wat afkoelen en haal al het vlees uit de pantsers.
Snij het staartvlees in schijven en haal het vlees uit de scharen.
Bewaar lauw.
Verwijder de vliezen van de kalfszwezerik en snij het vlees in nootjes.
Snij de asperges in staafjes van 3 cm, bestrooi licht met zout en stoom beetgaar.
Laat ondertussen de bouillon met de fumet en de madera tot de helft inkoken.
Doe er de dubbele room bij en laat even indikken.
Kruid met peper, zout en gemberpoeder.
Doe het kreeftenvlees, de zwezerik, asperges en morieljes bij de saus en laat 5 minuten doorwarmen.
Klop de lichte room onder de eierdooier en spatel deze liaison door de saus.
Dien meteen op in warme diepe borden, met apart een smeuige risotto.

Kreeftenragoût met waterkers

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

Ingrediënten

2 gekookte kreeften (± 400 g elk, diepvries)
3 bosjes waterkers
2 glazen droge witte porto
2 sjalotten
1½ dl room
1 blokje groentebouillon
½ blokje visbouillon
instantsausbinder
1 eetlepel boter
1 koffielepel citroensap
1/3 koffielepel tijm
peper
zout

voor de afwerking

10 kerstomaatjes
1 soepkop fijne prinsessenboontjes (diepvries)

Bereiding

Leg de diepgevroren kreeften gedurende 30 minuten in heet water.
Snij ze doormidden.
Haal het vlees uit het pantser en de scharen.
Hou de pootjes opzij voor de afwerking.
Kook de diepgevroren boontjes gedurende 10 à 15 minuten gaar in lichtgezouten water (zonder deksel, zo blijven ze mooi groen).
Hou ze warm.
Snij de kerstomaatjes middendoor.
Snipper de sjalotten fijn.
Snij de waterkers fijn.
Hou 1/3 apart en hak de rest nog fijner.
Smelt 1 eetlepel boter in een brede kookpan.
Stoof er de gesnipperde sjalotten glazig in.
Voeg de fijngehakte waterkers, 1 glas witte porto en 1 glas water toe.
Breng aan de kook.
Voeg 1 blokje groentebouillon, ½ blokje visbouillon, 1/3 koffiel tijm en peper toe (zout hoeft u niet meer toe te voegen, de bouillonblokjes zijn al voldoende gezouten).
Meng goed.
Laat gedurende 3 minuten inkoken.
Voeg 1½ dl room toe en 1 glas witte porto.
Voeg het kreeftenvlees toe en warm op.
Doe er de apart gehouden waterkers bij.
Bind lichtjes met instantsausbinder.
Voeg dan 1 koffiel citroensap toe.

Kreeftenragoût met waterkers

Breng verder op smaak met peper en zout.
Schep in diepe borden.
Versier met de fijne boontjes, de halve kerstomaatjes en de kreeftenpootjes.
Geef er driehoekjes geroosterd brood bij of minibroodjes.

Kreeftensalade op een bedje van tomaten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel dijonmosterd
½ bosje bieslook
200 g kreeft (uit de schaal gehaald)
zout
versgemalen peper
1 eetlepel sojasaus
2 rijpe vleestomaten
enkele blaadjes sla

Bereiding

Voor de vinaigrette: de olie, de azijn en de mosterd met elkaar vermengen in een kleine schaal.
De bieslook wassen, uitschudden en in rolletjes snijden.
Tweederde van het kreeftenvlees in vrij grote stukken snijden, vermengen met de bieslook en met de helft van de vinaigrette, op smaak brengen met peper en zout.
Het resterende derde van het kreeftenvlees fijnhakken, kruiden met de sojasaus en ook op smaak brengen met peper en zout.
De tomaten wassen en in dunne plakjes snijden, daarbij de kroontjes verwijderen.
De plakjes tomaat op vier borden leggen.
Na elkaar op elk bord een ronde serveerring plaatsen en deze vullen met het kreeftenvlees dat met de vinaigrette is aangemaakt.
Het kreeftenvlees dat met sojasaus is aangemaakt, in een dunne laag daarboven leggen.
De serveerring voorzichtig van de borden nemen.
De blaadjes sla mengen met de resterende vinaigrette en deze over de kreeftensalade verdelen.
Naar hartelust garneren met kruiden en schijfjes citroen.

Kreeftsalade met mango en roze peper

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

Ingrediënten

voor de court-bouillon

4 l water
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
2 eetlepels grofgemalen peper
1 scheut azijn
tijm
laurier
2 verse kreeften á 400 g

voor de salade

150 g gemengde sla
1 mango

voor de dressing

1 eetlepel mosterd
1 ei
het vruchtvlees van 1 mango
1 dl notenolie
1 dl witte wijnazijn
peper
zout
1 koffielepel suiker
1 eetlepel gedroogde roze peper

Bereiding

Doe het water in een kookpan, voeg alle ingrediënten voor de court-bouillon toe en breng aan de kook.
Doe de kreeften met de kop naar beneden in de kokende bouillon en breng opnieuw aan de kook.
Neem de pan van het vuur en laat de kreeften in het kookvocht afkoelen.
Mix voor de dressing de mosterd, het ei en het mangovruchtvlees en voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe.
Kruid met peper en zout en voeg de suiker toe.
Trek de scharen van de kreeft en snijd de kreeft in de lengte doormidden.
Haal het vlees uit de staart en verwijder het darmkanaal.
Kraak de scharen met de botte zijde van een mes en haal het vlees eruit.
Snijd de ellebogen doormidden en haal ook daar het vlees uit.
Trek de pootjes van de koppen en gebruik ze, evenals de dekschilden van de koppen, voor de garnering.
Schil de mango, snijd de 2 helften van de platte pit en snijd het vruchtvlees in halve maantjes.
Leg in het midden van elk bord een beetje sla en lepel er wat saus over.

Leg daarop het kreeftevlees en leg bovenaan het dekschild en de kreeftepootjes.
Schik onderaan de mangoschijfjes in waaiervorm en strooi hier en daar wat roze peperbolletjes.
Geef er de rest van de dressing apart bij en zorg voor een kreeftevorkje.

Krenten- en/of rozijnenbrood

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

Ingrediënten
voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen

Bereiding
Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.
Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Krentenbollen

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

Ingrediënten
voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen

Bereiding
Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Vorm na de eerste rijs 12 kleine bollen van het deeg en laat die op een ingevette bakplaat 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.
Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Bestrijk de bollen enkele malen met losgeklopt ei en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer de bollen daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Krentenbrood

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

Ingrediënten

250 g rozijnen
100 g krenten
500 g gezeefde bloem
10 g zout
35-40 g verse gist
± 2 ¼ dl lauwwarme melk
1 theelepel suiker
½ losgeklopt ei
50 g gesmolten boter
kaneel

Bereiding

Was de rozijnen en de krenten, laat ze in zoveel heet water dat ze net onder staan ± 30 minuten wellen en droog ze met keukenpapier.
Vermeng de bloem en het zout in een kom.
Los de gist in de melk op, roer de suiker erdoor en meng er naar smaak kaneel door.
Laat de gistoplossing op een warme plaats ± 10 minuten staan tot zich belletjes hebben gevormd.
Maak een kuiltje in de bloem en doe de oplossing, het ei en de boter erin.
Roer met een mixer, voorzien van deeghaken, tot een soepel deeg ontstaat.
Kneed en besla het deeg tot het elastisch is.
Laat het deeg, afgedekt met een doek, op een warme plaats ± 1 uur rijzen.
Doe het deeg in een broodvorm en zet die 45 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Krielkip gevuld met maïsbrood

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

Ingrediënten

4 krielkippen á 300 g
witte peper
45 g boter
1 gesnipperde ui
1 fijngesneden stengel bleekselderij
1 kleine fijngesneden wortel
1 kleine fijngesneden rode paprika
1 theelepel cajunkruiden
50 g vers maïsbroodkruim
60 g gepelde, gekookte garnalen
2 eetlepels lichte roux (verwarm 1 eetlepel bloem en 1 eetlepel
boter tot een mooie deegbal)

Bereiding

Was de kippen, dep ze droog en bestrooi ze met peper.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Fruit de ui, de wortel, de selderij en de paprika met de cajunkruiden in de boter bruin.
Snijd 1/3 deel van de gefruite groenten zeer fijn en meng ze met het broodkruim en de kleingesneden garnalen.
Vul de kippen hiermee en sluit de openingen met cocktailprikkers.
Doe de overgebleven groenten met 1,8 dl water in een ingevette ovenschaal, leg de kippen op het groentebed en braad ze ± 45 minuten in de oven; overgiet ze af en toe met braadvet.
Neem de schaal uit de oven en houd hem warm.
Roer voor de saus de roux op hoog vuur door het braadvet, voeg zo nodig extra water toe en laat 4-5 minuten koken.
Serveer de saus bij de kip.

Krieltjes á la bonne femme

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g magere spekreepjes
1 ui
150 g champignons
400 g gekookte krieltjes
200 g gekookte doperwtjes
200 g gekookte worteltjes
2 eetlepels olie
peper
zout

Bereiding

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Doe de olie in een koekepan en bak de spekjes op laag vuur aan.
Voeg de ui en de champignons toe en bak ze lichtbruin.
Schep alles uit de pan en bak de krieltjes in het bakvet goudbruin.
Voeg het spek-ui-champignonmengsel en de groenten toe en bak alles tot het door en door heet is.
Breng op smaak met zout en peper.

Krieltjes met bleekselderij en Spaanse peper

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

Ingrediënten

500 g krieltjes
2 lente-uitjes
1 Spaanse peper
2 eetlepels olijfolie
4 stengels bleekselderij
1 theelepel Provençaalse kruiden
2 eetlepels water
zout
peper

Bereiding

Schrap de krieltjes, ontpit ze zo nodig, was ze en leg ze in een ovenvaste schaal.
Voeg het water toe en kook de krieltjes (afgedekt) op vol vermogen in 5-7 minuten beetgaar.
Ontdoe intussen de bleekselderij van de draden, was ze en snijd ze in reepjes.
Snijd de lente-uitjes in ringen.
Verwijder de zaadlijst en de zaadjes uit het pepertje en snijd de peper klein.
Verwarm het groentemengsel met de olijfolie en de Provençaalse kruiden (onafgedekt) 2-3 minuten op vol vermogen in een ovenschaal.
Schep het tussentijds één keer om.
Vermeng de krieltjes met de groenten en warm het geheel eventueel nog kort op vol vermogen door.
Breng het gerecht op smaak met wat zout en peper.

Kroatische appelsoep

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

Ingrediënten

6 geschilde en in stukjes gesneden zachtzure appels
4 in kleine blokjes gesneden sneetjes oud brood zonder korst
5 dl water
5 dl droge witte wijn
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel bloem
50 g boter
mespuntje zout
mespuntje kaneel

Bereiding

Doe de stukjes appel met het water, het citroensap, het zout en de kaneel in een pan en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukjes appel ± 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn.
Pureer het appelmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Smelt 25 g van de boter in een pan en roer er de bloem door.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de witte wijn toe tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg de gepureerde appels toe en roer alles dooreen en laat de appelsoep door en door warm worden.
Verhit de rest van de boter in een koekepan en bak hierin de blokjes brood rondom mooi bruin en knapperig.
Serveer de appelsoep, bestrooid met de blokjes gebakken brood.

Krokant korfje gevuld met mosselen en cantarellen

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 grote uien
1 takje selderie
peper
zout
600 g cantarellen
100 g lenteuien
knoflook
4 stukken witlof
250 g boter
1 citroen
nootmuskaat
2 dl room
1 bosje peterselie
1 bosje bieslook
1 bosje koriander
filodeeg

Bereiding

Snij de uien en de selder en laat met wat boter sudderen in een grote kom.
Voeg mosselen en kruiden toe en schud op tot de mosselen net open zijn.
Haal de mosselen uit de schelp.
Bewaar het gezeefde kookvocht.
Stoof het gesnipperd witlof gaar met een beetje mosselkookvocht, een klontje boter en een druppel citroensap.
Mix en zeef.
Voeg een klein beetje room toe en breng op smaak.
Borstel de cantharellen schoon, snij ze en bak ze.
Voeg op het laatst de gehakte ui en een puntje knoflookpuree toe en breng op smaak.
Laat het mosselkookvocht inkoken en werk op met boter.
Maak korfjes van filodeeg en bak ze goudbruin en knapperig in de hete oven.
Meng voorzichtig de cantharellen, de mosselsaus en de mosselen.
Maak een spiegel van witlofsaus op het bord, zet er een filokorfje op en vul dit met het mosselmengsel.
Garneer met enkele takjes koriander en bieslook en serveer meteen.

Krokant varkensvlees met kokos en zoetzure saus

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 dl azijn
6 eetlepel suiker
½ theelepel cayennepeper
2 schijven ananas uit blik
400 g varkensfricandeau
6 eetlepels bloem
zout
2 eieren
1 zakje geraspte kokos (Conimex)
5 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pureer de paprika met de azijn in een keukenmachine of met een staafmixer.
Doe de paprikapuree in een steelpannetje en roer er de suiker en de cayennepeper door.
Breng dit mengsel aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen.
Laat de saus afkoelen.
Snijd de schijven ananas in stukjes en roer die door de saus.
Snijd het vlees in blokjes van 3 cm.
Roer in een diep bord de bloem met wat zout door elkaar, klop in een kom de eieren met 2 eetlepels water los en strooi de geraspte kokos op een plat bord.
Wentel de blokjes vlees eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tot slot door de kokos.
Zorg dat het vlees rondom met kokos is bedekt en druk het goed aan.
Verhit de olie in een wok en bak de stukjes vlees ± 5 minuten.
Geef de saus er apart bij.
Serveer met gestoomde rijst en broccoli.

Krokante aardappelkoekjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Rasp 2 grote aardappelen en meng ze met 1 ei, zout, peper, 2-3 eetlepels bloem en 1 theelepel tijmblaadjes.
Bak van het aardappelmengsel in een koekenpan in 2 eetlepels olie in gedeelten in ± 10 minuten kleine dunne koekjes van ± 5 cm doorsnee.
Houd de koekjes in de oven (160°C) warm.

Krokante appeltaart

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

Ingrediënten

6 eetlepels Armagnac
100 g poedersuiker
3 grote appels in heel dunne schijfjes
125 g roomboter
12 plakken fillodeeg van 25 x 25 cm
een ingevette springvorm, 24 cm doorsnee

Bereiding

Meng de Armagnac met 50 g poedersuiker en marineer de appelplakjes hierin 2 uur.
Laat de appel uitlekken en vang het vocht op.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Smelt de boter en bestrijk de Plakjes fillodeeg er dun mee.
Leg 4 plakjes deeg in de vorm en verdeel over elk plakje deeg een beetje Armagnacmarinade en wat poedersuiker.
Leg elk deegplakje gedraaid op het vorige plakje, zodat de punten verspringen en rondom de taart omhoog staan.
Leg op het vierde plakje deeg de helft van de schijfjes appel, bedruppel de appel met Armagnac en bestrooi met wat poedersuiker.
Leg hierop 2 deegplakjes met Armagnac en suiker.
Leg daarop de rest van de appelschijfjes, bedruppel ook die weer met Armagnac en bestrooi met suiker.
Dek de taart af met de laatste 4 plakjes deeg met daartussen steeds wat Armagnac en suiker.
Leg de laatste 2 deegplakjes mooi 'verkreukeld' in de vorm.
Bestrijk de bovenste deeglaag met gesmolten boter en bestrooi met poedersuiker.
Bak de taart 15 minuten in het midden van de oven.
Schakel de oven terug naar 180°C en bak de taart nog 15 minuten.
Dek de taart, als deegpunten te donker worden, met aluminiumfolie af.
Serveer de taart lauwwarm of koud en bestrooi hem voor het serveren met poedersuiker.

Krokante kip

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

Ingrediënten

2 eiwitten
peper
zout
400 g kipfilet
bloem
verkruimelde cornflakes
75 g bakboter

Bereiding

Klop de eiwitten los met wat peper en zout.
Snijd de kipfilet in reepjes, haal die eerst door de bloem en schud overtollige bloem eraf.
Haal de kipfiletreepjes vervolgens door de losgeklopte eiwitten en wentel ze als laatste door de verkruimelde cornflakes.
Bak ze in de hete bakboter mooi bruin en gaar.

Krokante kip uit Kentucky

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

Ingrediënten
voor 2 personen

olie om te frituren
4 kleine drumsticks á ± 75 g
2 eetlepels bloem
zout
peper
½ theelepel kerriepoeder

Bereiding
Verhit de olie tot 180°C.
Spoel de drumsticks onder de koude kraan af.
Doe de bloem met ½ theelepel zout, ½ theelepel peper en het kerriepoeder in een grote plastic zak, doe er de nog natte drumsticks bij en schud de zak op en neer, zodat de kip helemaal met het bloemmengsel is bestoven.
Leg de drumsticks in het mandje van de frituurpan en frituur ze in de hete
olie in 15-20 minuten goudbruin en gaar.
Geef er groene kool met aardappel en spek bij.

Krokante kroepoek met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g rijst
½ kropsla
2 rode paprika's
1 komkommer
300 g gepelde ongekookte garnalen
Conimex Wok Olie
1 potje Conimex Gado Gado
1 zak Conimex Kroepoek Naturel (grote plakken)

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was ondertussen de sla en haal de blaadjes los.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Schil de komkommer en snijd eerst in dikke plakken (ca. 1 cm) en dan de plakken weer in vieren.
Snijd de garnalen tot aan het puntje van de staart doormidden, zodat de helften nog wel vast blijven zitten.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 2 minuten.
Voeg de komkommer en de paprikastukjes toe en wok ze ca. 4 minuten mee.
Meng ondertussen de inhoud van het potje gado gado met 2 dl water en breng al roerende aan de kook. Even laten pruttelen.
Leg op 3 (lange) borden een plak kroepoek, of breek de kroepoek doormidden en leg op elk bord 2 stukken.
Bedek met blaadjes sla en schep de gewokte garnalen erop.
Schenk hier de pindasaus over.
Geef de rijst er apart bij.

Serveertip: Lekker met frisse Conimex Atjar Tjampoer.

Variatietip: Vervang de kropsla door reepjes knapperige ijsbergsla.

Krokante pakketjes met appel en komijnekaas

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 appel
2 plakjes ham
2 loempiavellen
50 g geraspte komijnekaas
20 g gesmolten boter

Bereiding
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in stukjes.
Snijd de ham in reepjes.
Knip de loempiavelletjes in vieren en leg de stukken naast elkaar op het aanrecht.
Schep in het midden van elk loempiavelletje een lepeltje appel, een paar reepjes ham en wat geraspte kaas.
Vouw eerst de zijkanten van het loempiavelletje en vervolgens de onder- en bovenkant dicht.
Leg de pakketjes ondersteboven op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verwarm de oven voor op 220 °C.
Bestrijk de pakketjes met een beetje gesmolten boter en bak ze in het midden van de oven in ± 15 minuten goudbruin.

Krokante rijstpapierpakketjes, gevuld met gehakt

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

Ingrediënten
voor de saus

2 theelepels oestersaus
1 eetlepel vissaus
2 eetlepels rijstazijn
½ theelepel fijngehakte gember
1 eetlepel demararasuiker
1 eetlepel water
100 g shii-take of Parijse paddestoelen
350 g varkens/kalfsgehakt
100 g sluimerwten
1 ei
zwarte peper
zout
8 velletjes rijstpapier
Arachideolie om te wokken

Bereiding
Meng alle ingrediënten voor de saus en roer tot de suiker is opgelost.
Dek af en laat de smaken zich bij kamertemperatuur tenminste 30 minuten vermengen.
Blancheer de sluimerwten en snijd ze in reepjes.
Reinig de paddestoelen, verwijder de steel en snijd de hoeden in brunoise.
Meng de sluimerwten en de paddestoelen met het gehakt en breng op smaak met peper en zout.
Verhit de wok op hoog vuur tot zeer heet en giet 1 eetlepel olie in de wok.
Als de olie walmt, gaat het gehaktmengsel in de wok.
Roerbak energiek enkele minuten, het gehakt verbrokkelt en gaart zeer snel.
Schep het gehakt in een vergiet en laat uitlekken en afkoelen.
We maken per persoon twee pakketjes.
Neem dus 8 rijstvelletjes, plus enkele in reserve.
Voor je het rijstpapier kunt gebruiken, moet je het in water weken.

Tip: Gooi de rijstvelletjes die je moet weken, niet zomaar in een kom met water en zeker niet allemaal tegelijk. Dan ben je reddeloos verloren. Als je rijstpapier op die manier weekt, heb je geen controle over de graad van zachtheid. Gevolg: het vel valt, als je het uit het water neemt, nagenoeg uiteen.
Een betere techniek is het rijstpapier om beurten aan beide zijden met een keukenborsteltje met water in te smeren. Je kunt dan perfect voelen wanneer het punt is bereikt waarop je het vel kunt vouwen en het dus verder kunt bewerken.
Leg de velletjes één na één op een keukenhanddoek, zodat overtollig water wordt opgeslorpt.
Bestrijk om beurten beide zijden van het vel tot je merkt dat je het kunt vouwen.
Leg een beetje van het gehakt op het vel en vouw eerst de zijde die naar jou is toegekeerd naar voren over het gehakt heen.
Vouw nu de zijkanten naar het midden toe.
Tenslotte bestrijk je de randen die nog niet zijn gevouwen met losgeklopt ei.
Rol het pakketje op het met ei ingestreken stuk en druk wat aan.

Krokante rijstpapierpakketjes, gevuld met gehakt

Dit voorkomt geween en tandengeknars als je de gehaktpakketjes vervolgens een halfuurtje afgedekt in de koelkast zet. Zo krijgen ze stevigheid, hetgeen bij verdere bewerking geen luxe is.
Maak de wok warm, maar deze keer niet gloeiendheet.
Giet arachideolie in de wok en laat die warm worden. Dit duurt slechts ± 1 minuut.
Leg de pakketjes met twee, maximum drie in de wok, startend met de geplakte kant naar onder.
Draai ze na 1½ minuut om en bak de tweede zijde.
Keer ze eventueel nog eens om.
Schep ze uit de wok als beide zijden mooi gebakken zijn en laat ze vervolgens op absorberend keukenpapier uitlekken.
Schik ze daarna op een bord, versier met wat snippers pijpajuin en serveer met opgeroerde dipsaus in individuele potjes.

Krokante tilapia met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
4 eetlepels bloem
300 g tilapiafilet (vis)
2 zakjes bosuitjes
1 pakje peultjes (diepvries, 450 g)
8 eetlepels tartaresaus (pot à 350 ml)

Bereiding

2 eetlepels olie in ruime koekenpan verhitten.
Hierin aardappelschijfjes in ca. 15 minuten bruinbakken, geregeld omscheppen.
Peterselie zeer fijn snijden.
Helft van peterselie met bloem, zout en peper mengen.
Tilapiafilet in 4 stukken snijden.
Bosuitjes in ringetjes snijden. 4 eetlepels olie in koekenpan verhitten.
Vis door bloem wentelen en in pan om en om bruin en gaar bakken, ca. 4 minuten. aan elke kant.
Ondertussen peultjes in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 5 minuten gaarkoken.
Afgieten en terug in pan doen.
Rest peterselie, 2 eetlepels olijfolie en peper naar smaak toevoegen.
Bosuitjes aan aardappelen toevoegen en 1 minuut meebakken.
Vis, aardappelen en peultjes over 4 borden verdelen.
Tartaresaus bij vis scheppen.

Kroketten van couscous en kikkererwten

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

Ingrediënten

2/3 kop rauwe zonnebloempitten, met vlies
2 koppen gekookte kikkererwten
1 kop ongekookte couscous
1.2 dl tomatensap
1.2 dl droge witte wijn
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels Dijon mosterd
2 eetlepels rode wijnazijn
2 theelepels gedroogde rozemarijn
1 theelepel gedroogde tijm
½ theelepel zwarte peper
3 eetlepels gehakte verse peterselie
3 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Spreid de zonnebloempitten op de bakplaat uit en bak ze 5-7 minuten, tot het zaad een nootachtige geur verspreidt en lichtbruin is geworden.
Maal het zaad grof in een keukenmachine.
Voeg de kikkererwten toe en maal verder.
Laat het mengsel in de machine.
Doe in een zware pan de couscous, het tomatensap en de rode wijn, meng dit en breng het aan de kook.
Zet het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat 2-3 minuten sudderen, tot de couscous al het vocht heeft opgeslorpt.
Laat 5 minuten rusten.
Doe de couscous en alle andere ingrediënten, behalve de olie, bij het kikkererwtenmengsel.
Maal goed malen tot het mengsel zacht en glad is.
Olie uw handen.
Maak van 2-3 eetlepels van het mengsel een bal.
Ga verder tot u 24 balletjes heeft.
Sla ze plat tot koekjes van 5 cm breed en 1 cm dik.
Borstel er olijfolie op en leg ze op een geoliede bakplaat.
Bak 15 minuten, draai ze om, borstel er olijfolie over en bak nog 10-12 minuten.
Serveer ze in een sandwich, als hapje of als hoofdgerecht met pasta en tomatensaus.

Kroon van asperges, koningskrab, truffel en waterkerscrème

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

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte en gekookte asperges
200 g krabvlees (bij voorkeur koningskrab uit de Barentszee)
20 g truffel
4 eetlepels puree van waterkers
4 eetlepels groentebouillon
4 eetlepels room
4 eetlepels kookvocht van de asperges
100 g boter
zout
peper
enkele kervelpluksels

Bereiding

De kroon van asperges maken:
De asperges 5 cm vanaf de kop afsnijden en de rest in stukken van 2 cm snijden.
De 5 cm lange punten in de lengte doormidden snijden.
De halve asperges in stalen vormen van 4 cm hoog schikken, met de platte kant tegen de wand van de cirkel.
Doe de stukken van 2 cm in het midden en druk deze stevig aan.
Het krabvlees over het midden van de vormen verdelen en alles op de rooster van een stoompan plaatsen.
De groentebouillon en het kookvocht van de asperges tot de helft inkoken en de room toevoegen.
De aspergekronen 5 minuten onder deksel stomen.
Voeg ondertussen de waterkerspuree toe aan de saus.
Klop de saus op met behulp van een mixer met klontjes koude boter.
De saus niet meer koken, zo blijft de mooie groene kleur fris.
Kruiden met peper en zout.
Zet de kroon van asperges op 4 warme borden, verwijder de vorm voorzichtig en giet de saus uit over de bordspiegel
Strooi geraspte truffel over de bereiding en versier met kervelblaadjes.

Kropsla met ansjovis

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 (kleine) kropsla
1 blikje ansjovis filets (48 g, Deep Blue)
½ dl melk
1 ei
1 eetlepel vloeibare honing
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olijfolie
zout
peper
50 g Parmezaanse kaas (aan een stuk)

Bereiding
Was de kropsla in zijn geheel en dep hem droog.
Leg de ansjovis in de melk.
Kook het ei in ± 8 minuten hard.
Klop een dressing van de honing, het citroensap en de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Spoel de ansjovisfilets met koud water af, halveer ze in de lengte en dep ze droog.
Pel het ei, snijd het eiwit in kleine blokjes en wrijf de dooier door een zeef.
Leg de kropsla op een schaal, verdeel er de eidooier, het eiwit en de ansjovis over en besprenkel de salade met de dressing.
Schaaf de kaas in snippers en garneer de salade daarmee.
Lekker met gegrild stokbrood, besmeerd met olie en knoflook.

Kropsla met tonijndressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kropsla
1 bosje radijsjes
1 blikje rillettes tonijn (paté 125 g)
1 theelepel mosterd
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Slabladeren losmaken, wassen en drogen.
Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.
In kom tonijn mengen met mosterd, azijn, mayonaise en 3 eetlepels water.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla en radijs over vier borden verdelen.
Tonijndressing in midden scheppen.

Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
1 bolletje knoflook
1 dl olijfolie (extra vierge)
zeezout
(versgemalen) vier-seizoenen-peper
300 g aardappels
1 grote ui
2 kroppen sla
1 voorgebakken Boulogne stokbrood (250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Paprika's wassen, droogdeppen met keukenpapier en op bakplaat leggen.
Van bol knoflook topje afsnijden en knoflook naast paprika op bakplaat leggen.
1 Eetlepel olie in knoflook scheppen.
In midden van oven paprika's ca. 20 minuten roosteren tot vel zwart geblakerd is en knoflook gaar geroosterd.
Paprika's ca. 10 minuten afgedekt in kom laten rusten.
Knoflook iets laten afkoelen.
Teentjes knoflook uit bol halen en boven kommetje uitpersen.
Knoflook met 2 à 3 eetlepels olie tot smeuïge puree roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Paprika's halveren.
Velletjes en zaadjes verwijderen en paprika's in lange, dunne reepjes snijden.
Paprika in kommetje doen en 1 eetlepel olie erdoor scheppen.
Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Uit 1 slakrop geel hartje nemen en bewaren.
Rest van sla wassen, uitslaan en in grove repen snijden.
In soeppan 2 eetlepels olie verhitten.
Ui en 2 theelepels knoflookpuree ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten.
Aardappelblokjes ca. 1 minuut al omscheppend meebakken.
Sla erdoor scheppen en al omscheppend laten slinken.
1 l water toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Soep afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten koken.
Pureren met staafmixer en op smaak brengen met ca. 1 eetlepel zout en royaal peper.
Soep tot gebruik in koelkast zetten.
Grillpan gloeiend heet laten worden.
Soep opnieuw zachtjes verwarmen.
Kapjes schuin van stokbrood snijden en stokbrood schuin in 8 lange plakken snijden.
Plakken dun bestrijken met rest van olie en in porties in grillpan in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren.
Bestrijken met knoflookpuree en bestrooien met zout en peper.
Soep in vier diepe borden scheppen en in midden bergje van paprikareepjes maken.

Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's

Slahartje in dunne reepjes snijden en over paprika strooien.

Kruidenazijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Kruidenazijn is bijna overal verkrijgbaar, maar u kunt hem ook zelf maken door ¼ kop verse kruiden (dragon, dille, bieslook of basilicum) te mengen met 1 l witte-wijnazijn.
Laat het mengsel een week staan in een gesteriliseerde fles; af en toe schudden.
Zeven en in een schone gesteriliseerde fles gieten met een vers kruiden takje.

Kruidenboter 4

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

Ingrediënten

500 g boter
10 g zout
peper van de molen
75 g gemengde en gehakte kruiden (peterselie, kervel, dille, dragon, basilicum en mélisse)

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.

Kruidenkip met Frans garnituur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 1 kip in met 1 eetlepel Dijon-mosterd en wat gesmolten boter en bestrooi het met zout en peper.
Braad de kip in 50 g bakboter rondom bruin en in een braadslee op 225°C in 60 minuten gaar.
Voeg na 30 minuten 50 g magere spekreepjes, 1 gesnipperd sjalotje en 450 g (voorgekookte) krieltjes toe.
Voeg na weer 15 minuten 3-4 eetlepels gemengde groene kruiden (diepvries of vers: peterselie, bieslook, tijm, kervel), 250 g kleine hele witte champignons, 300 g Parijse worteltjes en 1 dl droge witte wijn toe en laat alles nog 15 minuten stoven.
Bereid witte wijnsaus met bieslook uit een zakje en roer daar 2 eetlepels mosterd bij.
Geef de saus bij het gerecht.

Kruidige artisjokbodems

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

Ingrediënten

4 kleine artisjokbodems (uit blik)
100 g manchego (= Spaanse schapenkaas)
100 g chorizo
2 eetlepels groene knoflookolijven
1 zongedroogde tomaat
2 eetlepels olijfolie
zout
peper

Bereiding

Laat de artisjokbodems uitlekken.
Snijd de kaas en de chorizo in heel kleine reepjes.
Hak de olijven en de gedroogde tomaat fijn.
Klop de olijfolie met de olijven, de tomaat, zout en peper tot een dressing.
Schep de dressing door de kaas en de chorizo en verdeel de salade over de artisjokbodems.

Kruidige lamsburgers

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ui
25 g gesneden ontbijtspek
3 eetlepels olie
1 sneetje oud witbrood
2 eetlepels yoghurt
250 g lamsgehakt
2 theelepels Provençaalse kruiden
zout
peper
2 eetlepels bloem
1 tomaat
1 takje peterselie
1 eetlepel Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Knip of snijd het spek in kleine stukjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui en het spek hierin ± 3 minuten.
Snijd de korst van het brood en verkruimel het boven een kommetje.
Schep de yoghurt erdoor.
Vermeng het gehakt met het uimengsel, het yoghurtmengsel, de Provençaalse kruiden en zout en peper.
Vorm er 4 platte schijven van en wentel die door de bloem.
Snijd de tomaat in vieren, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in piepkleine stukjes.
Knip de peterselie erboven fijn en schep de Parmezaanse kaas erdoor.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de lamsburgers in ± 10 minuten bruin en gaar; keer ze af en toe.
Schep de burgers op 2 borden en schep het tomaatmengsel erop.
Serveer met gebakken aardappelen en gestoofde komkommer.

Lamsbout drob syrma

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

Ingrediënten

1 kg lamsbout plus hart, longen en lever
2 eieren
100 g rijst
2 bosjes lente-uitjes
¼ l Bulgaarse yoghurt
munt
peper
100 g boter
zout

Bereiding

Kook de organen in zout water en snijd ze in stukjes.
Smoor de fijngehakte uitjes in de boter en wat water.
Voeg de rijst, de organen, peper, munt en ½ liter van de orgaanbouillon toe en laat het geheel ± 20 minuten koken.
Leg de lamsbout ± 30 minuten in koud water, snijd hem in stukken en doe die bij het bouillon-orgaanvleesmengsel.
Doe alles over in een ovenvaste schaal en stoof het gerecht in een matigwarme oven.
Giet er, als het bijna klaar is, de met de yoghurt losgeklopte eieren over en stoof nog eens 10-15 minuten.

Lamsbout uit Kasjmir

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

Ingrediënten

1 flinke lamsbout (± 2½ kg)
1½ eetlepel fijngeraspte verse gemberwortel
4 heel fijn gehakte teentjes knoflook
3 theelepels zout
1½ eetlepel garam masala (kerriemengsel, toko of zelf samengesteld)
½ theelepel cayennepeper
½ theelepel pimentpoeder
2 eetlepels citroensap
1-3 theelepel olie
2½ dl Bulgaarse yoghurt
3 eetlepels gepelde amandelen
3 eetlepels pistachenootjes
¼ theelepel saffraanpoeder
3-4 theelepels honing

Bereiding

Snijd van het vlees zoveel mogelijk vet af.
Maak in de hele bout met een mespunt regelmatig verdeeld vrij diepe inkepingen.
Meng de gemberwortel, knoflook, zout, alle specerijen en het citroensap.
Voeg, als het mengsel niet smeuïg is, 1-3 theelepels olie toe.
Wrijf het vlees met het mengsel in, ook in de inkepingen.
Pureer de yoghurt met de amandelen, pistachenootjes en saffraan in de keukenmachine.
Wrijf het vlees ermee in en bedruip het daarna met de dunne (lauwe) honing.
Laat de lamsbout in de koelkast 48 uur marineren, af en toe omkeren.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Verpak de lamsbout in aluminiumfolie en braad hem in het midden van de oven in ± 1½ uur gaar.
Neem het vlees uit de oven en laat het iets afkoelen.
Verwijder het folie en snijd het vlees in plakken.
Serveer met gele rijst en korianderchutney.

Lamsboutsalade met tomaat-sojasalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 trostomaten
2 bosuitjes
1 bakje alfalfa (75 g)
4 lamsboutlapjes à la minute (ca. 250 g)
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
4 takjes waterkers (zakje à 75 g)

Bereiding

Tomaten wassen en in parten snijden.
Zaadjes verwijderen en parten in blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 3 cm snijden.
Stukjes in lengte in hele dunne reepjes snijden.
Bosuireepjes en alfalfa door elkaar scheppen.
Lamsboutlapjes elk in 3 stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
In pan olie verhitten en vlees ca. 3 minuten om en om bakken.
Vlees uit pan op bord scheppen.
Aan bakvet 1 eetlepel water, citroensap en sojasaus toevoegen en even verhitten, hierbij aanbaksels losroeren.
Tomaat toevoegen en ca. 1 minuut op laag vuur verwarmen.
Salsa op smaak brengen met peper.
Helft van tomatensalsa door alfalfasalade scheppen.
Op vier borden elk 1 stukje lamsvlees leggen.
Helft van alfalfasalade erop scheppen.
Tweede stukje lamsvlees erop leggen, rest van alfalfasalade erop leggen.
Afdekken met laatste plakje vlees.
Tomatensalsa erop en eromheen scheppen.
Garneren met toefjes waterkers.
Serveren met Tarly en gemengde groene salade.

Tip: Het vlees kan ook in reepjes worden gesneden en gebakken worden. Schep de vleesreepjes door de alfalfasalade en verdeel de salsa ernaast en erover.

Lamscurry met abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat 150 g gedroogde abrikozen 1 nacht in water wellen.
Braad 12 enkele lamskoteletten in 6 eetlepels plantaardige olie in ± 10 minuten rondom aan en neem het vlees uit de pan.
Bak in de achtergebleven olie 2 fijngesneden uien, 2 fijngesneden teentjes knoflook, 1 theelepel gemalen kaneel, 1 theelepel gemalen komijn (djinten), 2 theelepels cayennepeper, 2 theelepels kardemompoeder en 1 theelepel gemalen kruidnagel
± 5 minuten.
Voeg dan 3 tomaten in stukjes, uitgelekte abrikozen en 2 dl heet water toe en leg het vlees in de currysaus.
Breng het gerecht met zout op smaak en laat het vlees op zeer matig vuur in ± 20 minuten gaar worden.

Lamsfilet met rauwe ham en gestoofde venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 venkelknollen
2 eetlepels boter of margarine
½ groentebouillontablet
12 plakjes rauwe ham
4 lamsfilet (à 125 g)
(versgemalen) zwarte peper
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 eetlepel Pernod (slijter)
zout

Bereiding

Venkel schoonmaken (venkelgroen bewaren), wassen en in stukken snijden. In pan 1 eetlepel boter verhitten.
Venkel ca. 5 minuten rondom bakken.
½ dl water erbij schenken en aan de kook brengen.
Bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen.
Venkel ca. 15 minuten afgedekt heel zachtjes stoven.
Intussen op plank 8 plakjes ham, 2 aan 2 naast elkaar leggen.
Vlees er haaks opleggen en bestrooien met peper.
Ham om vlees wikkelen en vaststeken met cocktailprikker.
In pan rest van boter verhitten.
Rest van plakjes ham in ca. 2 minuten knapperig bakken.
Uit pan op keukenpapier scheppen.
Vlees in zelfde pan in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Intussen crème fraîche en pernod door venkel roeren en op hoog vuur ca. 3 minuten iets laten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vlees op vier borden scheppen en venkel met saus ernaast scheppen.
Plakje gebakken ham erop leggen (en garneren met venkelgroen).
Serveren met gegratineerde aardappeltjes of Vlaamse frieten.

Lamsgehaktschotel met aardappelpuree en munt

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g aardappelen
zout
1 ui
50 g boter
1 teentje knoflook
300 g lamsgehakt
peper
½ eetlepel fijngehakte munt
1 theelepel Worcestershiresaus
1 ei
3 eetlepels melk
1 theelepel mosterd
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Schil de aardappelen, snijd ze in heel kleine blokjes en kook die in een laagje water met een snufje zout in ± 10 minuten gaar.
Pel en snipper intussen de ui.
Verhit 25 g boter, bak de ui hierin zachtjes glazig en pers de knoflook erboven uit.
Bak het gehakt al roerend mee tot het rul en verkleurd is.
Voeg zout, peper, de munt en de Worcestershiresaus toe en schep het gehakt in een ovenvast schaaltje.
Giet het vocht van de aardappelen af.
Roer van de aardappelen met het ei, de melk, 25 g boter, de mosterd en de helft van de geraspte kaas een smeuïge puree en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de puree op het gehakt, strijk het een beetje glad, strooi er de rest van de kaas over en laat het onder de hete grill goudbruin worden.
Geef er gebakken spruitjes met knoflook en uien bij.

Lamssoep met aubergine en paprika

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

Ingrediënten

500 g lamsboutplakken in blokjes van ± 2 cm
zout
peper
4-5 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden rode uien
2 geperste teentjes knoflook
2 kardemompitten
een stukje pijpkaneel
½ theelepel kurkuma of geelwortelpoeder
1 pot lamsfond (± 340 ml)
1 middelgrote aubergine in blokjes
4 ontvelde tomaten in stukken
2 groene paprika's in blokjes
100 g gedroogde Franse pruimen (pruneaux) in reepjes
½ l blik of -pot witte bonen, uitgelekt
2 eetlepels fijngehakte verse munt
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

Bereiding

Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin.
Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Voeg de lamsfond en 1 l water toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep met het deksel op de pan ± 45 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi de peterselie en de munt erover.
Serveer de soep met pitabroodjes en tahinacrème.

Lamsvlees met courgette

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g lamsvlees
2 theelepels Garam Masala
zout
peper
2 theelepels olie
2 ontvelde vleestomaten
1 ui
1 courgette
1 teentje knoflook
1 appel in blokjes
2 eetlepels rozijnen
50 g zilvervliesrijst
1 eetlepel ketjap manis (zoet)
½ bouillontablet
1 dunne prei

Bereiding
Snijd het lamsvlees in blokjes en kruid het met Garam Masala, zout en peper.
Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in stukjes.
Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Verhit in een braadpan met dikke bodem de olie en bak het lamsvlees snel aan.
Voeg de ui toe en fruit hem mee.
Voeg de stukjes tomaat, de plakjes courgette, het uitgeperste teentje knoflook en de blokjes appel toe en fruit dit alles enkele minuten mee.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg als laatste de rozijnen, de zilvervliesrijst, de ketjap, de halve bouillontablet en ± 2 dl water toe.
Breng het gerecht aan de kook en stoof het ± 30 minuten zachtjes met de deksel op de pan.
Was de prei en snijd hem in dunne ringen.
Stoof de preiringen 3 minuten met de schotel mee en serveer het gerecht daarna direct.

Info: Garam masala, een beroemd kruidenmengsel in de Indiase keuken, verschilt van streek tot streek en van gerecht tot gerecht. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export. Met de volgende kruiden maakt u de basis garam masala, die 2 maanden houdbaar is: 2 eetlepels komijnzaadjes, 1 eetlepel zwarte peperkorrels, 2 theelepels kruidnagels, 2 eetlepels korianderzaadjes, 2 theelepels karwijzaadjes, 1½ theelepel kardemomzaadjes, 1 kaneelstokje, ½ fijngeraspte nootmuskaatbol. Rooster al roerend 2 minuten alle kruiden in een droge koekenpan en maal ze fijn in blender of koffiemolen. Of gebruik alle kruiden in poedervorm. Door te 'spelen' met de ingrediënten kan de smaak van de garam masala steeds wisselen. Het mengsel wordt geler door toevoeging van kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes kan het scherper gemaakt worden. Door de garam masala smeuïg te maken met olie krijgt u 'currypasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade te gebruiken voor vlees of kip.

Lamsvlees met courgettes

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

Ingrediënten

1½ kg lamsvlees
2 gehakte uien
6-8 courgettes
120 g boter of olie
2 uitgeknepen teentjes knoflook
een handvol gehakte peterselie
4-6 kleine tomaten
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in ei-grote stukken.
Verhit 90 g boter of olie en bak het vlees rondom bruin.
Voeg de uien toe en bak ze enkele minuten.
Voeg de tomaten, knoflook, peterselie, peper en zout toe.
Laat op een laag vuur 1 uur koken of tot het vlees gaar is.
Pel, terwijl het vlees opstaat, voorzichtig het vel van de courgettes en snijd ze in tweeën.
Bak de courgettes in de overgebleven olie of boter lichtjes aan en voeg ze bij het vlees.
Laat nog 20-30 minuten sudderen, tot het vlees zeer mals is geworden.
Als u een minder zwaar gerecht wilt, voeg dan de courgettes toe zonder ze eerst in boter te bakken.
U kunt andere groenten met lamsvlees op deze wijze koken, zoals erwtjes, bloemkool of nieuwe aardappeltjes.

Lamsvlees met kritharaki

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

Ingrediënten

1 kg lamsvlees
400 g kritharaki (griekse macaroni in de vorm van rijstkorrels)
2 fijngesneden rijpe tomaten
2 uien in stukjes
olie
1 glas rode wijn
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree
100 g geraspte kaas (Kefalotyri of Parmezaanse)
zout
peper

Bereiding

Verwarm de olie in een pan en fruit de uien.
Voeg het in stukken gesneden vlees toe en laat het al roerend 5-10 minuten meebakken.
Blus dan met de wijn en voeg de tomaat, knoflook zout en peper toe.
Laat ± 2 uur zachtjes sudderen.
Voeg het blikje tomatenpuree toe.
Kook dan de kritharaki en roer deze door de vleesschotel.
Strooi er de kaas over.

Lamsvlees met spinazie

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g spinazie
250 g magere lamslappen
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2 eetlepels ketjap asin
3 bosuitjes
zout
peper
2 eieren
100 g seroendeng

Bereiding
Ontdoe de spinazie van dikke stelen, spoel het zand er goed uit en maak de groente daarna met een slacentrifuge goed droog.
Dep het vlees met keukenpapier af en snijd het in smalle reepjes.
Plet de teentjes knoflook met de zijkant van een mes fijn en snijd ze fijn.
Snijd het lichte deel van de bosuitjes in smalle ringetjes.
Roer de eieren los.
Verhit de olie in een wok en bak het vlees onder voortdurend roeren en omscheppen.
Voeg de knoflook en de spinazie toe en blijf voortdurend roeren.
Laat bakken tot de spinazie begint te slinken.
Zet het vuur daarna laag en voeg de ketjap, de bosuitjes en naar smaak zout en peper toe en schep alles enkele malen goed om.
Blijf omscheppen, voeg het ei eraan toe en laat dit al roerend stollen.
Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal, strooi er de seroendeng over en dien het direct op met gestoomde rijst.

Lamsvleesschotel 2

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

Ingrediënten

500 g lams- of schapenvlees
2 theelepels zout
½ theelepel peper
½ theelepel oregano
4 eetlepels olie
2 tenen knoflook
1 laurierblad
1 kaneelstokje
2 aubergines
2 courgettes
2 paprika's
2 uien
3 aardappelen
4 tomaten
het sap van 1 citroen
2 eetlepels tomatenpuree
1 kopje water
2 theelepels instantbouillonpoeder
peterselie of basilicumblaadjes

Bereiding

Spoel het vlees koud en dep het met keukenpapier af.
Verwijder de zenen, maar niet al het vet.
Snijd het vlees in 2 cm grote blokjes, bestrooi die in een diep bord met de kruiden en meng het met de hand goed door elkaar, zodat de kruiden overal goed in het vlees kunnen doordringen.
Maak de olie in de pan goed heet en braad daarin de vleesblokjes 8-10 minuten aan.
Voeg de geschilde en geperste knoflooktenen, het laurierblad en de kaneel toe, sluit de pan af en laat het vlees ± 10 minuten smoren.
Maak intussen de groenten klaar; was de aubergines, de courgettes en de van zaad en zaadlijsten ontdane paprika's en laat ze uitlekken.
Snijd alles in 2 cm grote reepjes; pel de tomaten en snijd ze in vieren.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in klein blokjes (2 cm).
Schil de uien en snijd ze in ringen.
Leg de uien en de aardappelen eveneens tussen de groenten.
Vermeng in een schaaltje het citroensap, de tomatenpuree, het water, de instantbouillon en de fijngehakte peterselie.
Roer alles goed door elkaar en giet dit mengsel dan over de groenten.
Sluit de ovenschotel luchtdicht af met aluminiumfolie en schuif hem in de voorverwarmde oven.
Laat het gerecht in ± 60 minuten gaar stoven.

Lamsworstjes aan pennen

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

Ingrediënten

1 grote fijngesneden rijpe tomaat
1 theelepel suiker
1 eetlepel rode wijnazijn
500 g mager lamsgehakt
3 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel oregano
1 eiwit
½ eetlepel olijfolie
30 g broodkruim
2 lente-uitjes in ringen
1 eetlepel kappertjes
1¼ dl magere yoghurt
versgemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Kook de gehakte tomaat met zout, peper, suiker en azijn onder voortdurend omscheppen ± 20 minuten tot er ± 4 theelepels over zijn.
Laat het mengsel afkoelen.
Maak het gehakt aan met 2 eetlepels gehakte peterselie, de oregano, het eiwit, de olie, het broodkruim, de helft van de lente-uien en zout en peper.
Roer er de afgekoelde tomatenmoes door en zet het gehakt ± 30 minuten in de koelkast.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en vorm er 10 cm lange worstjes van.
Rijg elk worstje aan een vleespen en druk het gehakt stevig aan.
Rooster de worstjes in 8-10 minuten egaal lichtbruin; keer ze regelmatig.
Hak de overgebleven ui en de kappertjes zo fijn mogelijk, roer ze met de rest van de peterselie door de yoghurt en breng op smaak met peper.
Serveer de lamsworstjes met de yoghurtsaus, een gepofte aardappel en een salade.

Lasagna met spinazie 2

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

Ingrediënten

1 kg spinazie
1 pakje béchamelsaus
400 g half-om-halfgehakt
100 g geraspte kaas
lasagnevellen
peper, zout
knoflook
oregano

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de lasagnevellen zo nodig voor.
Spoel de spinazie af, kook hem, hak hem fijn en laat de groente zeer goed uitlekken.
Bak het gehakt rul en breng op smaak met zout, peper, knoflook en oregano.
Vermeng het gehakt met de spinazie.
Doe in de ovenschaal achtereenvolgens een schepje béchamelsaus, een lasagnevel en een laagje van het gehakt-spinaziemengsel en herhaal dit tot de schaal is gevuld.
Bestrooi de bovenste laag met de geraspte kaas.
Zet het gerecht in de oven tot de kaas een mooi bruin korstje heeft en serveer met een frisse salade.

Lauwwarme saffraanrijstsalade met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)
1 bakje surimi flakes (125 g)
1 zakje stoneleeks (ca. 8 stuks)
1 bakje gegrilde paprika's (200 g)
2 eetlepels citroensap
1 bakje rucola (30 g)
1 bakje rivierkreeftjes (125 g)
1 zakje gemengde eikenbladsla (met rucola 100 g)

Bereiding

Saffraanrisotto bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Surimi iets kleiner snijden.
Stoneleeks in stukjes van 1 cm snijden.
Paprika's boven kom afgieten en in stukjes snijden.
Paprikavocht met citroensap tot dressing kloppen.
Risotto, stoneleeks, rucola, paprika, surimi en helft van rivierkreeftjes erdoor scheppen.
Eikenbladsla over twee of drie wijde kommen verdelen.
Rijstsalade erop scheppen.
Rest van rivierkreeftjes erover verdelen.

Lekkerbekjes met kappertjessaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

800 g broccoli
1 duopak krieltjes (700 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
8 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels kappertjes (potje à 100 g)
2 schaaltjes lekkerbekjes (à ca. 225 g)

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken.
Krieltjes in 3-4 minuten gaarkoken.
Peterselie fijnknippen.
Yoghurt, mayonaise en kappertjes (uitgelekt) mengen en met zout en peper op smaak brengen.
In droge koekenpan lekkerbekjes in 3 minuten verwarmen.
Peterselie door krieltjes schudden.
Lekkerbekjes met kappertjessaus, peterseliekrieltjes en broccoli serveren.

Lembaran

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

Ingrediënten

1 jonge kip
koenjit
laos
lombok
2 witte en 5 rode uien
3 kemirienoten
trassi
(zout)

Bereiding

Maak alle kruiden in een vijzel fijn tot een smeuïg kruidenpapje.
Fruit dit papje in warme olie gaar en doe er dan wat water bij.
Snijd de kip in stukken en kook die op een niet te hoog vuur in dit mengsel gaar.
Voeg er, om het nog lekkerder te maken, djeroek poeroet blad en een stukje serehstengel aan toe.
Doe er, als de kip zacht begint te worden, 1½ kopje santen bij en laat alles nog eens 5 minuten koken.

Linzen-groente-pâté

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

Ingrediënten

250 g linzen
1 ui
2 ½ dl tomatenpuree
100 g broodkruim of paneermeel
100 g geraspte oude kaas
2 eieren
1 kwart bosje peterselie of selderij
1 dl olijfolie
1 eetlepel kerrie
1 eetlepel paprikapoeder
2 tenen knoflook
1 eetlepel tijmblaadjes
1 snuf rozemarijn
zout
peper

Bereiding

Kook de linzen, die een nacht hebben geweekt, in hun eigen weekvocht met wat zout, tijm en rozemarijn gaar.
Laat ze goed afkoelen en uitlekken.
Snipper de ui fijn en fruit hem met de kerrie in de olie.
Klop het ei los en hak de kruiden.
Meng alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar tot een homogene massa ontstaat.
Stort de linzenmassa in een ingevette pâté- of broodvorm en druk het stevig aan.
Bak de pâté in 40 minuten in een op 175 °C voorverwarmde oven gaar.
Laat de pâté in de vorm afkoelen, stort hem en serveer de plakken met een tomatensaus.

Loempia's 3

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

Ingrediënten

250 g kippenvlees
250 g taugé
250 g witte kool of spitskool
1 winterwortel
50 g boter
1 ui
1 teentje knoflook
zout
peper
1 bouillontablet
selderij
prei
kant-en-klare loempiavellen
1 eetlepel bloem met wat water

Bereiding

Snijd het vlees fijn en de ui, knoflook, prei en selderij heel fijn.
Smelt de boter, fruit hierin eerst de ui en de knoflook met peper en zout, voeg dan de selderij, de prei en het vlees toe en laat bakken tot alles gaar is.
Voeg naar smaak nog kruiden toe.
Laat het mengsel afkoelen, verdeel het over de loempiavellen en rol ze op.
Maak van bloem en water een soort 'plaksel' om ze vast te maken.
Frituur de loempia's tot ze knapperig zijn.

Serveertip: Geef er een sausje bij van 2 eetlepels tomatenketchup, 2 eetlepels suiker, ½ theelepel sambal, 1 mespuntje ve-tsin of ½ bouillonblokje, zout en 2 eetlepels warm water.

Lotte in pittige rode wijnsaus

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

Ingrediënten

800 g lottefilet
150 g dikgesneden gerookt spek
200 g champignons
150 g zilveruitjes
½ fles lichte rode wijn
30 g boter + 1 eetlepel bakboter
30 g bloem + bloem om de vis in te wentelen
2 eetlepels olie
2 cl cognac
zout
peper

Bereiding

Snijd het zwoerd van het spek en verdeel het spek in blokjes.
Verhit een pan met anti-kleefbodem, laat het spek daarin goed uitbakken en laat het daarna op keukenpapier uitlekken.
Giet het spekvet weg.
Pel de zilveruitjes.
Wrijf de champignons droog en schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de helft van de olie en fruit de uitjes glazig.
Voeg de champignons toe en laat ze even mee bakken.
Verwijder zo nodig het vel en de graten uit de vis en verdeel de filet in vingerdikke moten.
Spoel ze en dep ze goed droog.
Kruid met zout en peper en wentel de vis even door de bloem.
Verhit de bakboter en de rest van de olie en roerbak de vismoten aan alle kanten goudbruin.
Schep ze voortdurend, maar voorzichtig, met een grote visschep om.
Reken op 2-3 minuten.
Voeg de spekblokjes, de zilveruitjes en de champignons toe.
Giet de verwarmde cognac over de lotte en flambeer.
Veiligheidstip: schakel de dampkap uit voor u de cognac laat branden.
Blus de vlammetjes met de rode wijn en laat de vis en de groenten in de open pan een tiental minuten stoven.
Laat het vuur niet te hoog staan, de vloeistof mag net tegen de kook aan zijn.
Kneed de zachte boter met de bloem tot een glad mengsel.
Schep met de schuimspaan de vis uit de pan.
Doe de geknede boter in de pan en roer met een houten lepel tot de saus is ingedikt.
Laat op een hevig vuur een paar minuten doorkoken om de bloemsmaak te neutraliseren.
Kruid de saus eventueel nog wat bij met zout en peper.
Giet haar heet over de vis en serveer meteen.

Lotte met aardbeien uit het Waasland

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

Ingrediënten

750 g lotte
900 g Wase aardbeien
100 g frambozen
50 g verse roze peper
visgraten
laurier
kruidnagel
wortel
ui
peperkorrels
een glas droge witte wijn
5 eieren
1 citroen
300 g boter
½ l koffieroom
100 g peterselie
200 g tuinkers
zout
6 halve maantjes van bladerdeeg
800 g Parijse aardappelen

Bereiding

Bereid een visbouillon van de visgraten, de laurier, kruidnagel, wortel, ui, peperkorrels en witte wijn.
Vul dit met water aan tot u 1 l vloeistof bekomt.
Laat het vocht op een laag vuurtje minstens 30 minuten trekken en zeef het.
Pocheer de vis ± 20 minuten op een zacht vuur in 2/3 van het vocht.
Leng de resterende 1/3 visbouillon met de koffieroom aan.
Voeg er daarna de roze peperbollen bij en laat alles inkoken.
Mix de frambozen met 225 g aardbeien, zeef dit mengsel en doe het bij de saus.
Bind de saus eventueel nog iets met in water aangelengde bloem.
Laat voor de presentatie de vis uitlekken en leg hem op een voorverwarmde dienschaal.
Giet er wat van de saus over en versier met een streepje fijngehakte peterselie.
Schik de tuinkers rond de vis.
Leg de halve maantjes aan de buitenkant van de schaal, met telkens een hele aardbei in de halve opening.
Versier de vis op het bord als volgt:
Leg langs iedere kant een streepje peterselie.
Leg vervolgens langs de ene kant een schep aardbeienpuree en langs de andere kant een schep mousselinesaus, bereid van 5 eieren, een weinig citroensap en 300 g boter.
Leg bovenaan een half maantje met een hele aardbei.
Leg onderaan links wat tuinkers en rechts enkele in frituurvet bereide
Parijse aardappelen.
Giet op de lotte nog een schepje saus en strooi er wat peterselie bovenop.
Drink er een glas Dendermondse Benedicta vruchtenwijn bij.

Lotte met bier

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

Ingrediënten

750 g lotte
250 g kampernoelies
0,33 l Rodenbach
2 sjalotten
boter
peper
zout
laurier
tijm
nutroma
maïzena
3 lepels bloem

Bereiding

Snijd de lotte in grote dobbelstenen en wentel die in de bloem.
Was de kampernoelies en snijd ze in stukken.
Hak de sjalotten fijn en laat ze in de boter stoven.
Voeg er de lotte aan toe en laat alles samen geel worden, maar niet bruinen!
Voeg naar smaak peper, zout, laurier, tijm en de kampernoelies toe en meng alles goed.
Voeg dan de Rodenbach toe en dik de saus aan met maïzena.
Dien op met duchesse aardappelen.

Lotte met peperroom

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

Ingrediënten

Bereiding

4 moten lotte (elk van ± 250 g)
roze en groene peperbesjes (uit een bokaaltje)
boter
voor de peperroom:
50 g wortelblokjes
50 g uisnippers
enkele takjes peterselie
1 takje tijm
½ blaadje laurier
6 geplette peperbolletjes
½ dl witte wijnazijn
2 dl droge witte wijn
5 dl bruine fond
½ dl room
olie
Verhit een beetje olie in een pan, voeg er de wortelblokjes, uisnippers, peterselie, tijm en laurier bij en fruit tot de groenten een beetje kleur hebben.
Giet er de wijnazijn en de helft van de witte wijn bij en laat in de open pan, op een hevig vuur tot 1/3 inkoken.
Voeg de bruine fond toe en laat 10 minuten zacht koken.
Zeef de saus zorgvuldig en druk de aromaten goed uit.
Giet de rest van de wijn bij de saus en breng haar weer aan de kook.
Schuim af, ontvet de saus en laat haar nog ± 10 minuten koken tot er nog ± 4 dl overblijft.
Verrijk de saus met de room en voeg de roze en groene peperbolletjes toe.
Bak de gekruide lotte in een pan met wat boter 4 minuten aan elke kant en serveer de vis op een spiegel van hete saus.

Luchtige sinaasappelpuddinkjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 blaadjes witte gelatine
9 sinaasappels
1 bekertje slagroom (125 ml)
60 g suiker
150 g Griekse yoghurt
100 g poedersuiker
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.
Intussen 7 sinaasappels uitpersen en 6 dl sap afmeten (rest van sap bewaren).
Rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden.
In pan sinaasappelsap aan de kook brengen.
Pan van vuur afnemen.
Gelatine goed uitknijpen en blaadjes één voor één al roerend in sinaasappelsap oplossen.
Laten afkoelen tot sap iets lobbig begint te worden.
Intussen slagroom met suiker halfstijf kloppen.
Slagroom en yoghurt door sinaasappelsap spatelen.
Vormpjes dun invetten.
Sinaasappelmengsel in vormpjes schenken en bovenkant gladstrijken.
Puddinkjes in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.
In steelpan met dikke bodem 100 g poedersuiker met 2 eetlepels water en ½ dl sinaasappelsap al roerende aan de kook brengen.
Van vuur af sinaasappelpartjes erdoor scheppen.
Vormpjes enkele seconden in warm water zetten.
Bord op vormpje zetten, keren en puddinkjes uit vormpjes laten glijden.
Sinaasappelsaus ernaast scheppen.

Maaltijdsalade met kip

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
boter
2 eetlepels bloem
2 theelepels kerrie
1 krop ijsbergsla
1 netmeloen (Galia)
100 g kaas naar keuze
1 appel
75 g walnoten
½ dl yoghurt
1 theelepel citroensap
1 dl zure room
1 eetlepel gembersiroop

Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne reepjes en wentel die door een mengsel van de bloem en 1 theelepel van de kerrie.
Roerbak de reepjes in 15 minuten in boter goudbruin en laat ze afkoelen.
Snijd de sla in dunne reepjes en de meloen, de appel en de kaas in blokjes.
Hak de walnoten grof.
Roer een sausje van de yoghurt, de zure room, de gembersiroop, het citroensap, de rest van de kerrie en eventueel zout en peper en schep alles door elkaar.
Lekker met Turks brood.

Maasbaars met seizoens

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

Ingrediënten

400 g Maasbaarsfilets (4 plakken)
½ l visbouillon
2 dl room
2 dl Seizoens (blond)
2 dl vleesbouillon
200 g boter
6 jonge wortelen
½ knolselder
½ citroen
peper
zout

Bereiding

Laat ½ l visbouillon samen met de room tot 1/3 inkoken.
Voeg vervolgens de Seizoens toe en laat weer tot 1/3 inkoken.
Snijd de wortelen en de selder in jullienne en pocheer die in de vleesbouillon tot ze net gaar zijn.
Leg de plakken Maasbaarsfilets op een ingeboterde braadslee, kruid met peper en zout, voeg de ingesneden halve citroen toe en giet de rest van de visbouillon over de filets.
Schuif de slee 7 minuten in een oven van 200°C.
Klop intussen de boter onder de saus en kruid.
Schik de Maasbaars op een bord, nappeer ze met de roomsaus en strooi er de uitgelekte groentesnippers over.
Serveer hier een Seizoens bij!

Macaroni met kaas

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

Ingrediënten

500 g grote noedels
120 g versgeraspte Parmezaanse kaas
360 g grofgemalen Fontinakaas
versgemalen zwarte peper
90 g beboterd broodkruim

voor de béchamelsaus

3 eetlepels boter
3 eetlepels bloem
½ fijngehakte ui
2½ dl hete melk
peper
tijm
een klein laurierblad
nootmuskaat

Bereiding

Verhit de boter en fruit de ui, strooi er de bloem over en laat een paar minuten sudderen.
Neem de pan van het vuur en voeg geleidelijk de melk toe.
Voeg de kruiden toe en laat 20 minuten sudderen.
Zeef de saus.
Kook de macaroni al dente.
Vermeng de 2 kazen.
Beboter een grote ovenschotel.
Doe 1/3 van de pasta in de schotel, bedek met 1/3 kaas en vervolgens 1/3 saus.
Bestrooi met peper.
Ga zo verder en sluit af met het broodkruim.
Zet de schotel 15 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven en dien het gerecht onmiddellijk op.

Macaroni met varkensvlees en vruchten

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

Ingrediënten

400 g hamlappen
peper
zout
40 g boter
2 uien in ringen
1 theelepel kerrie
3 tomaten
1 paprika
1 stokje kaneel
1 stukje foelie (of eventueel gemalen foelie)
50 g rozijnen
1 appel
1 peer
1 perzik
4 pruimen
maïzena
350 g macaroni

Bereiding

Schil het fruit, verwijder het klokhuis en pitten en snijd het in stukjes.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Smelt de boter in een braadpan en bak het vlees snel rondom bruin.
Voeg de ui en de kerrie toe en fruit die tot de ui glazig wordt.
Dompel de tomaten in heet water, ontvel ze en snijd ze in vieren.
Verdeel de gewassen paprika in tweeën, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de paprika in dunne reepjes.
Voeg de paprika, de tomaat, de rozijnen, het stokje kaneel en de foelie aan het vlees toe en laat het 10 minuten smoren.
Roer er nu de andere vruchten door en laat het geheel in 20 minuten zachtjes gaar worden.
Verwijder vlak voor het serveren het stokje kaneel en de foelie en bind de saus eventueel met wat water aangemaakte maïzena.
Bereid intussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Serveer beide gerechten apart in voorverwarmde schalen.

Maleisische kippensoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
350 g kipfilet blokjes
1 zak Tjap-tjoy-mix (400 g)
½ eetlepel groene Thaise currypasta
1 blikje kokosmelk (klappermelk 400 ml)
½ pak mihoen (à 250 g)
3 eetlepels Thaise vissaus

Bereiding

In wok of braadpan olie verhitten.
Kip op hoog vuur al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Groenten toevoegen en nog ca. 2 minuten meebakken.
Currypasta erdoor scheppen.
Kokosmelk en 5 dl water erbij schenken en aan de kook brengen.
Soep nog ca. 3 minuten koken.
Intussen in pan water aan de kook brengen.
Noedels ca. 15 seconden koken en laten uitlekken.
Noedels over vier diepe borden verdelen.
Soep op smaak brengen met vissaus en op noedels scheppen.

Mangosoep met kippenvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
80 g langkorrelige rijst
1 eetlepel kerrie
30 g verse gember
1 l kippenbouillon
1 mespuntje kruidnagelpoeder
1 mespuntje geraspte nootmuskaat
¼ theelepel cayennepeper
zout
1 rijpe mango (600 g)
200 g gekookte kipfilet in stukjes

Bereiding

Smelt de boter in een pan, voeg de rijst, de kerrie en de ragfijn gesneden gember toe en fruit ze zachtjes een paar minuten mee.
Doe de bouillon in de pan, leg het deksel erop en laat de rijst beetgaar worden.
Breng de soep op smaak met het kruidnagelpoeder, de nootmuskaat, de cayennepeper en zout.
Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes en doe 2/3 daarvan in de soep.
Laat het geheel nog 10-15 minuten zachtjes koken en roer dan flink met een garde in de soep om de mango fijn te maken.
Doe voor het serveren de rest van de mango en de kip in de soep, laat ze even mee warm worden en serveer.

Maple syrup kipfilet

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
2 eetlepels maple syrup
2 eetlepels Dijon-mosterd
1 eetlepel ciderazijn
1 eetlepel gehakte tijm
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Doe de maple syrup, de azijn, de mosterd en de tijm in een schaaltje dat net groot genoeg is voor de filets.
Leg de kipfilets tussen 2 vellen vetvrij papier en sla ze plat tot 1 cm dik.
Besmeer de filets met olie en bestrooi ze met peper en zout.
Haal de filets aan beide zijden door de marinade en laat ze daarin 1 uur marineren; keer ze af en toe om.
Leg de filets naast elkaar op een rooster en zet dat onder de voorverwarmde grill.
Grilleer ze 6-8 minuten, draai de filets halverwege om.

Marokkaanse kikkererwtenschotel met lamsvlees

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

Ingrediënten

300 g gedroogde kikkererwten
2 grote uien
2 teentjes knoflook
400 g lamsbout zonder been
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel kaneelpoeder
zout, versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
2 vleesbouillontabletten
1 blikje tomaatblokjes
2 takjes munt

Bereiding

Week de kikkererwten 8 uur in een kom ruim koud water.
Pel en snipper intussen de uien en de knoflook en snijd het lamsvlees in grove stukken.
Roer het paprikapoeder, de komijn, het kaneelpoeder, zout en peper in een kommetje door elkaar.
Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.
Verhit de olie in een braadpan en bak het lamsvlees in 3-4 minuten bruin.
Schep de ui, de knoflook en het kruidenmengsel erdoor en bak ze 2 minuten zachtjes mee.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en schep er de kikkererwten, de tomaatblokjes met vocht en ½ l water door.
Breng het geheel aan de kook en kook de kikkererwten, met het deksel schuin op de pan, in 1-½ uur zachtjes gaar; ze moeten wel stevig blijven.
Hak de muntblaadjes fijn en voeg ze op het laatste moment toe.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met couscous of rijst.

Marokkaanse lamsstoofpot

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

Ingrediënten

1 aubergine
2 kleine uien
2 vleestomaten
8 dadels
6 eetlepels olijfolie
500 g lamspoelet
1 eetlepel citroensap
½ thepell gemalen kaneel
¼ theelepel gemalen nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Was de aubergine, snijd hem in plakjes van 1 cm dik en leg die in een in de gootsteen geplaatste vertiet.
Strooi er wat zout over en laat het vocht 30 minuten uitlekken.
Maak de uien schoon en snijd ze in grove blokken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.
Snijd de dadels overlangs door, verwijder de pit en snijd de dadels in blokjes.
Verhit 4 eetlepels olie in een grote pan, bak de aubergineplakjes hierin aan beide kanten goudgeel en neem ze uit de pan.
Voeg het lamspoulet toe en bak het vlees goudbruin.
Bestrooi met peper en zout.
voeg de uien en ½ dl water toe en sluit de pan.
Stoof het vlees 20 minuten.
Voeg dan de aubergineplakjes, de tomaatblokjes, de dadels, het citroensap, de kaneel en 2 dl water toe, breng alles weer aan de kook en sluit de pan met een passende deksel.
Stoof zachtjes 1 uur.
Controleer af en toe of er nog voldoende vocht aanwezig is en vul dit zo nodig aan.

Marokkaanse salade van gekookte aubergine

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

Ingrediënten

500 g aubergine
1 eetlepel olie
1 fijngesneden teen knoflook
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijn
1 mespuntje zout
1 eetlepel citroensap of azijn
4 eetlepels water

Bereiding

Was de aubergine, verwijder de kelk en het steeltje en snijd de vrucht in de lengterichting in vieren.
Snijd elk kwart weer in stukken van 3 cm.
Doe de aubergine met de knoflook, het paprikapoeder, de komijn, het zout en het water in een pan.
Breng op hoog vuur aan de kook, zet het vuur laag en kook de aubergine in 15 minuten gaar.
Laat afkoelen en schep de aubergine over in een schaal of slabak.
Doe er dan de olie en het citroensap of de azijn bij en meng alles goed.
Zet de salade 1 uur in de koelkast weg.

Mediterrane aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje cherrytomaten (250 g)
5 zongedroogde tomaten op olie
75 g zwarte olijven zonder pit
½ chorizoworst (à 250 g)
1 bak aardappelsalade tomaat en basilicum (600 g)
1 bakje rucola slamelange (75 g)
1 ciabatta (brood)
1 cup kruidenboter (100 g)

Bereiding

Cherrytomaten wassen en halveren.
Zongedroogde tomaten in stukjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Worst in blokjes snijden.
Halve tomaten, tomaatstukjes, olijven en worst door aardappelsalade scheppen.
Sla over vier borden verdelen en salade erop scheppen.
Salade met ciabatta en kruidenboter serveren.

Mekitsas

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

Ingrediënten

1 kg bloem
3 eieren
½ l Bulgaarse yoghurt
10 g gist of 1 theelepel bakpoeder
¼ l water
½ theelepel zout
¼ l zonnebloemolie

Bereiding

Klop de eieren en de yoghurt los samen met het water en de in wat koud water opgeloste gist of bakpoeder.
Kneed het tot een soepel deeg en laat dat 1 uur rusten.
Rol het dan uit tot een dunne lap en steek daar met een kopje cirkels uit.
Frituur ze in veel olie tot ze een rossige kleur hebben gekregen en serveer ze met poedersuiker, jam of kaas.

Melitzanes me saltsa (aubergine in tomatensaus)

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

Ingrediënten

3 aubergines
zout
2 worteltjes
1 groene en 1 rode paprika
2 vleestomaten
olijfolie
1 blikje tomatenpuree
4 teentjes knoflook
witte wijnazijn
peterselie
basilicum
400 g lamsgehakt
75 g gepelde pistachenoten
100 g feta-kaas
1 uitje
1 snee oud brood
ei
peper

Bereiding

Maak de aubergines schoon en snijd er de steelaanzet af.
Halveer ze in de lengte en snijd van elke helft 3 plakken van ½ cm dikte.
Bestrooi de plakken met zout en leg ze op keukenpapier op de bakplaat.
Schuif de bakplaat in de oven, schakel de oven in op 100°C en laat de aubergineplakken 1 uur drogen.
Hak de rest van de aubergines fijn, met de worteltjes, paprika's en tomaten.
Laat de groenten in 3 eetlepels olijfolie zachtjes bakken, voeg de tomatenpuree, 3 teentjes knoflook uit de pers, 3 eetlepels wijnazijn en 3 eetlepels geknipte peterselie en basilicum toe en smoor alles kort.
Meng het gehakt met de gehakte noten, verkruimelde feta, knoflook uit de pers, verkruimeld brood, wat zout, een flinke draai peper en het ei.
Dep de aubergineplakken droog, bak ze in hete olijfolie snel om en om en leg ze op keukenpapier.
Vorm van het gehakt met de hand 'worstjes', leg die op de aubergineplakken en rol ze op.
Schep de groentemassa in een ovenschaal, leg de auberginerolletjes erop en laat het gerecht bij 200°C in 1 uur gaar worden.
Strooi er tot slot nog wat gehakte noten, kaas en kruiden over.

Met twee onder een hoedje

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 dl kippenbouillon
2 dl visbouillon
4 rauwe rivierkreeftjes
1 ei
1 eetlepel erwtjes
1 wortel
20 g gepelde grijze garnalen
2 plakjes diepvriesbladerdeeg
zout

Bereiding
Breng de kippenbouillon samen met de visbouillon aan de kook.
Trek de staartvin uit de rivierkreeftjes, zodat het darmkanaal is verwijderd.
Kook de kreeftjes ± 2 minuten in de bouillon en haal ze er dan uit.
Breek het ei en bewaar de eierdooier.
Klop het eiwit los en roer dit door de bouillon.
Laat de bouillon afkoelen en giet hem dan door een fijne zeef.
Blancheer de erwtjes in lichtgezouten water.
Schil de wortel, snijd hem in schijfjes, steek er met een uitsteekvormpje hartjes uit en kook die in lichtgezouten water beetgaar.
Vul 2 soepkommetjes met de koude geklaarde bouillon en verdeel er de wortelhartjes, de erwtjes en de garnalen over.
Leg tenslotte in elke kom 2 rivierkreeftjes die elkaar omhelzen.
Bestrijk de randen van de kommetjes met de bewaarde eierdooier en dek ze af met een plakje bladerdeeg.
Druk de zijkanten goed aan en kwast de oppervlakte in met de rest van de eierdooier.
Zet de soepkommen ± 15 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.
De soep is klaar zodra het deeg opgebold en krokant gebakken is.

Mexicaanse haring

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

Ingrediënten

1 ui
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 vleestomaten
tabasco
zout
peper
4 gefileerde nieuwe haringen
1 eetlepel fijngeknipte selderij
1 zak tortilla chips

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de olie in een pan en bak hierin de ui glazig.
Pers de teentjes knoflook erboven uit.
Dompel de tomaten even onder in kokend water en ontvel ze.
Snijd het vruchtvlees in stukjes, voeg dat aan de ui toe en laat dit mengsel ± 10 minuten zachtjes smoren.
Breng het op smaak met enkele druppels tabasco, zout en peper en laat de saus afkoelen.
Snijd de haringen in reepjes en meng de haringreepjes samen met de selderij door de tomatensaus.
Laat de haring tenminste twee uur, maar liever nog een nachtje in de saus marineren.
Doe de haring in een schaal en geef er de tortilla chips bij.

Mexicaanse kipschotel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dubbele kipfilet
1 blik tomaatblokjes
1 avocado
2 uien
1 zakje geraspte jongbelegen kaas
Mexicaanse kruiden
tortilla's
crème fraîche
1 blik maïs

Bereiding
Snijd de kipfilet in blokjes en bak die met een klein beetje zout.
Fruit de uien mee.
Voeg naar smaak Mexicaanse kruiden toe.
Schep de maïs en de in blokjes gesneden avocado door het ui-kipmengsel en laat dit even staan.
Schep er vervolgens de tomaatblokjes en als laatste geraspte kaas door.
Het vuur moet dan wel laag staan, anders brandt het meteen aan.
Het moet een goed gebonden saus zijn.
Vet een ovenschaal met opstaande rand in met olie.
Rol de vulling in de tortilla's en leg die in de ovenschaal.
Besmeer de opgerolde tortilla's met crème fraîche (wat u over heeft, kunt u er los bij serveren), strooi daar nog wat geraspte kaas over en zet het gerecht ± 15 minuten in de oven.
Serveer met salsa, (komkommer)salade, guacamole en (taco)chips.
Eventueel kunt u er ook nog rijst met bonen bij serveren.

Mexicaanse steak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 verse (of diepvries) maïskolven
8 grote, kruimige nieuwe aardappelen
laurierblaadjes
4 Mexicaans gekruide steaks (entrecôtes)
1 dl volle rode wijn
1 zakje mix voor Guacamole (Casa Fiesta)
1 rijpe avocado
2 uien
4 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 groene Jalapeñopeper (ingelegde peper)
500 g rijpe tomaten
suiker
1 zak nacho cheese tacochips
roomboter

Bereiding

Haal de maïskolven voor de helft uit het blad en verwijder het 'hooi'. (laat diepvrieskolven ontdooien).
Kook de kolven 10 minuten in water met zout.
Boen de aardappelen schoon, prik ze rondom in, bedek elke aardappel met 4 laurierblaadjes en verpak ze in aluminiumfolie (glimmende kant binnen).
Overgiet de steaks in een diep bord met de wijn en marineer ze 1 uur; keer ze af en toe om.
Steek de barbecuekooltjes aan en leg de aardappelen langs de rand. Leg de aardappelen, zodra de as wit is, tussen de kooltjes.
Begin na 30 minuten met roosteren.
Bereid intussen de guacamole volgens de aanwijzingen op het zakje mix, schil de rijpe avocado, neem hem van de pit en pureer het vruchtvlees.
Hak voor de tomatensaus de uien fijn, pureer de knoflook en fruit ze zachtjes in wat olijfolie.
Hak de peper fijn, snijd de tomaten in blokjes en voeg ze toe.
Kook de saus op en neem de pan van het vuur.
Breng op smaak met zout, suiker en peper en laat de saus onder roeren afkoelen.
Dep de steaks droog en rooster ze 5 minuten aan beide kanten.
Rooster de maïskolven onder keren 10 minuten.
De aardappelen zijn klaar, als u ze in het folie hoort poffen.
Steek de maïskolven aan prikkers, bestrijk ze met boter en bestrooi ze met zout en hap ze af.
Serveer de tomatensaus bij de steaks.
Maak de aardappelpakketjes open, steek de schil open en eet het kruim er, met boter, uit.

Mhaans kari 1 (lamscurry)

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

Ingrediënten

500 g lamsschouder of -bout zonder bot
100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 verse groene chilipeper, ontpit en gehakt
½ theelepel chilipoeder
3 dl water
1 theelepel zout

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes van 3 cm; verwijder vetranden en zenen.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak de blokjes vlees snel aan alle kanten bruin.
Schep ze met een schuimspaan uit de ghee en in een kom en zet even apart.
Voeg de ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Roer de kruiden, chilipeper en -poeder erdoor en roerbak 3 minuten.
Doe het vlees terug, voeg het water en zout toe en laat 45-60 minuten zacht koken tot het vlees gaar is.
Kook met deksel als u een curry met veel saus wenst, zonder deksel als de curry droog moet zijn.
Serveer warm.

Mhaans kari 2 (lamscurry)

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

Ingrediënten

1 grote ui
stukje verse gemberwortel
600 g lamsbout zonder been
zout
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel kruidnagelpoeder
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
5 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel garam masala
8 blaadjes verse munt

Bereiding

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Snijd het vlees in stukjes en bestrooi ze met zout.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui en de gember en pers de knoflook erboven uit.
Schep het vlees erdoor en bak het even mee. Voeg de kurkuma, koriander, komijn, kruidnagelpoeder, laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en bak alles nog even mee.
Roer de yoghurt erdoor. Voeg 1/4 liter heet water toe en stoof het vlees in 1 uur zachtjes gaar.
Roer de garam masala erdoor en verwarm de curry nog enkele minuten.
Breng het gerecht op smaak met zout en strooi er gehakte muntblaadjes over.

Mhaans kari 3 (lamscurry)

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

Ingrediënten

500 g lamslappen
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 appel
2 eetlepels olie
30 g boter
1 eetlepel bloem
30 g kerrie
zout
tijm
laurier
mespunt gemberpoeder
1 bekertje bulgaarse yoghurt

Bereiding

Snijd het vlees in stukken en wrijf het in met zout.
Verwarm de boter en olie en fruit daarin de stukjes vlees met gesnipperde ui, gesnipperde knoflook en gesnipperde appel even aan.
Strooi er de kerrie over, schep even om en laat die zachtjes meefruiten tot het gaat geuren.
Strooi er de bloem over, schep even om tot de witte kleur is verdwenen, voeg dan wat tijm en laurier toe plus nog wat gemberpoeder.
Giet er dan een scheutje water (of bouillon) op, schep nog even goed door, leg een deksel op de pan en laat dan alles met elkaar een uurtje sudderen.
Voeg in die tijd zo nodig nog wat water toe als het geheel te droog wordt.
Voeg na ongeveer 1 uur de yoghurt toe, dan nog enkele minuten verder laten sudderen.
Het gaat er wat schifterig uitzien door de yoghurt.

Mhaans turrcarri khasta (lamskerrie)

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

Ingrediënten

800 g lamsbout
4 middelgrote gesnipperde uien
4 middelgrote, in ringen gesneden uien
100 g boter
½ eetlepel olie
1 eetlepel gemalen zwarte peper
2 eetlepels geroosterd en gemalen mosterdzaad
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel kaneelpoeder
2 theelepels gemalen licht geroosterde fenegriekzaden
0,3 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels fijngewreven gedroogde kruizemunt
1 mespuntje asafoetida
6 dl bouillon (van bouillonblokjes of van vlees getrokken)

Bereiding

Meng de gesnipperde uien, gemalen zwarte peper, gemalen geroosterde mosterdzaden, paprikapoeder en kaneelpoeder tot een pasta.
Snijd het vlees in middelgrote brokken.
Voeg aan de pasta een beetje olie toe en wrijf het vlees hiermee in.
Marineer het vlees minstens 2 uur (alternatief: plaats het gedurende de nacht in de koelkast).
Verhit de boter in een braadpan en voeg de helft van het vlees toe.
Bedek dit met de helft van de uiringen, fenegriekpoeder, gemberpoeder en knoflook.
Voeg de rest van het vlees toe en bedek het met de rest van de uiringen, etc.
Bak het vlees bruin.
Voeg nu munt en zout toe en tenslotte de bouillon.
Breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur doorsudderen tot het vlees gaar is (± 1 uur).
Zorg ervoor dat het vlees steeds onder de bouillon staat (eventueel water toevoegen).
Voeg, alvorens op te dienen, een snufje asafoetida toe en meng alles goed door elkaar.

Midye pilakisi (koude gestoofde mosselen)

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

Ingrediënten

1 zak mosselen
8 eetlepels olijfolie
2 grote uien
2 kleine wortelen
1 aardappel
1 knolselderij
2 grote tomaten
4 tenen knoflook
peterselie
venkel
1 theelepel suiker
zout

Bereiding

Het oorspronkelijk Turks recept noemt een hoeveelheid van 30 mosselen. Aangezien die groter zijn en mosselen hier niet los verkocht worden, hebben we er maar een zak van gemaakt.
Gooi de beschadigde exemplaren weg en zet de mosselen nog even in ruim koud water.
Zet ze met aanhangend water op in een ruime pan met dikke bodem.
Draai het vuur hoog, doe een deksel op de pan en schud voortdurend, zodat de mosselen zich vrijwel gelijktijdig openen.
Bewaar het kooknat en zeef het.
Maak alle groenten schoon en ontvel de tomaten.
Snijd die in parten, de rest in fijne repen.
Fruit de repen even in de olijfolie aan, voeg de tomaten met de overige kruiden en een scheut water toe en laat dit alles in een dichte pan zachtjes gaar stoven.
Leg er dan pas de mosselen op, warm ze nog een minuut of 5 mee en laat het gerecht daarna in de gesloten pan afkoelen.
Dien het op, met peterselie bestrooid en met parten citroen.

Mie met kip en garnalen

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
100 g peultjes
2 teentjes knoflook
1 stukje verse gemberwortel
200 g kipfilet
200 g (eier)mie
2 eetlepels olie
1 eetlepel kruidenmix nasi
100 g Noorse garnalen
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die in de lengte in vieren.
Maak de peultjes schoon en halveer ze.
Hak de knoflook en de gember fijn.
Snijd de kipfilet in plakjes.
Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Verhit de olie in een pan, bak de knoflook en de gember even aan en bak de kip al omscheppend bruin.
Voeg de bosuitjes, de peultjes en de mix toe en bak alles ± 2 minuten.
Voeg de mie en de garnalen toe en laat alles heet worden.
Breng op smaak met de sojasaus en strooi er de seroendeng over.

Milanese kippensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kippenpoelet
2 l water
100 g champignons
150 g elleboogmacaroni
geraspte kaas
selderij
peterselie
4 laurierblaadjes
2 theelepels gedroogde tijm
zout
peper

Bereiding

Zet de poelet op met het water en de kruiden.
Breng dit aan de kook en laat het 2½ uur trekken.
Zeef de bouillon, breng ze opnieuw aan de kook, voeg de macaroni toe en laat die gaar worden.
Voeg de laatste 5 minuten de in plakjes gesneden champignons en het kippevlees toe en maak de soep op smaak af met zout en peper.
Dien de soep op, bestrooid met geraspte kaas en serveer hierbij stokbrood.

Minestrone (Italiaanse groentesoep)

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
1 fijngehakte wortel
1 courgette
50 g ontbijtspek in blokjes
400 g cannellini (blik)
400 g tomaten (blik)
100 g doperwten (diepvries)
100 g aardappelen
30 g boter
1 laurierblaadje
zout
zwarte peper
1 eetlepels majoraan
10 dl kippenbouillon
5 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Bak de spekblokjes in een droge pan op laag vuur tot het vet uitsmelt.
Haal het spek uit de pan en houd het apart.
Doe de boter bij het spekvet en fruit de ui en de wortel 5 minuten op laag vuur.
Voeg de courgette, aardappel en doperwtjes toe en fruit die even mee.
Doe de bouillon, de majoraan, het laurierblad en de tomaten op sap erbij en laat de soep 30-40 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn.
Spoel de bonen uit blik in een zeef schoon en laat ze doorwarmen in de soep.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met de geraspte kaas.
De cannellini kunt u desgewenst door witte bonen uit blik vervangen.

Mini-pannenkoekentaartje met room en rood fruit

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

Ingrediënten

voor de pannenkoeken

½ pak Koopmans Pannenkoeken Speciaal
400 ml melk
1 ei
1 zakje vanillesuiker
boter

voor de vulling

125 ml slagroom
250 g roomkaas (bijv. mascarpone)
2 el basterdsuiker
300 g gemengd rood fruit (aardbeien, frambozen, rode bessen, bramen)
strooidecoratie
rode vruchtensaus

Bereiding

Bereid het beslag volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg als extraatje de vanillesuiker toe.
Bak 12 mini-pannenkoekjes van ca. 12 cm doorsnede en laat ze afkoelen.
Klop de slagroom stijf met de basterdsuiker.
Spatel de roomkaas door de slagroom en verdeel het over de twaalf mini-pannenkoeken.
Strijk de room op zes pannenkoeken glad.
Houd een paar mooie vruchten achter voor de decoratie en verdeel de rest van het fruit over zes mini-pannenkoekjes.
Leg de overgebleven pannenkoekjes met het roomkaas-mengsel er bovenop.
En maak de taartjes af door ze te versieren met het achtergehouden rode fruit, strooidecoratie en vruchtensaus.

Minitrifles met gemengd fruit en yoghurtroom

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1½ schaaltje fruitsalade Hawaï (à 300 g)
200 g roombotercake
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
4 dl slagroom
4 eetlepels basterdsuiker
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
8 blaadjes verse munt (zakje à 15 g)

Bereiding

Fruitsalade in vergiet boven kom laten uitlekken.
Helft van fruitsalade over bodem van glazen verdelen.
Cake in plakjes en vervolgens in blokjes snijden en op fruitsalade leggen.
Opgevangen vruchtensap mengen met likeur en over cake schenken.
Rest van fruitsalade over glazen verdelen.
Glazen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
In kom slagroom met suiker stijf kloppen.
Griekse yoghurt voorzichtig door slagroom scheppen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Yoghurtroom even doorroeren en glazen ermee opvullen.
Minitrifles garneren met toefjes munt.

Tip: Maak de trifles voor kinderen zonder de likeur.

Moongh dal (groene linzen)

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

Ingrediënten

250 g groene linzen
1 l water
1 theelepel zout
50 g ghee
1 middelgrote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels garam masala
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel komijnzaad
2 eetlepels vers gehakte koriander

Bereiding

Was de linzen grondig en laat ze 1 uur weken in koud water.
Giet ze af en doe ze in een pan met het water en zout.
Breng aan de kook, temper het vuur en laat 1 uur zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
Roer af en toe zodat ze niet aankoeken en voeg zo nodig extra water toe.
Houd de gare linzen warm op een heel laag vuur (plaatje) en bak de specerijen.
Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Strooi garam masala, kurkuma, chilipoeder en komijnzaad erover, roer goed en bak 1 minuut.
Giet dit mengsel over de linzen en roer ze door met de helft van de gehakte koriander.
Doe alles over in een warme schaal, bestrooi met de rest van de koriander en dien op.

Info: In India vindt men talrijke soorten linzen, terwijl in het Westen veel minder soorten op de markt zijn. Groene linzen zijn 's winters te krijgen in de supermarkt of in reformwinkels als bruine linzen, of in Aziatische of Surinaamse winkels. Ze koken niet tot pap en smaken wat 'aards'. Probeer het anders met rode linzen.

Moscari stifado (kalfsvlees met uien)

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

Ingrediënten

1 kg kalfsvlees
1½ kg kleine uien
6 teentjes knoflook
1 kopje olie
1 gesnipperde ui
2-3 eetlepels azijn
1½ kopje tomatensaus
zout, peper
1 laurierblad
lauw water
8-10 peperkorrels
(zonnebloem)olie om in te bakken

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Doe de olie in een braadpan en voeg de gesnipperde ui en het vlees toe.
Keer het vlees een paar keer en laat het aan alle kanten bruin worden. Voeg zout, peper en azijn toe, laat 1 minuut bakken en voeg dan de laurier, knoflook en tomatensaus toe.
Doe er zoveel (lauw) water bij dat het vlees onder staat en laat het gaar stoven.
Maak intussen de uien schoon en bestrooi ze met zout.
Bak ze en voeg ze ± 10 minuten voordat het vlees gaar is aan het vlees toe.

Moscharáki me prásines eljés (kalfsvlees met groene olijfjes)

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

Ingrediënten

6 porties kalfsvlees (500 g)
1 kg groene olijven
2-3 rijpe tomaten in stukjes
1-2 fijngesneden uien
zout
peper
1 glas rode wijn

Bereiding

Snijd het vlees in stukken (2 stukjes per portie).
Verwarm de olie en fruit de uitjes.
Voeg dan al roerend het vlees toe en laat het 5 minuten meebakken.
Blus met de rode wijn en voeg de tomaten, zout, peper en ontpitte olijfjes toe.
Giet er water bij en laat het vlees +- 2 uur sudderen.
Dien het warm op.

Moscharáki stifádo (rundvlees met uitjes)

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

Ingrediënten

6 porties rundvlees
1 kg kleine uitjes
1 kopje olie
1 kopje azijn
2-3 rijpe kleingesneden tomaten
1 takje rozemarijn
1 laurierblaadje
2 uitgeperste teentjes knoflook
zout
grofgemalen peper

Bereiding

Verwarm de olie in een pan en bak het vlees op een halfzacht pitje goudbruin.
Voeg de hele uitjes toe en fruit ze 5 minuten.
Blus met de azijn en voeg de tomaten, knoflook, rozemarijn, zout, peper en het laurierblaadje toe.
Schenk er water bij en laat alles +- 2 uur sudderen tot het vocht is verdampt.
Dien dit gerecht warm op.

Moshari lemonato (stoofvlees met citroen)

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

Ingrediënten

500 g gesneden stoofvlees
50 g boter of olie
1 gesneden ui
1 citroen
3 wortelen
peterselie
1 laurierblad
water
zout
peper

Bereiding

Maak het vlees schoon en droog het.
Braad het in de boter (lamsvlees in olie) aan en haal het uit de pan.
Bak hierin de ui glazig, voeg het vlees erbij en giet het sap van de citroen erover.
Voeg 1 dl water en het laurierblad toe, sluit de pan en laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.
Maak intussen de wortelen schoon en snijd deze in plakjes.
Voeg deze met de kruiden naar smaak bij het vlees.
Laat het geheel nog ongeveer 10 minuten sudderen tot de wortelen ook gaar zijn.
Maak het gerecht af met wat peterselie.

Mossel-spekpakketjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een sausje van 3 eetlepels halvanaise, 1 eetlepel rode pesto en 2 eetlepels fijngehakt basilicumblad.
Wrijf 20 kleine champignons schoon.
Omwikkel 20 gekookte mosselen elk met 1 plakje katenspek en steek steeds een champignon en een mosselpakketje aan een cocktailprikker.
Leg de spiesjes naast elkaar op een bakblik en laat ze onder de hete grill rondom goudbruin kleuren.
Serveer ze warm of koud met de dipsaus.

Mosselen 8

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 eetlepel olie
1 ui
1 stengel bleekselderij
1/8 l witte wijn
1 eetlepel room
1 eetlepel peterselie
kruiden naar smaak

Bereiding

Snipper alle groenten en zet ze samen met de olie, afgedekt, 3 minuten in de magnetron op ± 500 Watt.
Voeg er de mosselen en de wijn aan toe en zet dit, afgedekt, 6 minuten op de hoogste stand.
Schud de mosselen na de helft van de kooktijd een keer om.
Neem wat vocht van de mosselen, voeg daar de room en de peterselie bij en giet het terug over de mosselen.

Mosselen in currysaus

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

Ingrediënten

1 bak verse mosselen (2 kg)
2 uien
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Indiase currysaus (400 ml)
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)
1 zakje gemengde ijsbergsla extra (200 g)
5 eetlepels sladressing yoghurt (fles à 450 ml)
1 stokbrood

Bereiding

Mosselen volgens gebruiksaanwijzing koken (zakje kruiden wordt niet gebruikt). Uien pellen, snipperen en in olie fruiten.
Currysaus en kokosmelk door ui roeren en 10 minuten verwarmen.
Intussen mosselen uit schelpen nemen (enkele als garnering achterhouden) en door saus roeren.
Sla en dressing door elkaar roeren.
Mosselcurry met achtergehouden mosselen in schelp garneren en met stokbrood en salade serveren.

Mosselspiesjes 5

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

Ingrediënten

1 dl olijfolie
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels sherry
1 geperst teentje knoflook
1 verkruimelde gedroogde rode peper
1-2 theelepels rozemarijnnaaldjes
300 g gekookte mosselen
1 citroen in partjes
50 g geraspte jonge kaas
10 houten spiesjes
een ingevette bakplaat

Bereiding

Meng de olie, het citroensap, de sherry, de knoflook, de rode peper en de rozemarijn en roer er de mosselen door.
Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Steek steeds 4 mosselen en 1 partje limoen aan een spiesje.
Leg de spiesjes op de bakplaat en bestrooi ze met de kaas.
Schuif de bakplaat vlak onder de grill en gratineer de spiesjes in ± 3 minuten.

Mosterdsoep met asperge en ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 bosuitjes
500 g groene asperges
2 sneetjes witbrood
2 eetlepels olie
3 blikjes mosterdsoep (à 400 g)
1 pak doperwten (diepvries) (450 g)
1 pak hamreepjes (ca. 200 g)
peper

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Van asperges van onderkant ca. 2-3 cm houtachtige uiteinden afsnijden en asperges in stukjes van ca. 2 cm snijden.
Van brood korstjes afsnijden en brood in blokjes snijden.
In pan olie verhitten en broodblokjes al omscheppend in ca. 2 minuten goudbruin bakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Mosterdsoep volgens gebruiksaanwijzing aan de kook brengen.
Asperges, doperwten en bosui toevoegen en soep 5 à 6 minuten zachtjes laten koken.
Hamreepjes door soep roeren en op smaak brengen met peper.
Soep over vier borden verdelen.
Garneren met croutons.
Serveren met sneetjes brood.

Moussaka 10

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

Ingrediënten

1 aubergine
olie
1 gesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
250 g lamsgehakt
1 fijngesneden tomaat
1 theelepel tijm
zout, peper
50 g verkruimelde feta
1 zakje aangemaakte Roomsaus Culinaire (Maggi)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de aubergine in plakken en bak die in ruim olie lichtbruin.
Fruit in 1 eetlepel olie de ui en de knoflook.
Voeg het lamsgehakt, de tomaat, tijm, zout en peper toe en bak het rul.
Leg de aubergine in een schaal en verdeel het gehakt, de feta en de Roomsaus Culinaire erover.
Zet de schaal afgedekt ± 10 minuten in de oven en daarna nog ± 10 minuten onafgedekt.

Moussaka 11

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

Ingrediënten

4 aubergines
750 g gehakt
3 grote grofgehakte uien
6 middelgrote tomaten of 1 groot blik
90 g boter
handvol peterselie
3 geklopte eieren
90 g geraspte kaas
1 dl rode wijn
4 dl béchamelsaus (30 g boter; 40 g meel; 4 dl melk; peper;
nootmuskaat)
olie
240 g broodkruim

Bereiding

Pel de aubergines en snijd ze in dikke schijven; besprenkel ze met zout en leg ze tussen 2 gewichten.
Verhit 60 g boter en bruin het gehakt, voeg dan de uien toe en bruin ook deze.
Voeg de tomaten, wijn, peterselie en peper toe en laat droogkoken.
Laat afkoelen en voeg de eieren, kaas en de helft van het broodkruim toe.
Dep de aubergines droog en bruin ze in de olie.
Besprenkel de bodem van een beboterde ovenschotel met de rest van het broodkruim, bedek met een laag gebakken aubergine, bedek die laag met een laag vleesmengsel, weer aubergine enz.
Eindig met aubergine.
Bedek met de béchamelsaus en bak de moussaka 1 uur in de oven op 180°C.

Moussaka 5

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde uien
2 grote wortels in plakjes
1 stengel bleekselderij in plakjes
500 g aubergine in schijven
400 g mager rundergehakt
1 dl witte wijn
2 blikken tomaten op sap (á 425 g)
1 theelepel tijm
1 bosje fijngeknipte peterselie
1 pakje witte saus
3 dl magere melk
90 g geraspte oude kaas
2 eidooiers
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ze ± 30 minuten staan.
Fruit de uien ± 5 minuten in een braadpan in 1 eetlepel hete olie, voeg de wortel en bleekselderij toe en bak nog ± 3 minuten.
Roer het gehakt erdoor, blus af met de wijn en voeg de tomaten met sap, de tijm en de peterselie toe.
Laat de saus ± 45 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op ± 200°C.
Spoel de aubergines af en dep ze droog.
Bestrijk ze met de rest van de olie en grilleer ze om en om in de oven met de grill op de hoogste stand tot er blazen op komen.
Leg in een ovenschaal om en om lagen gehaktsaus en schijven aubergine.
Maak de witte saus volgens de gebruiksaanwijzing, voeg 2/3 van de kaas toe roer de eidooiers erdoor en schenk de saus over het gerecht.
Verdeel de rest van de kaas erover.
Bak de moussaka 45-55 minuten in de oven.
Geef er een frisse groene salade bij.

Moussaka 6

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

Ingrediënten

4 aubergines
zout
2 uien
2 tenen knoflook
olijfolie
400 g grof gemalen lams- of rundergehakt
peper
4 tomaten
1 blikje tomatenpuree
2 eetlepels fijngehakte peterselie

voor de béchamelsaus

25 g boter
20 g bloem
3 dl melk
1 ei
150 g geraspte pittige kaas

Bereiding

Was de aubergines, snijd ze in dunne plakken en leg die op een schaal.
Strooi zout over de aubergines en laat ze 1 uur zo staan.
Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.
Verhit 1 eetlepel olie in de braadpan en fruit de ui en de knoflook erin.
Bak dan ook het gehakt even mee.
Was de tomaten, snijd ze in stukjes en doe die bij het gehakt.
Strooi er peper en zout over en voeg de tomatenpuree toe.
Laat het vleesmengsel 5 minuten pruttelen met het deksel schuin op de pan.
Schep de peterselie erdoor.
Smelt voor de saus de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor tot een glad mengsel (roux) ontstaat.
Schenk eerst 1 dl melk bij de roux en roer tot het een dikke saus is geworden waarin geen klontjes mogen zitten.
Laat de saus even koken en verdun hem dan onder steeds roeren met de rest van de melk.
Breng de saus op smaak met peper en eventueel zout en laat hem even zachtjes koken.
Neem dan de pan van het fornuis.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal dun in met boter of olie.
Spoel onder de koude kraan het zout van de aubergines en dep de plakjes met keukenpapier droog.
Verhit een paar eetlepels olie in de koekenpan en bak de aubergineschijfjes vlug aan beide kanten bruin.
Laat ze even op keukenpapier uitlekken.

Moussaka 7

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

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
1 pakje witte saus
1 ei
1 ui
1 teen knoflook
275 g aardappelen
225 g courgette
275 g aubergine
400 g gezeefde tomaten
1½ dl rode wijn
50 g geraspte kaas
1 theelepel tomatenpuree
10 g paneermeel
1 theelepel marjolein
peper
zout
gemalen foelie
boter
olijfolie

Bereiding

Maak de witte saus volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat de saus afkoelen en meng er het ei door.
Maak de ui en de knoflook schoon en hak ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes van ± 2 mm.
Snijd de courgette en de aubergine in schijfjes van ½ cm.
Bak de aardappel- en groenteschijfjes afzonderlijk in wat olie kort bruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi ze met wat zout, marjolein en peper.
Verhit 40 g boter en bak de ui en de knoflook glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Breng op smaak met wat foelie, zout en peper.
Schep er de tomatenpuree, de wijn en de gezeefde tomaten door en laat het geheel tot een gebonden saus inkoken.
Schep de gehaktsaus, de aardappelen, de groenten en de geraspte kaas in lagen in de beboterde ovenschaal en overgiet het geheel met de witte saus.
Bestrooi met paneermeel en zet de moussaka 35 minuten in de op 180°C voorverwarmde oven.

Variatietip: In plaats van half-om-half gehakt kunt u ook rundergehakt gebruiken. Reken er dan wel op, dat het gerecht iets droger kan smaken.

Moussaka 8 (aubergine-gehaktschotel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aubergines in plakken
zout
peper
olie
1 grote fijngehakte ui
500 g runder- of lamsgehakt
400 g stukjes gepelde tomaat (blik)
gemalen kruidnagel
50 g boter
50 g tarwebloem
5 dl melk
nootmuskaat
100 g geraspte parmezaanse kaas
1 losgeklopte eidooier
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Bak de aubergines in een bodempje olie lichtbruin en laat ze uitlekken.
Bak de ui in 1 eetlepel olie ± 10 minuten.
Doe het gehakt erbij en bak het rul.
Voeg de tomaat, een mespuntje kruidnagel, zout en peper toe.
Laat het vocht verdampen.
Smelt de boter in een steelpan, roer er de bloem door en laat dit een paar minuten zacht bakken.
Breng het met de melk al roerend aan de kook en klop tot een gebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Laat de helft van de kaas in de saus smelten en roer er de eidooier door.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vul de ovenschaal om en om met lagen gehaktmengsel en aubergine (bestrooid met zout en peper).
Schenk er de kaassaus over en bestrooi met een mengsel van paneermeel en kaas.
Druppel er een beetje olie over.
Bak het gerecht in de oven +- 45 minuten.
Geef er stokbrood of gekookte rijst bij.

Moussaka 9

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

Ingrediënten

350 g aubergine
800 g aardappelen
450 g rundergehakt
2 fijngehakte uien
½ theelepel tijm
3 eetlepels peterselie
¼ theelepel kaneel
400 g uitgelekte tomaten uit blik
1 eetlepel tomatenpuree
2 eidooiers
350 g yoghurt
50 g pittige kaas

Bereiding

Snijd de aubergine in grote stukken, kook die 2 minuten, giet ze af en dep ze goed droog.
Snijd de aardappelen in dikke plakken en kook ze ± 5 minuten.
Bak het gehakt rul met de uien, tijm, peterselie en kaneel.
Voeg de uitgelekte tomaten, tomatenpuree en de aubergine toe.
Doe dan het gehaktmengsel over in een beboterde ovenschaal en bedek het met de aardappelplakken.
Roer de eidooiers los met de yoghurt en de kaas.
Schenk dit over de aardappelen en bak de moussaka ± 1 uur in een hete oven (190°C).
Lekker bij deze heerlijke, vet-arme moussaka is een groene salade.

Moussaka met aardappelen 3

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

Ingrediënten

olie
1 ui
500 g rundergehakt
1 theelepel zout
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel nootmuskaat
1 eetlepel peterselie
3 eieren
1 eetlepel tomatenpuree
1 kg aardappelen
3 aubergines
½ l melk
35 g boter
50 g bloem
½ theelepel nootmuskaat

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Hak de peterselie fijn.
Verhit wat olie in een ruime koekenpan.
Fruit daarin de ui even aan, voeg het gehakt toe en braad dit al roerend los.
Voeg, als het gehakt begint te kleuren, de kruiden, 1 ei en de tomatenpuree toe en laat al roerend ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Schil de aardappelen en in snijd ze plakjes van ½ cm.
Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de aardappelplakjes zachtjes, zonder ze bruin te laten worden (± 10 minuten) den schep ze dan uit de pan.
Snijd de aubergines in plakjes van ½ cm.
Verhit opnieuw wat olie in de koekenpan en bak de plakjes ± 4 minuten; schep af en toe om.
Laat de aubergines op grauw keukenpapier uitlekken.
Een ruime Vet ovenschaal in.
Bedek de bodem van de schaal met de helft van de aubergineplakjes, schep daarop de helft van het gehakt, daarop de aardappelen, de rest van de aubergineplakjes en tot slot de rest van het gehakt.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm de melk.
Laat de boter smelten en roer de bloem erbij.
Schenk de warme melk al roerend beetje bij beetje bij het boter/bloemmengsel en laat de saus in ± 8 minuten op een laag vuur zachtjes binden.
Voeg wat zout, peper en nootmuskaat toe en laat de saus wat afkoelen.
Roer er één voor één de resterende 2 eieren bij, schenk de saus over het gehakt en strijk het glad.
Schuif de schotel in de oven en bak de moussaka ± 25 minuten.

Moussaka met lamsgehakt

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels olijfolie
200 g lamsgehakt
2 teentjes knoflook
2 dl gekruide tomatensaus (Grand'Italia)
½ theelepel chilipoeder
2 theelepels oregano
1 kleine aubergine
zout
peper
1½ dl melk
1 eetlepel bloem
30 g Parmezaanse kaas
1 zakje voorgekookte aardappelschijfjes of -partjes á 450 gr
1 eidooier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit 1 eetlepel olie en bak het gehakt rul.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de tomatensaus, het chilipoeder en de oregano toe en laat de saus ± 5 minuten sudderen.
Snijd de aubergine in plakken en bak deze in de rest van de olie bruin.
Bestrooi ze met zout.
Breng de melk aan de kook.
Vermeng de bloem met 1 eetlepel water en voeg dit al roerend aan de melk toe.
Laat de saus ± 2 minuten zachtjes doorkoken.
Roer er de kaas en naar smaak zout en peper door.
Vet een grote lage ovenschaal in.
Leg de aardappelschijfjes op de bodem en verdeel er het gehakt en de aubergine over.
Roer de eidooier door de saus en schenk deze over de aubergine.
Bak de moussaka in de oven in 15-20 minuten gaar.

Mozzarellaspiesjes

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

Ingrediënten

12 mooie blaadjes spinazie
½ avocado
1 eetlepel limoensap
12 kleine Mozzarellakaasjes
versgemalen peper

Bereiding

Was de spinazieblaadjes en dep ze droog.
Verdeel het vruchtvlees van de avocado in 12 stukjes en druppel daar het limoensap over.
Vouw telkens een blaadje spinazie om een bolletje kaas en prik dit met een stukje avocado aan een cocktailprikker.
Leg de prikkers op een schaal en bestrooi ze met versgemalen peper.
Serveer direct.

Extra lekker met deze pittige dip:
Klop 2 eetlepels Griekse yoghurt, 2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel sinaasappelsap en de rasp van ½ sinaasappel door elkaar en breng de dip op smaak met peper, zout en tabasco.

Murgh biryani (saffraanrijst met kip)

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

Ingrediënten

4 kleine gepelde en gehalveerde uien
2 laurierblaadjes
ruim 1 l water
1 ½-2 kg soepkip
½-1 theelepel saffraandraadjes
750 g basmatirijst
100 g ghee
5 gesnipperde teentjes knoflook
70 kruidnagels
10 kardemompeulen
2 x 7 cm pijpkaneel
50 g geblancheerde amandelen
100 g sultanarozijnen

garnering

4 hardgekookte eieren in schijfjes
1 grote gesnipperde ui, krokant gefruit

Bereiding

Breng in een grote pan de halve uien en laurierblaadjes met het water aan de kook.
Voeg de kip toe en laat 1½-2 uur heel zacht koken tot het vlees mals en gaar is.
Neem de kip uit pan; bewaar het kooknat en de uien.
Neem het vlees van het karkas; gooi vel en botten weg.
Leg het vlees in een kom, dek af met folie en houd warm onderin een voorverwarmde oven van 150 °C.
Breng 1½ dl van het kooknat in een steelpan aan de kook.
Leg de saffraan in een kom, giet het kokende vocht erover en laat 10 minuten trekken.
Was intussen de rijst goed, laat uitlekken en verwijder eventuele ongerechtigheden.
Smelt de ghee in een schone, grote pan met dikke bodem.
Neem de uien uit het bewaarde kookvocht en laat uitlekken.
Voeg toe aan de ghee met de knoflook, kruidnagels, kardemom en kaneel en fruit alles 4-5 minuten op een laag vuur.
Voeg de rijst toe en roer goed, zodat alle korrels gekruid worden.
Zeef hierover zoveel van het resterend kookvocht, dat de rijst net onder staat.
Zeef dan het saffraanwater erover en breng aan de kook.
Laat zonder deksel 10-15 minuten zachtjes koken tot de rijst net zacht is; voeg zo nodig extra kokend water of kooknat toe.
Giet de gare rijst af en schep hem in een grote, verwarmde schaal.
Schep de amandelen, rozijnen en gekookte kip erdoor.
Schik deze Biryani op een grote warme schotel en garneer met ei en gefruite uitjes.
Dien op.

Murgh dhansak (kip met linzen)

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

Ingrediënten

500 g gedroogde splwten of linzen (liefst channa dal of moong dal)
1,2 l water
175 g ghee
2 grote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
6 kruidnagels
6 kardemompeulen
1½ theelepel gemalen gember
2 theelepels garam masala
2½ theelepel zout
1½ kg braadkip, ontveld, uitgebeend, in 8 stukken
500 g hele bladspinazie (diepvries)
4 grote gehakte tomaten

Bereiding

Was de spliterwten of linzen, doe ze in een pan met het water en breng aan de kook.
Laat ze afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg specerijen en zout toe en roerbak nog 3 minuten.
Voeg de stukken kip toe en bak ze aan alle kanten bruin.
Schep ze dan met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Voeg de spinazie en tomaten aan de pan toe, bak alles zachtjes 10 minuten onder af en toe omscheppen.
Prak de erwten met kookwater en roer ze door het spinaziemengsel.
Doe de kip terug, dek goed af en laat 45 minuten stoven tot de kip gaar en mals is.
Serveer warm.

Info: Het volk der Parsi gaat tot de oudheid terug en het gerecht Murgh dhansak is bijna even oud. Letterlijk vertaald betekent het 'rijke kip'.
Feitelijk hoort men dit gerecht te maken van twee verschillende soorten peulvruchten in gelijke hoeveelheden: channa dal en moong dal. Deze zijn vaak verkrijgbaar bij de Aziatische of Surinaamse toko; neem anders de splwten of linzen die voorhanden zijn.

Murgh Hyderabad (kip uit Hyderabad)

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

Ingrediënten

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
4 kardemompeulen
4 kruidnagels
3 cm pijpkaneel
2 theelepels garam masala
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1½ kg braadkip, ontveld, uitgebeend, in 8 stukken
vruchtvlees van½ verse kokosnoot, gesnipperd
1 eetlepel tomatenpuree
3 dl water

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak alles nog 3 minuten.
Voeg de kip toe en bak haar aan alle kanten bruin in 10 minuten.
Voeg kokos, tomatenpuree en water toe, roer goed om en breng aan de kook.
Temper het vuur en laat de kip, goed afgedekt, nog 45 minuten zachtjes stoven tot ze gaar is.
Dien op.

Info: In dit recept uit Hyderabad gaat verse kokos. Gebruik zo mogelijk een goede verse kokosnoot.

Murgh masala (dubbelgekruide kip)

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

Ingrediënten

4 ontvelde kipfilets
sap van 1 citroen
1½ theelepel zout
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 middelgrote gepelde ui
2 gepelde teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel, geschild
3½ dl yoghurt

masala

75 g ghee
1 middelgrote gesnipperd ui
1 gesnipperd teentje knoflook
1½ theelepel kurkuma
1½ theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen kaneel
zaden van 20 kardemompeulen
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels anijszaad

Bereiding

Snijd het kippevlees in repen van 3 cm breed en leg ze in een kom.
Bedruppel met citroensap en bestrooi met zout en peper.
Wrijf ze goed in en zet afgedekt apart.
Hak in een blender of keukenmachine de ui, knoflook en gember fijn.
Voeg de yoghurt toe en zeef de sappen van de kip erbij.
Draai tot een homogene saus en schenk over de kip.
Laat alles afgedekt minstens 24 uur marineren in de koelkast.
Steek de kip aan spiesjes en bewaar de marinade.
Rooster ze op de barbecue of onder de grill in 6-8 minuten zo langzaam mogelijk net gaar (de kip mag niet te gaar worden).
Trek het vlees van de pennen.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Strooi er kurkuma, chilipoeder en kaneel bij, roer goed en bak 1 minuut.
Voeg de kardemom, koriander en anijs toe en roerbak 2 minuten.
Voeg de bewaarde yoghurtmarinade toe, meng goed en breng aan de kook.
Leg de repen kip erin, warm nog 2-3 minuten zachtjes door en dien het gerecht meteen op.

Murgh mussalum (pikante kip uit de oven)

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

Ingrediënten

1 eetlepel korianderzaad
1 eetlepel komijnzaad
2 laurierblaadjes
1½ kg braadkuiken
1 dl Bulgaarse yoghurt
1 middelgrote, grof gehakte ui
3 grof gehakte teentjes knoflook
3 verse groene chilipepers, ontpit en grof gehakt

braadmix

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 cm pijpkaneel
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 theelepels zout
1½ dl kippenbouillon
2 theelepels garam masala

garnering

verse korianderblaadjes
partjes citroen

Bereiding

Spreid het koriander- en komijnzaad en de laurier op een bakplaat uit.
Rooster ze 10-15 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C tot de laurier krokant is.
Ontvel intussen de kip en spoel goed af.
Dep de kip droog en kerf met een scherp mes diepe inkepingen in de poten en borst.
Doe de yoghurt, ui, knoflook en chilipepers in een blender of keukenmachine en draai tot een gladde massa.
Maal de geroosterde specerijen in een vijzel en voeg toe aan de yoghurtmix.
Wrijf er de hele kip mee in en laat die dan 24 uur marineren op een koele plaats; bedruip af en toe met de marinade.
Smelt de ghee in een vuurvaste casserole met goed sluitend deksel.
Fruit de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Stamp de kaneel, kruidnagels, kardemom en peper in een vijzel fijn en voeg toe aan de pan.
Bestrooi met zout, voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook.
Roer de garam masala erdoor en doe nu de kip met marinade erbij.
Dek goed af, draai het vuur hoger en kook 2 minuten, al stevig schuddend met de pan.

Murgh mussalum (pikante kip uit de oven)

Zet de casserole in een op 190°C voorverwarmde oven en stoof 1 uur.
Neem de pan uit de oven en draai deze op 230 °C.
Breng de kip van de pan over in een braadslee.
Bedruip met de saus uit de pan en braad nog 30 minuten in de oven tot de buitenkant krokant is en er bij inprikken in het dikste vlees helder vocht uitloopt.
Laat de saus in de pan iets afkoelen, giet in een blender, draai glad en maak weer warm.
Serveer de kip warm, gegarneerd met toefjes koriander en parten citroen.
Geef er de saus apart bij.

Info: Dit is een van de lekkerste pikante kipgerechten.
Zoals bij vrijwel alle recepten met kip uit India, wordt de kip niet geplukt maar gestroopt.
Want Indiase poeliers vonden plukken altijd veel te bewerkelijk; vel met veren in een keer afstropen was immers veel handiger.
Een kip stropen is geen grote kunst, maar laat het bij twijfel liever aan de poelier over.

Murgh shorwa (Afghaanse kippensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Afghaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 l water
500 g schoongemaakte en ontvette kippenborstfilets
1 fijngesneden middelgrote ui
1 theelepel fijngehakte knoflook
1 zeer fijn gesneden jalepeñopeper
1½ theelepel zwarte peper
2 theelepels gemalen koriander
500 g gemengde diepvriesgroenten
150-200 g eiernoedels

Bereiding

Doe het water, de kippenborstfilets, de ui, de knoflook, 1 de jalepeñopeper en de zwarte peper in een soeppan, sluit de pan, breng het geheel aan de kook en laat het 25-30 minuten zachtjes koken tot de ui glazig en de kip gaar is.
Neem het vlees dan uit de pan en snijd het in kleine stukjes.
Doe de stukjes kip terug in de pan en voeg er de gemalen koriander en de diepvriesgroenten bij.
Voeg na 5 minuten de eiernoedels toe en laat de soep op middelhoog vuur verder koken tot de noedels zacht zijn.
Geef er brood bij.

Murgh tandoori 1 (tandoorikip)

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

Ingrediënten

8 kippenbouten
het sap van 2 citroenen
2 theelepels zout

marinade

10 kruidnagels
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
zaad van 10 kardemompeulen
2 middelgrote gehakte uien
4 gehakte teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en gehakt
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1½ theelepel kurkuma
3½ dl yoghurt
oranje of rode voedselkleurstof (desgewenst)

Bereiding

Trek het vel van de kippenbouten en gooi het weg.
Was de bouten en dep ze droog met keukenpapier.
Maak in elke bout diepe inkepingen met een scherp mes.
Leg ze in een kom, bedruppel ze met citroensap, bestrooi met zout en wrijf ze goed in.
Laat ze 1 uur afgedekt trekken op een koele plaats.
Spreid de kruidnagels, koriander, komijn en kardemom uit op een bakplaat en rooster ze 10-15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Neem daarna uit de oven, laat afkoelen en maal alles grof in een vijzel.
Doe de uien, knoflook en gember in een blender of keukenmachine en strooi er chilipoeder, peper en kurkuma over.
Voeg de yoghurt toe en de geroosterde specerijen en zeef het citroensap van de bouten erbij.
Draai tot een gladde marinade en geef die desgewenst een kleurtje.
Leg de bouten in een enkele laag in een braadslee en giet de marinade erover.
Dek af en laat 24 uur marineren in de koelkast; keer de bouten nu en dan.
Schuif de slede in de oven en braad 20 minuten.
Rooster de bouten daarna op de barbecue of onder de grill knapperig bruin.
De bouten kunnen ook koud worden geserveerd.

Info: Tandoori-gerechten ontlenen hun naam aan de tandoor, een klei-oven waarin het wordt gekookt. Een tandoor behoort niet tot de normale Westerse keukenuitrusting, maar een combinatie van voorbraden in de oven en naroosteren boven houtskool geeft ook een heel acceptabel resultaat. Hoewel traditioneel hele piepkuikens worden gebruikt voor Murgh tandoor, nemen we hier grote bouten omdat die gemakkelijker op de barbecue roosteren. Het fraaie van deze methode is, dat men de kip al uren van tevoren in de oven kan braden, in de koelkast bewaren en dan snel op de barbecue kan

naroosteren.

Murgh tandoori 2 (tandoorikip)

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

Ingrediënten

1 hele kip of 4 kippenbouten
4 eetlepels citroensap
1½ theelepel cayennepeper
½ theelepel komijnpoeder
zout
1/8 l Bulgaarse yoghurt
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels kerriepoeder of garam masala
2 theelepels gemberpoeder
1 eetlepel vloeibare rode kleurstof (toko)

Bereiding

Snijd de kip in stukken, ontvel die en kerf ze met een mes hier en daar in.
Wrijf de kipstukken in met citroensap, cayennepeper en zout.
Vermeng de yoghurt met de specerijen en de kleurstof en wrijf de stukken kip hiermee in.
Zet de kip afgedekt enige uren of een nacht in de koelkast.
Laat de kip op een rooster boven een braadslee, of in een ovenschaal, in een hete oven (225°C) in ± 45 minuten gaar worden.
Keer de kipstukken halverwege en bestrijk ze eventueel tussentijds met olie.
Serveer de kip traditioneel met rijst, reepjes sla, rauwe uiringen en schijfjes citroen.

Variatietip: Snijd 500 g kipfilet in reepjes en bestrooi die met de inhoud van een zakje tandoori-kruidenmix.
Bak de kipreepjes bruin, voeg 1 gesnipperde ui toe en bak die mee.
Voeg een klein scheutje water of kokosmelk toe en laat alles in 5 minuten gaar worden.
Roer 1 eetlepel maïzena met 2 dl yoghurt glad en schenk dit bij de kip.

Murgh tandoori 3 (tandoorikip)

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

Ingrediënten

1½ kg kippenpoten, kipfilet of beide
1 theelepel zout
het sap van een halve citroen
een blokje gemberwortel, 1¼ x 1¼ cm, gepeld en grof gehakt
2-3 teentjes knoflook, gepeld en grof gesnipperd
1 verse groene chilipeper, grof gesneden en van zaden ontdaan
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes
75 g Bulgaarse yoghurt
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
½ theelepel tandoorikleurstof

Bereiding

Haal het vel van de kip.
Snijd de poten en/of de filet door en maak met een scherp mes 2-3 inkepingen in elk stuk vlees.
Wrijf ze in met zout en citroensap en laat dit een half uur intrekken.
Maak in de keukenmachine een glad mengsel van de gember, knoflook, groene chilipeper, korianderblaadjes en de yoghurt en klop er daarna de overige ingrediënten door.
Giet de marinade over de kip en strijk hem met een kwastje uit, vooral in de inkepingen.
Dek de schaal af met cellofaan en laat de kip 6-8 uur marineren of laat hem een nacht in de koelkast staan.
Verwarm de oven voor op 240 °C.
Bekleed een braadslee met aluminiumfolie en leg de stukken kip erin.
Plaats de braadslee midden in de oven en braad de kip 25-30 minuten.
Keer de stukken voorzichtig om, zodra ze bruin worden en bedruip ze met braadvocht en marinade.
Haal de braadslee uit de oven en til elk stuk kip met een tang op om het overtollige braadvocht eraf te laten lopen.

Murgh tandoori 4 (tandoorikip)

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

Ingrediënten

8 stukken kip (dijen of enkele filets)
¼ l volle yoghurt
1 theelepel garam masala
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel knoflookpoeder
1½ theelepel chilipoeder
¼ theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1 eetlepel citroensap
1 theelepel zout
2 eetlepel maïsolie

voor de garnering

slabladeren
limoen
tomaat

Bereiding

Ontvel de stukken kip, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.
Snijd elk stuk kip op 2 plaatsen in, leg ze in een schaal en zet die apart.
Vermeng de yoghurt met de garam masala, gember, knoflook, chilipoeder, kurkuma, gemalen koriander, het citroensap, het zout en de olie en meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Bedek de kip met dit kruidenmengsel en laat tenminste 3 uur marineren.
Verwarm de oven voor op 240°C en braad de kip in 45-60 minuten gaar.
Neem de kip uit de oven en garneer met slabladeren, schijfjes limoen en plakjes tomaat.

Mysterieuze appels

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

Ingrediënten

4 grote, zure handappels
4 eetlepels rozijnen
4 afgestreken eetlepels suiker
4 eetlepels boter (60 g)
1 eetlepel gemalen amandelen of walnoten
2 eetlepels cognac
2 eetlepels Cherry Brandy
4 sneetjes casinobrood
4 eieren
½ l melk
1 sinaasappel

Bereiding

Schil de appels niet, maar snijd van de bovenkant een kapje af, verwijder het klokhuis met behulp van een appelboor en hol de vruchten nog iets meer uit.
Week de rozijnen in warm water, laat ze uitlekken en hak ze fijn.
Maak een mengsel van de suiker, de koude boter, de rozijnen, de amandelen of walnoten en de cognac of Cherry Brandy.
Vul de appels met dit geurige mengsel en laat ze in de koelkast rusten.
Zet een Romeinse braadschotel 10 minuten in ruim water, laat hem uitlekken
en leg de sneetjes brood naast elkaar op de bodem.
Klop de eieren met de melk los en schenk het eimengsel over het brood.
Zet de gevulde appels naast elkaar op het vochtige brood.
Snijd de (al dan niet geschilde) sinaasappel in plakken, leg op elke appel een schijf sinaasappel en zet het kapje van de appels hierop.
Sluit de schotel en zet hem in een koude oven.
Schakel de oventemperatuur in op 250°C en laat de appels in 40 minuten gaar worden.
Dien het gerecht in de gesloten braadschotel op.

Nasi-gorengflapjes

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

Ingrediënten

200 g snelkookrijst
10 plakjes diepvriesbladerdeeg
2 crabsticks
2 eetlepels olie
100 g fijngesneden soepgroenten
1 eetlepel kruidenmix voor nasi goreng
ketjap manis
sambal oelek
1 ei

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
Spreid de plakjes bladerdeeg op het aanrecht uit en laat ze ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd de crabsticks in stukjes.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de soepgroenten al omscheppend ± 3 minuten.
Schep de nasikruiden en de rijst erdoor en bak alles al omscheppend nog ± 4 minuten.
Schep er de krabstukjes door en breng de nasi op smaak met ketjap en voor de liefhebbers van heet met een beet sambal.
Verdeel de nasi over de plakjes bladerdeeg en vouw deze dubbel tot driehoekjes.
Plak de randen met een beetje losgeklopte ei dichten druk ze daarna met een vork goed dicht, zodat een versierd randje ontstaat.
Vet een bakplaat in, leg de flapjes erop en bestrijk de bovenkant met ei.
Bak de flapjes in de oven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.
Ze kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

Nasi keboeli ajam

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1500 g
400 g rijst
½ eetlepel djinten
1 uitgeperst teentje knoflook
½ eetlepel laos
2 eetlepels fijngehakte uien
1 eetlepel sereh
2 djeroek poeroet bladeren
1 theelepel djahé
1 eetlepel ketoembar
zout

wat foelie
een paar peperkorrels
wat kaneel
1 theelepel djahé
zout

Bereiding

Doe de kruiden in een pan en giet er 1 l water bij.
Leg de kip erbij en kook deze gaar.
Snijd hem dan in stukken en bak die in de boter bruin.
Stamp het tweede kruidenmengsel in een vijzel fijn.
Kook de rijst in de kippenbouillon en voeg het tweede kruidenmengsel eraan toe.
Serveer de gare en droge rijst met de stukken gebakken kip en strooi en gefruite uitjes over.

Olleke bolleke ribbeke

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

600 g ribbetjes
50 g gesneden gezouten spek
bakboter
1 ui
50 g rozijnen
bloem
½ flesje donker bier, niet gezoet, van hoge gisting
½ koffielepel balsamico azijn
½ eetlepel donkere kandijsuiker
½ geplet lookteentje
1 blaadje laurier
1 takje tijm
barbecuekruiden
eventueel instant bruine roux (bindmiddel)

Bereiding

Laat de rozijnen vooraf een uur weken in water.
Snij de ui fijn en stoof de stukjes lichtgeel in de boter met het spek.
Wentel de ribbetjes door de bloem en klop het teveel er weer af.
Braad het vlees aan.
Voeg de ribbetjes en het braadvocht bij de ui en het spek.
En doe er ook het bier, de kruiden, de bruine suiker en de look bij.
Voeg de geweekte rozijnen toe om een fijnere saus te krijgen.
Laat het geheel een uurtje zachtjes sudderen.
Voeg de azijn tot slot toe en bind de saus met een instant bruine roux.

Oma's kippensoep 2

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

Ingrediënten

1 ui
1 prei
4 worteltjes
2 kippenbouten
500 g kippenvleugeltjes
1 kruidenbuiltje
3 takjes selderij
2 kippenbouillontabletten
100 g kalfs- of rundergehakt
zout, versgemalen peper, nootmuskaat
50 g vermicelli
citroensap

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de prei schoon en snijd het groene deel in stukken.
Snijd 2 worteltjes in stukjes.
Doe de kippenbouten en de vleugeltjes in een pan.
Voeg de gesneden prei, worteltjes, ½ gesnipperde ui, het kruidenbuiltje en de selderij toe.
Verkruimel de kippenbouillontabletten erboven en voeg 2 l water toe.
Breng het geheel op zacht vuur langzaam aan de kook en schep met een lepel het schuim eraf.
Laat de bouillon met het deksel schuin op de pan 2-3 uur (op een vlamverdeler) zachtjes trekken.
Snijd de rest van de prei in mooie dunne ringen en snijd ook de andere worteltjes in mooie plakjes.
Meng het gehakt met wat zout, peper en nootmuskaat en draai er kleine balletjes van.
Neem de kippenbouten en vleugeltjes uit de bouillon en haal het vlees van de botjes.
Snijd het vlees in stukjes.
Leg een vochtige schone doek in een zeef en hang deze in een andere pan.
Schenk de bouillon door de zeef.
Breng de bouillon weer aan de kook en voeg het kippenvlees, de gehaktballetjes, de vermicelli, de preiringen, de wortelplakjes en de rest van de gesnipperde ui toe.
Kook de kippensoep in ± 10 minuten heel zachtjes gaar.
Breng de soep op smaak met zout, peper en citroensap.

Tip: Geef deze ouderwetse kippensoep een oosters tintje door de geraspte schil van 1 limoen met de bouillon mee te trekken en in plaats van vermicelli een zakje santen (kokos) door de soep te roeren. Breng de soep op smaak met limoensap en voeg eventueel wat koriander toe.

Omeletta anixiatiki (lente omelet)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4-6 geklopte eieren
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngehakte dille
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 bosje bosui, fijngesneden met het groen

Bereiding

Bak de uien goudbruin in de olijfolie.
Voeg de eieren toe en strooi de kruiden erover.
Laat de eieren op een laag vuur stollen, vouw de omelet dan half om en dien hem onmiddellijk op.

Omeletta mi rizi (rijstomelet)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote tomaten
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel suiker
½ kop droog broodkruim
¼ kop bloem
4 eetlepels boter
1 ui in dunne plakjes
5 eieren
1 kop drooggekookte rijst

Bereiding

Schil de tomaten, snijd ze in dikke plakken en breng ze op smaak met suiker, peper en zout.
Vermeng het broodkruim en de bloem en bedek de plakken tomaten met dit mengsel.
Verwarm 2 eetlepels boter in een flinke koekenpan en bak hierin de tomaten ± 3 minuten aan beide kanten mooi bruin.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Verhit de rest van de boter en bak hierin de ui zacht goudgeel.
Klop de eieren los, voeg er wat zout en peper aan toe en klop ze door de rijst.
Doe het mengsel in de koekenpan en bak het op een matig vuur, tot de eieren zijn gestold.
Vouw de omelet dubbel en leg hem op een verwarmde schaal.
Schik de gebakken tomaten erop en serveer heet.

Oostenrijkse kipstoofschotel

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

Ingrediënten

1 grote ui
50 g boter
50 g spekreepjes
1 teentje knoflook
8 kipdrum- of braadsticks
zout
2 theelepels zwarte peper
½ l droge witte wijn
2 eetlepels tomatenpuree
allesbinder
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een hapjespan en bak het spek zachtjes uit.
Voeg de ui toe, pers het teentje knoflook erboven uit en fruit het geheel zachtjes glazig.
Leg de kip ertussen en strooi er zout en peper over.
Voeg 1 dl wijn toe en smoor de kip afgedekt ± 20 minuten.
Roer de tomatenpuree en de rest van de wijn door het smoorvocht en smoor het gerecht met het deksel schuin op de pan in nog ± 20 minuten zachtjes gaar.
Bind de saus met allesbinder.
Strooi de peterselie erover.
Lekker met rijst en sperziebonen.

Oosterse kip uit de braadzak

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

Ingrediënten

2 citroenen
1 braadkip van ± 1 kg
1 braadzak
zout
peper
2 eetlepels olie
1½ eetlepel chilisaus (toko) of barbecuesaus
1 stukje gemberwortel van 2½ cm
1 rood pepertje
1 spriet citroengras (toko)
1 bol knoflook

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen 1 citroen schoon en rasp het geel van de schil.
Pers beide citroenen uit.
Bestrooi de binnen- en buitenkant van de kip met zout, peper en het raspsel.
Roer de olie door de chilisaus en bestrijk de kip ermee.
Hak de gember en de peper (zonder zaadjes) fijn.
Snijd het citroengras in stukken en de knoflookbol horizontaal doormidden.
Leg de kip in de iets bevochtigde braadzak en schik er de gember, de peper, het citroengras en de knoflook omheen.
Sluit de braadzak zoals op de verpakking staat aangegeven en bak de kip in een ovenschaal in ± 1½ uur gaar.
Neem de kip uit de braadzak (laat eerst de stoom ontsnappen) en houd hem warm.
Kook het braadvocht met het citroensap in ± 1 minuut iets in en geef deze saus bij de kip.
Lekker met rijst en gekookte spinazie.

Oosterse kipfilet met sinaasappelchutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
4 eetlepels olie
2 sinaasappels
1 sjalotje
½ rode peper
1 theelepel vloeibare honing
1 eetlepel Thaise vissaus
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 eetlepel sesamzaadjes
4 kipfilets (à ca. 100 g)
zout
peper

Bereiding

Knoflook pellen, overdwars halveren en in dunne plakjes snijden.
In pan 1 theelepel olie verhitten en knoflook ca. 1 minuut al omscheppend bakken.
1 sinaasappel goed schoonboenen en ¼ deel van schil dun eraf snijden (zonder wit).
Schil in dunne reepjes snijden.
Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden.
Sjalotje pellen en fijn snipperen.
Rode peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
In kom sjalot, reepjes sinaasappelschil, sinaasappelpartjes, rode peper, honing en vissaus door elkaar scheppen.
Koriander erboven fijnknippen (4 blaadjes achterhouden voor garnering).
Chutney ca. 1 uur laten intrekken.
In droge koekenpan met anti-aanbaklaag sesamzaadjes in ca. 2 minuten goudbruin roosteren.
Op bordje scheppen.
Kipfilets elk in lengte in 3 gelijke repen snijden, bestrooien met zout en peper.
In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en kipfilets in ca. 8 minuten gaar bakken.
Reepjes knoflook door chutney scheppen.
Op vier borden elk 2 eetlepels chutney scheppen.
Kipfilets erop leggen.
Garneren met sesamzaad en blaadjes koriander.
Serveren met Jasmijnrijst.

Oosterse kippensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

een groot borststuk van een echte soepkip
wat foelie, zeezout en versgemalen zwarte peper
2 schijfjes geschilde verse gember
2 ingekruiste sjalotten
1 ingekruiste wortel
2 in ringetjes gesneden lente-uitjes
diepvries sieuw mai of wan tans
1 eetlepel lichte sojasaus
dungesneden Chinese kool of ijsbergsla
gefruite knoflookblokjes
eventueel wat gare mihoen of eiermie
enkele fijngesneden korianderblaadjes of selderij of peterselie

Bereiding
Zet het borststuk onder (koud) water op en breng het snel aan de kook.
Schuim de bouillon na ± 5 minuten koken af en doe er dan wat draadjes foelie, wat zeezout, de gember, de sjalotten en de wortel bij.
Laat dit, zonder deksel op de pan, 1½ uur trekken; voeg de laatste 10 minuten een paar draaien zwarte peper uit de molen toe.
Neem de kip uit de pan en zeef de bouillon.
Bij een goed gesorteerde toko zijn kant-en-klare sieuw mai uit de diepvries en wan tans te koop.
Kook per persoon 3 sieuw mai of wan tans 8 minuten zachtjes in de bouillon.
Kook tenslotte de ringetjes lente-ui nog 1 minuut mee en breng op smaak met zout, zwarte peper en de sojasaus.
Serveer de soep in wat grotere kommen.
Leg in elke kom eerst wat Chinese kool of ijsbergsla, drapeer de sieuw mai of wan tans daarop en schenk de bouillon erbij.
Strooi er wat fijngesneden verse koriander over (niet te veel, want het is vrij overheersend).
Geef er voor de liefhebbers een schaaltje goudgeel gebakken blokjes knoflook bij (kant-en-klaar te koop in de toko).
Als u er een maaltijdsoep van wilt maken, neem dan van alles wat grotere hoeveelheden en doe er gare mihoen of eiermie bij. In dat geval is het extra lekker om eerst een schijfje gestampte verse gember samen met enkele in kleine stukjes gesneden lente-uitjes in wat olie te fruiten.
De Chinese kool kunt u ook door in grove stukken gesneden en 2 minuten in het gember-lente-uimengsel roergebakken paksoi vervangen.
Lekker als lichte lunch op een hete dag.
Het vlees van het borststuk kunt u uitstekend in de volgende koude kipsalade verwerken.

Oren

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

Ingrediënten

500 g bloem
1 theelepel gist
150 g witte schapenkaas
120 g boter
2 theelepels zout

Bereiding

Maak een kuiltje in de bloem en doe daar ½ theelepel zout, de in wat water opgeloste gist en 1 dl water in.
Kneed dit tot een soepel deeg (voeg zo nodig nog wat meer water toe) en laat het ± 1 uur rusten.
Rol het uit tot vierkante lapjes van 2-4 mm dik en verdeel er de verkruimelde kaas over.
Vouw de lapjes dubbel en plak de randen met wat water op elkaar.
Leg ze in kokend zout water en kook ze ± 5 minuten.
Schik de 'oren' op een schaal en schenk er wat gesmolten boter over.
Serveer ze warm.

Oriëntaalse drumsticks

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

6 drumsticks
1 limoen
3 eetlepels medium dry sherry (fles á ¾ l, Pasada)
2 eetlepels zonnebloemolie + zonnebloemolie om in te vetten
1 eetlepel nasikruiden (zakje á 25 g, Conimex)
10 takjes koriander
2 eetlepels sesamzaad (zak á 250 g, Zonnatura)
zout
keukenpapier

Bereiding
Was de drumsticks en dep ze droog.
Was de limoen, rasp de schil en pers de limoen uit.
Roer een marinade van het limoensap, de limoenrasp, de sherry, de olie en de nasikruiden.
Was de koriander, hak de helft fijn en roer de fijngehakte koriander door de marinade.
Leg de drumsticks in de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ± 2 uur marineren;. keer ze af en toe.
Rooster het sesamzaad ± 3 minuten in een droge koekenpan.
Verwarm de oven voor op de grillstand.
Bestrijk het rooster met olie en leg de drumsticks erop.
Grill de drumsticks in ± 30 minuten gaar en keer ze regelmatig.
Verdeel de drumsticks over 2 borden en bestrooi ze met sesamzaad.
Garneer met takjes koriander.

Ortikia pilafi (kwartel met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kwartels
3 dl witte wijn
1 dl water
1 eetlepel olijfolie
60 g boter
zout
peper
gekookte rijst voor vier personen

Bereiding

Doe de kwartels samen met de boter, olijfolie, water, wijn, zout en peper in een ovenschaal.
Bak de kwartels met een deksel op de schaal zachtjes gaar (stand 4).
Serveer de vogels op een schaal met rijst.
Giet het gezeefde kookvocht erover.

Paasbrood 4

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

Ingrediënten

voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen
25 g sukade
25 g oranjesnippers
25 g geroosterde amandelsnippers

Bereiding

Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.
Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Paassalade met een nestje van gefrituurde mihoen en zalmmousse

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

12 kwarteleitjes
3 pakjes gerookte zalmfilet (à 100 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout en (versgemalen) peper
2 eetlepels rode wijnazijn
4 theelepels Dijonmosterd
2 eetlepels gembersiroop
8 eetlepels olijfolie
2 dl zonnebloemolie
100 g Chinese mie (pak à 250 g)
2 zakjes eikenbladslamelange met rucola (à 100 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
1 zakje verse kervel (15 g)
1 bakje daikonkers (20 g)

Bereiding

Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen.
Intussen in keukenmachine zalm pureren. In kom crème fraîche met garde luchtig slaan.
Zalmpuree erdoor spatelen en op smaak brengen met zout en peper.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
In kommetje dressing kloppen van azijn, mosterd, gembersiroop, olijfolie en zout en peper.
In wok of frituurpan zonnebloemolie verhitten tot ca. 175 °C.
Mihoen in vier porties verdelen en ietsje verkruimelen.
1 Portie mihoen in hete olie leggen en in enkele seconden laten rijzen en knapperig laten worden.
Met schuimspaan keren en andere kant enkele seconden laten rijzen.
Met schuimspaan uit olie nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
Zo ook andere porties mihoen bakken.
Sla over vier borden verdelen.
Helft van dressing erover sprenkelen.
Mihoen als nestje erop leggen.
Met 2 eetlepels 8 ovale bolletjes (quenelles) uit zalmmousse scheppen en op mihoennestjes leggen.
Kwarteleitjes erbij leggen.
Bieslook en kervel grof hakken en daikonkers van bedje knippen.
Kruiden over salade strooien.
Rest van dressing erover sprenkelen.

Paddestoelenroerbak met kip

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g vastkokende aardappelen (Nicola)
6 eetlepels maïskiemolie
1 sjalot
300 g verse kipfilet
100 g oesterzwammen
100 g shii-takes
zout
peper
15 sprietjes bieslook

Bereiding
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van ± ½ cm.
Verwarm de maïskiemolie en roerbak de aardappelblokjes op matig vuur in ± 15 minuten gaar.
Pel de sjalot, snijd hem in ringen en roerbak ze ± 2 minuten mee.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verwijder de steeltjes van de paddestoelen, veeg ze schoon en halveer ze.
Voeg de kipblokjes aan de aardappelen toe en roerbak ze op zacht vuur ± 10 minuten.
Voeg de laatste 5 minuten de paddestoelen toe.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Was de bieslook, knip hem fijn en bestrooi de schotel ermee.

Paella 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olie
2 grote gesnipperde uien
2-3 uitgeperste teentjes knoflook
300 g langkorrelrijst
zout
versgemalen peper
½ theelepel kurkuma
6 dl kippenbouillon
1 rode paprika zonder zaadlijsten
250 g gefileerde witvis
1½ dl droge witte wijn
1 laurierblad
4-8 drumsticks
450 g mosselen
100 g gepelde garnalen

Bereiding

Verhit de olie in een grote braadpan, fruit de zien glazig en voeg de knoflook toe.
Voeg al roerend geleidelijk de rijst toe tot alle korrels door de olie zijn gehaald.
Voeg peper, zout en de kurkuma aan de warme bouillon toe en giet deze al roerend over de rijst (houd de bouillon tijdens het roeren aan de kook).
Dek de pan af en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen.
Snijd intussen de paprika in blokjes en blancheer die 1 minuut in kokend water.
Pocheer de vis 5 minuten in water met een beetje witte wijn en het laurierblad.
Bak de drumsticks in een koekenpan in 2 eetlepels olie goudbruin en gaar.
Maak de mosselen onder koud stromend water schoon (doe elke mossel die open blijft als u er tegen tikt, weg).
Doe de wijn met een beetje visbouillon in een pannetje, voeg de mosselen toe en schud de pan tot de schelpen open zijn (dit duurt ± 8 minuten).
Houd het pannetje warm.
Haal het deksel van de rijstpan en roer de rijst met een vork door.
Voeg al roerend de paprika toe, daarna de vis, de garnalen, ± 1½ dl mosselbouillon en dan de kippenboutjes.
Dek de pan weer af en kook verder tot de rijst niet meer kleeft en de bouillon is opgenomen.
Strooi er wat gehakte peterselie over en garneer de paella met de mosselen.

Palmmerg met gerookte zalm

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

Ingrediënten

1 klein blikje palmmerg
3 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels olie
2 eetlepels droge witte wijn
8 dunne plakjes gerookte zalm
1 eetlepel fijngesneden truffels (mag ook weggelaten worden)
4 eetlepels mayonaise
2 afgestreken theelepels paprikapoeder
1 kleine theelepel tabasco
1 eetlepel gehakte groene paprika en evenveel gehakte rode paprika
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 eetlepel gehakte rode biet
2 eetlepels kaviaar (of gekleurde viskuit)
2 eetlepels zure room
1 kleine theelepel suiker

Bereiding

Laat de inhoud van het blikje palmmerg goed uitlekken.
Maak een mengsel van 1 eetlepel azijn, de olie en de wijn, giet dit over de stukjes palmmerg en laat het 30 minuten intrekken (dek de schaal goed af).
Laat daarna de stukjes palmmerg opnieuw uitlekken en omwikkel ze vervolgens met plakjes zalm.
Leg de 'rolletjes' op een schaal en bestrooi ze met fijngesneden truffels.
Maak een mengsel van de overige ingrediënten en zet dit als saus in een apart schaaltje op tafel.

Pannenkoekrolletjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje verse roomkaas naturel (150 g)
2 eetlepels walnoten
3 eetlepels rozijnen
4 kant-en-klare pannenkoeken
2 eetlepels honing

Bereiding

Roomkaas losroeren met honing.
Walnoten grof hakken.
Rozijnen en walnoten door roomkaasmengsel roeren.
Pannenkoeken besmeren met roomkaasmengsel, oprollen en op vel aluminiumfolie leggen.
Voorzichtig rol in vieren snijden en dan verder stevig in aluminiumfolie rollen.

Papillotten met lamsvlees

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

Ingrediënten

900 g lamsvlees
1 bosje lente-uitjes
3 steeltjes oregano en tijm
½ bosje dille
300 g Griekse yoghurt
4 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
zout
8 vellen boterhampapier

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes, gaar die even in kokend water en laat ze in een vergiet uitlekken.
Schil de lente-uitjes en snijd ze in ringen.
Spoel de kruiden, schud ze droog, hak ze fijn en doe ze samen met de yoghurt, 3 eetlepels olijfolie en de uitjes in een kom, meng goed en kruid met peper en zout.
Meng er het vlees door en laat dit een kwartiertje intrekken.
Leg telkens 2 vellen boterhampapier op elkaar en bestrijk die met de rest van de olie.
Verdeel het vlees en de yoghurtsaus over de vellen, vouw de hoeken samen en bind ze met keukengaren vast.
Schik de pakketjes op een bakplaat en bak ze 50 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Pasta con zucchine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g spaghetti
1 kg courgettes
9 eetlepels olijfolie
2 gehakte teentjes knoflook
een snufje verse tijm
(½ kannetje droge witte wijn)
500 g gepelde en gehakte tomaten
verse basilicum of peterselie

Bereiding

Snijd de courgettes in kleine dobbelsteentjes.
Verhit de olie in een grote pan en sauteer de courgettes met de knoflook en de verse tijm (gebruik geen droge tijm, want die bederft de smaak van de courgettes!).
Kruid met peper en zout.
Giet er, als de courgettes goudbruin beginnen te worden de wijn bij en laat die inkoken.
Voeg de tomaten toe en laat sudderen tot de courgettes gaar zijn.
Proef of er nog kruiden bij moeten.
Kook de pasta al dente.
Laat ze uitlekken, voeg de courgettesaus toe en meng lichtjes.
Dien op met verse basilicum of peterselie.
Variatie: maak de saus met 700 g tomaten en minder olie.
Doe dan 300 g in blokjes gesneden mozzarella in een warme pastakom.
Als de saus klaar is, wordt die gemengd met de pasta en de mozzarella, die in lange draden zal smelten.

Pasta Italiana

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

Ingrediënten

400 g deegwaren (schelpjes of elleboogjes)
100 g erwtjes
100 g salami in plakken van ± ½ cm dik
50 g met paprika gevulde olijven
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel wijnazijn
1 afgestreken eetlepel mosterd
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
2 tomaten
50 g Mozzarella-kaas
12 basilicumblaadjes
peper
zout

Bereiding

Kook de deegwaren in ruim, lichtgezouten water beetgaar en spoel ze vervolgens onder de koude kraan.
Laat uitlekken en afkoelen.
Kook de erwtjes in lichtgezouten water beetgaar en laat ze schrikken onder de koude kraan, zodat ze hun mooie, groene kleur behouden.
Snijd de salami in blokjes en de olijven in schijfjes.
Vermeng de olijfolie met de wijnazijn, de mosterd, de gehakte kruiden, peper en zout.
Vermeng de uitgelekte deegwaren met de erwtjes, de salami, de olijven en de vinaigrette en schep dit mengsel in 4 kommetjes.
Pel de tomaten, snijd ze in 6 partjes en verwijder de zaadjes.
Leg op elk slakommetje 3 tomaatpartjes en versier deze met blokjes Mozzarella en basilicumblaadjes.
Eet deze Pasta Italiana bij voorkeur met een lepel.

Pasta met ansjovis-olijvensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
1 pak doperwten (diepvries) (450 g)
1 ui
1 blikje tonijnmoot op olie (200 g)
1 blikje ansjovisfilets (ca. 48 g)
1 pot olijvensalade (200 g)
1 pot sugo piccante (470 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water spaghetti in 8 à 10 minuten beetgaar koken.
Intussen doperwten in pan met laagje kokend water in ca. 6 minuten gaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Olie uit blikje tonijn in roerbakpan schenken en verhitten.
Ui ca. 2 minuten fruiten.
Ansjovis afgieten en klein snijden.
Ansjovisstukjes toevoegen aan ui en ca. 2 minuten zachtjes meebakken.
Tonijn in stukjes verdelen.
Olijvensalade in zeef laten uitlekken.
Olijven in plakjes snijden.
Tonijn, olijven en rest van olijvensalade door uimengsel scheppen.
Sugo toevoegen en aan de kook brengen.
Spaghetti over vier borden verdelen.
Saus en doperwten erop scheppen.

Pasta met broccoli uit Sicilië

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 ansjovisfilets
500 g broccoli
50 g rozijnen
2 uien
2 teentjes knoflook
300 g macaroni
40 g pijnboompitten
75 g geraspte pecorino
400 g gepelde tomaten
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel versgehakt basilicum

Bereiding

Snijd de broccoliroosjes in blokjes van de stronk en kook ze in ± 5 minuten in weinig water met zout beetgaar.
Week de rozijnen ± 5 minuten in warm water.
Snijd de uien in 4 parten en snijd die vervolgens in plakjes.
Hak de ansjovis fijn.
Verhit de olie in een hapjespan en fruit de uien even aan.
Pers de knoflook erboven uit en schep de ansjovis erdoor.
Voeg de tomaten met het vocht toe en laat de saus ± 15 minuten sudderen.
Kook intussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Voeg de broccoli, de rozijnen en de pijnboompitten aan de saus toe en warm de saus nog ± 5 minuten door.
Giet de macaroni af en schep deze in een schaal.
Schep de broccolisaus erover en strooi er het basilicum en de kaas over.

Pasta met Italiaanse roerbakgroente 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g farfalle (strikjespasta)
2 uien
2 eetlepels olijfolie
1 potje groene olijven zonder pit (240 g)
1 pakje Quorn-stukjes (175 g)
1 pak roerbakgroente Italiaans (diepvries, 450 g)
1 pot sugo verdure (tomatensaus, 470 g)
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien pellen en in halve ringen snijden.
Olijven in plakjes snijden.
In braadpan olie verhitten en quorn rondom bruinbakken.
Ui toevoegen en 1 minuten meebakken.
Roerbakgroente toevoegen en 4 minuten bakken.
Tomatensaus en olijven toevoegen en geheel door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta met saus en kaas serveren.

Pasta met pesto

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

Ingrediënten

250 g verse basilicum
4 teentjes knoflook
20 g pijnboompitten
1 eetlepel fijn gesnipperde marjolein
125 g pecorino
5 eetlepels olijfolie
500 g verse groene tagliatelle
peper
zout

Bereiding

Pluk de basilicumblaadjes af, spoel ze en bewaar er enkele voor het garnituur.
Pel de teentjes knoflook en snipper ze fijn.
Doe de basilicumblaadjes, de knoflooksnippers, de pijnboompitten en de marjolein in een vijzel en plet alles tot een gladde pasta.
Rasp de pecorino en meng 100 g door deze pasta.
Roer er vervolgens, langzaam en afwisselend, 4 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels warm water door.
Breng op smaak met peper en zout.
Kook de tagliatelle beetgaar in gezouten water met de rest van de olijfolie.
Giet de pasta af en roer er de pesto door.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden, bestrooi met de rest van de pecorino en versier met een blaadje basilicum.
Serveer dit gerecht met een glaasje chianti.
Pecorino is een harde Italiaanse schapekaas die u eventueel door Parmezaanse kaas kunt vervangen.
Pesto: Pureer 60 g basilicum, 2 g pijnboompitten, 2 teentjes knoflook en 7 eetlepels olijfolie in een blender of keukenmachine tot een dikvloeibare saus.
Roer er 3 eetlepels Parmezaanse kaas door en breng op smaak met zout en peper.

Pasta met sperziebonen, pittige tomaat en St. Jakobsschelpen

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

Ingrediënten

500 g (diepvries) St. Jakobsschelpen
4 tomaten
3 bosuitjes
300 g penne of pipe rigate
350 g sperziebonen, schoongemaakt en gehalveerd
4 eetlepels olijfolie met knoflook en chilipeper
½ eetlepel paprikapoeder
zout
versgemalen peper
125 ml zure room

Bereiding

Ontdooi de St. Jakobsschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Dep ze goed droog met keukenpapier.
Halveer de tomaten en schep de zaadjes en het vocht eruit.
Snijd het vruchtvlees in reepjes en laat deze even op keukenpapier uitlekken.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Kook de pasta en de sperziebonen samen in een pan met ruim kokend water in 10-12 minuten beetgaar.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de St. Jakobsschelpen op redelijk hoog vuur in 2-3 minuten licht bruin en bijna gaar.
Strooi de helft van het paprikapoeder en zout en peper naar smaak erover.
Schep ze op een warm bord en houd ze warm (op de pan met pasta).
Voeg de laatste lepel olijfolie aan het bakvet toe en bak de reepjes tomaat met de rest van het paprikapoeder 1 minuut op hoog vuur.
Strooi er wat zout en peper over, giet de pasta en sperziebonen af en roer de zure room en bosuitjes erdoor.
Breng de pasta op smaak met zout en peper.
Schep de pasta in warme diepe pastaborden en verdeel de tomaat en St. Jakobsschelpen erover.

Pasta met zure room en geitekaas

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

Ingrediënten

2 l water
50 g boter
peper
zout
400 g gemengd gehakt
1 gehakte ui
80 g tomatenpuree
250 g spirelli
1 afgestreken eetlepel vers gehakte (of gedroogde) oregano
1 eetlepel versgehakte basilicum
200 g zure room
100 g geitekaas

Bereiding

Breng het water met de helft van de boter en wat zout aan de kook.
Smelt de rest van de boter in een kookpan en fruit er het gehakt en de ui in aan.
Roer er de tomatenpuree door.
Doe de spirelli's in het kokende water en kook ze 'al dente' volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Voeg de kruiden en de zure room bij het gehakt en laat ± 5 minuten sudderen.
Snijd de geitekaas in stukjes en smelt ze door de saus.
Kruid met peper en zout.
Giet de spirelli's af en verdeel ze over 4 borden.
Lepel er wat saus over en serveer.

Pasteitjes met paddestoelragoût

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg
1 ei
1 eetlepel boter
50 g katenspek
1 sjalot
150 g shii-take
250 g grote champignons
1 eetlepel bloem
1 dl bockbier
1/8 l crème fraîche
1 theelepel tijm
zout
peper

Bereiding

Laat het bladerdeeg in 5 minuten ontdooien en snijd er 8 herfstbladeren uit.
Beboter een bakplaat, leg het bladerdeeg erop en bestrijk het met losgeklopt ei.
Verwarm de oven voor op 225 °C en bak de bladeren in ± 10 minuten goudbruin.
Smelt de boter en bak hierin het spek uit.
Bak de sjalot enkele minuten mee.
Roer de bloem erdoor, voeg het bockbier toe, roer de crème fraîche erdoor en breng de ragoût op smaak met tijm, zout en peper.
Leg op 4 borden 4 bladerdeegbladeren, verdeel de ragoût erover en dek af met de 4 andere bladeren.

Pasteitjes van zalm en sojascheuten

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

Ingrediënten

250 g sojascheuten
boter
het sap van 1 citroen
4 pasteitjes van boter
100 g gerookte zalm in plakjes
300 g verse zalm
1 limoen
4 sjalotten
2 ½ dl witte wijn
2 dl room
1 koffielepel roze peperbolletjes
1 bakje tuinkers
4 takjes dille
cayennepeper
peper
zout

Bereiding

Was de sojascheuten en laat ze ± 5 minuten in een klontje boter stoven.
Breng ze op smaak met het citroensap, peper en zout.
Bekleed de binnenkant van de pasteitjes met de plakjes gerookte zalm.
Snijd de verse zalm in blokjes van ± 2 cm en bak deze ± 3 minuten in een klontje boter.
Kruid met peper en zout.
Meng de zalmblokjes en de sojascheuten voorzichtig door elkaar en vul de pasteitjes met dit mengsel.
Zet ze ± 10 minuten in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Maak intussen de saus.
Was de limoen en haal met behulp van een dunschiller of een citroentrekker enkele flinterdunne reepjes uit de schil.
Pers de limoen vervolgens uit.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Giet de witte wijn in een pannetje en voeg er de sjalotsnippers aan toe.
Laat even goed inkoken tot er ± 1 dl kookvocht over is en voeg er dan 50 g boter aan toe.
Breng intussen de room aan de kook en laat die inkoken tot een lichte binding ontstaat.
Roer er beetje bij beetje de sjalotbereiding door en breng de saus op smaak met wat limoensap, cayennepeper en zout.
Voeg er tenslotte de roze peperbolletjes en de stukjes limoenschil bij.
Was de tuinkers en laat ze uitlekken.
Schep wat saus op 4 voorverwarmde borden, leg wat tuinkers in het midden van elk bord en zet er de pasteitjes op.
Versier tenslotte met een takje dille.

Patatas aïoli (aardappelen in knoflookmayonaise)

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
3 dl kippenbouillon
150 g mayonaise
½-1 eetlepel citroensap
3 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngesneden peterselie
zout
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in ± 25 minuten in de bouillon gaar.
Giet ze af en snijd ze in plakjes van 1-1½ cm.
Meng de mayonaise, het citroensap, de knoflook, de peterselie, zout en peper en schep de aardappelen er voorzichtig door.
Laat de aardappelen hierin ± 1 uur staan om op kamertemperatuur te komen.

Patatas bravas 2 (aardappelblokjes in pikante tomatensaus)

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

Ingrediënten

2 middelgrote aardappelen
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
½ chilipeper
1 gesnipperd uitje
1 geperste teen knoflook
1½ dl gezeefde tomaten (pot)
4 eetlepels droge witte wijn
2 eetlepels fijngeknipte peterselie

Bereiding

Snijd de aardappelen in blokjes, dep ze droog en bak ze in 1½ eetlepel olie goudbruin en gaar.
Bestrooi ze met zout en peper.
Ontzaad de chilipeper, hak hem fijn en bak hem zacht met de ui en de rest van de olie.
Bak de knoflook kort mee.
Voeg de tomaten en de wijn toe, laat het op laag vuur tot een dikke saus inkoken en breng op smaak met zout en peper.
Roer de aardappelen door de saus en bestrooi het geheel met de peterselie.

Paupiettes van kip en langoustines op een spiesje

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

Ingrediënten

8 rauwe langoustines (vers of diepvries)
2 dikke kipfilets á ± 150 g
1 grote krop sla
½ bosje kervel
1 gehakt sjalotje
versgemalen peper
cayennepeper
zout
½ laurierblaadje
2 dl droge witte wijn
2 dl room
½ dopje saffraanpoeder
boter

Bereiding

Leg de kipfilets ± een half uur in de vriezer (als ze licht zijn afgekoeld, kunt u ze gemakkelijker snijden).
Scheid de langoustinekoppen van de staarten, verwijder de schalen en haal dan het darmkanaal uit de staarten.
Was de staartjes en dep ze droog.
Verwijder zo nodig het vel van de kipfilets en snijd ze met een fileermesje horizontaal in dunne plakjes van 2 ½-3 mm (4 plakjes per filet).
Leg de plakjes plat neer en rol in ieder plakje een langoustinestaart.
Steek op ieder spiesje 2 paupiettes met de dichte kant naar elkaar toe.
Houd ze fris in de koelkast.
Maak de sla schoon en verwijder de dikste nerven.
Spoel en zwier de sla droog.
Snijd de kervel op 4-5 cm lengte en fris hem in veel koud water op.
Hak de langoustinekopjes met een stevig (hak)mes fijn.
Stoof het sjalotje in een klontje boter wit.
Voeg de langoustinestukjes toe en stoof alles al roerend nog eens 5-10 minuten aan.
Kruid met zout, versgemalen peper en een mespuntje cayenne en aromatiseer met de laurier.
Blus met de witte wijn en laat die tot de helft inkoken.
Voeg de room en het saffraanpoeder toe en kook nog 5 minuten door.
Zeef de saus en kook die nogmaals tot sausdikte door.
Roer een klontje boter door de saus en controleer de kruiding.
Breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.
Kruid de kippepaupiettes op de spiesjes bak ze in een klontje boter in ± 5 minuten aan beide kanten goudgeel en houd ze warm.
Stoof de slabladen kort in een klontje boter, kruid ze met peper en zout en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verwarm de borden voor.
Vorm tuiltjes van de kervel en schik die op absorberend papier.
Schik de sla midden op de borden, lepel de saus eromheen en leg op elk bord een spiesje.
Garneer het bord met een tuiltje opgefriste kervel.

Paupiettes van kip en langoustines op een spiesje

Pâté 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Pâté kunt u maken met vlees, kip of wild.
Bekleed de bodem en de zijwanden van een ovenvaste schaal van ± 1 l inhoud met ± 100 g vers vet spek (lardeerspek) (vertel uw slager waarvoor het is, dan geeft hij u de juiste soort).
Maal een mengsel van 300 g kipfilet of varkensvlees, 100 g kalfsniervet, 350 g kippenleveertjes, peper, zout en 1 grote ui (vraag eventueel uw slager om het spek, de lever en het vlees voor u door de gehaktmolen te draaien).
Voeg fijngehakte kruiden, een scheut slagroom en een borrelglas cognac toe.
Vul de schaal hiermee voor 2/3 deel en dek met 100 g ontbijtspek in plakjes af.
Leg er nog een laurierblaadje op.
Dek de schaal vervolgens met het deksel of met een stuk aluminiumfolie af.
Zet de afgedekte schaal in een braadslede, gevuld met heet water en laat de pâté in een tot 175 °C voorverwarmde oven in ± 1½ uur gaar worden.
Controleer of de pâté gaar is door er met een breinaald in te prikken. Het sap dat eruit komt, moet wit van kleur zijn.
Haal de pâté uit de oven en laat hem onder druk afkoelen (leg op de pâté eerst een plankje of schoteltje en daarop een zwaar voorwerp).
De pâté smaakt na 1 of 2 dagen beter.
Bewaar hem in de koelkast, maar niet langer dan een week.
U kunt hem als voorgerecht serveren, maar hij leent zich ook uitstekend als hapje bij de borrel.

Pâté met oesterzwamdressing

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

Ingrediënten

½ krop eikebladsla
8 eetlepels walnootolie
3 eetlepels (rode wijn)azijn
1 theelepel mosterd
½ theelepel suiker
zout, (versgemalen) zwarte peper
50 g oesterzwammen
4 plakken pâté aux noix (á ± 75 gr)
keukenpapier

Bereiding

Maak de sla schoon, was hem en laat hem uitlekken.
Roer de olie, azijn, mosterd, suiker, zout en peper tot een dressing.
Veeg de oesterzwammen met keukenpapier schoon en snijd ze heel fijn.
Roer ze door de dressing en zet ze ± 5 minuten weg.
Verdeel de sla over 4 bordjes, leg er de pâtéplakken in het midden op en schep er do oesterzwamdressing over.
Lekker op toast.

Penne met asperges en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

650 g witte asperges
zout
200 g geroosterde achterham
100 g Parmezaanse kaas (stukje)
400 g penne rigate (pasta)
20 g roomboter
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Asperges schillen en ca. 3 cm van onderkant afsnijden.
Asperges elk in drieën snijden; kopjes apart houden.
In pan met ruim water en zout aspergestukjes in 4 à 6 minuten net gaar koken; kopjes na ca. 1 minuut toevoegen en meekoken.
Intussen ham in reepjes snijden.
Met kaasschaaf kaas in dunne flinters schaven.
Asperges afgieten en goed laten uitlekken.
In pan met ruim water en zout penne beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen in ruime pan boter smelten.
Stukjes ham ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Asperges voorzichtig erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen.
Slagroom en crème fraîche erdoor roeren en saus ca. 30 seconden goed doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Penne afgieten en door saus scheppen.
Garneren met kaas.
Direct serveren.

Penne rigate met achterham en asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g penne rigate (pasta)
2 bundels groene asperges (à 500 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
250 g achterham
25 g boter
1 flesje kookroom light (250 ml)
50 g geraspte pittige kaas

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Asperges wassen, houtachtige uiteinden eraf snijden en asperges in 8 minuten beetgaar koken.
Bieslook fijnknippen.
Ham in reepjes snijden.
In ruime pan boter smelten.
Ham 1 minuut meewarmen.
Kookroom en bieslook erdoor roeren en zachtjes verwarmen.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Pasta met hamsaus over vier warme borden verdelen en met kaas bestrooien.
Asperges ernaast leggen.

Pepra watra deluxe (pittige vis-maaltijdsoep)

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

Ingrediënten

1 moot zalm á 300 g
1 prei in stukken
1 ui in stukken
1 tomaat in stukken
6 pimentkorrels
1 Madame Jeanette peper*
zout
peper
1 dl witte wijn
250 g inktvisringetjes
300 g gekookte mosselen
4 kleine mulfilets
4 ongekookte gamba's
reepjes lente-ui en limoenschil

Bereiding

Breng de zalm, prei, ui, tomaat, piment, Madame Jeanette, zout, peper, wijn en ± 7 dl water aan de kook en laat dit ± 20 minuten zachtjes trekken.
Zeef daarna de bouillon.
Voeg eerst de inktvis en dan de mosselen aan de bouillon toe.
Verdeel de zalm in stukjes en leg die in de soep.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en grilleer de mulfilets en gamba's ca 4 minuten.
Schep de bouillon in borden en leg de mul en de gamba's erin.
Garneer met lente-ui en limoenschil.

Info: * Madame Jeanette peper is een zeer hete Westindische pepersoort, waarschijnlijk de heetste peper die er bestaat. Hij is nauw verwant aan de Habanero, een Mexicaanse pepersoort. Madame Jeanette wordt veel gebruikt in de Surinaamse en Antilliaanse keuken, hij is in drie kleuren te koop.

Perthikes krasates (patrijzen in wijn)

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

Ingrediënten

4 jonge patrijzen
120 g boter
1 fijngehakte ui
2 dl rode wijn
4 gepelde, ontpitte en fijngehakte tomaten
zout
peper
1 eetlepel bloem

Bereiding

Bak de schoongemaakte patrijzen in de helft van de boter lichtbruin.
Doe de ui, zout en peper erbij en laat het geheel enkele minuten bakken.
Zeef de bloem erover en doe de tomaten en de wijn erbij.
Laat de patrijzen met het deksel op de pan gaarkoken.
Haal de patrijzen uit de pan, zeef het kookvocht en giet de saus over de vogels.

Pestopizza met peultjes en paprika

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
2 eetlepels olijfolie
500 g peultjes
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)
½ pot geroosterde paprika's (pot à 465 g)
2 potten pesto alla genovese (à 90 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 ºC.
Pizzadeeg met olie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Pizzadeeg over ingevette bakplaat verdelen.
Peultjes schoonmaken, halveren en in 5 minuten beetgaar koken en afgieten.
Mozzarella laten uitlekken.
Mozzarella en paprika's in stukjes snijden.
Pesto over pizzabodem uitstrijken.
Peultjes en paprika erover verdelen.
Mozzarella over pizza strooien.
Pizza in midden van oven in 25 minuten gaarbakken.

Pikant varkensvleesgerecht

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

Ingrediënten

1 gesnipperd uitje
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel kerrie
1 eetlepel boter
100 g varkensvlees
1 eetlepel rozijnen
3 dl water
½ bouillontablet
1/8 l zure room
1 eetlepel bloem
½ schijf ananas
3 bolletjes fijngesneden gember
1 eetlepel gehakte ongezouten pinda's

Bereiding

Smoor de gesnipperde ui met knoflook en kerrie in de boter.
Voeg daaraan het in dobbelsteentjes gesneden varkensvlees toe en bak dit op een niet te hoog vuur tot het bruin getint is.
Voeg de rozijnen met de bouillon toe.
Laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes koken.
Doe de sour cream in een kommetje, strooi hierop de bloem en klop deze er met een vork door tot een glad mengsel.
Doe iets van de hete bouillon bij de sour cream en schenk dit al roerend terug inde pan.
Laat dit alles even goed doorkoken en roer van het vuur af de gesneden ananas, gember en gehakte pinda's erdoor.
Serveer er drooggekookte rijst bij.

Pikante kaasrisotto en groenteschnitzels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
75 g boter
300 g risottorijst
900 g kruidenbouillon (tablet)
2 zakjes geschrapte worteltjes (à 300 g)
2 schaaltjes Tivall groenteschnitzels (à 180 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 schaaltje Zaanlander kaas pikant 48+ versgemalen (ca. 185 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
In braadpan ui in 25 g boter 3 minuten fruiten.
Risottorijst erdoor scheppen en volgens gebruiksaanwijzing met kruidenbouillon bereiden.
Worteltjes in plakjes snijden.
In koekenpan 25 g boter verhitten en wortel 8 minuten fruiten.
Intussen in andere koekenpan rest van boter verhitten en groenteschnitzels in 4-6 minuten bruinbakken, af en toe keren.
Peterselie fijnknippen.
Peterselie, wortel en helft van kaas door risottorijst scheppen.
Rest van kaas erover strooien en met groenteschnitzels serveren.

Pilafe me garithes (rijst met garnalen)

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

Ingrediënten

750 g garnalen
60 g boter
250 g tomaten (geschild en door de groentezeef gehaald)
1 fijngehakte ui
1 teentje knoflook uit de pers
takje rozemarijn
1¼ dl zure room
zout
peper
snufje kaneel
1 theelepel suiker

Bereiding

Kook de garnalen en pel ze.
Sauteer de ui en de knoflook in de boter.
Voeg de tomatenpuree, suiker, rozemarijn, zout, peper en een snufje kaneel toe.
Laat het geheel 30 minuten sudderen en haal het mengsel door een zeef.
Verhit het weer en voeg de garnalen en de zure room toe.
Druk de pilav voor 4 personen in een ringvorm en stort hem op een schaal.
Vul het midden met het garnalenmengsel en dien hem meteen op.

Pilav 5

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

Ingrediënten

500 g uien
500 g varkensvlees
1 fles hot ketchup
1 blik perziken
sambal
knoflook
maïzena

Bereiding

Bak het vlees bruin, voeg de uien toe en laat dit ± 15 minuten sudderen tot het gaar is.
Voeg dan de gesneden perziken met het vocht, de ketchup, sambal en knoflook (naar smaak) toe en laat dit langzaam warm worden (de perziken mogen niet zacht worden).
Maak de saus dikker met maïzena.
Serveer met witte rijst.

Pilav 6

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

Ingrediënten

2 koppen rijst
100 g boter
1 l bouillon
zout
peper

Bereiding

Smelt de boter en bak de rijst hierin goudbruin.
Giet de bouillon erbij en roer goed om aanzetten te voorkomen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Doe het deksel op de pan en laat de rijst 15 minuten sudderen tot het vocht is geabsorbeerd.
Roer het luchtig om met een vork en klaar is het voor gebruik.

Pilav met linzen

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

Ingrediënten

50 g gele linzen (gele dal)
200 g basmatirijst
1 fijngesneden ui
1 theelepel gemalen kaneel
3 kruidnagels
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel kardemompoeder
1 fijngesneden rode peper
3 eetlepels plantaardige olie

Bereiding

Week de linzen en de rijst afzonderlijk ± 30 minuten in ruim water en giet ze af.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui ± 5 minuten.
Voeg de kaneel, kruidnagel, komijn, kardemom en rode peper toe en schep om.
Schenk 5 dl water in de pan en doe de linzen erbij.
Breng het specerijenmengsel met de linzen aan de kook en laat het ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de rijst en een mespunt zout toe en kook die op laag vuur in ± 30 minuten gaar.

Piramide van watermeloen

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

Ingrediënten

1 grote watermeloen

Bereiding

Halveer de meloen in de breedte, snijd hem in ± 3 cm dikke plakken en snijd de plakken in vieren.
Stapel van de punten meloen een piramide.
Maak afwisselend lagen met de schil naar de binnen- of buitenkant.
Versier de schil door er met een mes een patroon in te kerven.

Pita-kruidendriehoekje

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

Ingrediënten

Bereiding

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Knip 3 sprietjes bieslook, 1 takje peterselie en ½ takje selderij boven een kom zeer fijn en roer er 2 theelepels olie door.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Bestrijk 1 pitabroodje met de kruiden en bak het 10 minuten in de oven.
Snijd het in vieren.

Pittig gekruide garnalensoep

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

Ingrediënten

500-1000 g rauwe ongepelde garnalen
2 eetlepels sesamolie
1,8 l kippenbouillon (tablet)
6 fijngesneden stengels citroengras (sereh)
1 eetlepel Tom Yam pasta (zie recept)
8 verse limoenblaadjes (djeroek poeroet)
4-6 kleine rode pepers
4 eetlepels citroensap
1 eetlepel vissaus
1 theelepel suiker
1 blikje straw mushrooms (stro-champignons)

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de zwarte darm; bewaar de koppen en schalen.
Verhit in een wok de olie en bak het garnalenafval rosé.
Breng in een ruime pan de bouillon met het garnalenafval, 1/3 deel van het citroengras en de Tom Yam pasta aan de kook en laat dit ± 15 minuten koken.
Zeef de bouillon, breng hem opnieuw aan de kook met de rest van het citroengras, het limoenblad, de rode pepers, het citroensap, de vissaus, de suiker en de champignons en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.
Kook de garnalen 1-2 minuten mee.

Pittig hapje van sugar snaps en garnalen

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

Ingrediënten

12 grote gepelde garnalen
2 eetlepels ketjap
1 theelepel sambal
1 theelepel geraspte gemberwortel of 1 mespunt gemberpoeder
zout
versgemalen peper
de blaadjes van 2 takjes verse koriander
50 g sugar snaps
1 eetlepel zonnebloemolie
100 g verse spinazie
1 teentje knoflook
8 kleine ijsbergslabladeren
1 bakje daikon- of tuinkers

Bereiding

Schep de garnalen om met de ketjap, sambal, gember, zout, peper en koriander.
Dek af met huishoudfolie en laat de garnalen 1 uur marineren/
Snijd de sugar snaps overlangs doormidden.
Verhit de olie en roerbak de peultjes hierin ± 2 minuten.
Bak de spinazie al omscheppend ± 1 minuut mee en pers de knoflook erboven uit.
Roer er 1 eetlepel van de marinade door.
Schep de garnalen uit de marinade en warm ze even mee.
Verdeel het mengsel over de slabladeren en leg er een toef daikon- of tuinkers op.

Pittige Italiaanse pastasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g farfalle (pasta)
2 teentjes knoflook
1 gele paprika
6 eetlepels olijfolie extra vierge Italiaans (fles à 500 ml)
3 vleestomaten
½ pot groene pepers mild (à 290 g)
200 g belegen kaas (stuk)
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing, afspoelen met koud water en goed laten uitlekken.
Knoflook pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
In koekenpan 2 eetlepels olie, knoflook en paprika zachtjes verwarmen.
Tomaten wassen.
Steeltjes van pepers snijden.
Tomaten en pepers in stukjes snijden.
Kaas in kleine blokjes snijden.
In pan pasta, knoflook, paprika, tomaat, peper en kaas door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Op platte schaal sla verdelen en pastasalade erop scheppen.
Besprenkelen met rest van olie en versgemalen peper.

Plaki Salonika (geroosterde zeebaars)

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

Ingrediënten

1 zeebaars van ongeveer 1250 g (panklaar)
3 eetlepels grofgesnipperde peterselie
het sap en de geraspte schil van 2 citroenen
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper
4 takjes dille
parten citroen
dilleveertjes

Bereiding

Leg de geschubde, uitgehaalde, schoongespoelde en drooggebette zeebaars in een liefst ovale, ondiepe schotel.
Vermeng de peterselie, het sap en de schil van de citroenen en de olijfolie met peper en zout naar smaak en giet het mengsel over de vis.
Zet de schaal afgedekt 4 uur in de koelkast.
Vul de uitgelekte vis voorzichtig met dille en bewaar de marinade.
Leg de baars in een met olie ingevet visrooster.
Plaats het rooster op de ingevette spijlen van een voorverwarmde barbecue en rooster de vis 10-15 minuten.
Keer de baars met rooster en al en kwast beide kanten in met marinade.
Rooster de baars nog 10 minuten en test met de punt van een mes bij de graat of de baars gaar is.
Haal de vis uit het rooster, dien hem gegarneerd met parten citroen en dilleveertjes op.

Poka (kaas in bladerdeeg)

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

Ingrediënten

bladerdeeg
1 kop yoghurt
2 eetlepels olijfolie
1 ei
1 kop gesmolten boter
4 koppen bloem
1 theelepel zout
1½ theelepel bakpoeder

voor de vulling

180 g verse kaas of zachte witte kaas
1/8 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels gehakte bieslook
2 eetlepels gehakte peterselie
4 eetlepels melk

Bereiding

Meng het ei, de boter, yoghurt en olijfolie door elkaar en klop met een klopper tot het een goed mengsel is.
Voeg de bloem, zout en bakpoeder toe en roer goed tot er een goed mengsel ontstaat.
Dek het af en zet het 15 minuten in de koelkast.
Meng in een andere kom de kaas, zout, bieslook en peterselie.
Neem een stukje deeg ter grootte van een walnoot, rol het tot een balletje, hol dat uit en vul het op met een theelepel van het kaasmengsel.
Maak het deeg om de vulling dicht en vorm er weer een bal van.
Beboter een koekblik, leg de balletjes erop en bestrijk ieder balletje met een beetje melk.
Bak de balletjes 20-25 minuten op 200°C.
Serveer ze warm.

Pompoensoep met harissa

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

Ingrediënten

2½ kg reuzenpompoen
7½ dl kippenbouillon
7½ dl melk
basterdsuiker
gemalen peper

voor de harissa

100 g gedroogde rode chilipepers
6 teentjes knoflook
1/3 kop zout
½ kop gemalen koriander
1/3 kop gemalen komijn
1,6 dl olijfolie

Bereiding

Schil de pompoen en verwijder de pitten en de vezels.
Snijd het vruchtvlees in stukken en kook die zachtjes 15-20 minuten in een grote pan zonder deksel in de bouillon en de melk gaar.
Pureer het pompoenmengsel en voeg wat suiker en peper toe.
Verwijder voor de harissa de steeltjes van de pepers en halveer ze.
Verwijder de zaadjes en week de pepers in heet water.
Maal de knoflook, het zout, de gemalen koriander en de komijn met de uitgelekte pepers tot een pasta en voeg beetje bij beetje de olijfolie toe tot alles goed is gemengd.
Roer de harissa door de soep of serveer hem apart in een kommetje serveren.

Variatietip: Doe een lepeltje room en/of versgeraspte nootmuskaat bij de soep.

Variatietip: Harissa is ook kant-en-klaar te koop.

Portugese boontjes

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

Ingrediënten

800 g prinsesseboontjes
125 g gerookt vet spek
6 tomaten
¼ l bouillon
peper
zout
1 teentje knoflook
aromat
bonekruid

Bereiding

Laat het in dobbelsteentjes gesneden spek met de grofgehakte ontvelde tomaten in een koekepan zachtjes smoren.
Haal de boontjes af, breek ze, was ze en doe ze in de natgemaakte Römertopf met de tomaten, bouillon, peper, zout, Aromat, het fijngewreven teentje knoflook en iets bonekruid.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en smoor de boontjes in ± 40 minuten langzaam gaar.
Geef deze schotel met gekookte aardappelen en soepvlees.

Portugese gazpacho (koude pittige tomatensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg ontvelde tomaten, zaadjes verwijderd
¼ geschilde komkommer
2 geperste teentjes knoflook
1 eetlepel grof zout
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel citroensap
2 theelepels fijngesneden marjolein
1 groene paprika in piepkleine blokjes
4 dikke sneden oud volkorenbrood in stukken
100 g rauwe ham (dikke plak) in blokjes
peterselie
tabasco

Bereiding

Hak de tomaten héél fijn.
Verwijder de zaadjes uit de komkommer en snijd hem in piepkleine blokjes.
Vermeng de knoflook met zout, de olie, azijn, citroensap, marjolein, tomaat, komkommer, paprika, het citroensap en 1 ½ l ijskoud water.
Zet de soep ± 3 uur in de koelkast.
Leg in elke soepkom een stukjes brood en wat rauwe ham, schep de soep erop en garneer met peterselie.
Serveer eventueel met tabasco.

Portugese gehaktschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik doperwtjes met worteltjes
1 ui
100 g katenspek
koffiemelk
bloem
1 blik perziken
250 g gehakt

Bereiding

Braad het gehakt rul en bak de gesnipperde ui even mee.
Snijd het katenspek in stukjes en voeg aan het gehakt toe.
Doe de groenten erbij en bind het gerecht met wat koffiemelk en bloem.

Provençaalse stoofschotel

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
150 g bakbacon in reepjes
750-850 g rund-, varkens- en/of lamsvlees in mooie stukken
10 gehalveerde sjalotjes
2-3 teentjes knoflook
60 g groene olijven zonder pit
60 g zwarte olijven zonder pit
2-3 eetlepels kappertjes
2 takjes tijm
1 klein takje rozemarijn
3 dl rode wijn

Bereiding

Verhit de olie.
bak de bacon in 10 minuten krokant en schep hem uit de pan.
Bak het vlees in het achtergebleven vet in gedeelten rondom bruin en schep het uit pan.
Bak de sjalotjes en de knoflook in het achtergebleven vet zachtjes 5 minuten.
Schep de bacon en het vlees in de pan terug.
Voeg de groene en zwarte olijven, de kappertjes, de tijm, de rozemarijn, de wijn en zoveel water toe dat het vlees onder staat.
Dek de pan af en stoof het vlees in 2 uur op zacht vuur (of in de oven van 170°C) zachtjes gaar.

Psari fournou me krasi (gebakken vis in wijnsaus)

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

Ingrediënten

1½ kg Middellandse Zee vis, of roodbaars, onderivis, horsmakreel
of harder
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1½ kop droge witte wijn
1 kop water
3 theelepels zachte mosterd
1½ eetlepel gesmolten boter

Bereiding

Bestrooi de vis van binnen en van buiten met zout en peper en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Meng de wijn, het water en de mosterd door elkaar en giet dit over de vis.
Bak het gerecht 40 minuten in een voorverwarmde over van 140°C.
Bedruip af en toe met het kookvocht.
Giet dan de gesmolten boter over de vis en dien het gerecht warm op.

Psari me rigani (vis met oregano)

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

Ingrediënten

1 zeebaars van ongeveer 1 kg of andere vis
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel oregano
4 theelepels citroensap
¾ eetlepel olijfolie
1 kleine ui in dunne ringen
2 theelepels gehakte peterselie

Bereiding

Was de vis, droog hem af en wrijf hem in met peper zout en oregano.
Vermeng 2 theelepels citroensap met 3 eetlepels olijfolie en smeer de vis hiermee in.
Leg de vis op een ingevet rooster en rooster hem 15 minuten; keer de vis halverwege om.
Bedruip af en toe met het citroen/oliemengsel.
Besprenkel de uiringen met de rest van het citroensap en ½ eetlepel olie.
Neem de vis van het rooster en leg hem op een verwarmde schaal.
Garneer met de gemarineerde uiringen en peterselie en dien de vis warm op.

Psari plaki (gebakken vis met tomaten)

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

Ingrediënten

1 zeebaars van 1½ kg of andere vis in z'n geheel
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel oregano
1 eetlepel citroensap
3 uien in plakken
6 eetlepels olijfolie
4 geschilde en in stukken gesneden rijpe tomaten
2 eetlepels gehakte peterselie
schijfjes citroen

Bereiding

Maak de vis schoon en maak een paar inkepingen in de zijkanten.
Vermeng zout, peper, oregano en citroensap en wrijf de vis hiermee goed in.
Bak de uien in de helft van de olijfolie goudbruin.
Leg de helft van de uien in een beboterde casserole, leg de helft van de tomaten en de peterselie erbij en leg de vis er bovenop.
Doe dan de rest van de uien, de tomaten en de peterselie erop en giet de olie erover.
Bak 30-40 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C tot de vis gaar is.
Garneer met citroenschijfjes en dien de vis heet op.

Psari sto fournou spetsioko (gebakken vis van spetsos)

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

Ingrediënten

1 kg schelvis, zeebaars of andere stevige witte vis
½ theelepel zout
peper
sap van ½ citroen
4 eetlepels olijfolie
3 rijpe geschilde en ontpitte tomaten
1 eetlepel tomatenpuree
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 teentjes knoflook uit de knijper
4 eetlepels droog broodkruim

Bereiding

Maak de vis schoon en wrijf hem in met zout en citroensap.
Vet een ovenschotel in met 1 eetlepel olijfolie en leg de vis erin.
Meng de rest van de olie goed met de tomaten, tomatenpuree, peterselie, knoflook en peper.
Bedek de vis met ¾ van deze saus.
Meng de rest van de saus met het broodkruim en giet dat erbovenop.
Bak dit ongeveer 35 minuten in een voorverwarmde oven op stand 4, tot de vis gaar is.
Besprenkel het gerecht met citroensap en dien het heet op.

Quesadilla met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje chilibonen (400 g)
1 zakje geraspte cheddar (100 g)
4 bloemtortilla´s (pak à 340 g)
2 eetlepels jalapenopeper (potje)
50 g chorizo (plakjes)
2 tomaten
4 eetlepels zure room

Bereiding

Chilibonen laten uitlekken, iets prakken en kaas erdoor scheppen.
Mengsel over 2 tortilla's verdelen.
Jalapaleñopepers in kleine stukjes snijden en erover strooien.
Beleggen met plakjes chorizo.
Rest van tortilla's erop leggen.
Koekenpan verhitten.
1 quesadilla erin leggen en ca. 3 minuten bakken.
Quesadilla met behulp van een bord of deksel keren en andere kant nog ca. 2 minuten bakken.
Quesadilla onder aluminiumfolie warmhouden.
Tweede quesadilla op dezelfde manier bakken.
Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden.
Tomaten en zure room op quesadilla's scheppen.

Quiche met ham en kaas

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

Ingrediënten

1 pak Koopmans mix voor quiche naturel
50 g boter + extra om in te vetten
200 g hamreepjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
150 g geraspte belegen kaas
1½ dl halfvolle melk
3 scharreleieren

Bereiding

Doe de bodemmix uit het pak met de boter en ½ dl water in een kom en kneed met de mixer met deeghaken tot een soepel deeg.
Laat het deeg, afgedekt met huishoudfolie, ± 10 minuten rusten.
Bekleed de ingevette vorm met het deeg.
Verdeel de hamreepjes en de maïs over de taartbodem.
Strooi 100 g van de kaas erover.
Klop de melk met de eieren en de sausmix uit het pak in een hoge kom door elkaar en schenk het in de taartvorm.
Verdeel de rest van de kaas erover en bak de taart in een voorverwarmde oven (180 °C) in ± 40 minuten bruin en gaar.
Lekker met een salade van geraspte wortel, rozijnen en geroosterde geschaafde amandelen.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Zuid-Afrika

Raan 1

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

Ingrediënten

1½ kg lamsbout
50 g fijngehakte gemberwortel
6 teentjes knoflook
dunne schil en sap van 1 citroen
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen kardemom
4 kruidnagels
2 theelepels gemalen geelwortel
cayennepeper
zout
2 eetlepels olie
100 g gepelde fijngemalen amandelen
2 eetlepels bruine suiker
1½ dl yoghurt

Bereiding

Maak met een scherp mes in de lamsbout om de 2 cm inkeping van 1 cm diep.
Pureer de overige ingrediënten tot een pasta, verdeel die over de lamsbout en zet die afgedekt met folie 1 nacht in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 220 °C, zet de lamsbout erin, schakel de oven na ± 40 minuten terug naar 175 °C en braad het vlees in nog ± 20 minuten gaar. Verdeel ongeveer om de 10 minuten een sauslepel water over de lamsbout, zodat het vlees niet uitdroogt.
Laat de lamsbout uit de oven ± 10 minuten rusten voor het aansnijden.
Serveer met kerrierijst, bananenraita en papadams.

Serveertip: Schep door de kerrie-rijst gebakken ui, rozijnen en amandelsnippers.
Schep voor de bananenraita plakjes banaan en komkommer om met yoghurt en breng op smaak met zout, peper en fijngesneden munt.
Verwarm de papadams voor het serveren ± 5 minuten in een hete oven.

Raan 2 (gekruide lamsbout)

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

Ingrediënten

3 kg lamsbout met bijgesneden vetranden
3 citroenen
2 theelepels zout
10 gepelde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel, geschild
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel kokend water
5 cm pijpkaneel
10 kruidnagels
20 kardemomzaden
2 eetlepels heldere honing
5 dl yoghurt
50 g gepelde pistachenoten
100 g geblancheerde amandelen
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kurkuma

Bereiding

Maak met een scherp mes diepe inkepingen in de bout.
Leg hem in een ovenvaste schaal met een goed sluitend deksel.
Snijd 2 citroenen door, wrijf met de helften de bout in en knijp het sap ook in de inkepingen.
Bestrooi met zout en zet de bout apart.
Pureer in een blender of keukenmachine knoflook en gember tot pasta.
Meng deze met peper en wrijf dit ook in het vlees.
Laat het vlees afgedekt 8 uur marineren.
Stamp intussen de kaneel, kruidnagels en kardemom in een vijzel kapot.
Draai in een blender of keukenmachine de honing met yoghurt, pistaches, amandelen en chilipoeder tot saus en strooi de gestampte specerij en erbij. Schenk de saus over de bout en laat het afgedekt nog eens 8 uur marineren.
Zet de schaal met deksel in een op 225 °C voorverwarmde oven en bak 10 minuten.
Temper de oven tot 180 °C en braad nog 2 uur; bedruip om de 15 minuten.
Neem het deksel eraf, verhoog de temperatuur tot 220 °C en bruin de bout nog 10 minuten.
Deze schotel kan men warm zo uit de oven serveren, hoewel hij traditioneel eerst een uurtje dient af te koelen.

Radjah lamb stew (Bengaals stoofvlees)

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

Ingrediënten

2 vleestomaten
1 middelgrote ui
1 mooie aubergine
1 schaaltje babymaïskolven
800 g ontbeende lamsstoverij
boter
zout
knoflookpasta
½ koffielepel zwarte peper
1 pijpje kaneel
1 mespunt korianderzaad
½ l water of groentebouillon
1 limoen
basmatirijst
verse korianderblaadjes

Bereiding

Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.
Verwijder de zaadjes en snijd het vlees in stukjes.
Pel en versnipper de ui.
Spoel de babymaïsolie.
Schil de aubergine en snijd ze in grove stukken.
Snijd het vlees eventueel in kleine stukjes en bak het mooi bruin in een ruime klont boter.
Doe het vlees zonder het braadvet in een sudderpot, strooi er de zwarte peper over en voeg de knoflookpasta toe.
Doe er ook de kaneel en de koriander bij.
Fruit de aubergine, de ui en de tomaat in het braadvocht.
Schep ze op het vlees en voeg er het water of de bouillon aan toe.
Laat dit een uurtje stoven onder de deksel.
Maak 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pers de limoen en doe het sap bij het gerecht.
Controleer de gaarheid van het vlees en laat eventueel nog een beetje langer garen.
Verdeel het vlees over de borden.
Fruit één minuut voor het serveren de maïskolven in de frituur, dep ze droog met keukenpapier en leg ze ter garnering op het vlees.
Een paar stukjes verse koriander zorgen voor een authentiek radjah-effect.
Geef er de rijst bij.

Ravioli-ovenschotel met spinazie

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

Ingrediënten

500 g ravioli met vleesvulling (Ravioli al Brasato, Buitoni, koeling)
zout
peper
600 g diepvries bladspinazie, ontdooid
2 eetlepels fijngesneden peterselie
nootmuskaat
6 dl melk
200 g verse roomkaas met kruiden
30 g pijnboompitten of grof gehakte walnoten
½ theelepel verkruimelde gedroogde Spaanse peper

Bereiding

Kook de ravioli ± 8 minuten in ruim water met zout en laat ze daarna uitlekken.
Leg de spinazie in een zeef en druk het vocht er goed uit.
Meng de spinazie met de peterselie en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Breng de melk aan de kook en laat de roomkaas hierin al roerend smelten.
Breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Schep in de ovenschaal om en om lagen ravioli, spinazie en saus, eindig met kaassaus.
Verdeel er de pijnboompitten en de Spaanse peper over.
Gratineer de raviolischotel ± 15 minuten in het midden van de oven.

Ravioli met bospaddestoelen in paddestoelenbouillon

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

Ingrediënten
voor de ravioli

2 eetlepels roomboter
2 fijngesneden sjalotjes
350 g heel fijn gesneden verse paddestoelen (eekhoorntjesbrood, cantharellen, champignons)
1 dl kippenbouillon
2½ dl slagroom
zout
peper
1 pakje wontonvellen van 10 x 10 cm (toko)
1 losgeklopte eidooier

voor de paddestoelenbouillon

1 l kippenbouillon
20 g gedroogde paddestoelen
350 g verse paddestoelen (eekhoorntjesbrood, cantharellen, champignons) in stukjes
± 2 eetlepels truffelolie (delicatessenwinkel)
2 eetlepels fijngesneden bieslook
een ronde uitsteekvorm van ± 6 cm doorsnee

Bereiding
Verhit de boter en bak de sjalotjes hierin ± 1 minuut.
Voeg de paddestoelen toe en bak die 2 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij en laat het mengsel volledig inkoken.
Voeg de slagroom toe en laat het mengsel opnieuw tot ragoûtdikte inkoken.
Breng met zout en peper op smaak en laat de ragoût iets afkoelen.
Beleg de helft van de wontonvellen met paddestoelenvulling.
Bestrijk de randen van het deeg met eidooier en dek af met de rest van de wontonvellen.
Druk de randen goed aan.
Steek met de uitsteker ronde raviolivormpjes uit de gevulde wontonvellen.
Breng de kippenbouillon met de gedroogde paddestoelen aan de kook en laat het vocht op zacht vuur tot ± 5 dl indampen.
Zeef de bouillon (de gedroogde paddestoelen worden niet meer gebruikt) en breng met zout en peper op smaak.
Voeg de verse paddestoelen aan de bouillon toe.
Laat de ravioli in gedeelten in de paddestoelenbouillon in 5-6 minuten tegen de kook aan gaar worden.
Schep de gare ravioli uit de bouillon en houd ze warm.
Leg de ravioli in diepe borden en schenk er een scheutje truffelolie over.
Schenk de bouillon met de paddestoelen over de ravioli en strooi er de bieslook over.

Rengo salata (haringsalade)

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

Ingrediënten

4 haringen
melk
½ kg aardappelen
1 ui
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
1 groene paprika

Bereiding

Laat de haringen 7-8 uur in de melk staan (alleen als ze te zout zijn).
Laat ze uitlekken, verwijder het vel en de graten en snijd ze in kleine stukken.
Kook de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snipper de ui, snijd de paprika in blokjes en hak de peterselie fijn.
Meng alles met de azijn en de olie en serveer de salade koud.

Variatietip: U kunt de paprika achterwege laten en 1 appel, ½ kop Griekse yoghurt en wat mosterdpoeder aan de salade toevoegen.

Risotto met garnalen en zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
25 g boter
1 ui, gesnipperd
300 g Lassie risottorijst
5 dl tuinkruidenbouillon (van tabletten)
1 eetlepel olijfolie traditioneel
(vergemalen) peper
zout
4 stukken zalmfilet à 100 g
150 g gepelde roze garnalen

Bereiding

Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Smelt de boter en fruit de ui al omscheppend ± 5 minuten.
Schep de rijst erdoor en roer totdat de korrels glazig zien.
Voeg de bouillon en het citroensap toe en breng alles al roerende aan de kook.
Laat de risotto op een heel laag vuur in ± 25 minuten gaar koken.
Bestrijk de zalm met de olie en bestrooi met peper en zout.
Schep als de risotto gaar is de citroenrasp en de garnalen erdoor.
Bak de zalm in een grillpan aan beide kanten bruin en net gaar.
Lekker met gekookte doperwtjes en worteltjes.

Serveertip: Bestrooi de risotto en de vis met 2 eetlepels fijngehakte verse peterselie.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, Italië

Rode vruchtenkoffie

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng ¾ l afgekoelde sterke koffie met 2 dl gepureerde rode vruchten (bessen, aardbeien, kersen). Voeg suiker naar smaak toe en serveer de koffie over ijsblokjes.

Roeibroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
4 bruine pistoletjes
2 eetlepels olijfmayonaise
4 plakjes mosterdkaas
50 g waterkers

Bereiding

Avocado schillen en in dunne plakken snijden.
Besprenkelen met citroensap.
Broodjes opensnijden, besmeren met mayonaise en beleggen met waterkers, mosterdkaas en avocadoreepjes.
Verpakken in aluminiumfolie en plastic zakje.

Roerei met gestoomde makreel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g gestoomde makreel
1 lente-uitje
1 teentje knoflook
1 kleine rode peper
1 tomaat
4 eieren
zout
peper
25 g boter
bieslook

Bereiding
De lente-ui en knoflook schoonmaken en fijnsnipperen.
De tomaat wassen, in vieren snijden en zaad en vocht verwijderen.
De lente-ui met de knoflook in de hete olie glazig bakken, de met zout en peper losgeklopte eieren erop schenken en met een vork het gestolde ei steeds naar boven halen tot al het ei bijna is gestold.
Tot slot de tomaat, de makreel en het bieslook erdoor scheppen.
Serveren met stokbrood.

Roergebakken gehakt met witte kool

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

Ingrediënten

300 g brede lintpasta
zout
peper
5 eetlepels olie
500 g rundergehakt
700 g witte kool in reepjes
½ eetlepel 5-kruidenpoeder (toko) of gemalen piment
4-5 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout en 1 eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Verhit 2 eetlepels olie en bak het gehakt al omscheppend in ± 5 minuten rul.
Schep het gehakt uit de pan en houd hem warm.
Verhit in een wok 2 eetlepels olie en stoof de kool in 10-15 minuten beetgaar.
Laat de pasta uitlekken en snijd ze in stukken.
Schep het gehakt en de pasta door de kool en breng op smaak met zout, peper, 5-kruidenpoeder en sojasaus.

Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst

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

Ingrediënten

500 g lamslapjes
versgemalen peper, zout
1 lente-uitje
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel medium sherry
300 g pandanrijst
25 g verse koriander
1 courgette
250 g groene asperges
2 eetlepels olijfolie
100 g sugar snaps of peultjes
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel oestersaus
2 eetlepels geraspte kokos
1 limoentje

Bereiding

Wrijf de lamslapjes in met peper.
Snipper het wit van de lente-ui en snijd de rest in ringetjes.
Verhit in een braadpan de boter met de olie en fruit de fijngeperste knoflook en het wit van de lente-ui hierin.
Bak de gemberwortel 2 minuten mee.
Braad de lamslapjes op hoog vuur aan beide kanten aan, temper het vuur, voeg de Japanse sojasaus en de sherry toe en laat het vlees met het deksel op de pan op laag vuur in ± 1 uur gaar worden.
Voeg eventueel tussentijds een lepel water toe.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak gaar.
Snijd de helft van de koriander fijn (houd de rest achter voor de garnering) en schep deze door de rijst.
Houd de rijst warm.
Snijd de courgette in dikke repen van ± 10 cm.
Verwijder het onderste stukje van de asperges en snijd ze doormidden.
Verhit de olie in een ruime wok of koekenpan en roerbak de asperges ± 5 minuten.
Voeg de courgetterepen en de sugar snaps toe en bak het geheel al omscheppend nog 3 minuten.
Schenk de sojasaus en de oestersaus erbij en warm nog 1 minuut door.
Houd de groenten warm.
Snijd de limoen in partjes.
Neem het vlees uit de pan en snijd het in lange repen.
Schep de rijst in een voorverwarmde diepe schaal en verdeel er de groenten over.
Leg er dan de repen lamsvlees tegenaan, bestrooi met de kokos en garneer met de limoenpartjes en takjes koriander.

Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst

Geef de lente-uiringetjes er apart bij of strooi ze over de groenten.

Roergebakken kalfsvlees met gele paprika

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g kalfslapjes
1 gele paprika
1 ui
1 teentje knoflook
25 g boter
3 eetlepels slaolie
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels cognac
1½ dl kippenbouillon (van 1/3 bouillontablet)
4 eetlepels crème fraîche
zout
peper
paprikapoeder

Bereiding
Snijd het vlees in reepjes, de paprika in stukjes en de ui in dunne partjes.
Hak het teentje knoflook fijn.
Verhit de boter en de olie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes vlees met de paprika, de ui, de knoflook en de Italiaanse keukenkruiden al omscheppend op hoog vuur ± 4 minuten.
Voeg de cognac toe en laat die even bruisen.
Voeg de bouillon en de crème fraîche toe en breng het geheel aan de kook.
Breng het gerecht op smaak met zout, peper en paprikapoeder.
Lekker met spaghetti en broccoli.

Roergebakken maïs

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

Ingrediënten

250 g versgekookte maïs
1 fijngehakt uitje
1 fijngehakt takje peterselie
2 eetlepels gehakte verse korianderbladeren
½ theelepel zout
1 losgeklopt ei
1 eetlepel bloem
3 eetlepels arachideolie

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie, in een grote kom.
Verhit de olie in een wok van 30 cm of in een grote bakpan, voeg het groentemengsel toe en bak het op hoog vuur onder voortdurend roeren ± 5 minuten, of tot de groenten goudbruin zijn.

Roergebakken peultjes met tomaat

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

Ingrediënten

125 g peultjes
1 kleine vleestomaat
1 lente-uitje
1 eetlepel olijfolie
peper
zout
½ eetlepel sojasaus

Bereiding

Haal de peultjes af.
Ontvel de tomaat en snijd hem in stukjes.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringetjes.
Verhit de olie in een ruime pan of wok en bak de peultjes met de lente-uitjes al omscheppend ± 7 minuten.
Schep de tomaatstukjes erdoor en warm ze even mee.
Breng de groente op smaak met wat peper, zout en sojasaus.

Roergebakken rijst met kalkoen

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

Ingrediënten

3 eetlepels oosterse roerbakolie
400 g kalkoenfilet, in stukjes
1 zak uisnippers à 175 g
1 schaal peultjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
2 el ketjap manis
(versgemalen) peper
zout
1 zak Lassie wokklaar toverrijst à 270 g

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de kalkoen met de ui al omscheppend lichtbruin.
Voeg de peultjes toe en roerbak ze ± 5 minuten mee.
Schep de maïs, de ketjap, de rijst en peper en zout naar smaak erdoor en roerbak alles totdat de rijst door en door warm is.
Serveer direct.
Lekker met cassave kroepoek.

Variatietip: Vervang de maïs door 400 g in kleine roosjes verdeelde broccoli en bak ze gelijk met de peultjes mee.

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

Roergebakken sperziebonen

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

Ingrediënten

600 g sperziebonen
2-3 tomaten
1 dunne prei
2 sjalotjes of 1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
50 g magere spekblokjes
zout
½ theelepel gedroogde oregano of Italiaanse keukenkruiden

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in ± 10 minuten in kokend water met zout beetgaar.
Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, ontvel ze en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de prei in smalle ringen.
Pel en snipper de sjalotjes of de ui en desgewenst de knoflook.
Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de spekblokjes hierin lichtbruin en krokant.
Voeg de stukjes sjalot of ui met de knoflook en de prei toe en fruit ze ± 3 minuten.
Voeg de sperziebonen en de stukjes tomaat toe en roerbak nog 2-3 minuten tot alles warm is.
Breng het gerecht op smaak met zout en oregano of Italiaanse kruiden.

Tip: Spuit of schep een rand aardappelpuree langs de rand van een schaal, schep het sperziebonenmengsel in het midden en leg hier voor vegetarische gasten kaasschnitzels op.

Roergebakken tomaten met courgette

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

Ingrediënten

1 ui
2 courgettes
5 vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
2 eetlepels gesnipperde verse basilicum of peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in blokjes van ± 2 cm.
Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een wok of braadpan en roerbak de ui en de courgette ± 5 minuten.
Voeg de tomaten toe en laat het geheel, af en toe roerend, door en door warm worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en roer de basilicum of peterselie erdoor.
Lekker met fricandeau of karbonades.

Rogan gosht (malse lamskerrie)

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

Ingrediënten

1 kg mager lamspoelet
8 g ketoembar
2 g kruidnagels
5 g chilipoeder
2 g kardemom
5 g garam masala
5 g zout
2 g zwarte peper
100 g boter
100 g gesnipperde ui
1 teentje knoflook
2 dl slagroom
2 ½ dl magere yoghurt
5 g suiker

Bereiding

Meng in een kom het lamspoelet, de kruiden, garam masala en het zout goed en laat het vlees ± 30 minuten marineren.
Smelt in een pan de boter. Bak het vlees op hoog vuur rondom lichtbruin (Laat de kruiden niet aanbranden).
Voeg de ui toe, pers het teentje knoflook erboven uit en laat dit even meebakken.
Voeg de slagroom en 3 dl water toe.
Laat het vlees op zacht vuur in ± 1 uur gaar stoven.
Roer er vlak voor het serveren de yoghurt door.
Breng eventueel op smaak met suiker.

Roghan gosht (lamsvlees met yoghurt en tomaten)

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

Ingrediënten

1 kg lamsschouder zonder bot
sap van 2 citroenen
5 dl yoghurt
½-1 theelepel zout
75 g ghee
2 middelgrote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
5-7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 theelepel versgemalen zwarte peper
10 kardemompeulen
250 g tomatenpuree
3 dl kokend water

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes van 3 cm; verwijder vetranden en zenen.
Leg het vlees in een grote kom, bedruppel met citroensap en voeg yoghurt en zout toe.
Meng alles goed en laat, afgedekt, minstens 24 uur marineren op een koele plaats; of tot 3 dagen onder in de koelkast.
Keer de blokjes af en toe zodat ze gelijkmatig worden gemarineerd.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg de gemalen kruiden en peper toe, roer goed en bak nog 2 minuten.
Voeg de kardemom, tomatenpuree en het vlees met marinade toe en breng al roerend aan de kook.
Voeg het kokend water toe, dek af en laat 1-1½ uur zacht stoven tot het vlees gaar is.
Dien warm op.

Info: Roghan gosht is typerend voor de lamsvleesgerechten uit Noord-India en Pakistan. En deze schotel is dankzij de Tandoorirestaurants heel populair geworden in het Westen. In dit speciale recept gaat behoorlijk veel tomatenpuree, waardoor de saus heel donkerrood van kleur wordt.

Romige kaasomelet met rucola

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes rucolasla (à 30 g)
3 bosuitjes
2 geroosterde paprika's (pot à 465 g)
2 eetlepels olijfolie
zout en (versgemalen) peper
6 eieren (M)
1 dl slagroom
100 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)
nootmuskaat
20 g roomboter

Bereiding

Rucola wassen en droog slaan.
Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 1 cm snijden.
Paprika's in repen snijden.
In wok olie verhitten.
Op hoog vuur rucola en bosui ca. 1 minuten roerbakken.
Paprika erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In kom eieren loskloppen met slagroom, kaas, zout, peper en nootmuskaat.
In grote koekenpan boter verhitten.
Eiermengsel erin scheppen en op matig hoog vuur laten stollen.
Steeds gestold ei van zijkant naar midden schuiven.
Als bovenkant van omelet bijna gestold is rucola op één kant van omelet scheppen.
Omelet dubbelklappen en op schaal laten glijden.

Romige tagliatelle met champignons en gegrilde St. Jakobsschelpen

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

Ingrediënten

500 g St. Jakobsschelpen (8 grote of 12 kleinere)
400 g tagliatelle
zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
500 g kastanjechampignons, in vieren
250 g ricotta
sap van een halve citroen
15 g verse basilicum, blaadjes in reepjes
75 g rucola

Bereiding

Kook de tagliatelle in een pan met ruim kokend water en wat zout beetgaar.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en fruit de ui zachtjes glazig.
Voeg de champignons toe en bak ze op hoog vuur al omscheppend in 3-4 minuten bruin en gaar.
Laat een grillpan goed heet worden.
Dep de St. Jakobsschelpen goed droog met keukenpapier en bestrijk ze dun met olijfolie.
Rooster de St. Jakobsschelpen in de hete grillpan op hoog vuur in 3-5 minuten mooi bruin en bijna gaar.
Keer de St. Jakobsschelpen als ze vanzelf van de ribbels loslaten voorzichtig met een spatel.
Bestrooi ze met zout en peper.
Roer in een kom de ricotta los met 1 eetlepel citroensap, een scheut pastakookvocht en zout en peper naar smaak.
Giet de tagliatelle af en roer de ricotta en de gebakken champignons erdoor.
Warm het geheel nog even zachtjes door en schep dan het basilicum erdoor.
Schep de romige tagliatelle in vier warme diepe (pasta)borden en leg er een flinke toef rucola op.
Leg hierop de gegrilde St. Jakobsschelpen. Lekker met een salade van tomaten.

Variatietip: Vervang de St. Jakobsschelpen door stukken dikke kabeljauwfilet of grote ongepelde garnalen. Neem eens gemengde paddenstoelen in plaats van champignons.

Ronde kaasbroodjes

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

Ingrediënten

1 kg bloem
500 g gepekelde kaas
3 ½ dl Bulgaarse yoghurt
3 eieren
1 theelepel bakpoeder
100 g boter

Bereiding

Vermeng de bloem, yoghurt, bakpoeder, eieren en de verkruimelde kaas.
Kneed het tot een deeg en verdeel dat in 15 stukken.
Vorm elk stuk tot een rond broodje, maak een gat in het midden en stop daar een klontje boter in.
Leg de broodjes in een ingevette ovenschaal en bak ze in een matigwarme oven.

Rookworstspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ magere rookworst (125 g)
½ courgette
½ winterpeen
8 kerstomaatjes
4 satéprikkers

Bereiding
Verwarm de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de courgette en maak de winterpeen schoon.
Schaaf van de groenten lange linten en kook die in ruim kokend water in ± 2 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Leg viermaal 1 wortel- en courgettelint op elkaar.
Snijd de rookworst in plakken.
Was de kerstomaatjes.
Rijg de groenten, de worst en de kerstomaatjes aan de satéprikkers.

Variatietip: Vervang de courgettelinten door komkommerlinten.

Rosbief met mosterdsaus en rozemarijn-aardappeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 takjes rozemarijn
55 g boter of margarine
1 pak aardappelpartjes (450 g)
1 blik flageolets (400 g)
4 rosbieflapjes à la minute (ca. 300 g)
zout
1 eetlepel mosterd
1 pakje koksroom (à 200 ml)

Bereiding

Naaldjes van takjes rozemarijn rissen, heel fijn hakken en door aardappeltjes mengen.
In koekenpan 40 g boter verhitten en aardappelpartjes in 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Eerst ca.5 minuten op laag vuur met deksel op pan, vervolgens onafgedekt op matig hoog vuur, af en toe omscheppen.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Rosbief in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Flageolets afgieten en door aardappelpartjes scheppen.
Al omscheppend ca. 3 minuten meewarmen.
Rosbief bestrooien met zout en op twee borden leggen.
Door achtergebleven bakvet mosterd en koksroom roeren.
Saus over vlees scheppen.
Gebakken aardappeltjes met flageolets naast vlees scheppen.

Rouille 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 2 teentjes knoflook met ½ rood Spaans pepertje fijn.
Roer er 1½ dl mayonaise door en breng op smaak met zout, peper en een beetje citroensap.

Roulo me fyllo (vleesrol in bladerdeeg)

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

Ingrediënten

1 kg gehakt vlees
1 fijngehakte ui
1 gepelde tomaat, in stukken gesneden
150 g lever
200 g gekookte ham
2 hardgekookte eieren
3 eieren
1 eetlepel Parmezaanse kaas
zout
peper
mespunt kaneel
450 g bladerdeeg
boter

béchamelsaus

3 eetlepels boter
5 eetlepels bloem
zout
peper
snufje nootmuskaat
4 dl melk

Bereiding

Sauteer de ui in 1 eetlepel boter lichtbruin.
Doe de in stukken gesneden tomaat, het vlees, zout peper en kaneel erbij en laat het geheel 15-20 minuten sudderen.
Voeg de fijngesneden lever en ham toe en roer alles goed door elkaar. Rol het deeg goed uit en leg het vleesmengsel in het midden.
Snijd de hardgekookte eieren in plakjes en leg die bovenop het vleesmengsel.
Maak de béchamelsaus.
Smelt de boter en roer er de bloem, zout, peper en nootmuskaat door. Neem de pan van het vuur als alles goed is vermengd.
Giet er dan scheutje voor scheutje de warme melk bij, waarbij u net zo lang moet roeren tot de melk met het geheel is vermengd.
Herhaal dit tot de melk op is.
Verwarm de saus weer, laat hem koken tot hij glad en dik is en klop vervolgens de eieren en de kaas door de saus en giet deze over het vleesmengsel.
Vouw de einden van het deeg over elkaar, maak ze vast met wat olie of water, bedek de pastei met vetvrij papier en bak hem in een uur in een voorverwarmde oven (175°C) goudbruin en krokant.

Rundvleeskroketten

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g soepvlees (rundvlees)
1 vleesbouillontablet
1 kruidenbuiltje voor vleesbouillon
4 takjes peterselie
30 g boter of margarine
30 g bloem
zout
peper
nootmuskaat
1 ei
150 g paneermeel
(vloeibaar) frituurvet of -olie

Bereiding

In pan 4 dl water met vlees, bouillontablet en kruidenbuiltje langzaam aan de kook brengen en laat het vlees in ca. 1 uur zachtjes gaar worden.
Peterselie heel fijnhakken.
Bouillon boven maatbeker zeven, 2 dl bouillon afmeten (rest van bouillon wordt niet gebruikt).
Stukjes vlees heel klein snijden.
In pan boter smelten.
Bloem erdoor roeren en ca. 2 minuten al roerend zachtjes verwarmen.
Al roerend helft van bouillon (= 1 dl) erbij schenken en blijven roeren tot gladde saus ontstaat.
Scheutje voor scheutje rest van bouillon (= 1 dl) erdoor roeren.
Vlees en peterselie erdoor roeren.
Nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Saus overdoen in diep bord, laten afkoelen en in koelkast in minstens 2 uur koud laten worden.
In diep bord ei met 2 eetlepels water loskloppen.
Paneermeel op plat bord strooien.
Vleesmengsel in 8 punten snijden.
Elke portie tot kroket vormen en losjes door paneermeel rollen.
Kroketten vervolgens één voor één goed door eimengsel halen en dan door paneermeel wentelen.
Kroketten moeten rondom dik bedekt zijn met paneerlaagje, overtollig paneermeel eraf schudden.
Kroketten tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Frituurvet verhitten tot 180 °C.
Vier kroketten tegelijk in ca. 4 minuten knapperig bruin frituren.
In vergiet op keukenpapier laten uitlekken. Leg op vier borden elk twee kroketten.
Lekker met wit brood, boter en mosterd.

Variatietip: Garnalen-kaaskroketten: Saus maken met 2 dl visfond. Op smaak brengen met chilipoeder. Vlees vervangen door 100 g fijngesneden Hollandse garnalen en 75 g geraspte belegen kaas. Peterselie vervangen door 2 eetlepels fijngehakte bieslook en 2 theelepels fijngehakte dille.
Vegetarische kerrie-kroketten: Saus maken met 2 dl kruidenbouillon en 1 eetlepel kerriepoeder. Vlees vervangen door 175 g Quorn (fijngehakt) en mengsel op smaak brengen met zout. Peterselie vervangen

door 2 eetlepels fijngehakte koriander. Meng ook 1 eetlepel kerriepoeder door het paneermeel.

Russisch ei

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

Ingrediënten

200 g kabeljauwfilet
200 g aardappelen
150 g doperwten
150 g worteltjes
100 g garnalen
gehakte peterselie
zout en peper
mayonaise
remouladesaus
4 gekookte eieren

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in lange smalle reepjes.
Kook ze in water met zout net gaar en laat ze na het afgieten afkoelen.
Kook de visfilet gaar in water met zout en peper met iets citroensap.
Snijd de worteltjes ook in lange smalle reepjes en vermeng ze dan met de doperwten.
Doe de helft van de garnalen erdoor.
Roer er een beetje mayonaise en zout en peper door.
Voeg nu de aardappelen toe aan de kleingesneden vis.
Maak van de salade en soort ondergrond op de borden, waarop de halve gekookte eieren worden gezet.
Schep de remouladesaus over de eieren.
Garneer de salade met sla, ei, tomaat, komkommer, sardines, garnalen, worteltjes, doperwten en zilveruitjes.

Russische paddestoelen

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

Ingrediënten

500 g paddestoelen (champignons of oesterzwammen)
300 ml wijnazijn
2 kruidnagels
1 laurierblad
1 theelepel dillezaadjes
10 peperkorrels

Bereiding

Laat de azijn met de peperkorrels, het laurierblad, de kruidnagels en de dille 5 minuten koken en vervolgens afkoelen.
Borstel de paddestoelen voorzichtig schoon.
Snijd de grotere exemplaren in kleinere stukken.
Kook de paddestoelen 10 minuten in gezouten water.
Laat ze uitlekken.
Doe de uitgelekte paddestoelen in een goed schoon gewassen glazen pot.
Giet de azijn op de paddestoelen in de pot.
Giet een beetje olie op de azijn en sluit de pot goed af.
Laat de pot in ieder geval 2 weken op een koele plaats staan.
Pas dan mag de pot open en mogen de paddestoelen worden opgegeten.

Russische salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gekookte worteltjes
1 gekookte selderijknol
4 gekookte aardappelen
2 appelen
2 zure augurken
1 blikje doperwtjes
zout, peper
suiker
azijn
mayonaise
2 eieren
1 theelepel mosterd
1 gekookt bietje
peterselie

Bereiding

Maak een mengsel van de in gelijke dobbelsteentjes gesneden worteltjes, selderijknol, aardappelen, appel en augurk en roer er voorzichtig de doperwtjes door.
Breng de salade op smaak met peper, zout, suiker en azijn en voeg wat mayonaise toe.
Leg de salade op een platte schaal en versier met gehalveerde, hardgekookte eieren, waarvan het eigeel is vermengd met mayonaise en mosterd.
Leg er plakjes gekookte biet omheen en strooi er gehakte peterselie over.
Serveer met warm stokbrood.

Russische taart met zalm en kaviaar

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

6 eieren
zout
275 g bloem
4 dl zure room
1 theelepel boter om in te vetten

voor de vulling

450 g roomkaas
450 g gerookte zalm
225 g kaviaar
250 g sla
4 gekookte eidooiers
zout

Bereiding

Splits de eieren.
Vermeng de dooiers met wat zout, voeg geleidelijk (met 1 eetlepel tegelijk) de bloem en de zure room toe en klop tot een samenhangende massa is ontstaan.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.
Breng het beslag over in een taartvorm en bak het deeg in een op 180 °C voorverwarmde oven gaar (test daarvoor met een breinaald).
Laat afkoelen en snijd het gebak in 3 plakken.
Meng voor de vulling de gekookte eidooiers grondig met de roomkaas en voeg wat zout toe.
Leg 2 plakken van het gebak op een werkvlak, beleg ze met dunne plakjes zalm en leg de plakken op elkaar.
Leg de derde plak erop en leg daarop een stuk karton of triplex met een niet te zwaar gewicht.
Zet de taart zo een paar uur op een koele plaats weg.
Vermeng intussen de kaviaar en de eierroomkaas in een foodprocessor tot het mengsel een roze kleur heeft gekregen.
Verwijder het gewicht van de taart en versier de taart in een soort ruitvorm met de kaviaar-roomkaascrème.
Zet in het open vierkant 'bloemen' van de resterende plakjes zalm.
Serveer de taart in stukjes als voorgerecht.

Russische zalmpasteitjes

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

Ingrediënten

4 pasteibakjes
1 blikje rode zalm
4-6 champignons
1 ½ dl bouillon
1 flinke mespunt geraspte mierikswortel
enkele theelepels citroensap
25 g boter
20 g bloem
½ dl room

Bereiding

Laat de zalm uitlekken, verwijder zorgvuldig alle graatjes en vellen, verdeel de zalm in stukken.
Snijd de champignons in plakjes en laat er in de bouillon even de kook over komen.
Laat de mierikswortel enkele minuten weken in citroensap.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en giet er geleidelijk en al roerend de bouillon en de room bij tot het geheel tot een dikke saus bindt.
Roer de plakjes champignons, de mierikswortel met citroensap en de stukjes zalm erdoor.
Verdun eventueel de saus met nog wat bouillon en room als deze te dik is.
Verwarm de pasteitjes in de oven en vul ze met de warme saus.
Versier eventueel met een plakje hardgekookt ei en wat peterselie.

Saag bhaji (Indiase spruitjes)

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 laurierblad
2½ cm kaneelstok
450 g gehalveerde spruitjes
1 theelepel chili
2 theelepels ketoembar
2 theelepels tarmeriek
zout
1 theelepel suiker
4 gemalen kruidnagels
sap van 1 citroen

Bereiding

Strooi het vijfkruidenpoeder in de hete olie.
Voeg de laurier en kaneel toe en bak dit 1-2 minuten.
Voeg de spruitjes toe.
Roer goed door en strooi er de chili, ketoembar, tarmeriek en zout naar smaak bij.
Roer alles goed door elkaar.
Dek de pan af en kook de spruitjes 10 minuten op een laag pitje onder af en toe roeren.
Strooi de suiker en kruidnagels erbij.
Goed roeren.
Dek de pan weer af en kook alles nog 2-3 minuten.
Besprenkel de spruitjes voor het opdienen met het citroensap.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

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

Ingrediënten

Bereiding

500 g spinazie (diepvries, ongehakt)
50 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
½ theelepel garam masala
1 ½ theelepel gemalen koriander
½ theelepel kurkuma
½ theelepel chilipoeder
½2 theelepel gemalen gember
1 theelepel zout
500 g gepelde steurgarnalen
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg de tomatenpuree toe en roerbak 1 minuut. Voeg dan de specerijen en het zout toe en roerbak nog eens 5 minuten.
Voeg de bevroren spinazie toe. Bak onder geregeld roeren met een houten lepel 3-4 minuten tot de spinazie los is en helemaal ontdooid. Voeg de garnalen toe en roerbak nog 5 minuten zacht verder tot ze goed bedekt en warm zijn.
Serveer meteen.
Noot: De combinatie spinazie-garnalen vindt u misschien ongewoon; de twee smaken complementeren elkaar echter wonderwel.

Groene linzen (Moongh dal)
(4-6 personen)
250 g groene linzen
1 liter water
1 theelepel zout
50 g ghee
1 middelgrote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels garam masala

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel komijnzaad
2 eetlepels vers gehakte koriander
Was de linzen grondig en laat ze 1 uur weken in koud water. Giet ze af en doe ze in een pan met het water en zout. Breng aan de kook, temper het vuur en laat 1 uur zachtjes koken tot de linzen gaar zijn. Roer af en toe zodat ze niet aankoeken en voeg zo nodig extra water toe. Houd de gare linzen warm op een heel laag vuur (plaatje) en bak de specerijen.
Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Strooi garam masala, kurkuma, chilipoeder en komijnzaad erover, roer goed en bak 1 minuut. Giet dit mengsel over de linzen en roer ze door met de helft van de gehakte koriander. Doe alles over in een warme schaal, bestrooi met de rest van de koriander en dien op.
Noot: In India vindt men talrijke soorten linzen, terwijl in het Westen veel minder soorten op de markt zijn. Groene linzen zijn 's winters te krijgen in de supermarkt of in reformwinkels als bruine linzen, of in Aziatische of Surinaamse winkels. Ze koken niet tot pap en smaken wat 'aards'. Probeer het anders met rode linzen.

Rijst met groenten (Subzi pilao)
(6-8 personen)
250 g gemengde groenten (blokjes, diepvries)
100 g groene en rode paprika (blokjes, diepvries)
100 g courgette in schijven
2 eetlepels gemalen komijn
2 eetlepels gemalen koriander
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels kurkuma
4 theelepels zwarte gekneusde peperkorrels
2 theelepels zout
100 g ghee
4 grote gesnipperde uien
5 gesnipperde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel, geschild en gesnipperd
2 x 7 cm pijpkaneel
20 kardemompeulen
20 kruidnagels
1 eetlepel lavaszaad
750 g basmatirijst
2 liter kokend water
75 g sultanarozijnen
50 g amandelschaafsel
Meng de bevroren groenten met de courgette en laat ontdooien. Meng de specerijen en het zout.
Smelt de helft van de ghee in een grote pan met dikke bodem. Voeg de helft van het specerijmengsel toe en bak zachtjes 1-2 minuten. Voeg de groenten toe en schep ze goed om. Schep de groenten met een schuimspaan in een grote kom; houd ze warm in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Smelt de rest van de ghee in de pan en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg kaneel, kardemom, kruidnagels en lavaszaad toe, roer goed en bak nog eens 3-4 minuten. Voeg de rest van het specerijmengsel toe en bak het mengsel nog 2 minuten.
Was de rijst in koud water, laat uitlekken en verwijder eventuele steentjes. Voeg aan de pan toe, roer

goed om en giet het kokende water erbij. Laat zachtjes zonder deksel koken tot de rijst beetgaar is; roer af en toe, zodat niets aanbakt. Voeg zo nodig extra kokend water toe.
Giet de rijst zodra hij gaar is in een grote zeef en laat goed uitlekken. Schep de warme groenten erdoor en schik in een warme schotel. Bestrooi met rozijnen en amandelen en serveer meteen.
Noot: Dit rijstgerecht is vaak het pronkstuk van een vegetarisch feestmaal.

Pilav met linzen
50 g gele linzen (gele dal)
200 g basmatirijst
1 fijngesneden ui
1 theelepel gemalen kaneel
3 kruidnagels
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel kardemompoeder
1 fijngesneden rode peper
3 eetlepels plantaardige olie
Week de linzen en de rijst afzonderlijk ± 30 minuten in ruim water en giet ze af.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui ± 5 minuten.
Voeg de kaneel, kruidnagel, komijn, kardemom en rode peper toe en schep om.
Schenk 5 dl water in de pan en doe de linzen erbij.
Breng het specerijenmengsel met de linzen aan de kook en laat het ± 10 minuten zachtjes koken. Voeg de rijst en een mespunt zout toe en kook die op laag vuur in ± 30 minuten gaar.

Gevulde aubergines (Balgan)
(4-6 personen)
4-6 middelgrote, overlangs gehalveerde aubergines
1 dl water
1 laurierblad
100 g ghee
1 grote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel lavaszaad
1 theelepel zout
Garnering:
verse korianderblaadjes
gedroogde gehakte rode chilipepers
Leg de aubergines met de gesneden kant omhoog in een braadslee. Giet het water erbij, voeg de laurier toe en dek de slee stijf af met aluminiumfolie. Pocheer de aubergines 25 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven, of tot ze gaar zijn.
Smelt de ghee in een pan met dikke bodem. Voeg ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Kneus het korianderzaad iets en voeg toe met chilipoeder, lavaszaad en zout. Roer goed en bak de ingrediënten nog 2-3 minuten.
Haal de gepocheerde aubergines uit de pan en dep ze droog met keukenpapier. Hol ze tot vlak op de schil uit met een scherpe theelepel. Prak het vruchtvlees, voeg dit aan het specerijmengsel toe en roerbak de puree 2-3 minuten.
Grilleer de uitgeholde aubergines 5 minuten tot ze mooi droog zijn en vul ze met het gekruide mengsel.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Schik ze op een warme schotel, garneer met koriander en pepers en dien op.
Noot: Gebruik voor dit recept liever langwerpige en geen ronde aubergines. Neem, zoals voor alle aubergineschotels, ook hier stevige en rijpe exemplaren.

Indiase spruitjes (Saag bhaji)
3 eetlepels olie
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 laurierblad
2 ½ cm kaneelstok
450 g gehalveerde spruitjes
1 theelepel chili
2 theelepels ketoembar
2 theelepels tarmeriek
zout
1 theelepel suiker
4 gemalen kruidnagels
sap van 1 citroen
Strooi het vijfkruidenpoeder in de hete olie. Voeg de laurier en kaneel toe en bak dit 1-2 minuten.
Voeg de spruitjes toe. Roer goed door en strooi er de chili, ketoembar, tarmeriek en zout naar smaak bij.
Roer alles goed door elkaar.
Dek de pan af en kook de spruitjes 10 minuten op een laag pitje onder af en toe roeren.
Strooi de suiker en kruidnagels erbij. Goed roeren.
Dek de pan weer af en kook alles nog 2-3 minuten.
Besprenkel de spruitjes voor het opdienen met het citroensap.

Groenten op Indiase wijze
2 middelgrote winterpenen of enkele worteltjes
1 kleine courgette
1 middelgrote groene paprika
1 kleine aubergine
½ middelgrote bloemkool
4 eetlepels zonnebloemolie of andere olie
1 theelepel mosterdzaadjes
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 grote fijngesnipperde ui
1 klein groen pepertje
1 ½ theelepel kerrie of kurkumapoeder
1 theelepel korianderpoeder
zout
75 gr
kokosmeel (santen) of 125 g vers geraspte kokos
1 ½ eetlepel melk
peper of cayennepeper
worcestershiresaus of soja
Snijd de penen of wortelen overdwars in plakken van een halve cm. Snijd de courgette in plakken van 1 cm. Snijd de paprika twee keer overlangs door en neem de zaadlijsten met zaad weg. Snijd de stukken paprika overdwars in repen van 1 cm. Snijd de aubergine in plakken van 1 ½ cm en snijd die twee keer

door. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stronk in kleine stukken.
Verwarm de olie in de groentepan en fruit daarin onder goed roeren 30 seconden de mosterdzaadjes met de geraspte gemberwortel en de knoflook. Draai de warmtebron zo laag mogelijk en roer de ui door de inhoud van de pan.
Snijd het pepertje overlangs open en neem het zaad weg. Snipper het pepertje fijn, doe het in de pan en laat alles 4-5 minuten zacht bakken.
Roer de kerrie door het korianderpoeder en strooi het mengsel met 1 theelepel zout in de pan.
Week de kokos in de melk.
Doe alle stukken groente in de pan en schep de groente met een grote lepel of kleine schuimspaan goed om.
Mix de geweekte kokos met 5 eetlepels water met behulp van de staafmixer of mengbeker. Giet de vloeistof in de pan, doe daar het deksel op als de vloeistof kookt en laat de groenten op een laag gedraaide warmtebron in 20-25 minuten gaar worden. Proef dan het gerecht, voeg naar smaak peper en zout of worcestershiresaus toe en serveer de groenten zo warm mogelijk.

Gestoofde tomaten met verse koriander (Tamatar aur hara dhania)
1 kg grote rijpe tomaten
100 g koriandertakjes
4 grote uien
2 kleine verse groene Spaanse pepers
zout
½ theelepel rode peperpoeder
2 theelepels fijngeraspte verse gemberwortel
1 theelepel suiker
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaden. Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Hak de koriander ragfijn.
Maak de uien schoon en snipper ze ragfijn.
Was de pepers en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder het zaad, de zaadlijsten en de steelaanzet. Hak het vruchtvlees ragfijn.
Verhit olie in een wok en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de koriander en de tomaten toe.
Schep alles goed om. Strooi er wat zout, rode peperpoeder, groene pepers, gemberwortel en korianderpoeder over. Schep alles enkele malen goed om en laat het 3 minuten zachtjes door pruttelen.

Khumbi aur besan ki bhaji
325 g champignons
2 eetlepels olie
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst
½ theelepel zout
½ theelepel chilipoeder
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels besan (meel van peulvruchten), gezeefd
Maak de champignons met een borsteltje schoon en snijd ze in stukken.
Verhit op half vuur de olie, voeg de knoflook toe, bak die lichtbruin en voeg dan de champignons toe.
Schep om en smoor 2 minuten.
Voeg het zout, chilipoeder en de gehakte korianderblaadjes toe, schep om en smoor 1 minuut.

Voeg het citroensap toe en schep het door de champignons.
Strooi de besan op de champignons.
Schep om en neem het gerecht van het vuur.

Gekruide zoete aardappelen (Arbi tariwale)
500 g yammen, of een andere soort zoete aardappel
2 grote gesnipperde uien
1 theelepel verse gemberwortel
1 uitgeperst teentje knoflook
4 grote tomaten, ontveld en in stukken gesneden
1 gesnipperde groene Spaanse peper
½ theelepel koenjit
½ theelepel gemalen rode peper
zout
1 theelepel peterselieblaadjes
Zet de gewassen ongeschilde yammen op met ruim kokend water. Kook ze in 20 minuten gaar. Laat ze opdrogen en afkoelen in een vergiet. Schil ze en snijd ze in dikke plakken.
Verhit olie in een pan en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze glazig zien. Voeg dan de gemberwortel, knoflook, in grove stukken gesneden tomaten, gesnipperde Spaanse peper, koenjit en de rode peper toe. Schep alles goed om en laat het onder voortdurend omroeren
zachtjes door bakken tot de tomaten uiteen gevallen zijn.
Voeg dan 2 dl kokend water toe en roer alles krachtig door. Voeg vervolgens zout naar smaak toe.
Warm de plakken yam op in dit mengsel.
Schep alles op een voorverwarmde schaal en strooi er de peterselie over.

Gebakken kool (Gobi Fugath)
(2 personen)
1 kleine witte kool
1 grote gesnipperde ui
1 rode en 1 groene Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
1 theelepel kurkuma
2 eetlepels gedroogde geraspte kokos (klapper)
Maak de kool schoon. Verwijder de buitenste bladeren en de stronk.
Snijd de kool in vingerbrede repen.
Verhit olie en fruit de ui tot hij glazig ziet. Voeg de pepers en de knoflook toe. Laat ze 30 seconden mee fruiten.
Doe dan de gemberwortel en de kurkuma erbij en schep alles enkele malen goed om.
Doe vervolgens de kool in gedeelten in de pan. Schep alles na elke toevoeging goed om en laat het geheel daarna 10 minuten boven een laag vuur zachtjes bakken. Regelmatig omscheppen.
Strooi er vlak voor het opdienen wat zout naar smaak over.
Doe alles in een schaal en strooi de kokos erover.

Gemengde gekruide groenten (Sabzi Bhujia)
100 g worteltjes
200-300 g sperziebonen
1 kleine bloemkool of broccoli (± 300 g)

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

1 kleine struik Chinese kool, spitskool of bleekselderij
½ theelepel mosterdzaad
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels geraspte verse gemberwortel
1 theelepel kurkuma
1 rode Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
Maak de groenten schoon. Snijd de boontjes in stukjes van 5 cm. Verdeel de bloemkool in uiterst kleine roosjes. Snijd de kool in smalle reepjes.
Laat de groenten goed uitlekken.
Verhit olie en fruit 30 seconden het mosterdzaad.
Doe hierna de knoflook, gemberwortel, kurkuma en Spaanse peper erbij.
Roer alles enkele malen goed om en voeg dan de boontjes toe. Schep alles goed om en doe dan de rest van de groenten erbij.
Laat alles 3 minuten onder voortdurend omscheppen bakken boven een vrij hoog vuur.
Leg een deksel op de pan en laat de inhoud 3 minuten zachtjes stoven.
Strooi er vervolgens wat zout naar smaak over.

Gesauteerde aardappelen (Alu bhoone)
1 kg aardappelen
1 theelepel kurkuma (koenjit)
½ theelepel laurierpoeder
½ theelepel uiepoeder
½ theelepel chilipoeder of cayennepeper
1 theelepel garam masala
½ theelepel zwarte gemalen peper
Kook de aardappelen kort. Pel ze daarna, als ze ongeschild worden gekookt. Snijd de aardappelen in stukjes of plakjes.
Verhit boter in de pan en voeg de aardappelen toe, samen met de kurkuma en laurier. Bak ze 5 minuten, voeg dan zout, uiepoeder en chilipoeder toe en bak nog ± 5 minuten. Voeg dan de garam masala toe en nog wat boter.
Meng de aardappelen er goed door, leg een deksel op de pan en houd alles nog enkele minuten op een laag vuur.
Voeg voor het opdienen wat zwarte peper toe.

Gebakken aardappelen
4 grote aardappelen
1 ui
2 eetlepels Indiase kerrie
1 blik tomaatblokjes
1 theelepel kaneel
2 kruidnagels
koriandergroen
Snijd de aardappelen in blokjes en frituur ze.
Fruit de gesnipperde ui, met de kerrie, de tomaatblokjes, de kaneel en de kruidnagels.
Doe de aardappels erbij en laat het geheel nog 10 minuten zacht stoven.
Strooi er koriandergroen over.

Droge curry met aardappelen en erwtjes (Alu mattar sukha)

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

750 g geschilde aardappelen
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 gesnipperde ui
2 eetlepels fijngehakte peterselieblaadjes
2 theelepels fijngeraspte gemberwortel
1 ½ theelepel koenjit
300-400 g doperwtjes, eventueel diepgevroren
½ theelepel garam masala
1 theelepel citroensap
eventueel 1 komkommer
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Verhit 3 eetlepels olie en laat het vijfkruidenpoeder hierin heel licht kleuren. Voeg de ui toe en laat deze onder voortdurend omscheppen fruiten tot deze glazig ziet. Voeg dan de peterselieblaadjes, gemberwortel en koenjit toe.
Roer alles goed om en doe er vervolgens de aardappelen en de doperwtjes bij (diepvries-erwtjes niet ontdooien).
Schep alles enkele malen goed om.
Schenk er 1 ½ dl kokend water over (groentenat of dunne kokosmelk mag ook).
Laat alles 20 minuten staan boven een matig vuur. Schep de inhoud van de pan niet om, maar schud de pan regelmatig heen en weer.
Het is de bedoeling dat het grootste gedeelte van het vocht verdampt, dus leg geen deksel op de pan.
Voeg na het verstrijken van de aangegeven tijd de garam masala en het citroensap toe. Schep alles heel voorzichtig eenmaal om.
Dien het gerecht daarna op.
Geef er eventueel blokjes komkommer bij.
Noot: Dit gerecht leent zicht ook prima voor andere groenten, b.v. kleine stukjes sperzieboon.

Aardappel-bloemkoolcurry
1 grote ui
Stukje verse gemberwortel
600 g aardappelen
1 kleine bloemkool
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels Madras-kerrie
zout
100 g diepvries doperwten
4 eetlepels gefruite uitjes
Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Verdeel de bloemkool in roosjes.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui en de gember, pers de knoflook erboven uit. Voeg de kerrie, aardappelblokjes en bloemkool toe en bak alles omscheppend 5 minuten. Voeg 6 dl water en wat zout toe en kook het geheel ± 15 minuten.
Voeg de doperwten toe en kook nog 5 minuten.
Strooi er tenslotte de gefruite uitjes over.

Courgettes en aardappelen
(6 personen)

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

500 g aardappelen
1 ui
1 teentje knoflook
4 eetlepels zonnebloem- of arachide-olie
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper
1/4 theelepel van elk:
kurkuma (koenjit)
komijn, gemalen (djinten)
kaneelpoeder
kruidnagelpoeder
kardemompoeder
500 g courgette
1 tomaat
1 eetlepel azijn of citroensap
2 bosuitjes
Schil de aardappelen, kook ze en snijd ze in dobbelstenen van 25 mm.
Hak de uien fijn. Hak het knoflookteentje zeer fijn.
Snijd het bloemkroontje van de courgettes. Tenzij de schil erg stug is, is het smakelijker en mooier om ze niet te schillen. Snijd ze in de lengte in dunne plakken en dan in stukken van 25 mm.
Pel de tomaat en snijd hem in dobbelsteentjes.
Hak de lente-uitjes.
Maak in een diepe koekenpan (of wok) de olie heet. Voeg de gehakte ui toe en bak hem goudbruin. Voeg de knoflook toe en laat hem even meebakken. Voeg dan de aardappelen, het paprikapoeder, zout en peper naar smaak en de overige specerijen toe.
Bak alles boven niet te grote hitte 15 minuten, vaak roerend.
Voeg de courgettes toe en bak, steeds roerend, nog 10 minuten.
Voeg de tomaat, indien gewenst azijn of citroensap en lente-uitjes toe.
Bak nog 5 minuten, vaak roerend om aanbranden te voorkomen.
Dien het gerecht heet op met droge witte rijst of vers Indiaas brood.
Noot: Dit gerecht is niet 'heet', maar wel zeer geurig. De aangegeven hoeveelheden voor de specerijen zijn minima, nodig om de smaak en geur te laten uitkomen en kunnen naar smaak worden vergroot.

Courgette in yoghurtsaus
1 eetlepel + 1/4 theelepel zout
2 middelgrote courgettes in dobbelsteentjes van 1 cm
2 dl volle yoghurt
1/4 theelepel cayennepeper (of naar smaak meer)
3/4 theelepel gemalen geroosterd komijnzaad
½ theelepel (bruine) suiker
1 eetlepel plantaardige olie
½ eetlepel bruin mosterdzaad
Breng 2 liter water aan de kook., roer er 1 eetlepel zout door, voeg de courgetteblokjes toe en kook die in 3-4 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Doe de yoghurt in een kom en klop die met een vork los.
Voeg de rest van het zout, de cayennepeper, het geroosterde komijnzaad en de suiker toe en meng dit goed door elkaar.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan en voeg, als de olie zeer heet is, het mosterdzaad toe.
Strooi deze, zodra ze in de pan beginnen te 'springen' (dit duurt slechts enkele seconden), met de olie over de yoghurt en roer ze erdoor.
Roer tenslotte voorzichtig de courgettes bij de yoghurt.
Serveer warm of koud.
Noot (gemalen geroosterd komijnzaad):
Doe 3-4 eetlepels komijnzaad in een kleine droogverhitte gietijzeren
braadpan. Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de zaadjes een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.
Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar ze in een goed afgesloten pot.

Linzen met komijn en asafoetida
150 g rode en gele gespleten linzen
½ theelepel kurkuma
3/4 theelepel zout
3 eetlepels plantaardige olie
1 flinke mespunt asafoetida (duivelsdrek)
½ theelepel komijnzaad
2-3 gedroogde rode chilipepers
Doe de linzen met 6 dl water en de kurkuma in een pan met dikke bodem.
Roer goed door, verwarm het water tot het sudderpunt en dek de pan af, maar laat tussen het deksel en de pan een kiertje open.
Zet het vuur laag en laat de linzen ± 40 minuten zachtjes koken (roer ze
tussentijds enkele malen om).
Roer er het zout door en laat de pan afgedekt op zeer laag vuur staan.
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan, voeg de asafoetida toe en doe er een seconde later het komijnzaad bij.
Laat het komijnzaad een paar seconden sissen en voeg dan de chilipepers toe.
Neem, zodra de pepers donkerrood zijn (dit duurt slechts enkele seconden) het deksel van de pan met linzen en giet er de hele inhoud van de braadpan bij (dus inclusief de olie).
Dek de pan onmiddellijk af, zodat niets van het aroma verloren gaat.
Serveer het gerecht warm.

Vegetarische pilau met doperwten
2 uien in ringen
3 teentjes knoflook
4 cm geschilde gemberwortel
2 eetlepels olie of ghee *
500 g basmatirijst
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
3 geplette kardemompitten
1 blik tomaatblokjes (400 g)
6 dl groentebouillon (van 1 tablet)
1 dl yoghurt
350 g diepvries doperwten
75 g gezouten cashewnoten

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

blaadjes van 3 takjes koriander
Pureer 1 ui, de knoflook en de gemberwortel en bak het uimengsel in 2 eetlepels hete olie of ghee ± 5 minuten zachtjes. Voeg de rijst en de andere ui toe en bak de rijst al omscheppend glazig. Roer de kaneel, kruidnagel, kardemom, tomaatblokjes met vocht, bouillon en yoghurt erdoor. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het afgedekt ± 25 minuten zachtjes koken.
Laat de laatste 5 minuten de doperwten mee koken. Garneer de pilau met cashewnoten en koriander.
* Ghee is Indiaas bakvet en lijkt op geklaarde boter: boter waaruit alle melkbestanddelen zijn verwijderd. Ghee kan hoge temperaturen verdragen en zorgt voor een krokante korst. Als u de ghee koel bewaart, is het een jaar houdbaar.
Geklaarde boter maakt u door op laag vuur roomboter te laten smelten en de melkachtige bestanddelen (dit zijn witte vlokjes) eraf te scheppen.

vegetarische curry I
(2 personen)
100 g doperwtjes
150 g sperzieboontjes
250 g Chinese kool
4 grote aardappelen (in blokjes van ± 1 cm)
zakje santen-mix (30 g)
3 eetlepels zonnebloemolie (echte curriers nemen hier geklaarde boter of ghee)
2 grof gesnipperde uien
1 geperst teentje knoflook
½ rode Spaanse peper in smalle reepjes
3 theelepels kerriepoeder
2 theelepels gemberpoeder (verse gember mag natuurlijk ook)
1 laurierblad
3 hardgekookte eieren in plakjes (als garnering)
3 tomaten in plakjes (als garnering)
Maak kokosmelk door de santen-mix op te lossen in 3 dl kokend water.
Fruit de ui in de olie. Voeg de knoflook, Spaanse peper, kerrie en gember toe. Schep de aardappelblokjes erdoor en laat alles ± 3 minuten bakken.
Voeg vervolgens de boontjes, erwten en kool toe. Strooi er een beetje zout over en voeg de kokosmelk toe.
Breng de curry aan de kook, stop het laurierblad erbij en laat het ± 10 minuten zachtjes koken.
Garneer met de ei- en tomaatplakjes en serveer de curry bijvoorbeeld met stokbrood of rijst.

Vegetarische curry II
(6 personen)
250 g sperziebonen in stukjes
250 g bloemkoolroosjes
250 g wortelen in plakjes
250 g geschilde aardappelen in blokjes
4 vleestomaten (± 750 g) in stukjes
50 g boter
5 g kurkuma
5 g garam masala
2 dl kippenbouillon (van tablet)
zout

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook. Kook daarin de sperziebonen in ± 5 minuten halfgaar, schep ze uit de pan, spoel ze in een vergiet onder koud water af en laat ze uitlekken (blancheren).
Blancheer in dezelfde pan na elkaar de bloemkool in ± 5 minuten, de wortel in ± 5 minuten en de aardappel in ± 5 minuten.
Schep de groenten en de tomaten door elkaar.
Verhit in een pan de boter en bak daarin de groenten ± 5 minuten zachtjes. Schep af en toe voorzichtig om.
Voeg de kruiden toe en laat ze ± 2 minuten meebakken.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat nog 5-10 minuten zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn en het vocht bijna is verdampt.

Curry met kikkererwten en krieltjes
50 g boter
2 eetlepels olie
3 grote uien
2 theelepels komijnzaadjes
3 teentjes knoflook uit de pers
2 ½ cm verse, geraspte gemberwortel
4 volle eetlepels tomatenpuree
1 theelepel chilipoeder
2 theelepels paprikapoeder
½ theelepel zout
500 g krieltjes
1 blikje kikkererwten
1 dl biogarde standyoghurt
2 eetlepels slagroom
peterselie of koriandergroen
evt. een schepje roomyoghurt
Verhit in een pan met dikke bodem de boter en de olie.
Snipper de uien en bak ze in het vet op halfhoog vuur goudbruin.
Voeg de komijnzaadjes, de knoflook en de gemberwortel toe en bak die mee.
Roer er de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en het zout bij.
Voeg, zodra de massa droog wordt, in gedeelten 2-2 ½ dl water toe en laat de saus op laag vuur nog 5 minuten pruttelen.
Snijd de geboende krieltjes met schil in vieren, roer ze door de tomatensaus, laat de aardappelen in 15 minuten zachtjes gaar koken en roer er de laatste 5 minuten de uitgelekte kikkererwten bij.
Roer de biogarde standyoghurt om met de slagroom en schep dit door de curry (niet meer laten koken).
Serveer met gehakte peterselie of koriandergroen en eventueel nog een schepje roomyoghurt.
Variatie: Laat de gekruide uien-tomatensaus tot een wat drogere substantie inkoken; roer er dan de krielpartjes bij en bak die zachtjes 5 minuten. Roer vervolgens eerst 1 dl yoghurt door de massa, voeg dan 450 g ontdooide gehakte spinazie toe en laat dit 5 minuten bakken.
Roer er tot slot zoveel water bij, dat een romige, niet al te droge curry ontstaat.

Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatje
250 g gedroogde kikkererwten
water
zout

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

1 kruidentuiltje
1 mespunt bonekruid
1 kaneelstokje
1 ui
2 grote wortelen of 1 rode paprika
30 g gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 versnipperd teentje knoflook
1 ½ theelepel kummelzaad (=karwijzaad)
1 ½ theelepel cayennepeper
250 g yoghurt
1 eetlepel boter
fijngesneden bieslook
250 g basmatirijst
mangochutney
Voor het slaatje:
400 g witte kool
1 theelepel zout
1 rode ui
2 eetlepels citroensap
een mespunt chilipoeder
1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel mosterdzaad
½ theelepel tijm
De avond voordien:
Laat de kikkererwten een nacht weken in een ruime hoeveelheid gezouten water.
De dag zelf:
Giet het weekwater weg. Kook de kikkererwten in 45-60 minuten beetgaar in gezouten water met de kaneel, het bonekruid en het kruidentuiltje.
Maak intussen het koolslaatje:
Snijd de kool heel fijn, strooi er wat zout over en laat 1 uur met een gewicht erop staan - zo drukt u het vocht uit de kool; giet dit af.
Meng de kool, de ui, het citroensap en de chili door elkaar.
Verwarm de olie met het komijnzaad, het mosterdzaad en de tijm tot ze
opspringen in de pan. Schep de zaden en de olie door de koolsalade.
Serveer deze salade bij de kikkererwtencurry.
Snijd de ui en halve ringen en fruit ze in een klont boter.
Voeg alle kruiden en de gember toe en laat 5 minuten stoven.
Snijd de wortel in stukjes doe die bij de ui en laat nog 5-10 minuten stoven.
Roer er de yoghurt door.
Laat de kikkererwten uitlekken, verwijder de kaneel en het kruidentuiltje en doe de gare erwten bij het yoghurtmengsel.
Strooi er de fijngesneden bieslook over en serveer met gekookte basmatirijst, 4 eetlepels mangochutney en het witte koolslatje (eventueel ook een komkommerraita).
Schenk hierbij een glaasje vers sinaasappelsap met ijswater.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Linzencurry
(2 personen)
1 ui
1 zoete aardappel (yam, ± 350 g)
1 rode Spaanse peper
150 g rode linzen
zout
2 eetlepels olie
½ eetlepel kerriepoeder
1 teentje knoflook
1 zakje kerriesauspoeder
½ dl koffieroom
10 takjes verse koriander of peterselie
Pel en snipper de ui.
Schil de zoete aardappel en snijd hem in stukjes.
Was de peper en snijd hem in reepjes.
Was de linzen.
Kook de linzen in ruim water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit de olie in een hapjes- of braadpan en bak de ui, de kerrie, de zoete aardappel en de Spaanse peper ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg 3 dl water toe en kook de aardappel, met de deksel op de pan, in ± 15 minuten gaar.
Roer het sauspoeder erdoor.
Giet de linzen af en schep ze door de curry.
Roer de koffieroom erdoor en knip de koriander erboven fijn.
Geef er parata's en komkommer bij.

Curry-ragoût
300 g snelkookrijst
½ theelepel kurkuma (geelwortel)
zout, peper
3 eetlepels gemalen kokos
3 eetlepels fijngehakte koriander
1 ui in ringen
40 g boter
40 g bloem
5 dl kruidenbouillon (tablet)
150 g bloemkool in roosjes
150 g wortel in reepjes
150 g gehalveerde sperziebonen
2 ontvelde, in partjes gesneden tomaten
1/4 theelepel komijn (djinten)
1/4 theelepel chilipoeder
Kook de rijst met de kurkuma en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Giet de rijst af en schep er de kokos en koriander door.
Laat de ui in de boter ± 5 minuten zachtjes bakken. Strooi de bloem erover en bak die even mee.
Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en roer het glad.
Voeg de bloemkool, wortel en sperziebonen toe en laat die ± 4 minuten zachtjes meekoken.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Voeg de tomaten, komijn en chilipoeder toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de ragoût met de kokosrijst.

Curry van doperwtjes en champignons
500 g doperwten
500 g champignons
1 theelepel kurkuma
2 tomaten
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel komijn
½ theelepel gemalen koriander
1 eetlepel verse gemberwortel
verse korianderblaadjes
peper en zout
Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.
Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en hak ze in stukjes.
Fruit in een stoofpan de champignons, doperwten en komijn in olie of boter, ± 5 minuten.
Voeg de tomaten, kurkuma, gemalen koriander (koenjit), Chilipoeder en gember toe. Breng het op smaak met peper en zout.
Zet het vuur lager en strooi er vlak voor het opdienen de versgemalen koriander over.

Champignoncurry
3 bosuitjes
500 g kastanjechampignons
stukje verse gemberwortel
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel garam masala
1 ½ dl kokosmelk (blik)
zout
citroensap
verse koriander
Snijd de bosuitjes in ringetjes. Maak de champignons schoon en halveer ze. Schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de uiringetjes en gemberwortel even aan en pers de knoflook erboven uit. Voeg de kerriepoeder en de champignons toe en bak alles ± 8 minuten. Schep het mengsel af en toe om.
Voeg de garam masala en de kokosmelk toe en breng het gerecht aan de kook.
Breng de curry op smaak met zout en citroensap en strooi er gehakte verse koriander over.

Indiase Champignons
500 g champignons
1 grote ui
2 teentjes knoflook
± 2 cm verse gemberwortel
4 eetlepels zonnebloemolie

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

3 eetlepels yoghurt
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
150 g (diepvries) doperwten
zout, chilipoeder
3 eetlepels gesnipperde koriander of peterselie
Borstel de champignons schoon en halveer ze of snijd ze in vieren (afhankelijk van de grootte); laat de kleine champignons heel.
Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.
Schil de gember en snijd hem in stukjes.
Pureer de ui, knoflook en gember met 3 eetlepels water in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de champignons ± 3 minuten.
Doe de champignons in een kom en veeg de wok met keukenpapier schoon.
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de uienpuree ± 3 minuten.
Voeg lepel voor lepel de yoghurt toe en bak elke lepel ± 30 seconden mee.
Roer er de tomatenpuree en de gemalen koriander door en voeg de doperwten, 3 dl water en de champignons met hun vocht toe.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het gerecht ± 5 minuten zachtjes pruttelen.
Breng het met zout en chilipoeder op smaak en strooi er de gesnipperde koriander (of peterselie) over.
Lekker met rijst.

Gestoomde doperwten (Mattar sukhe)
500 g doperwten (kan ook met sperziebonen)
1 theelepel kurkuma (koenjit)
125 g boter
2 theelepels korianderpoeder
6 gemalen peperkorrels
1 mespunt cayennepeper
2 in ringen gesneden uien
Kook de doperwten of sperziebonen. Voeg na het afgieten van het water de boter, koriander, peper, cayennepeper, kurkuma en zout toe en schud alles goed om.
Voeg dan de uiringen toe, schud weer om en houd de pan ± 1 minuut op een laag vuur.
Voeg 1 eetlepel water toe, schud om en stoom enkele minuten tot alle vocht eraf is.

Romige groentecurry
1 kleine bloemkool
1 kleine aubergine
2 grote aardappelen
100 g sugar snaps
3 bosworteltjes
2 vleestomaten
1 grote gesnipperde ui
1 theelepel komijnzaadjes
40 g boter
2 ½ dl magere yoghurt
1 eetlepel maïzena
1 dl groentebouillon

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

zout
2 in ringen gesneden groene pepertjes (zaadjes verwijderen)
1 theelepel kerriepoeder of garam masala
1 theelepel korianderpoeder
2 bosuitjes
koriandergroen
Snijd de groenten in grove stukken.
Verhit de boter en fruit hierin de ui en de komijnzaadjes.
Voeg alle groenten toe en bak ze 5 minuten af en toe omscheppend op hoog vuur.
Roer de yoghurt om met de maïzena, de groentebouillon, zout, de groene pepertjes, de kerriepoeder of garam masala, de korianderpoeder en het in ringen gesneden wit van de bosuitjes (het groen bewaren) en roer dit yoghurtmengsel bij de groenten.
Laat de curry in een afgesloten pan in 20 minuten zachtjes gaar koken.
Serveer met wat koriandergroen en het gesnipperde groen van de bosuitjes.
Geef er in bouillon gekookte rijst bij.
Variatie:
Maak de curry met broccoli, aubergine, koolrabi, diepvries-doperwten (pas de laatste 5 minuten toevoegen), 200 g voorgekookte krielaardappelen in de schil, 1 vleestomaat in blokjes, in vieren gesneden sjalotjes en dikke in vieren gedeelde plakjes courgette.
Voeg met de gefruite ui nog 2 theelepels geraspte verse gemberwortel toe.

Groetecurry met kokos
1 theelepel mosterdzaad
olie
1 ui
1 teentje knoflook
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel laospoeder
1 theelepel komijnpoeder
½ theelepel gemberpoeder
3 eetlepels geraspte kokos
100 g sperzieboontjes
1 kleine courgette
250 g broccoliroosjes
100 g worteltjes
2 dl water
1 groentebouillontablet
1 eetlepel tarwemeel
Bak de mosterdzaadjes in de olie tot ze knapperen.
Voeg dan de ui en de knoflook toe, fruit het geheel even en doe er dan de kruiden en de kokos bij.
Laat dit even bakken en voeg dan de kleingesneden groenten toe.
Doe er het water bij, breng het aan de kook en laat het geheel ± 15 minuten koken.
Voeg op het laatst het bouillonblokje toe en bind de curry met het tarwemeel (aangelengd met 1 eetlepel water).

Bombay groentecurry met tahoe
(2 personen)

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

250 g tahoe in blokjes van ± 1 cm
1-2 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot)
1 ½ eetlepel maïzena
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 fijngesneden grote ui
1 fijngesneden teentje knoflook
2 grote geschilde aardappelen in blokjes van ± 1 cm
250 g wortel in stukjes
250 g bloemkool in roosjes
150 g doperwten (diepvries)
1 blik gepelde tomaten (± 400 g), fijngesneden
zout, peper
Schep in een kom de tahoe met de kruidenpasta en de maïzena om en laat ± 5 minuten marineren.
Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de aardappel toe en bak die ± 10 minuten met het deksel op de pan.
Schep af en toe om.
Voeg het tahoemengsel toe en bak die ± 5 minuten mee tot de tahoe knapperig is.
Voeg de wortel, bloemkool, doperwten en tomaat toe en laat het gerecht nog ± 5 minuten stoven.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Houd 1/3 van het gerecht apart voor de Indiase groentesoep.

Indiase groentesoep met pappadums
(2 personen)
het apart gehouden currymengsel
4 dl groentebouillon (van tablet)
1 dl slagroom
1 eetlepel maïzena
zout, peper
2 eetlepels fijngesneden koriander
8 kant-en-klare mini-pappadums
mangochutney (potje)
Breng de groentecurry met de bouillon en de slagroom aan de kook.
Roer de maïzena in een kommetje met 3 eetlepels hete soep los en bind de soep hiermee licht.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Verdeel de soep over 2 soepborden en strooi er koriander over.
Serveer er pappadums en mangochutney bij.

Groentecurry uit Nepal
(2 personen)
200 g broccoli in kleine roosjes
150 g gehalveerde peultjes
½ kleine groene kool in reepjes
150 g doperwten (diepvries)
4 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
100 g kastanjechampignons in plakjes
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komijn

zout, peper
200 g pannenkoekmix (½ pak)
1 ei
4-4 ½ dl melk
4 eetlepels fijngesneden kruiden (peterselie, bieslook, kervel)
2 eetlepels komijnzaadjes
Kook de broccoli, peultjes, kool en doperwten in ruim water met zout in ± 2 minuten beetgaar.
Bak in 2 eetlepels olie de ui ± 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak die ± 5 minuten mee. Roer er de kerrie, komijn, zout, peper, broccoli, peultjes, kool en erwten door.
Maak van het pannenkoekmix, het ei en de melk volgens de gebruiksaanwijzing een beslag. Roer de kruiden door het beslag. Bak van het beslag steeds in ½ eetlepel olie 4 dunne flensjes.
Schep de groentecurry op de flensjes en rol de flensjes op en bestrooi ze met komijnzaadjes.
Noot: De groenten kunt u naar eigen smaak variëren. Blancheer groenten met een wat langere bereidingstijd voor het roerbakken wel even.

Aloo dum (aardappelcurry)
3 eetlepels olie
1 laurierblad
1 ui
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel mosterdzaadjes
½ theelepel komijnzaadjes
1/4 theelepel kurkuma
1 ½ theelepel chilipoeder
2-3 theelepels yoghurt
1/4 theelepel zout
2 theelepels korianderpoeder
500 g aardappelen in plakjes
1 kleingesneden tomaat
1 fijngehakte Spaanse peper
Verhit de olie, voeg het verkruimelde laurierblad en de kleingesneden ui toe en bak ze 3-4 minuten.
Voeg het gember- en knoflookpoeder toe, bak ze 1 minuut mee en voeg dan de mosterd- en komijnzaadjes toe.
Doe er de aardappelplakjes, de tomaat en de Spaanse peper bij, meng alles goed door elkaar en roerbak het gerecht 4-5 minuten.
Strooi er de kurkuma, de koriander en het chilipoeder bij.
Klop de yoghurt los met het zout en voeg dit bij de curry.
Meng alles voorzichtig door elkaar, sluit de pan en laat de curry op laag vuur nog ± 10 minuten sudderen.

Linzenpuree (Dal)
(4-6 personen)
30 g boter
50 g gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
2 vleestomaten (± 400 g) in stukjes
350 g rode linzen

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

15 g geraspte gemberwortel
2 ½-5 g chilipoeder
10 g garam masala
5 g kurkuma
1 dl slagroom
zout
2 eetlepels fijngesneden ketoembarblaadjes
Verhit in een pan de boter. Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit. Bak dit ± 5 minuten zachtjes.
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Voeg de linzen en de kruiden toe en bak alles al roerend ± 5 minuten zachtjes.
Schenk 1 liter water in de pan en breng dat aan de kook.
Laat de linzen in ± 1 uur zachtjes tot puree koken.
Roer de slagroom door de puree.
Breng op smaak met een beetje zout en schep de ketoembarblaadjes erdoor.

Saagwalla dal
(6-8 personen)
170 g gele spliterwten of moong dal
2 volle eetlepels geklaarde boter
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
1 verse groene chilipeper, in de lengte in plakjes gesneden, van zaad ontdaan voor een zachtere smaak
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel garam masala
1/4 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1 theelepel gemalen komijn
2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
5 3/4 dl warm water
2 eetlepels olie
½ theelepel zwart mosterdzaad
2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
100 g diepvriesspinazie, ontdooid en fijngesneden
Was de spliterwten en laat ze 1 ½-2 uur weken; giet ze af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een gietijzeren pan (of een pen met anti-aanbaklaag).
Fruit op half vuur de uiringen samen met de groene chilipeper en de kaneel tot de ui goudbruin is (6-8 minuten). Voeg de kurkuma en de garam masala al roerend toe. Voeg de peulvruchten, het chilipoeder en het zout toe en roerbak 8-10 minuten op laag vuur. Voeg de komijn en tomaat toe en laat al roerend 3 -4 minuten koken. Voeg het water toe, breng het aan de kook, doe het deksel op de pan en laat de peulvruchten 30-35 minuten sudderen; roer af en toe.
Verhit de olie op half vuur en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen. Voeg de knoflooksnippers toe en laat ze lichtbruin worden.
Voeg de rode chilipepers en de spinazie toe, schep om, doe het deksel op de pan en laat alles 5 minuten zacht koken.
Doe het spinaziemengsel bij de peulvruchten, leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur pruttelen. Roer af en toe.
Neem na 10 minuten de pan van het vuur.

Saag jhinga (spinazie met garnalen)

Omelet met groenten (Parsi Omlat)
500 g courgettes (bij voorkeur kleine exemplaren)
1 theelepel zout
2 gesnipperde uien
2 grote geschilde aardappelen, in dunne plakjes gesneden
2 groene Spaanse pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
3 grote tomaten, ontveld en in kleine blokjes gesneden
1 theelepel komijnpoeder
8 losgeroerde eieren
3 eetlepels fijngehakte peterselie
Opmerking: Het bakken van een grote parsi-omelet is niet zo gemakkelijk als het lijkt. De kans dat de omelet tijdens het bakken aan de onderzijde te bruin wordt, is vrij groot. Belangrijk is dat het wordt gebakken op een zeer laag vuur. Eventueel kunt u eerst proberen meerdere kleine omeletten te bakken.
Was de courgettes en verwijder de uiteinden. Rasp ze op een grove rasp.
Leg de geraspte courgettes in een zeef en schep er wat zout door.
Laat de groente hierna 35-45 minuten uitlekken. Schep de groente echter wel van tijd tot tijd even om.
Verhit in een hoge koekenpan of hapjespan 3 eetlepels olie en fruit hierin de gesnipperde ui.
Voeg dan de plakjes aardappel en de fijngehakte pepers toe en laat alles 5 minuten heel zachtjes bakken.
Voeg daarna de uitgelekte courgettes toe.
Schep alles om en doe de tomaten, het komijnpoeder en wat peper erbij.
Schep alles nogmaals goed om en neem hierna de pan van het vuur.
Schep alles in een grote schaal en laat het koud worden.
Voeg de koud geworden groente aan de losgeroerde eieren toe, doe er naar smaak nog wat zout bij en schep de peterselie erdoor.
Verhit in een schone koekenpan 2 eetlepels olie en doe daarna de eieren met groente in de pan.
Leg er een passende deksel op en laat alles boven een ZEER LAAG afgestelde warmtebron staan tot de massa aan de bovenkant is gestold, maar er nog wel glimmend 'nat' uitziet.
Keer de omelet om door een groot bord op de pan te leggen en dan voorzichtig te keren.
Neem de pan na 3-4 minuten van het vuur en laat de omelet op een schotel glijden.
Dien de omelet hierna zo warm mogelijk op.

Saffraancrème-soep met rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 prei
2 aardappels (kruimig) (ca. 300 g)
1 eetlepel boter of margarine
1 teentje knoflook
1 pot visfond (380 ml)
1 zakje saffraan
3 eetlepels creme fraiche
zout
(versgemalen) peper
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

Bereiding

Prei wassen en schoonmaken.
Witte en lichtgroene gedeelte in ringen snijden, rest in heel dunne ringetjes snijden en apart houden.
Aardappels schillen en in blokjes snijden.
In pan boter verhitten.
Witte en lichtgroene preiringen ca. 1 minuut al omscheppend bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Aardappelblokjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Fond erbij schenken en aan de kook brengen.
Saffraan toevoegen.
Afgedekt in ca. 15 minuten gaar koken.
Aardappels en prei met kookvocht in keukenmachine pureren (of door zeef wrijven).
Aardappel-preipuree met 4 dl water en apartgehouden preiringen aan de kook brengen.
Crème fraîche erdoor roeren en met zout en peper op smaak brengen.
Rivierkreeftjes toevoegen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Soep over vier diepe borden verdelen.

Salada fasle (salade van het seizoen)

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

Ingrediënten

3 jonge gepelde komkommers in dunne schijfjes
1 middelgrote, dungesneden ui
500 g dungesneden tomaten
½ theelepel zout
1/8 theelepel peper
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel verse munt

Bereiding

Meng alles goed en luchtig.
Dien koud op.

Salade met zeevruchten en kruidenolie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 grapefruit
1 avocado
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook (flesje à 80 ml)
2 bakjes fruits de mer (zeevruchten, à 150 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)

Bereiding

Grapefruit halveren en partjes boven kom tussen vliezen uit snijden (sap bewaren).
Avocado halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en zeevruchten 2 minuten bakken.
Grapefruit met sap, avocado, gemberpoeder, gebakken zeevruchten en rest van olie door elkaar scheppen en met zout en peper op smaak brengen.
Koriander fijnsnijden.
Salade over vier glazen verdelen en met koriander garneren.

Salade van sinaasappel en brie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 sinaasappels
3 bosuitjes
1 zakje hazelnoten (65 g)
150 g brie
3 ½ eetlepel olijfolie (extra vierge)
1 eetlepel walnotenolie
(versgemalen) peper
1 zakje gemengde eikenbladsla (100 g)

Bereiding

Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees, hierbij 2 eetlepels sinaasappelsap opvangen.
Met scherp mesje partjes sinaasappel tussen vliesjes uitsnijden.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden.
Hazelnoten grof hakken.
Brie in dunne plakjes snijden.
In kommetje 3 eetlepels olie, walnotenolie, sinaasappelsap en bosui tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met peper.
Sla over vier diepe borden verdelen.
Brie erop leggen. In pan rest van olie zachtjes verwarmen.
Sinaasappelpartjes enkele seconden om en om bakken.
Partjes op salade leggen.
Dressing erover sprenkelen.
Garneren met hazelnoten.

Salat ha charon (bleekselderijsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 stengels bleekselderij
1/3 kop olijf- of zonnebloemolie
2 hardgekookte eieren in plakjes
6 ontpitte zwarte olijven in plakjes
½ theelepel zachte mosterd
2 theelepels azijn
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de bleekselderij in dunne stukjes, leg ze in een schaal, voeg de olie toe en laat 1 uur intrekken.
Doe de plakjes ei en olijven erbij.
Vermeng de mosterd, azijn, zout en peper en meng dat door de olie.
Dien het gerecht koud op.

Saté goerie 2

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

Ingrediënten

250 g varkensfricandeau (of -haas)
2 teentjes knoflook
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel suiker
2 kemirienoten
het sap van ½ citroen
zout
peper
2 eetlepels kokend water
½ cm santen

Bereiding

Snijd het in niet te kleine dobbelsteentjes.
Snipper de knoflook en de kemirienoten heel fijn en wrijf ze met wat zout fijn.
Wrijf het vlees met het knoflookpapje in en leg het in een passend schaaltje of pannetje met deksel.
Doe er het citroensap, de ketjap, de suiker en naar smaak zout en peper bij.
Giet het hete water in een kopje en los de santen hierin op (de santen moet goed dik zijn).
Giet de santen bij het vlees, vermeng alles goed met elkaar en laat het ± 2 uur in de marinade staan.
Rijg het dan aan stokjes en rooster het.
Serveer direct.

Saté manis 4

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

Ingrediënten

500 g varkensfricandeau
2 tenen knoflook uit de knijper
6 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel Javaanse suiker of 2 eetlepels bruine suiker
½ theelepel sambal manis
het sap van ½ citroen

Bereiding

Vermeng de knoflook met wat zout.
Snijd het vlees in niet te kleine dobbelstenen.
Smeer het vlees in met de knoflookpulp en laat dit een half uur intrekken.
Maak een marinade van de ketjap, de suiker, de sambal en het citroensap en klop deze energiek door elkaar, zodat de suiker goed oplost.
Giet de marinade over het vlees en laat het vlees zo 3 uur staan.
Laat het dan uitlekken, maar vang de marinade op.
Dep het vlees droog en rijg het aan pennen of stokjes.
Rooster de saté's op de barbecue of grill en bestrijk ze daarbij regelmatig met de achtergebleven marinade.

Saté manis uit Java

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g runderlende
4 eetlepels Javaanse suiker of 8 eetlepels bruine suiker
8 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels geraspte kokos
1 theelepel sambal manis
Voor de saus:
8 eetlepels ketjap manis
het sap van ½ citroen
3 sjalotjes

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine dobbelstenen.
Maak een marinade van de ketjap, de kokos, de suiker en de sambal en roer alles goed door elkaar, zodat de suiker goed opgelost raakt.
Marineer het vlees hierin enige uren.
Laat het vlees uitlekken en bewaar de marinade.
Rijg het vlees aan satépennen of -stokjes en rooster ze op de grill of barbecue bruin en gaar.
Bestrijk ze daarbij regelmatig met de marinade.
Maak de saus door de ketjap en het citroensap door elkaar te roeren.
Maak de sjalotjes schoon en snipper ze ragfijn.
Roer ze door de saus en giet de saus over de saté's.

Saté van varkensvlees 2

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

Ingrediënten

1 kg kophaas

voor de marinade

een flinke scheut ketjap asin
1 fijngesneden uitje
wat slaolie
een scheutje citroensap
3-4 teentjes knoflook
3-6 theelepels ketoembar
een beetje suiker
peper en zout naar smaak
2-3 theelepels djinten
1 plakje djahé (gember)
1/3 pakje santen

Bereiding

Vermeng de ingrediënten voor de marinade.
Snijd het vlees in stukjes en laat het minstens 8 uur marineren.
Rijg het vlees aan voorgeweekte satéstokjes en rooster het op een tafelgrill.
Verhit voor de satésaus wat olie in een wadjan (of diepe koekenpan) en fruit hierin 1 fijngesneden uitje, 2-3 geperste teentjes knoflook en 3-4 rawits (kleine Spaanse pepertjes).
Voeg wat salamblad, djeroek poeroet, suiker en azijn toe.
Wacht enkele minuten en voeg dan een paar flinke eetlepels pindakaas en ± ½ kopje water toe.
Voeg naar smaak wat tomatenketchup, ketjap, eventueel wat gemberstroop en zout toe.
Meng het geheel tot een gladde massa en voeg water toe tot de saus de gewenste dikte heeft.
Los aan het eind 1/3 blok santen in de saus op.

Saucijsjes anders dan anders

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

Ingrediënten

8 saucijsjes van 60 g of 4 verse worstjes van 120 gr
1½ dl melk
4 eetlepels paneermeel
50 g boter
1 eetlepel bloem
½ theelepel mosterd
½ l bouillon (van poeder of tablet)
peper
zout
(aroma of sojasaus)
2 eetlepels gesnipperde bieslook

Bereiding

Pocheer de saucijsjes in water dat net tegen de kook aan is in 10 minuten
gaar en leg ze dan even opzij om op te drogen.
Wentel de saucijsjes door de melk, paneer ze af, bak ze op middelhoog vuur mooi bruin en leg ze warm weg, bijvoorbeeld op een omgekeerd deksel boven de pan heet water die er toch nog staat.
Schenk de helft van de boter uit de pan en roer door het restant eerst de bloem en daarna de mosterd en de bouillon, zodat een gladde saus ontstaat.
Breng deze op smaak met peper en zout en eventueel wat aroma of sojasaus.
Roer op het laatst, van het vuur af, de gesnipperde bieslook door de saus.
Serveer de saucijsjes en de saus apart, bijvoorbeeld met gebakken aardappelen of stamppot van rauwe raapsteeltjes of rauwe andijvie.

Scampi's met fetakaas

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

Ingrediënten

1 kleine gehakte ui
0,6 dl witte wijn
700 g gehakte verse tomaten
2 eetlepels gehakte verse peterselie
½ theelepel gedroogde oregano
½ theelepel gekneusde rode peper
¼ theelepel zout
500 g gepelde scampi's
60 g verkruimelde fetakaas
2 eetlepels gehakte verse basilicum

Bereiding

Kook de ui met de wijn in een steelpan tot de ui glazig is.
Voeg de tomaten, peterselie, oregano, rode peper en zout toe en laat 10 minuten sudderen.
Voeg de scampi's toe en kook tot ze roze zijn, ongeveer 2-3 minuten.
Voeg de kaas toe en laat die smelten.
Besprenkel met verse basilicum en dien op.

Schelpje met gegratineerde rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
25 g pijnboompitten
1 sneetje oud witbrood
4 takjes peterselie
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
(versgemalen) peper
2 bosuitjes
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Knoflook pellen en grof hakken.
In keukenmachine pijnboompitten, brood, knoflook en peterselie tot kruimelige massa mengen.
Olie erdoor mengen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
In kom bosuitjes, rivierkreeftjes en crème fraîche voorzichtig door elkaar scheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Schelpen of schaaltjes licht invetten en rivierkreeftjesmengsel erin scheppen.
Kruimmengsel erover verdelen.In midden van oven schelpen met rivierkreeftjes in 10 à 15 minuten goudbruin laten kleuren en door en door heet laten worden.

Schildpadsoep Lady Curzon

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm 1 ½ l schildpadsoep (geconserveerd verkrijgbaar) met een scheutje sherry.
Klop ½ l room op.
Doe de soep in kleine soepkopjes en bedek de soep met de opgeklopte room.
Strooi er wat kerriepoeder over en glaceer de room op de soep onder de grill.

Schotel van bananen

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

Ingrediënten

10 bananen
½ l melk
2 eieren
2 citroenen
100 g suiker
1 likeurglaasje rum
1 pakje vanillepudding
2 eetlepels gehakte amandelen

Bereiding

Kook pudding van het pakje pudding, de melk en de suiker.
Voeg van het vuur af de losgeklopte eidooiers, het citroensap en de geraspte citroenschil toe.
Plet de bananen met een vork fijn, klop de eiwitten stijf en schep beide met de rum en de amandelen door de puddingmassa.
Doe de massa over in de natgemaakte Römertopf, zet die in een koude oven, stel de oven in op 250°C en bak de soufflé in ± ½ uur gaar.

Seafood- en rijstsoep

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

Ingrediënten

8 mosselen
8 schelpen
125 g kleine verse garnalen
125 g blanke visfilet
1 teentje knoflook
15 mm verse gember aan een stuk
1 sjalot
1 theelepel gehakte korianderwortel
50 ml plantaardige olie
2 l heldere visbouillon
zout
versgemalen zwarte peper
200 g langkorrelrijst
2 theelepels vissaus
vers gehakte korianderbladeren

Bereiding

Borstel de mosselen en de schelpen goed schoon en spoel ze met koud water af.
Doe ze in een pan met felkokend water en laat ze staan tot de schalen opengaan; verwijder diegene die niet open gaan.
Haal de schelpen uit het water en gooi de schalen weg.
Blancheer de garnalen in felkokend water en pel ze daarna.
snijd de visfilet in kleine stukjes.
Kneus de knoflook en hak de gember, sjalotten en korianderwortels in stukken.
Verhit de helft van de olie in een pan en bak de knoflook, gember, sjalotten en korianderwortels al roerend 3-4 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel snel aan de kook.
Temper het vuur en laat de soep 15 minuten sudderen.
Giet de bouillon daarna door een fijne zeef in een nieuwe pan.
Breng de bouillon weer aan de kook, voeg de seafood toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Temper het vuur en laat de soep sudderen tot de seafood gaar is, maar nog wel stevig.
Doe de soep in een terrine en houd haar warm.
Verwarm de overgebleven olie in een pan, voeg de rijst toe en bak die al roerend 2-3 minuten.
Voeg de vissaus toe, roer het geheel goed door elkaar en laat het nog 1 minuut doorkoken.
Giet de bouillon over de rijst, doe een deksel op de pan en laat koken tot de rijst zacht is.
Doe de soep tenslotte met de rijst in een terrine en strooi er de fijngehakte korianderbladeren over.

Shahi korma (koninklijke lamscurry)

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

Ingrediënten

1 kg magere lamsbout of -schouder, ontbeend
sap van 1 citroen
2½ dl yoghurt
75 g ghee
2 middelgrote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
7 cm pijpkaneel
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1½ theelepel zout
3 dl kokend water
100 g hele geblancheerde amandelen
50 g gedopte pistachenoten
1½ dl room
zilverblad (varak) ter garnering (desgewenst)

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; snijd het teveel aan vet en zenen weg.
Leg de blokjes in een grote kom, bedruppel met citroensap en roer goed.
Meng met de yoghurt en laat het geheel afgedekt minstens 2 uur marineren in de koelkast.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg kaneel, kruidnagels en kardemom toe, roer goed en bak nog 1 minuut.
Meng koriander, komijn, chilipoeder, kurkuma, peper en zout; voeg ze aan de pan toe en bak nog 2 minuten.
Voeg nu het vlees met marinade toe en schep goed om, zodat alles gekruid raakt en roer het kokende water erdoor. Hak de helft van de amandelen en voeg ook toe. Laat het vlees 50 minuten afgedekt zacht stoven tot het gaar is.
Bestrooi met de resterende hele amandelen en pistaches, temper het vuur en voeg al roerend de room toe.
Laat nog 5-10 minuten zacht pruttelen zonder te koken.
Schep alles in een warme schaal, garneer naar wens met zilverblad en dien op.

Sharonfruitsalade met gegratineerde geitenkaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Was 3 stuks sharonfruit en snijd ze overdwars in plakken.
Schil 2 kiwi's en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper 2 sjalotjes.
Klop in een kommetje 3 eetlepels olie, 1 eetlepel citroensap en de sjalotjes tot een vinaigrette en breng die met zout en peper op smaak.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en leg 4 plakken zachte geitenkaas (á 75 g) in een ovenschaal.
Schuif ze 1-2 minuten onder de hete grill tot de kaas iets begint te kleuren.
Verdeel 75 g veldsla over 4 bordjes en schenk er de vinaigrette over.
Verdeel de plakjes sharonfruit en kiwi over de veldsla en leg de gegratineerde plakken kaas erop.
Garneer met 25 g geroosterde pijnboompitten.

Shii-take ragoût

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

Ingrediënten

100 g shii-take
40 g boter
2 bosuitjes (of een dunne prei)
35 g bloem
300 ml bouillon
2-3 eetlepels room
witte wijn
peper

Bereiding

Maak de bosuitjes of de prei schoon en snijd alleen het wit in dunne ringen.
Maak de shii-take schoon en snijd ze in niet te fijne reepjes.
Verhit de boter, bak de shii-take een minuut om en om en haal ze uit de pan.
Fruit de bosuitjes of prei in de achtergebleven boter.
Voeg de bloem toe en roer goed tot een bal ontstaat.
Laat de bloem even garen.
Voeg al roerend de bouillon erbij.
Doe de shii-take terug in de pan en laat ze alleen even doorwarmen.
Maak de ragoût op smaak met de room, een scheutje witte wijn
en wat versgemalen witte peper.
Laat de ragoût niet meer koken.
Serveer de ragoût als voor- of lunchgerecht in een pasteibakje, met vers stokbrood of met warme toast.
En natuurlijk een glaasje witte wijn.

Shikar ka vindaloo (pikante varkenscurry met azijn)

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

Ingrediënten

750 g varkensschouder, ontbeend
2 dl moutazijn
2 theelepels zout
4 theelepels korianderzaad
4 theelepels komijnzaad
zaad van 20 kardemompeulen
2 theelepels zwarte peperkorrels
10 kruidnagels
2 theelepels kurkuma
75 g ghee
2 grote gesnipperde uien
6 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 laurierbladen
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels garam masala

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; snijd vetranden en zenen weg.
Leg het vlees in een kom, giet de azijn erover en bestrooi met zout.
Meng alles goed en laat afgedekt 2 uur marineren op een koele plaats.
Stamp intussen de koriander, komijn en kardemom in een vijzel met de peper, kruidnagels en kurkuma tot poeder.
Meng met wat marinade tot een dikke pasta.
Schep het vlees met een schuimspaan in een schone kom; bewaar de marinade.
Roer de specerijenpasta door het vlees en laat dit, afgedekt, een nacht marineren op een koele plaats.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Roer de laurier en chilipoeder erdoor.
Voeg het vlees al omscheppend toe en schroei het dicht; draai het vuur hoger en voeg de bewaarde marinade toe.
Dek af, temper het vuur en laat 1¼ uur zacht stoven tot het vlees helemaal gaar en zacht is.
Bestrooi vlak voor het serveren met garam masala.
Dien het warm of gekoeld op.

Info: Varkensvlees wordt in India weinig gegeten om hygiënische en religieuze redenen. Het woord shikar betekent jachtwild in het algemeen, maar in praktijk het wilde zwijn, dat te paard met speren wordt gejaagd. Wild zwijn is echter niet essentieel voor dit recept: met gewoon varkensvlees wordt het heel lekker.

Shoarmaschotel 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
2 courgettes
25 g boter
2 eieren
1 schaal roerbakreepjes shoarma (ca. 270 g)
2 zakjes panklare aardappelgolfjes (à 450 g)
1 bekertje slagroom (125 g)
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)

Bereiding

Oven op 200 ºC voorverwarmen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Courgettes wassen en in plakken snijden.
In koekenpan boter verhitten en shoarmareepjes in 5 minuten rondom bruinbakken.
Paprika door shoarmavlees scheppen en 1 minuten meebakken.
Helft van aardappelplakjes en helft van courgetteplakjes dakpansgewijs op bodem van ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien.
Shoarmavlees met paprika erover verdelen.
Rest van aardappel en courgette erop leggen en met zout en peper bestrooien.
Eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.
Roommengsel over aardappel en courgette schenken.
Kaas erover strooien.
Schotel in midden van oven in 35 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Shoarmawraps met milde tacosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
1 groene paprika
2 eetlepels boter
1 schaaltje shoarmavlees (ca. 400 g)
1 pak wraptortillas (280 g)
1 cup knoflookdressing (100 ml)
2 eetlepels jalapeñopepers (groene pepers, pot à 225 g)
6 eetlepels tacosaus mild (pot à 225 g)

Bereiding

Sla en paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
In koekenpan boter verhitten.
Shoarmavlees in 4 minuten rondom bruinbakken.
Paprika toevoegen en 2 minuten meebakken.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Dressing door sla scheppen.
Shoarmavlees over tortilla's verdelen.
Pepers erover strooien, tacosaus erop scheppen en tortilla's dichtvouwen.
Tortilla's met sla serveren.

Shrimp remoulade

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

Ingrediënten

2 pakjes Noorse garnalen (á 100 g diepvries)
4 ijsbergslabladeren
1 zoetzure augurk
2 takjes peterselie
5 eetlepels mayonaise
3 eetlepels crème fraîche
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje, kühne)
½ theelepel mosterd
1 klein teentje knoflook
cayennepeper
citroensap
keukenpapier

Bereiding

Laat de garnalen in ca 1 uur ontdooien.
Was de slabladeren, sla ze uit en scheur ze in stukjes.
Snijd de augurk in kleine stukjes.
Knip in een kopje 1 takje peterselie fijn.
Doe de augurk, fijngeknipte peterselie, mayonaise, crème fraîche, mierikswortel en mosterd in een kom.
Pel de knoflook, pers die erboven uit en roer het mengsel tot een sausje.
Breng het op smaak met cayennepeper en enkele druppels citroensap.
Zet de garnalen en de saus tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Dep de garnalen droog met keukenpapier.
Leg de sla op 4 bordjes en verdeel er de garnalen over.
Roer het sausje nogmaals door en schep het over garnalen.
Garneer met toefjes peterselie.
Serveer er stokbrood bij.

Sikotakia me krassi (kalfslever in wijnsaus)

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

Ingrediënten

500 g lams- of kalfslever
50 g boter
50 g bloem
4 gepelde en gesneden tomaten
2 dl droge witte wijn
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was de lever en snijd het in repen.
Plet de leverrepen en haal ze door de bloem.
Smelt de boter in een braadpan en bak hierin de repen rondom bruin.
giet de wijn over de lever en na enkele minuten de plakjes tomaat erbij.
Voeg de kruiden toe en laat het geheel in een gesloten pan nog enkele minuten sudderen.

Sikotakia tis kottas (kuikenlevers in madeirasaus)

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

Ingrediënten

700 g kuikenlevers
3 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
1 kop kippenbouillon
1 middelgrote gesnipperde ui
5 teentjes knoflook uit de knijper
1 eetlepel fijngehakte peterselie
¼ theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
1/3 kop madeira

Bereiding

Was de levers en droog ze goed af.
Smelt de boter in een koekenpan en sauteer de levers 5 minuten op hoog vuur, ze steeds voorzichtig omdraaiend met een schuimspaan of houten lepel.
Haal vervolgens de levers met een schuimspaan uit de pan en houd ze warm.
Bak de bloem al roerend 1 minuut in de boter.
Voeg dan geleidelijk de bouillon toe, al roerend met een garde tot een dikke saus ontstaat.
Voeg de ui, knoflook, peterselie, zout en peper toe en laat het 3 minuten steeds roerend sudderen.
Doe dan de madeira erbij en sudder 5 minuten.
Schep de levers weer in de pan en laat even doorkoken tot ze heet zijn.

Sikothakia tis kottas me saltsa (kuikenlevers in madeirasaus)

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

Ingrediënten

500 g kuikenlevertjes
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
1 dl kippenbouillon
1 ui
1 teentje knoflook uit de knijper
peterselie
zout
peper
1 dl madeira
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel water

Bereiding

Was en droog de levers.
Sauteer ze in de olijfolie met water.
Haal ze uit de pan.
Doe de bloem al roerend in de olie en voeg geleidelijk de bouillon toe.
Voeg de gesneden ui, knoflook en kruiden toe en laat dit enige tijd sudderen.
Doe de madeira en de levers erbij.
Warm het geheel even goed door en dien het op.

Sinaasappelkoffie

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

Ingrediënten

Bereiding

Zet ½ l sterke koffie met een snufje kaneelpoeder en een snufje kruidnagelpoeder.
Vermeng de koffie met ½ l sinaasappelsap en eventueel suiker.
Laat goed koelen.
Serveer de koffie over ijsblokjes of geschaafd ijs, eventueel met een scheutje Grand Marnier.

Sinaasappelsalade met blauwe kaas

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

Ingrediënten

1 voorgebakken bruin stokbrood
1 rode ui
3 handsinaasappels
1 venkelknol
250 g Danablue
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 zakken romano sla à 100 g

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzigen op de verpakking af.
Pel de ui en snijd hem in ragdunne partjes.
Schil de sinaasappels dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het uitlekkend sap op.
Maak de venkel schoon en snijd hem in ragdunne reepjes.
Verkruimel de Danablue.
Klop de olie met peper en zout door het opgevangen sinaasappelsap.
Verdeel de sla met de venkel, de ui en de kaas over 4 borden. Lepel de dressing erover.
Serveer met het stokbrood.

Serveertip: Garneer de salade met 50 g geroosterde grof gehakte walnoten.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Riesling QBA, Duitsland

Sirena na skara (op houtskool geroosterde kaas)

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g feta in 2 dikke plakken
15 g gesmolten boter
paprikapoeder

Bereiding
Leg de plakken kaas elk op een stuk beboterd vetvrij papier van 20 x 25 cm, strooi er een snuifje paprikapoeder op en wikkel het papier om de
plakken.
Maak een goed houtskool- of houtvuur.
Leg de pakketjes, als de gloeiende sintels met grijze as zijn bedekt, op het warme rooster dat ± 10 cm boven de hete as moet staan.
Rooster ze 2½-3 minuten en draai ze eenmaal om.
Door de hete staven van het rooster moet het papier verkleuren; het mag iets geblakerd, maar zeker niet verbrand zijn.
U kunt de smaak nog verbeteren door vlak voor het grilleren wat dennennaalden op de gloeiende as te strooien.
Leg de kaaspakketjes op de tafel, open ze en schud ze met de paprikakant
boven op een klein, verwarmd bord.
Besprenkel de kaas met warme gesmolten boter.

Slanke bosvruchtenshake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 doos bosvruchten (diepvries, 300 g)
500 ml zuiveldrink framboos light (pak 1 l)
250 ml vanillevla (Optimel, pak à 1 l)

Bereiding

In hoge kom bevroren bosvruchten met zuiveldrink en vla op hoogste stand mixen.
Over vier glazen verdelen en met lange lepel serveren.

Sliptongetjes met mosterdzaad op spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 theelepels zout
1 eetlepel suiker
2 sjalotjes
2 venkelknollen
1½ eetlepel olijfolie
2 potten visfond (à 380 ml)
1 dl droge witte wijn
½ dl Pernod (slijter)
½ dl droge witte vermout (slijter)
1 pakje koksroom (200 ml)
2 dl rode wijn
½ dl rode port
1 theelepel kappertjes
½ eetlepel gemalen mosterdzaad
4 takjes peterselie
75 g roomboter
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
8 sliptongetjes

Bereiding

Citroen schoonboenen en in lengte in achten snijden.
Partjes in bakje leggen en bestrooien met zout en suiker.
Afgedekt 2 dagen in koelkast laten intrekken.
Citroenpartjes afspoelen, droogdeppen met keukenpapier en schil er dun afsnijden.
Schil in kleine blokjes snijden.
Sjalotjes pellen en snipperen.
Venkel schoonmaken en in blokjes snijden.
In wijde pan 1 eetlepel olie verwarmen.
Sjalotjes en venkel ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Fond, witte wijn, Pernod en vermout toevoegen en op hoog vuur inkoken tot 1/3 deel van vocht over is.
Vocht boven andere pan zeven.
Koksroom toevoegen en geheel inkoken tot ca. 3 dl.In pan rode wijn met port tot helft inkoken.
Kappertjes fijnhakken en erdoor roeren.
In steelpan 2 theelepels olie verhitten en mosterdzaad op zacht vuur licht roosteren.
Vier borden voorverwarmen.
Peterselie heel fijn hakken.
In wok 1 eetlepel boter verhitten en spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken.
Spinazie in vergiet laten uitlekken.
Terugdoen in pan en helft van citroenschilletjes en 1 eetlepel rode-wijnsaus erdoor scheppen.
Venkelsaus en rode-wijnsaus opnieuw verwarmen.
Van boter 40 g in klontjes snijden, over beide sauzen verdelen en erdoor kloppen.
Sliptongetjes droogdeppen met keukenpapier.
In koekenpan rest van boter verhitten en tongetjes in ca. 3 minuten mooi bruinbakken, halverwege

keren.
Zout en mosterdzaad erover strooien.
Op warme borden in midden bedje van spinazie scheppen.
Sliptongetjes ertegenaan leggen en bestrooien met rest van citroenschilletjes en peterselie.
Venkelsaus eromheen scheppen.
Rode-wijnsaus in venkelsaus druppelen.

Variatietip: Voor een goedkoper alternatief kunt u ook roodbaarsfilet gebruiken. Bak dan 4 roodbaarsfilets (à 125 g) in 4 minuten mooi bruin.

Snelle salade met ham en kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak zomerse slamelange à 200 g
1 zak rucola melange à 75 g
3 trostomaten, in dunne partjes
1 dl Remia salata dressing komkommer-bieslook
200 g coburgerham
150 g Old Amsterdam, in kleine blokjes

Bereiding

Schep de beide slamelanges met de tomaten en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over de borden.
Leg de plakjes ham in rommelige bergjes op de salade en verdeel de kaas over de borden.
Lekker met warm afbak wit stokbrood.

Serveertip: Bestrooi de salade met gevulde groene olijven en geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Jean Balmont Chardonnay, Frankrijk

Soep met garnalenballetjes

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

Ingrediënten

225 g verse garnalen
1 teentje knoflook
1 korianderwortel
¼ theelepel zout
versgemalen witte peper
1 licht geklutst ei
2 theelepels meel
6 gedroogde zwarte paddestoelen
50 g tahoe
2 lente-uitjes
1 ½ l heldere kippenbouillon
2 theelepels vissaus
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Pel de garnalen en maal ze met een vleesmolen fijn.
Kneus de knoflook en de korianderwortel en doe ze samen met de gemalen garnalen, zout, versgemalen peper, de eieren en het meel in een mengkom.
Meng het geheel goed en draai er kleine balletjes van.
Was de paddestoelen met koud water en laat ze 40 minuten in een pan met warm water weken.
Verwijder de harde stammen en hak de hoeden in kleine stukken.
snijd de tahoe in plakken en de lente-uitjes in stukken van 30 mm.
Giet de kippenbouillon in een diepe pan, voeg de garnalenballetjes en de vissaus toe en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur en laat het geheel 30 minuten sudderen.
Voeg dan de paddestoelen toe en laat het nog 10 minuten koken.
Voeg tenslotte de tahoe en de lente-uitjes toe, roer alles goed door elkaar en laat het nog 2 minuten verder koken.
Giet de soep in een terrine en garneer met de versgehakte korianderbladeren.

Soep van ui, prei en knoflook

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

Ingrediënten

3 eetlepels extra vergine olijfolie
4 grote gele uien in blokjes
4 preien, inclusief 3 cm van het zachte groen, zorgvuldig gewassen en in ringen gesneden
90 g pancetta in kleine dobbelsteentjes
5 tenen knoflook uit de knijper
1½ l kippenbouillon
3,1 dl fruitige rode wijn, zoals Chianti of Zinfandel
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel rode wijnazijn
zout, versgemalen peper
90 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
Voeg de uien, de preien en de pancetta toe en fruit alles, af en toe roerend, ± 10 minuten tot de groenten gaar zijn.
Fruit de knoflook de laatste minuut al roerend mee.
Voeg de bouillon toe en laat alles zonder deksel op middelhoog vuur ± 30 minuten sudderen; e groenten moeten zeer gaar zijn.
Roer vlak voor het opdienen de rode wijn, de balsamicoazijn en de rode wijnazijn door de soep en voeg naar smaak zout en peper toe.
Verhit de soep op laag vuur tot ze heet genoeg is om te worden opgediend.
Schep de soep in voorverwarmde kommen, bestrooi elke kom met Parmezaanse kaas en dien onmiddellijk op.

Serveertip: U kunt er stevig boerenbrood bij geven, besmeerd met een teen knoflook. Leg het brood in de soepkom en schenk de soep erover.

Soep van verse krab met gember

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

Ingrediënten

1 wortel, geschrapt en zeer fijn gehakt
1 ui, gepeld en gehakt
½ prei, schoongemaakt en gehakt
1 laurierblad
2 verse krabben
1 l visbouillon
een stuk verse gemberwortel van 2 ½ cm, geschild en geraspt
1 eetlepel Chinese rijstwijn of droge sherry (naar keuze)
zout
witte peper uit de molen

voor de garnering

een takje peterselie

Bereiding

Maak eerst een groentebouillon door de wortel, ui, prei, laurier en een
beetje zout in ruim water aan de kook te brengen.
Laat dit op laag vuur even trekken en voeg dan de krabben toe.
Laat levende krab 20 minuten flink doorkoken.
Verwarm gekookte krab slechts 10 minuten goed.
Neem de krabben uit het nat, laat ze afkoelen en breek de scharen eraf.
Open ze en neem het vlees eruit.
Doe hetzelfde met de schalen.
Haal alle kraakbeentjes en gekleurde stukjes krab eraf en doe die weg.
Breng de visbouillon aan de kook, voeg de gember, rijstwijn of sherry, wat zout en versgemalen peper toe en doe er de in stukken verdeelde krab
bij.
Schep de soep in verwarmde kommen, garneer met een toefje peterselie en
Dien direct op.

Tip: Laat de gekookte krab eerst 30 minuten afkoelen voor u ze gaat schoonmaken. Het vlees is dan wat steviger en er gemakkelijker uit te nemen.
De soep kan een dag van tevoren worden bereid, dit komt de smaak alleen maar ten goede.

Sope pisca (Antilliaanse vissoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Antilliaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g soepgroente
2 eetlepels olie
2 grote tomaten in blokjes
2½ l water
3 aardappelen in blokjes
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 blikken oesters (Surinaamse toko)
8 gepelde grote garnalen
5 visbouillontabletten
2 limoenen of citroenen

Bereiding

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen erbij en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de kabeljauwfilet en de garnalen toe en kook die 7 minuten tot ze net gaar zijn.
Doe eventueel het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen of citroen.

Soto ayam (Surinaamse kippensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote soepkip
2 gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 gemalen kemirienoten
1 klein stukje trassi
2 gemalen kemirienoten
1½ theelepel ketoembar
1½ theelepel koenjit
1½ theelepel kardemom
1½ theelepel djinten
1 eetlepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel serehpoeder
1 theelepel basterdsuiker
2 eetlepels citroensap
2 dl santen
1 eetlepel sojasaus (ketjap manis)
1 kop sperzieboontjes
1 kop bloemkoolroosjes
1 kop stukjes wortel
1 kop gesneden Chinese kool
3 takjes peterselie, fijngesneden
1 kop fijngesneden mie

Bereiding

Trek bouillon van de kip met wat peperkorrels.
Verwijder de kip na 3/4 uur, zeef de bouillon en verwijder de botjes van de kip.
Meng de kruiden in een kom.
Snipper de ui en de knoflook.
Was de groenten en maak ze klein (kook harde groenten, bijvoorbeeld bonen, even voor).
Fruit de ui, de knoflook en de kruiden.
Doe de groenten erbij en tenslotte de kool en de santen.
Voeg alles dan met de kokende bouillon samen, doe de stukjes kip erbij en laat de mie meekoken.
Een prima combinatie met rijst.

Souvlaki

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

Ingrediënten

1 van bot ontdaan lamspootje
½ kop olijfolie
citroensap
1 theelepel zout
peper
oregano

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes van 2½ cm en prik ze op metalen vleespennen.
Zet ze ± 1 uur in een mengsel van olie met 4 eetlepels citroensap, zout en peper.
Grill het vlees op houtskool en draai de pennen daarbij regelmatig.
Strooi er tenslotte oregano over.
Dien ze op met rijst of met patates en tomatensalade.

Souvlakia 3 (lamsvlees aan spiesen)

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

Ingrediënten
voor de marinade

¼ l olijfolie
¼ l rode wijn
1 theelepel zout
½ theelepel peper
1 eetlepel gedroogde oregano
1 teentje knoflook
1 laurierblad

overige ingrediënten

1½ kg lamsvlees in stukken van ± 4 cm
3 groene paprika's
2 uien
500 g champignons
4 tomaten

Bereiding
Roer voor de marinade de olie, wijn, kruiden en uitgeperste knoflook in een schaal door elkaar.
Leg het in blokjes gesneden lamsvlees in deze marinade en laat het enkele uren marineren (hoe ouder het lamsvlees is, des te langer moet het marineren).
Was de paprika's, maak ze schoon en snijd ze in fijne stukken.
Schil de uien, snijd ze in grove brokken en kook de paprikastukken en de uien in een pan met kokend water en wat zout licht aan.
Spoel alles met koud water af en leg de groenten bij de marinade.
Leg ongeveer een uur voordat u gaat grilleren ook de gewassen champignons en de in vieren gesneden tomaten in de marinade.
Steek het vlees en de groenten afwisselend aan de spiesen en grilleer ze boven een houtskoolvuutje of onder de grill.
Bedruip ze daarbij geregeld met een beetje van de marinade.
Blijf grilleren tot het vlees gaar is (± 15 minuten).

Spaanse knoflooksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje peterselie (à 20 g)
1 sinaasappel
4 tenen knoflook
2 eetlepels olijfolie
½ pot yogonaise (à 350 ml)
1 bekertje zure room (125 ml)
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Peterselie heel fijn hakken.
Sinaasappel schoonboenen en oranje schil eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Tenen knoflook pellen en fijnhakken.
In steelpan olie verwarmen en knoflook heel zachtjes goudgeel fruiten.
Sinaasappelsap en geraspte sinaasappelschil toevoegen en geheel ca. 5 minuten laten sudderen tot vocht verdampt is.
Yogonaise en peterselie erdoor roeren.
Laten afkoelen en zure room erdoor roeren.
Saus minstens een half uur laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.
Knoflooksaus nogmaals doorroeren en op smaak brengen met zout en peper.
Overdoen in schaaltje.

Spaghetti ai peperoni grigliati con timo e involtini (spaghetti met gegrilde paprika's, tijm en ru

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
3 rundervinken
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 pot Bertolli Pastasaus Pecorinokaas & Knoflook
1 pot gegrilde paprika's
1 teentje knoflook
1 eetlepel Bertolli Originale extra vergine olijfolie
10 takjes tijm

Bereiding

Verwarm de margarine in een koekenpan en bak de rundervinken in 15 minuten goudbruin.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de gegrilde paprika's goed uitlekken in een vergiet.
Snij ze vervolgens in dikke repen.
Ris de blaadjes tijm van de takjes.
Verwarm de olijfolie in een pan en fruit hierin het teentje knoflook.
Doe vervolgens de pastasaus, de paprikarepen en de tijm erbij.
Roer dit even om en laat het 8 minuten zachtjes pruttelen.
Snij de rundervinken in schuine plakken.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
Schik de plakken rundervink op de saus.

Spaghetti bolognese 3

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
250 g rundergehakt
1 zak champignon roerbak à 400 g
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g
(vergemalen) peper
zout
350 g spaghetti
75 g geraspte 30+ kaas

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de paprika al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Schep de roerbakgroenten, de tomatenpuree en 1½ dl heet water erdoor en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de saus ± 10 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.
Giet de spaghetti af maar vang ½ dl van het kookwater op.
Roer het opgevangen water door de spaghetti en serveer de spaghetti met de saus en de kaas.

Serveertip: Tip: Bestrooi de spaghetti met 2 el geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Vina Baida, Spanje

Spaghetti bolognese 4

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

Ingrediënten

300 g rundergehakt
250 ml volle rode wijn
100 gr pancetta, fijngehakt
100 gr kalfsgehakt
100 ml room
5 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels roomboter
2 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngehakt
1 wortel, fijngehakt
1 stengel bleekselderij, fijngehakt
½ l vleesbouillon
peper
zout

Bereiding

Verhit de boter en de olijfolie in een braadpan.
Voeg de groenten toe en laat die op een laag vuur zacht worden.
Doe de pancetta, het rundergehakt en het kalfsgehakt in de pan en bak het gehakt rul.
Roer de tomatenpuree los met de wijn en giet alles bij het gehakt.
Breng op smaak met peper en zout.
Giet de bouillon in de pan en breng alles weer aan de kook.
Laat de saus op zeer laag vuur sudderen.
Af en toe roeren. na ongeveer twee uur de room door de saus roeren en nog tien minuten laten doorwaarmen.

Spaghetti met broccoli en kip

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

Ingrediënten

2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 ui, gesnipperd
400 g kipfilet, in dunne reepjes
350 g spaghetti
zout
500 g broccoli, in kleine roosjes
2 scharreleieren, losgeklopt

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit de ui al omscheppend ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de kip toe en bak op een hoog vuur al omscheppend bruin en gaar.
Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Kook de broccoli in water met zout in ± 5 minuten beetgaar en giet de groente af.
Giet de spaghetti af en vang 1 dl van het kookwater op.
Laat de spaghetti iets afkoelen, hij mag niet te heet zijn anders gaat het ei schiften.
Roer 1-2 eetlepels van het iets afgekoelde kookwater door de eieren.
Roer de eieren door de spaghetti.
Schep de kip en de broccoli erdoor.
Voeg zonodig nog wat extra kookwater toe.
Serveer direct.

Wijnadvies: La Cigale, Chardonnay, Frankrijk

Spanakopitta (Griekse spinazietaart)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
500 g goed gewassen verse spinazie
12 fijngehakte bosuitjes
zout naar smaak
250 g feta
2 eetlepels fijngesneden vers selderijblad
2 eetlepels fijngesneden verse dille
versgemalen peper naar smaak
1 mespuntje gemalen nootmuskaat
olijfolie
12 vellen fyllodeeg

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan met dikke bodem.
Voeg de spinazie, de bosuitjes en wat zout toe en bak 2-4 minuten tot de spinazie slap is geworden, afhankelijk van de spinaziesoort.
Laat in een zeef uitlekken en snijd de groente fijn.
Doe de feta in een kom en prak hem met een vork fijn.
Voeg het selderijblad, de dille, peper, nootmuskaat en het spinaziemengsel toe en meng alles goed door elkaar.
Bestrijk een ovenschaal van ruim 20 x 30 cm met olijfolie.
Leg 6 vellen fyllodeeg in de schaal en bestrijk ieder vel dun met olijfolie voor het volgende erop wordt gelegd.
Lepel het spinaziemengsel erover en spreid het over het deeg uit.
Leg de overige vellen op het spinaziemengsel en bestrijk ook nu ieder vel weer met olijfolie voor het volgende erop gaat.
Dek de taart af en zet hem 30 minuten koel weg.
Verwarm de oven voor op 175°C en bak de taart in 30 minuten goudbruin.
Laat hem 5-10 minuten afkoelen en snijd hem daarna in vierkanten.
Serveer direct.

Sperziebonen met tomaten

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

Ingrediënten

300 g sperziebonen in stukjes van 5 cm
3 zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
1 rode gesnipperde ui
½ rode paprika in blokjes
1 teentje knoflook uit de knijper
75 g roomkaas (bijvoorbeeld Mon Chou) in kleine blokjes
2 eetlepels olie

Bereiding

Blancheer de bonen ± 5 minuten in kokend water.
Verhit de wok en doe de olie erin.
Doe de knoflook, ui, tomaat en paprika in de wok en roerbak ze ± 3 minuten.
Voeg de bonen toe en roerbak het geheel nog ± 5 minuten.
Voeg op het laatst de roomkaas toe en schep alles voorzichtig om.
Serveer direct.

Spies van spaghetti met gegrilde St Jakobsvruchten

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

Ingrediënten

300 g St Jakobsvruchten
1 preiwit
10 tomaten
200 g spaghetti
luzernescheutjes
20 g tomatenpuree
1 eetlepel basilicum (fijngehakt)
1 ui
1 takje groene selder
½ dl droge witte wijn

Bereiding

Ontvel 4 tomaten en droog ze samen met het basilicum gedurende 1 uur in een oven van 100°C.
Ontvel de andere tomaten, verwijder de pitjes en snijd in stukjes.
Snipper de ui. Was de prei en de selder en snijd in stukjes.
Doe de groenten in een potje samen met de tomatenpuree en de witte wijn.
Laat dit alles een halfuur stoven en mix alles tot een coulis.
Kook de pasta al dente en spoel.
Draai de spaghetti rond de spies en warm ze op in een lage-drukoven.
Dompel de St Jakobsvruchten even in olijfolie en grill ze daarna in ruitjespatroon op maximumwarmte.
Snijd de gedroogde tomaten in schijfjes en schik ze op de spaghettispies.
Schik de St Jakobsvruchten ernaast.
Garneer met de preischeuten en nappeer een beetje coulis ernaast.

Spiesje van kreeft met vanille en meloen

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

Ingrediënten

300-400 g kreeftenvlees (voorgekookt)
¼ cavaillon-meloen
¼ carmel-meloen
4 Bourbon-vanillestokjes
30 g boter

Bereiding

Met een 'parisiennelepeltje' balletjes draaien uit de meloenen.
Het kreeftenvlees en stukjes snijden.
De vanillestokjes in de lengte doorsnijden en gebruiken als spiesjes voor afwisselend kreeftenblokjes en bolletjes meloen.
Reken 2 spiesjes per persoon.
Zorg ervoor dat het vanillemerg goed in contact komt met de andere ingrediënten.
Dek af met folie en zet koel weg.
Voor het opdienen de spiesjes kort bakken in hete heldere boter.
Meteen serveren als aperitiefhapje.

Spiesjes met banaan en ananas

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

Ingrediënten

2 bananen
3 schijven ananas
4 barbecuespiesen
25 g boter
30 g geraspte kokos

Bereiding

Pel de bananen en snijd ze elk in 6 stukken.
Snijd de ananasschijven in vieren.
Verdeel het fruit over de spiesjes.
Smelt de boter op laag vuur en bestrijk het fruit ermee.
Rooster de spiesjes op de hete barbecue of onder de grill in ± 5 minuten rondom goudbruin.
Strooi de kokos op een groot bord en wentel de spiesjes erdoor.

Spiesjes met langoustines en foie gras

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

Ingrediënten
voor 2 personen

6 schoongemaakte langoustinestaarten
100 g gerookte ganzenlever
100 g krulsla (hart) het wit van een prei
1 koffielepel vers gehakte gember
2 soeplepel verse koriander
kruimels van droog brood (of paneermeel)
50 ml notenolie
100 ml arachideolie
xeresazijn
balsamicoazijn
100 ml zachte witte wijn
1 soeplepel honing
1 tuiltje bieslook (voor de afwerking)
vers gemalen peper
zout

Bereiding
Verwarm uw frituurpan voor op 180°C.
Snij het wit van de prei in dunne strookjes en bak ze in de warme olie.
Laat ze uitlekken op huishoudpapier en hou ze apart.
Maak een sausje van een scheutje sherry-azijn, een scheutje balsamico-azijn, witte wijn en honing.
Snij de ganzenlever in zeer dunne plakjes en nappeer ze met de saus.
U kunt de plakjes oprollen, maar dat vergt wel een beetje handigheid.
Meng de gefrituurde prei met de krusla.
Maak een vinaigrette van 50 ml arachideolie, de notenolie en de gember.
Voeg zout en peper toe.
Giet een scheutje vinaigrette over de prei en de krulsla.
Verwarm de ovengrill Maak een marinade door de koriander onder de rest van de arachideolie te mengen.
Vorm twee kleine brochettes met drie langoustinestaarten.
Bestrijk ze met de marinade en laat dan elke kant 1 tot 2 minuten grillen.
Garneer elk bord met de prei en de krulsla en plaats er daarna de spiesjes van langoustine en de plakjes foie gras op.
Werk af met takjes bieslook.

Serveertip:Voor een meer oosterse smaak kunt u de marinade voor de langoustinespiesjes maken met blaadjes citroenmelisse in plaats van koriander. De langoustines mogen nooit langer dan 2 tot 3 minuten koken, ander wordt hun zacht vlees rubberachtig.

Variatietip: De ganzenlever kan vervangen worden door eendenlever, dat hangt af van uw smaak en uw budget. De ganzenlever is iets duurder en heeft een fijnere textuur en een zachtere smaak dan de eendenlever. Sommigen verkiezen de iets meer uitgesproken smaak van eendenlever. U vindt in de

winkel ook kleine individuele porties, die gemakkelijk te gebruiken zijn voor dit recept. Toast wat sneetjes briochebrood voor bij de foie gras.

Info: Ondanks de gelijkklinkende naam, heeft de langoustine niets te maken met de langoust, die geen scharen maar grote voelsprieten heeft. De langoustine is een echte mini-kreeft die voornamelijk in de Noordzee en de golf van Gascogne leeft. In Spanje noemt men ze "cigale" en de Engelsen noemen haar "Noorse kreeft".

Spiesjes met nectarine, aardbei en appel

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

Ingrediënten

8 mooie aardbeien
2 nectarines
2 appels met groene schil
suiker

Bereiding

Maak de aardbeien schoon.
Was de nectarines en de appels.
Snijd ze elk in 4 parten en verwijder de klokhuizen.
Verdeel het fruit over de spiesjes, bestrooi het met de suiker en rooster de spiesjes op een hete barbecue of onder de grill in ± 2 minuten rondom
goudbruin.

Spiesjes met pruimen en bacon

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 gedroogde pruimen zonder pit
24 smalle plakjes bacon
24 gekookte mosselen
worcestershiresauce
tabasco

Bereiding

Wikkel een plakje bacon rond elke pruim en steek het met een cocktailprikker vast.
Besprenkel de mosselen lichtjes met wat worcestershiresauce.
Wikkel elke mossel in een plakje bacon en steek ook deze met cocktailprikkers vast.
Steek de mosselen en de pruimen afwisselend aan 4 roosterpennen.
Vet de hotplate in met wat olie, leg de spiesjes langs de rand en rooster ze ongeveer 5 minuten of tot de bacon knapperig is. Keer ze af en toe om.
Besprenkel ze met een paar druppeltjes tabasco en serveer ze meteen.

Spiesjes van gemarineerde kippeborst en kipballetjes in een selderijjasje

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

Ingrediënten

gemarineerde kipfilet

300 g kipfilet
50 g pruimenmoes (kant-en-klaar)
1 theelepel mierikswortel
2 theelepels scherpe mosterd
1 theelepel citroensap
1 eetlepel donkere sojasaus
tabasco
versgemalen nootmuskaat
2 eetlepels olie

kipballetjes

300 g kipfilet
1 eetlepel scherpe mosterd
zout
versgemalen peper
100 g knolselderij
1 eiwit
2 eetlepels olie

Bereiding

Ontvel zo nodig de kipfilet, snijd het vlees in de lengte in 6 repen en prik elke reep harmonicagewijs op een satéstokje.
Meng de pruimenmoes met de mierikswortel, de mosterd, het citroensap en de sojasaus en kruid de marinade met tabasco en nootmuskaat.
Bestrijk de spiesjes met de marinade en zet ze 1 uur op een koele plaats.
Verhit de olie in een koekepan en bak de spiesjes onder voortdurend omdraaien op een middelhoog vuur goudbruin (2-3 minuten aan elke kant).
Serveer met mierikswortelroom.
Vermeng hiervoor 150 g zure room met 1 dl slagroom en 20 g versgeraspte mierikswortel en die je op smaak brengt met zout.
Ontvel zo nodig de kipfilet voor de balletjes, hak het vlees fijn en kruid dit met de mosterd, peper en zout.
Schil de knolselderij en snijd de groente in 6 cm lange reepjes.
Vorm van het kipgehakt 6 balletjes, haal die door het losgeklopte eiwit en druk ze in de selderijreepjes; druk deze extra stevig aan.
Verhit de olie in een koekepan en bak de balletjes op middelhoog vuur in 4 minuten aan alle kanten goudbruin.
Serveer met pindasaus.
Verwarm hiervoor 1 dl gevogeltebouillon, roer er 100 g mango-chutney en 50 g pindakaas door, zet er de mixer in en breng op smaak.

Spiesjes van gevulde spekreepjes met peperdressing

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 plakjes gerookt spek
4 spruitjes
50 g zalmfilet
4 kleine rauwe scampi's
4 gedroogde pruimen
60 g geitenkaas
½ rode paprika
1 eetlepel mosterd
1 ei
1 theelepel gehakte ui
1 theelepel vloeibare honing
½ dl zonnebloemolie
¼ dl azijn
50 g gemengde sla
boter
peper
zout

Bereiding

Ontzwoerd het spek en halveer de plakjes in de lengte.
Maak de spruitjes schoon, kook ze beetgaar en wikkel ze in een stukje spek.
Snijd de zalmfilet in 4 blokjes.
Pel de scampi, ontpit de pruimen en wikkel ook deze in een reepje spek.
Verdeel de geitenkaas in vieren, vorm er bolletjes van en wikkel die goed in 2 stukjes spek om te voorkomen dat de kaas gaat lekken.
Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
Doe de mosterd, het ei, de ui, de paprikastukjes en de honing in een kom en mix ze fijn.
Voeg geleidelijk de olie en de azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
Prik met elk soort spekpakje een houten spiesje vol.
Verdeel de sla over 4 borden en lepel er wat dressing over.
Bak de spiesjes ± 2 minuten in een klontje boter en schik ze op de sla.

Spiesjeskwartet

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

Ingrediënten

350 g kipfilet
2½ cm fijngehakte gemberwortel
1 theelepel donkere sojasaus
1 theelepel maïzena
¾ theelepel suiker
½ theelepel zout
witte peper
2 eetlepels maïsolie
1 eetlepel Shaoxing wijn
½ theelepel sesamolie
1-2 theelepels stroop

om te garneren

geroosterd sesamzaad

Bereiding

Snijd de kip in blokjes van 2½ cm en meng die met de gember, de sojasaus, de maïzena, de suiker en zout en peper naar smaak.
Verhit de olie in een voorverhitte wok of koekenpan, voeg de kip toe en roerbak 1 minuut.
Voeg de wijn, de sesamolie en de stroop toe en roerbak nog hooguit 1 minuut.
Steek de kip aan spiesjes - ± 4 stuks per pen - en bedruppel ze met wat bakvocht uit de wok.
Leg de spiesjes op een voorverwarmde schotel en bestrooi ze licht met sesamzaad.
Herhaal bovenstaand recept voor garnalen, lamsvlees en rundvlees.
Wissel de opmaak van de spiesjes af met kleine stukjes broccoli, wat grove pasta, kleine stukje tomaat etc.
Serveer met witte rijst en een Chinese wijn.

Spinazie-avocadosalade met noten

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

Ingrediënten

Bereiding

Was 200 g spinazie en laat die goed uitlekken.
Snijd het vruchtvlees van 2 avocado's in dunne parten.
Hak 75 g gepelde walnoten grof.
Bak 75 g gerookte spekreepjes in een droge koekepan knapperig, schenk er 3 eetlepels olijfolie bij en verwarm dit.
Haal de pan van het vuur, klop er 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel grove mosterd door en breng op smaak met peper en zout.
Schep de spinazie en de avocado door elkaar en lepel de dressing erover.
Bestrooi de salade met de walnoten.

Spinazie-hamfrittata

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

Ingrediënten

6 eieren
1 kop melk
1½ kop geraspte
belegen kaas
½ kop vers witbroodkruim
3 lente-uitjes, gesnipperd
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
300 g spinazie, gekookt en fijngehakt
125 g ham, fijngesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).
Vet een vierkant bakblik van 22 cm in met wat olie en bekleed de bodem met aluminiumfolie.
Klop de eieren en melk door elkaar.
Voeg de overige ingrediënten toe en breng het geheel op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
Roer alles goed door en schenk het mengsel in het bakblik.
Bak dit 30 minuten tot het net stevig is.
Haal het uit de oven, laat het helemaal afkoelen en stort het voorzichtig op een gladde ondergrond.
Verwijder de folie en snijd de frittata in 36 gelijke stukjes.
Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

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

Variatietip: in plaats van spinazie kunt u ook snijbiet gebruiken.

Spinazie-knoflooksoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een soeppan 5 eetlepels olijfolie en bak 2 uitgeperste knoflooktenen en 2 gesnipperde uien ± 5 minuten zachtjes.
Voeg 500 g geschilde aardappelen in plakjes, 1 theelepel tijm, 1 laurierblaadje, 1 l kippenbouillon (van tablet), 5 dl melk en peper en zout toe en laat de soep op een zacht vuur ± 20 minuten koken.
Voeg 250 g fijngehakte spinazie toe en kook nog 2 minuten.
Pureer de soep en serveer haar met knoflookcroûtons en tijm.

Spinazie-lasagna met basilicum

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
300 g rundergehakt
zout
peper
1 pakje Soffritto (tomatenbasis, 390 g Grand'Italia)
1 blik gepelde tomaten (400 ml, uitgelekt) in grove stukken
1 pakje béchamelsaus (Grand'Italia, voor 5 dl)
5 dl melk
75 g geraspte belegen kaas
1 pak voorgekookte lasagne (250 g, 12 vellen)
450 g diepvries spinazie á la crème, ontdooid
1 mozzarella kaasje in plakjes
verse basilicum

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verhit de olie en bak het gehakt in ± 5 minuten rul.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Roer de Soffritto erdoor en laat die ± 3 minuten meestoven.
Meng er van het vuur af de helft van de tomaten door.
Bereid de béchamelsaus met de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de geraspte kaas toe en laat de kaas op zacht vuur in de saus smelten.
Schep de helft van de béchamelsaus in de ovenschaal en bouw de lasagne als volgt op: eerst 3 lasagnevellen, dan de helft van de spinazie, weer 3 lasagnevellen, verdeel daarop alle gehaktsaus, vervolgens weer 3 lasagnevellen, de overige spinazie en de laatste 3 lasagnevellen.
Schenk de rest van de béchamelsaus erover en leg er de rest van de tomaten en de plakjes mozzarella op.
Bak de lasagne ± 40 minuten in het midden van de oven.
Garneer met blaadjes basilicum.

Spinazie-notensalade

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

Ingrediënten

700 g verse jonge spinazie
1 kleine gesnipperde ui
2 theelepels olijfolie
2 koppen yoghurt
2 theelepels verse gehakte munt, of ½ theelepel gedroogde
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook uit de knijper
½ kop gehakte walnoten
(De blaadjes voor deze schotel moeten uiterst vers zijn)

Bereiding

Was de blaadjes en hak ze fijn.
Doe de spinazie met de ui in een sauspan.
Verwarm de groente boven een laag vuur tot alle aanhangende water is verdampt.
Voeg de olie toe en schep de massa 2 minuten voorzichtig om.
Doe het daarna in een schaal en voeg de yoghurt, munt, zout peper en knoflook toe.
Laat het 2 uur afkoelen.
Voeg, als u verse munt gebruikt, deze na het afkoelen toe.
Strooi er dan de walnoten over en serveer het koud.

Spinazie-tortilla

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

Ingrediënten

200 g spinazie (diepvries)
1 eetlepel geroosterde pijnboompitten
1 ui
½ rode paprika
5 eetlepels olijfolie
½ theelepel venkelzaadjes
1 eetlepel paprikapoeder
zout
versgemalen peper
4 eieren

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien en uitlekken.
Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
Was de paprika, verwijder zaadjes en zaadlijsten en snijd de groente in fijne reepjes.
Verhit in een grote koekepan 3 eetlepels olie (niet te warm) en fruit de venkelzaadjes daarin aan.
Voeg de uiringen toe en laat die 3 minuten smoren.
Strooi er het paprikapoeder over en laat nog 3 minuten stoven.
Voeg de spinazie toe, breng krachtig op smaak met peper en zout en laat 3 minuten stoven.
Haal de spinazie uit de pan.
Klop de eieren los en laat ze in de rest van de olie in de pan stollen.
Verdeel de spinazie over de omelet, bestrooi deze met pijnboompitten en laat de omelet op een zacht vuurtje helemaal stollen.
Verdeel de tortilla op een keukenplank in 16 punten, klap ze dicht en prik ze met een cocktailprikker vast.
Serveer ze lauwwarm.

Spinazie-yoghurtdip

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

Ingrediënten

Bereiding

Snipper 1 kleine ui.
Hak 3 eetlepels pijnboompitten grof.
Was 500 g kleinbladige spinazie en laat die goed uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de ui omscheppend in ± 5 minuten goudgeel.
Voeg de spinazie toe en bak omscheppend tot deze is geslonken.
Giet het vrijgekomen vocht af en hak de spinazie fijn.
Meng de spinazie met 2½ dl Biogarde Stand, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel fijngesneden munt en de pijnboompitten.
Breng op smaak met zout en peper.

Spinazie-yoghurtsalade

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

Ingrediënten

500 g jonge spinazie
1 teentje knoflook uit de pers
1 eetlepel verse groene peperkorrels
zeezout
1½ dl yoghurt

Bereiding

Verwijder de steeltjes van de spinaziebladeren, leg de spinazie in een pan en laat 1-2 minuten koken.
Blijf voortdurend roeren, zodat de bladeren niet te gaar worden.
Haal de pan van het vuur.
Meng de knoflook, de groene peperkorrels en zout door de yoghurt.
Schep de spinazie in een kom en giet de dressing erover.
Meng alles goed en serveer direct.

Spinazie met curry-eieren

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 8 eieren in ± 8 minuten hard, pel en halveer ze.
Roerbak 600 g Chinese roerbakgroenten ± 2 minuten in 3 eetlepels (zonnebloem)olie.
Voeg 1 blik tomaatblokjes (400 g) en de eieren toe en laat dit afgedekt ± 5 minuten zachtjes koken.
Bereid 1 pak diepvries spinazie (450 g) volgens de gebruiksaanwijzing en roer er 1 dl volle yoghurt (op kamertemperatuur) en 1 zakje kerriesaus (25 g) door.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de roerbakgroenten met de halve eieren en de spinaziesaus.

Spinazie met gehaktballetjes en citroensaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g rundergehakt
2 beschuiten
1 ei
zout
peper
nootmuskaat
750 g spinazie
1 ui
40 g boter
15 g bloem
1 dl witte wijn
1 dl bouillon (tablet)
4 eetlepels room
1 eetlepel citroenrasp
1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker
1 eidooier

Bereiding
Meng het gehakt met de fijngewreven beschuiten, het ei zout, peper en nootmuskaat en vorm hier kleine gehaktballetjes van.
Was de spinazie zorgvuldig en laat de groente uitlekken.
Snipper de ui.
Verhit de helft van de boter en schroei de gehaktballetjes hierin snel rondom dicht.
Neem de balletjes uit de pan en laat de ui in het braadvet glazig worden.
Roer de spinazie hierdoor en laat die afgedekt slinken.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Schep de gehaktballetjes door de spinazie en laat het geheel nog 10 minuten stoven.
Laat de rest van de boter met de bloem smelten en voeg hier al roerend geleidelijk de wijn en de bouillon aan toe.
Breng de saus aan de kook en breng op smaak met het citroensap, de room, zout, peper, de citroenrasp en de suiker.
Klop van het vuur af de eidooier door de saus.
Neem de spinazie met de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de pan, laat de groente uitlekken en serveer het gerecht met de citroensaus.

Spinazie met gepekelde kaas

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

Ingrediënten

500 g spinazie
4-5 eetlepels bloem
100 g boter
200 g gepekelde schapenkaas
2 eieren
zout
2 uien

Bereiding

Was de spinazie, snijd de groente in smalle reepjes, kook die ± 10 minuten in water met wat zout en laat uitlekken.
Fruit de fijngehakte uien met de bloem in de boter en wat water aan.
Voeg de spinazie toe en roer alles goed door elkaar.
Voeg tenslotte de losgeklopte eieren en de verkruimelde kaas toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Variatietip: In plaats van met spinazie kunt u dit recept ook met brandnetels bereiden.

Spinazie met rijst en pijnboompitten

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

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
2 grote tenen knoflook in dunne plakjes
een flinke snuf chilipoeder
500 g verse spinazie, gewassen en uitgelekt
6 eetlepels langkorrelrijst
het sap van 1½-2 citroenen
zeezout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en voeg de knoflook, het chilipoeder, een flinke snuf zout en de spinazie toe.
Laat de spinazie op hoog vuur enkele minuten slinken.
Voeg dan de rijst en 2½ dl water toe, breng dit aan de kook en kook alles afgedekt op halfhoog vuur 20 -30 minuten tot de rijt gaar is.
Voeg het citroensap, naar smaak zwarte peper en de pijnboompitten toe.
Serveer de spinazie warm of op kamertemperatuur.

Info: Dit is een verrukkelijke combinatie van klassieke Egyptische ingrediënten. Spinazie speelt de hoofdrol, maar ook voor de rijst is een mooie rol weggelegd. U kunt dit gerecht als hoofdgerecht serveren, als bijgerecht bij vlees of vis, of als onderdeel van mezze.

Spinazie uit de wok

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

Ingrediënten

500 g verse spinazie
3 zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
1 gesnipperde rode ui
½ rode paprika in blokjes van ½ cm
100 g kastanjechampignons in plakjes
1 teen knoflook uit de knijper
2 eetlepels olie

Bereiding

Was de spinazie en slinger de groente droog.
Verhit de wok en doe de olie erin.
Doe de knoflook, ui, paprika, tomaten en champignons in de wok en roerbak ze ± 2 minuten.
Voeg er dan in één keer de spinazie bij en roerbak het geheel tot de spinazie gaat slinken.
Bij het roerbakken komt veel vocht vrij; schuif de spinazie naar één kant en schep het teveel aan vocht uit de wok.
Serveer direct, bijvoorbeeld met een gepofte aardappel met zure room en kruidensaus.

Spinazie, paddenstoelen en notenaardappelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 doosje spinazie biologisch (diepvries, 450 g)
1 schaaltje kastanjechampignons (250 g)
1 schaaltje shii-takes (paddestoelen, 100 g)
3 rode uien
5 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
2 theelepels gedroogde tijm
1 zakje notenmelange gezouten (150 g)

Bereiding

Spinazie laten ontdooien, overtollig vocht eruit knijpen.
Paddenstoelen schoonmaken en grote exemplaren halveren.
Uien pellen en in partjes snijden.
3 eetlepels olie in wok verhitten.
Hierin aardappelen in ca. 10 minuten gaarbakken.
Geregeld omscheppen.
Rest olie in koekenpan verhitten.
Hierin uien en paddenstoelen 5 minuten bakken.
Spinazie en tijm toevoegen en ca. 5 minuten mee verwarmen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Noten grofhakken, toevoegen aan aardappelen en 1 minuut meebakken.
Spinazie en notenaardappelen over 4 borden verdelen.

Spinaziecanapés met zoetzure konijnenlever

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

Ingrediënten

400 g verse spinazie
boter
peper
zout
nootmuskaat
3 eetlepels griessuiker
1½ eetlepel water
sherryazijn
1 pitloze sinaasappel
tabasco
½ koffielepel roze peperbesjes
4 panklare, verse levers van jong konijn
4 sneetjes witbrood

Bereiding

Spoel de spinazie, haal de steeltjes eraf en kook ze 1 minuut in lichtgezouten kokend water.
Giet ze in een vergiet af en geef ze meteen een koudwaterbad om de frisgroene kleur te behouden.
Druk er het meeste water uit.
Droog de spinazie op een handdoek, hak ze grof en warm ze in een klontje boter op.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat en houd ze warm.
Karameliseer de suiker met het water, stop het verder bruin worden van de suiker met een scheutje sherryazijn en het door een zeefje gegoten sap van een halve sinaasappel en breng de saus verder op smaak met 1-2 druppeltjes tabasco en de roze peper.
Bak de hele levers zachtjes aan alle kanten een kwartiertje in boter.
Kruid met peper en zout, terwijl de gestolde karamelsaus op het vuur vanzelf weer vloeibaar wordt.
Snijd van de andere sinaasappelhelft (zonder te schillen) 4 schijfjes, geef die elk een insnijding, die tot het midden loopt en plooi ze om tot een strikje.
Ontkorst het brood, snijd het in rechthoekjes van 6 x 7 cm en rooster ze knapperig.
Beleg de toast met de warme spinazie.
Leg de lever middenin het bord.
Giet er de karamel over en zet er daarna het sinaasappelstrikje op.
Het spinaziecanapeetje komt ernaast.

Spinaziecannelloni met gyros

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

Ingrediënten

16 cannelloni
peper
zout
foelie
2 eetlepels olijfolie
500 g gehakte diepvriesspinazie
boter
bloem
1 eidooier
een scheutje room
een handvol peterselie
500 g gyros
4 partjes citroen

Bereiding

Kook de cannelloni 10 minuten in 1½ liter water met ½ koffielepel zout en 2 eetlepels olijfolie.
Dompel ze daarna voorzichtig in een koudwaterbad en laat ze uitlekken op een doek.
Ontdooi de spinazie in een pannetje zonder deksel.
Smelt een eetlepel boter en maak er met dezelfde hoeveelheid bloem een deegje van.
Roer deze roux als binding door de spinazie en kruid met een mespunt foelie, peper en zout.
Klop de eidooier glad met een scheutje room en werk er de hete spinazie mee af.
Laat daarna even afkoelen.
Spoel, pluk en hak intussen de peterselie.
Gebruik de spuitzak om de cannelloni met spinazie te vullen.
Wrijf de borden licht in met olijfolie, schik er enkele pastarolletjes op en zet de borden ± 10 minuten in de oven, op de hoogste stand.
Bak intussen de gyros in boter knapperig (bijkruiden is niet nodig.
Leg wat vlees op de pastarolletjes, strooi er wat peterselie over en dien op met de partjes citroen.

Info: Gyros is een pittig gekruid, gemarineerd vleesmengsel, bestaande uit in reepjes gesneden lams-, varkens- en kalkoenvlees.

Spinaziedriehoekjes

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

Ingrediënten

2 theelepels olie
1 ui, gesnipperd
300 g spinazie
½ kop geraspte belegen kaas
140 g feta, verkruimeld
1 ei, losgeklopt
18 vellen diepvrïesbladerdeeg, ontdooid
1 ei, losgeklopt, extra

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210 °C (gasstand 6-7) en vet 2 bakplaten in.
Verhit de olie, fruit de ui 3 minuten en schep hem in een grote kom.
Was de spinazie en scheur de blaadjes in stukjes.
Stoom ze in 2 porties in een afgedekte pan in circa 30 seconden zacht.
Schud de pan zo nu en dan en haal de spinazie eventueel met een pollepel los van de bodem.
Laat de spinazie afkoelen.
Knijp zo veel mogelijk water uit de spinazie, snijd hem fijn en meng hem met ui, Spinaziedriehoekjes (boven) en Gorgonzolabuideltjes met uimarmelade, geraspte kaas en feta.
Voeg het ei toe en meng alles goed.
Snijd elke vel deeg diagonaal in tweeën.
Verdeel het mengsel over de 36 driehoekjes en bestrijk de randen met ei.
Vouw de punten naar elkaar toe, zodat kleinere driehoeken ontstaan.
Bestrijk de bovenkant met ei, leg ze op de bakplaten en bak ze in 15-20 minuten goudbruïn.

Tip: maak de driehoekjes hoogstens 3 uur van tevoren. Leg ze in een enkele laag in een schaal en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Bak ze vlak voor het serveren.

Spinazieflapjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 150 g deelblokjes spinazie ontdooien.
Druk er het overtollige vocht uit en meng de spinazie met 1 gesnipperd sjalotje, 2 eetlepels kruidenpaneermeel, 1 in blokjes gesneden mozzarellakaasje en peper en zout naar smaak.
Verdeel het mengsel over 4 ontdooide plakjes bladerdeeg, vouw de pakjes schuin dicht en plak de randen met water vast.
Bak de met eidooier bestreken flapjes in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Serveer de flapjes met bolognese saus (Grand'Italia) en spaghetti.

Spinaziekroketjes

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

Ingrediënten

500 g spinazie
250 g Ricotta of Hüttekäse
50 g Parmezaanse kaas
250 g paneermeel
4 eieren
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Kook de spinazie net gaar en hak hem fijn.
Klop 2 eieren en meng ze met de Ricotta.
Roer er 50 g paneermeel, de Parmezaanse kaas, peper, zout en nootmuskaat door en voeg de goed uitgelekte spinazie toe.
Verdeel het mengsel op een met bloem bestoven werkblad in kroketjes en laat die goed koud worden.
Kook de kroketjes ± 5 minuten in een pan water met zout tot ze boven komen drijven.
Laat ze afkoelen en haal ze door een geklutst ei en de rest van het paneermeel.
Frituur ze vervolgens goudbruin.

Spinazielasagna

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

Ingrediënten

450 g spinazie (diepvries)
8 lasagne-vellen
zout
400 g Hüttenkäse
1 ei
1 teentje knoflook
1 theelepel tijm
75 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
versgemalen peper
1 zakje geraspte Deense Mozzarella (± 100 g)

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de lasagne zo nodig voor volgens de gebruiksaanwijzing.
Vermeng de spinazie met de Hüttenkäse, het ei, de uitgeperste knoflook, de tijm, de helft van de Parmezaanse kaas, zout en peper.
Vet een ovenschaal in en vul die afwisselend met laagjes spinaziemengsel en lasagnevellen.
Eindig met spinaziemengsel.
Dek de schotel met aluminiumfolie af en laat de lasagne in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar worden.
Strooi er de rest van de Parmezaanse kaas en van de Mozzarella over en laat het gerecht nog ± 15 minuten in de oven gratineren.

Spinaziepannekoeken met quorngehakt

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

Ingrediënten

12 eetlepels bloem
4 eieren
½ l magere melk
250 g quorngehakt
4 uien
4 knoflookteentjes
600 g spinazie
peper
zout

Bereiding

Meng de bloem met de eieren en de melk, kruid met peper en zout en laat enkele minuten zwellen.
Hak de gepelde uien en de gepelde knoflookteentjes fijn.
Roer de helft van de Quorn door het deeg en bak de rest van de Quorn met de uien en de knoflookteentjes in een anti-aanbakpan.
Doe er de spinazie bij, laat 5 minuten stoven, kruid met peper en zout en houd dit mengsel warm.
Verhit een anti-aanbakpan en bak er de pannekoeken aan beide kanten goudbruin in aan.
Vul de pannekoeken met het spinaziemengsel en serveer direct.

Spinaziepannenkoeken met hüttenkäse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries, 450 g)
½ pak meergranen pannenkoekmix (à 400 g)
1 ei
400 ml halfvolle melk
4 eetlepels zonnebloemolie
1 beker hüttenkäse (200 g)
6 tomaten
6 eetlepels balsamicodressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Spinazie ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.
Beslag maken van pannenkoekenmix, ei, helft van spinazie en melk.
In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en van beslag 4 grote pannenkoeken bakken.
Gebakken pannenkoeken warmhouden.
Intussen rest van spinazie verhitten en mengen met hüttenkäse.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tomaten wassen, in plakjes snijden en mengen met dressing.
Pannenkoeken op borden leggen, spinaziemengsel erop scheppen en dubbelklappen.
Serveren met tomatensalade.

Spinazierolletjes

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

Ingrediënten

2 gepelde en fijngesneden sjalotjes
2 gepeld en fijngesneden knoflookteentjes
3 eetlepels olijfolie
600 g spinazie (diepvries)
2 eieren
375 g ricotta
1 eetlepel paneermeel
100 g geraspte Parmezaanse kaas
1 gespeld en fijngesneden ui
1 blik gepelde tomaten (850 g)
tijm
1½ eetlepel suiker
verse basilicum
nootmuskaat
witte peper
zout

Bereiding

Bak de sjalotjes en de knoflook in 2 eetlepels olijfolie glazig.
Voeg de spinazie toe en kruid met peper en zout.
Vermeng de losgeklopte eieren met de ricotta, het paneermeel, peper, zout en nootmuskaat en voeg de spinazie toe.
Maak rolletjes uit het spinazie-ricottamengsel en leg die in een ingevette, vuurvaste schaal.
Bestrooi de rolletjes met de geraspte Parmezaanse kaas en bak ze 25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Fruit de ui in de rest van de olijfolie.
Voeg de tomaten, tijm, peper, zout en suiker toe en kook 20 minuten op hoog vuur.
Overgiet de deegrolletjes met de saus en garneer met basilicum.

Spinazieroomsoep met zalm

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
2 zakken verse spinazie (à 300 g)
1 pak soepbasis room (1 l)
1 potje pesto alla genovese (90 g)
4 pakjes gerookte zalmblokjes (à 100 g)
1 stokbrood
75 g boter

Bereiding

In soeppan olie verhitten en spinazie in 3 minuten laten slinken.
Soepbasis erbij schenken, aan de kook brengen en 2 minuten zachtjes koken.
Pan van vuur nemen en soep met staafmixer pureren.
Soep opnieuw verwarmen en pesto erdoor roeren.
Soep in kommen scheppen en in midden wat zalm strooien.
Met stokbrood en boter serveren

Spinaziesalade 1

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

Ingrediënten

450 g spinazie
1 middelgrote rodekool
1 middelgrote ui
100 g abrikozen
6 eetlepels slasaus
50 g geroosterde zonnebloempitten

Bereiding

Was de spinazie en laat goed uitlekken.
Verwijder de buitenste bladeren van de rodekool, snijd de stronk weg en snijd de kool fijn.
Snijd de ui in dunne ringen en de abrikozen in dunne reepjes.
Scheur de spinazieblaadjes in iets kleinere stukken en leg ze op een schaal.
Voeg de gesneden kool, ui en abrikoos toe.
Schenk de slasaus over de salade en meng alles goed door elkaar.
Bestrooi met de zonnebloempitten en serveer.

Tip: Week de gedroogde abrikozen van tevoren in wat vruchtensap.

Spinaziesalade 2

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

Ingrediënten

250 g spinazie
1 bosje voorjaarsuitjes
250 g tomaten
300 g diepvries doperwtjes
2 eetlepels witte wijnazijn
zout, peper
2 eetlepels olie
1 blikje tonijn op water (netto 150 g)
5 eetlepels mayonaise
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (150 g)
½ theelepel citroensap
½ bosje peterselie

Bereiding

Was de spinazie zorgvuldig en laat uitlekken.
Maak de voorjaarsuitjes schoon, was ze en snijd ze schuin in stukken.
Was de tomaten en snijd ze in 8 partjes.
Overgiet de doperwten met kokend water en laat ze uitlekken.
Meng de spinazie met de voorjaarsuitjes, tomaat en doperwten.
Roer de azijn los met zout, peper en de olie en schep dit door de salade.
Laat de tonijn uitlekken en pureer die met een staafmixer of keukenmachine met de mayonaise.
Schep de tonijnmousse door de yoghurt en breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
Geef de saus, bestrooid met peterselie, bij de spinaziesalade.
Spinaziesalade met gerookte kipfilet en pistachenoten
Was en droog 300 g verse spinazie en verdeel de groente over 4 borden.
Snijd 200 g gerookte kipfilet in dunne plakjes en leg die op de spinazie.
Boen 1 kleine perssinaasappel goed schoon en rasp er 1 theelepel sinaasappelrasp af.
Pers de sinaasappel uit en meng het sap met de sinaasappelrasp.
Voeg 6 eetlepels olijfolie, 3 eetlepels grove mosterd, zout en peper toe en roer tot een vinaigrette.
Schenk de vinaigrette over de spinaziesalade en bestrooi met 40 g gepelde en grofgehakte pistachenoten.

Spinaziesalade 3

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 3 personen

500 g spinazie
1 vleestomaat
2 eetlepels pijnboompitten
1 teentje knoflook
1 eetlepel verse groene peperkorrels
zout
1½ dl yoghurt

Bereiding
Breek de steeltjes van de spinaziebladeren en kook de spinazie in 2 minuten in wat water niet te gaar.
Schep de groente tijdens het koken enkele malen om, zodat de bladeren regelmatig garen.
Laat de spinazie in een zeef uitlekken.
Maak de tomaat schoon, halveer hem, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.
Meng de knoflook, de groene peperkorrels en zout door de yoghurt.
Meng de spinazie met de blokjes tomaat, schep de groenten in een kom en giet de dressing erover.
Meng alles goed, strooi er de pijnboompitten over en serveer direct.

Spinaziesalade met rauwe ham

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g verse spinazie
1 stukje rettich van 5 cm
6 kerstomaatjes
½ dl appelsap
2 eetlepels Yogonaise
Worcestershiresaus
zout
peper
½ eetlepel boter
6 plakjes rauwe ham

Bereiding
Was de spinazie grondig, neem de blaadjes van de steeltjes en laat ze in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de rettich in dunne plakjes en halveer de tomaatjes.
Roer het appelsap en de Yogonaise met enkele druppels Worcestershiresaus tot een sausje en voeg naar smaak zout en peper toe.
Smelt de boter in een koekepan en bak de plakjes rauwe ham knapperig.
Verdeel de spinazie, de rettich en de tomaat over 2 bordjes, sprenkel er het sausje over en leg er de plakjes rauwe ham op.

Spinaziesalade met yoghurt

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

500 g spinazie
1 vleestomaat
2 eetlepels pijnboompitten of geschaafde amandelen
1-2 knoflookteentjes
1 dl yoghurt
zout
(versgemalen) peper

Bereiding
Was de spinazie en verwijder de dikke stelen.
Doe de spinazie met het aanhangende water in een pan en laat de groente op een hoog vuur al roerend slinken.
Laat de spinazie in een vergiet uitlekken en afkoelen.
Maak de tomaat schoon, halveer hem en verwijder het vocht en de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Rooster de pijnboompitten (of amandelen) in een droge koekepan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.
Pers de gepelde knoflook boven de yoghurt uit, roer de blokjes tomaat erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de spinazie in een schaal, meng het yoghurtmengsel erdoor en bestrooi met de pijnboompitten of amandelen.

Spinaziesoep met yoghurt

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

Ingrediënten

500 g verse spinazie
1 ui
2 eetlepels olie
1 fijngehakte prei
125 g rijst
zout, zwarte peper
4 ½ dl yoghurt
1 of meer geperste teentjes knoflook
½ theelepel kurkuma (geelwortel)

Bereiding

Was de spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.
Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan.
Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.
Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.
Bedek met 1 liter water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ongeveer 15 minuten).
Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.
Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

Spinaziestamppot met uitgebakken spekjes en kaas

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
peper
750 g-1 kg verse spinazie
boter
200 g spekblokjes
2 dl melk
150 g geraspte kaas

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Snijd intussen de spinazie in smalle reepjes.
Bak de spekjes in wat boter uit.
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er dan de spekjes met het spekvet door.
Roer op laag vuur de melk, de kaas en de spinazie door de puree.
Breng op smaak met zout en peper en warm het geheel goed door.

Spinazietaart met mozzarella

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

225 g magere kwark
3 eetlepels olijfolie traditioneel
225 g tarwebloem
½ theelepel zout
peper
4 eetlepels paneermeel
3 scharreleieren
1 dl kookroom
450 g spinazie à la crème (C1000, diepvries)
1 eetlepel gedroogde oregano
6 zongedroogde tomaatjes in olie
1 mozzarellakaasje, in dunne plakjes

Bereiding

Roer de kwark en de olie door elkaar.
Voeg de bloem en het zout toe en kneed het mengsel met koele handen tot een soepel deeg.
Bekleed een ingevette lage taartvorm (ø 26 cm) met het deeg.
Bestrooi de bodem met het paneermeel.
Klop de eieren los met de room.
Schep de ontdooide spinazie, de oregano, de in stukjes gesneden tomaatjes en het eimengsel door elkaar.
Voeg peper en zout toe.
Verdeel het mengsel over de taartbodem.
Leg de plakjes mozzarella erop.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ongeveer 35 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart iets afkoelen en serveer hem in punten gesneden.
Lekker met kropsla.

Info: Spinazie is heel rijk aan foliumzuur. Honderd gram levert driekwart van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor een volwassene. Deze groente zou regelmatig op het boodschappenlijstje moeten staan van iedere vrouw die zwanger is of wil worden.

Spinazietaart van filodeeg

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

350 g diepvriesspinazie (zonder room)
1 pakje diepvries filo(blader)deeg (ca. 225 gram)
olijfolie (Mediterrane)
4 teentjes knoflook
100 g geraspte
Parmezaanse kaas
100 g roomkaas
2 eieren
zout

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Laat het filodeeg in ca. 1 uur ontdooien.
Dek tijdens het maken van de taart het deeg steeds toe met een vochtig gemaakte theedoek om uitdrogen van de vellen te voorkomen.
Zet een rechthoekige vuurvaste schaal die net zo groot of iets kleiner is dan het formaat van de deegvellen klaar.
Wrijf de bodem en zijkanten van de schaal dun in met olie.
Vul een kommetje met olie en leg een kwastje klaar om de deegvellen in te smeren.
Maak de knoflook schoon.
Meng de Parmezaanse kaas, de roomkaas en de eieren door elkaar.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Meng de spinazie met de uitgeperste knoflook en voeg zout naar smaak toe.
Bedek de bodem van de schaal met drie vellen deeg die aan beide kanten dun ingesmeerd zijn met olie.
De deegvellen mogen iets over de rand van de vorm hangen.
Schep hier en daar op het deeg kleine hoopjes van het spinaziemengsel.
Dek deze laag toe met een met olie ingesmeerd deegvel.
Schep hier wat van het kaas-eimengsel op.
Leg er een ingesmeerd deegvel bovenop.
Herhaal deze handeling tot kaas en spinazie zijn opgebruikt.
De laatste laag bestaat uit twee vellen met olie ingesmeerd filodeeg die er losjes op worden gelegd.
Sla het deeg dat over de rand hangt terug in de vorm.
Bak de spinazietaart ca. 30 minuten in de oven.
De bovenkant is dan knapperig en lichtbruin van kleur.

Wijnadvies: Elke frisse, droge witte wijn uit een zonnig land zal zich hier thuis voelen.

Spiraalmacaroni met champignon-kappertjessaus

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

Ingrediënten

100 g (grot)champignons
2 lente-uitjes
125 g spiraalmacaroni
zout
25 g boter
1 theelepel tijm
1 bekertje crème fraîche
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels kappertjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie
versgemalen peper
3 eetlepels geraspte oude Goudse kaas

Bereiding

Borstel de champignons schoon en snijd ze in vieren.
Snijd de lente-uitjes in kleine ringetjes.
Kook de macaroni in ruim kokend water met zout beetgaar.
Verhit intussen de boter in een kleine braadpan en fruit de champignons met de tijm tot alle vocht is verdampt.
Roer er vervolgens de crème fraîche en de tomatenpuree door en breng de saus aan de kook.
Roer de kappertjes door de saus en laat haar zonder deksel zachtjes iets inkoken.
Laat de pasta in een vergiet goed uitlekken en roer hem door de saus.
Meng er de lente-ui en de peterselie door en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel de pasta over de borden en geef de kaas er apart bij.

Spiraaltjes met groene asperges en bospaddestoelen

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

Ingrediënten

250 g zwarte bospaddestoelen
500 g groene asperges
200 g spiraaltjes
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 klontje suiker
3 eidooiers
2 dl room
boter
100 g Parmezaanse kaas
peper
zout

Bereiding

Maak de bospaddestoelen zorgvuldig schoon, maar gebruik daarbij een minimum aan water.
Laat ze op een doek uitlekken.
Was de asperges en snijd er op 1/3 de topjes af.
Schil de stengels met een dunschiller en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.
Kook de spiraaltjes in lichtgezouten water beetgaar en voeg er de gepelde teentjes knoflook en 1 eetlepel olijfolie aan toe.
Laat ze vervolgens onder de koude kraan schrikken.
Kook de aspergestukjes - zonder de punten - in 5 dl lichtgezouten water beetgaar en voeg er het suikerklontje aan toe.
Schep de aspergestukjes na ± 6 minuten uit de pan en laat ze onder koud water schrikken.
Pocheer de aspergepunten 12 minuten in hetzelfde kookvocht en laat ze eveneens onder koud water schrikken.
Breng het kookvocht opnieuw aan de kook en laat het inkoken tot er ± 1 dl overblijft.
Klop de eidooiers samen met de room op en roer er langzaam het aspergevocht door.
Houd de saus op een laag pitje warm, maar zorg ervoor dat ze niet meer kookt.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en roerbak er de paddestoelen in.
Breng op smaak met peper en zout.
Smelt een klontje boter en verwarm er de spiraaltjes en de aspergestukjes in.
Verhit de rest van de olijfolie en verwarm de aspergepunten.
Verdeel de spiraaltjes over 4 warme borden en schik er de paddestoelen
en de aspergepunten in een kring omheen.
Rasp de Parmezaanse kaas en serveer die er apart bij.

Variatietip: U kunt de bospaddestoelen door oesterzwammen en de groene asperges door broccoli vervangen.

Spirelli's met spek in de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

600 g spirelli's (al dente koken in kokend gezouten water)
300 g gerookt spek in blokjes gesneden
1 teentje look
2 kleine uitjes versnipperd
½ dl witte wijn
400 g gemalen kaas
3 dl room
1 dl melk

Bereiding

Doe een beetje boter in een hete pot en bak het spek goed krokant.
Voeg de uitjes toe, samen met de gehakte look.
Giet de witte wijn erbij en laat die tot de helft inkoken.
Doe er vervolgens de room en de melk bij en laat alles 2 minuutjes koken.
Schep nu 300 gr van de kaas bij de saus en laat alles inkoken tot sausdikte.
Voeg er tenslotte de warme, gekookte spirelli's bij en kruid alles met peper en zout.
Doe alles in een ovenschotel en strooi er de rest van gemalen kaas over.
Zet de schaal onder de grill en laat de kaas goudbruin kleuren.

Spitskool-gehaktschotel

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

Ingrediënten

3 uien
750 g half-om-halfgehakt
20 g boter
500 g aardappelen
3/4 l bouillon (van tablet)
250 g wortelen
1 spitskool van ± 600 g
50 g geraspte Gruyère
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Snipper de uien fijn.
Verhit de boter in een pan en bak het gehakt daarin kruimelig.
Voeg de ui toe en laat hem glazig worden.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en voeg die bij het gehakt.
Schenk de bouillon in de pan, laat het geheel aan de kook komen en kook de aardappelen met het deksel op de pan 10 minuten.
Schrap intussen de worteltjes, was ze en snijd ze in plakjes.
Was de spitskool, snijd hem in vieren en verwijder de stronk.
Snijd de kool fijn.
Doe de kool en de wortelen bij het gehakt en laat het geheel in nog eens 10 minuten gaar worden.
Breng op smaak met zout, peper en een snuifje nootmuskaat.
Doe de koolschotel over in een dekschaal en serveer, bestrooid met de Gruyère.

Spitskool uit de römertopf

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 zakje kruidenmix voor gehakt met paprika (Silvo)
2 eetlepels gemalen kokos
1 blikje ananasstukjes
1 rode paprika
250 g gesneden spitskool
450 g krielaardappeltjes
2 eetlepels boter
Römertopf (inhoud ± 2 l)

Bereiding

Zet de Römertopf 15-20 minuten in koud water.
Meng intussen het gehakt met de kruidenmix en draai er balletjes van ± 3 cm van.
Strooi de kokos op een plat bord en wentel er de balletjes door, zodat alle kanten met kokos zijn bedekt.
Laat de ananas in een zeef uitlekken (het vocht wordt niet gebruikt).
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in reepjes.
Schep de gehaktballetjes, ananas, paprikareepjes, spitskool en aardappeltjes in de Römertopf door elkaar en verdeel er de boter in klontjes over.
Zet de Römertopf afgedekt in het midden van de koude oven, stel de oven in op 200°C of gasovenstand 4 en stoof de schotel in ± 1 uur gaar.

Spitskoolcurry met aardappel en rookworst

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

Ingrediënten

1 ui
3 eetlepels olie
100 g gerookte spekblokjes
2 teentjes knoflook
1 volle eetlepel milde currypasta (of kerriepoeder)
1 zakje aardappelschijfjes (450 g, CélaVita)
500 g panklare spitskool
250 g rookworst
2 dl kokosmelk (van een zakje Santen, Conimex)
versgemalen peper
zout
2 eetlepels fijngehakte koriander of peterselie

Bereiding

Pel de ui en snipper hem grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekblokjes zachtjes uit.
Fruit de ui ± 3 minuten zachtjes mee.
Pers de knoflook erboven uit en roer de currypasta erdoor.
Bak alles ± 1 minuut.
Schep er dan de aardappelschijfjes en de spitskool door en bak ze al omscheppend ± 3 minuten.
Snijd de rookworst in plakjes en voeg ze met de kokosmelk toe.
Verwarm de curry op zacht vuur nog ± 5 minuten.
Voeg naar smaak peper en zout toe en strooi de koriander erover.
Lekker met (basmati)rijst.

Spitskoolsalade met hamblokjes

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

Ingrediënten

1 zak spitskool à 500 g
1 pakje hamblokjes à 125 g (Compaxo)
4 eetlepels slasaus naturel
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
peper
zout
500 g gekruid gehakt
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Bourgondische golfjes à 700 g

Bereiding

Meng de spitskool met de hamblokjes, de slasaus, de peterselie, peper en zout naar smaak.
Laat de salade in de koelkast en ± 30 minuten op smaak komen.
Vorm van het gehakt 12 kleine of 4 grote gehaktballen.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de gehaktballen bruin en gaar.
Bereid de Bourgondische golfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de spitskoolsalade met de gehaktballen en Bourgondische golfjes.

Info: Maak de salade al de avond van te voren en bewaar gekoeld. Blus het braadvet van de gehaktballen met een scheutje (biologisch) appelsap, roer de aanbaksels los en laat de jus even inkoken.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Spitskoolstamppot met chorizo en rookworst

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

Ingrediënten

1 spitskool van ± 1 kg
750 g kruimige aardappelen
1 grote ui
150 g chorizo
1 theelepel tijm
½ vleesbouillontablet
1 theelepel karwijzaad (= kummel)
1 rookworst van ± 250 g

Bereiding

Maak de spitskool schoon, was hem en in repen (of gebruik gesneden kool).
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.
Pel de ui, halveer hem en snijd de helften in stukken.
Snijd de chorizo in stukjes en bak die in 4 minuten zachtjes uit.
Schep ze op een bord.
Fruit de ui ± 1 minuut zachtjes in het bakvet en bak de spitskool, de aardappelen en de tijm na 2 minuten mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven en voeg ± 1½ dl water en het karwijzaad toe.
Leg het deksel schuin op de pan en kook het geheel, onder regelmatig omscheppen, in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Snijd intussen de rookworst in plakjes.
Giet de aardappelen en de spitskool af en stamp ze goed door elkaar.
Schep de rookworst en de chorizo erdoor en warm de stamppot nog even door.

Spitskoolstamppotje met Aziatische vis

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 zak panklare spitskool à 500 g
2 schalen visroerbak Aziatisch à 250 g
(versgemalen) peper, zout
4 el gebakken uitjes (Conimex)
30 g ongezouten cashew-noten, grof gehakt

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de spitskool in water met zout in ± 7 minuten gaar.
Roerbak de vis in een wok voorzichtig omscheppend gaar.
Stamp de afgegoten aardappelen fijn.
Giet de spitskool af maar vang het kookvocht op.
Schep de spitskool door de aardappelen.
Voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuïge stamppot ontstaat.
Breng op smaak met peper.
Bestrooi met de uitjes en de noten en serveer met de vis.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR9, Chardonnay, wit, Frankrijk

Spliterwtjessoep met sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g winterpeen
4 grote aardappels
2 sinaasappels
2 grote uien
2 tenen knoflook
8 eetlepels olijfolie
2 groentebouillontabletten
2 eetlepels gemalen komijn
300 g spliterwten (pak à 500 g)
4 eetlepels yoghurt

Bereiding

Peen en aardappelen schillen en in kleine blokjes snijden.
Sinaasappelschil raspen en vrucht uitpersen.
Ui en knoflook pellen en fijnsnijden.
3 eetlepels olie in soeppan verhitten.
Hierin peen, ui, sinaasappelschil en knoflook 4 minuten bakken.
Bouillontabletten, komijn, erwten, sinaasappelsap en 1½ l water toevoegen.
Aan de kook laten komen en in ca. 40 minuten gaar laten worden.
Soep over 4 grote soepkommen verdelen en besprenkelen met scheutje olijfolie.
Yoghurt erover verdelen en met nog wat komijn bestrooien.

Springkrabstaarten met mangosabayon

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

Ingrediënten

1 limoen
½ rode paprika
2 eierdooiers
30 cl melk
2 mango's
½ groene paprika
peper
zout
600 g gepelde gekookte springkrabstaartjes (langoustines)

Bereiding

Dompel de springkrabstaarten 5 minuten onder in een grote kookpot met kokend gezouten water, gekruid met een bouillonblokje.
Zet opzij.
Schil de mango's, snij er een van in rondjes en blokjes voor de afwerking, de andere snijdt u in grove stukken.
Doe deze stukken in een pan met 30 cl melk, breng aan de kook en laat 5 minuten koken.
Neem van het vuur, mix alles en voeg daarna de eierdooiers bij het mengsel.
Zet de bereiding terug op een zacht vuurtje of beter nog in een bain-marie en klop aan een stuk door totdat u een dikke sabayon bekomt.
Voeg peper en zout toe.
Schik de springkrabstaarten op borden en verdeel er mango- en citroenschijfjes onder.
Overgiet met de sabayon.
Strooi er de blokjes mango en paprika over.
Dien lauw op.

Spritsstukken

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

Ingrediënten

500 g patentbloem
375 g boter
215 g basterdsuiker
25 g ei
25 g citroenrasp

Bereiding

Roer de boter zacht en voeg de suiker, het ei en de citroenrasp toe.
Kneed dit licht en kneed er bij gedeelten de bloem luchtig door.
Spuit het deeg in stroken van ± 4 cm breed op een licht ingevette bakplaat en bak die in een op 170°C voorverwarmde oven goudbruin en gaar.
Snijd de sprits daarna direct in stukken van ± 9 cm lengte.

Spruitjes-tomaatsaus met hazelnoten

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

Ingrediënten

750 g spruitjes
300 g kipfilet
2 eetlepels bloem
1 eetlepel pittige kerriepoeder
1 flinke ui
25 g boter
6 dl kippenbouillon (1 tablet)
2 vleestomaten
3 eetlepels rood sauspoeder
4 takjes peterselie
75 g hazelnoten

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en kerf de stronkjes met een kruisje in.
Snijd de kipfilet in stukjes en kruid die met een mengsel van de bloem en het kerriepoeder.
Snipper de ui en fruit de uisnippers zachtjes in de verhitte boter.
Voeg de kipstukjes toe en bak ze al omscheppend snel goudbruin.
Voeg al roerend bij beetjes de bouillon toe en roer er tot slot de spruitjes door.
Laat de saus 20 minuten zachtjes koken.
Dompel de tomaten even in kokend water onder, pel ze, snijd het vruchtvlees in blokjes en kook ze de laatste 2 minuten mee.
Roer er al omscheppend het sauspoeder bij en laat de saus binden.
Hak de peterselie en de hazelnoten fijn en strooi die over de saus.
Serveer de saus met beetgaar gekookte strikjespasta.

Variatietip: Gebruik kalkoenfilet. Vervang de ui door 2 flinke in dikke ringen gesneden preien, bak deze 5 minuten, neem ze uit de pan en voeg ze pas weer met de tomatenblokjes toe. Laat de peterselie weg en serveer de saus met veel geraspte kaas.

Spruitjes met appel

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

Ingrediënten

3 eetlepels vloeibare margarine
2 uien, in dunne partjes
600 g kleine spruitjes, schoongemaakt
1 grote appel, in blokjes
1 doosje MAGGI Kerrie Saus

Bereiding

Verhit de margarine in een wok en roerbak de ui en spruitjes 3-4 minuten op hoog vuur.
Bak de appel even mee.
Voeg 3-4 eetlepels water toe en verwarm het mengsel afgedekt 4-5 minuten.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen en schep de saus door de spruitjes.
Verwarm het geheel nog enkele minuten door.

Spruitjessoep op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

1 ui
40 g vetstof
¼ kg spruitjes
200 g aardappelen
peper
zout
nootmuskaat
1½ l bouillon
2 dl melk
geraspte kaas
gebakken broodkorstjes

Bereiding

Pel en was de ui, snipper hem fijn.
Verhit de helft van de vetstof en fruit daarin de gesnipperde ui.
Reinig de spruitjes, was ze, blancheer.
Laat uitdruppelen en fruit de spruitjes in de overblijvende vetstof.
Schil en was de aardappelen, snijd ze in stukken.
Voeg ze met de ui bij de spruiten en kruid.
Giet ¾ l bouillon erbij en laat alles gaar koken (± 30 minuten).
Pureer de soep.
Voeg de overige bouillon en de melk bij.
Laat opnieuw doorkoken.
Dien op met geraspte kaas of gebakken broodkorstjes.

Spruitjesstamppot met appelhachee

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

Ingrediënten

150 g gedroogde appeltjes
3 eetlepels rozijnen
1½ dl sinaasappelsap
2 eetlepels boter + 35 g boter voor de puree
600 g hacheevlees
1 fijngesneden ui
1 theelepel bruine suiker
1 eetlepel bloem
3 dl runderbouillon (van tablet)
2 kruidnagels
zout
versgemalen peper
nootmuskaat
750 g kleine spruitjes
750 g aardappelen
1 dl koffieroom of slankroom
50 g spekreepjes
100 g ongezouten grofgehakte gemengde noten
1 eetlepel (kruiden)paneermeel
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Week de appeltjes en de rozijnen 1 nacht in het sinaasappelsap.
Verhit voor de hachee 2 eetlepels boter en braad het vlees rondom snel aan.
Voeg de ui en de suiker toe en bak ze omscheppend 2 minuten mee.
Strooi de bloem erover en laat die al roerend licht kleuren.
Schenk er geleidelijk de bouillon bij.
Voeg de kruidnagels, zout en peper toe en laat het vlees in 2-3 uur gaar sudderen.
Laat de laatste 20 minuten de appeltjes, de rozijnen en het sinaasappelsap mee sudderen.
Bind de saus eventueel met aangemaakte maïzena.
Kook de aardappelen in 20 minuten gaar en giet ze af.
Kook de spruitjes 5 minuten in weinig water met zout, giet ze af en houd ze warm.
Stamp de aardappelen fijn en roer er zoveel room, boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bak de spekreepjes in een droge koekepan in 8 minuten zachtjes uit en schep ze met het bakvet en de spruitjes door de puree.
Doe de stamppot over in de ovenschaal.
Vermeng de gehakte noten met het paneermeel en strooi dit over de stamppot.
Laat de stamppot onder de grill in 10 minuten goudbruin kleuren.
Serveer de hachee er apart bij.

Spruitjesstamppot met kruidenroomkaas

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
750 g spruitjes
zout
2 dl melk
200 g kruidenroomkaas

Bereiding

Schil de aardappelen en verdeel ze in vieren.
Maak de spruitjes schoon, halveer de grote exemplaren en laat de kleinere heel.
Zet de aardappelen en de spruitjes samen op in een bodem water met zout, laat ze in 20-25 minuten gaar worden en giet het overtollige vocht af.
Breng in een steelpan de melk aan de kook en leg er de kruidenroomkaas in, zodat die kan smelten.
Stamp intussen de aardappelen en de spruitjes fijn.
Schenk het kaas-melkmengsel over de stamppot en roer alles door elkaar.
Dien de stamppot heet op.

Spuitchocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g pure chocolade
150 g roomboter
½ eetlepel oploskoffie
chocoladekoffieboontjes

Bereiding

Chocolade au bain marie laten smelten.
Met mixer boter (op kamertemperatuur) luchtig kloppen.
Koffie in 1 eetlepel heet water oplossen.
Boter en koffie door chocolade mengen.
Massa van vuur halen en in spuitzak scheppen.
Op bakpapier kleine rozetjes spuiten.
Garneren met koffieboontje.

Spuma fredda di salmone (zalmmousse)

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

Ingrediënten

185 g zalm uit blik
3 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
2½ dl slagroom
1 eetlepels peterselie
10 theelepels citroensap
10 g zwarte olijven
1 citroen in schijfjes

Bereiding

Laat de zalm uitlekken, verwijder vel en graten en maak de zalm met een vork fijn.
Voeg de olijfolie, het citroensap, de peterselie, zout en peper toe en meng alles goed door elkaar.
Sla de slagroom stijf en spatel die voorzichtig door het zalmmengsel.
Verdeel de zalmmousse over glazen en zet die 3 uur in de koelkast.
Garneer de mousse met de citroenplakken en de olijven.

Srednogorie hutspot

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

Ingrediënten

1 kg kalfsvlees in grote dobbelstenen
2 bakjes champignons
100 g okra
2-3 uien
2-3 tomaten
3-4 paprika's in reepjes
100 g rijst
1-2 aardappelen
1/8 l witte wijn
1 theelepel paprikapoeder
peper
peterselie
1¾ dl zonnebloemolie
zout

Bereiding

Braad het vlees in wat olie en wat water rondom bruin en neem het uit de pan.
Fruit de fijngehakte uien, tomaten en paprika's in de achtergebleven olie lichtbruin.
Doe het vlees er weer bij, voeg de wijn en wat heet water toe, breng het aan de kook en strooi er wat zout bij.
Voeg de paddestoelen en na ± 10 minuten de paprikareepjes en de okra toe.
Voeg, als alles gaar is, de rest van de olie toe en roerbak nog even.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met fijngehakte peterselie en peper.

Sri Lankaanse varkensvleescurry

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

Ingrediënten

500 g varkenslapjes in blokjes van 2 cm
250 g fijngesneden uien
4 heel fijngesneden teentjes knoflook
1 dessertlepel wijnazijn of citroensap
2 theelepels cayennepeper
3 theelepels Sri Lankaans zoet kerriepoeder of garam masala
1 theelepel komijnpoeder (djinten)
1 pijpje kaneel
1 ½ cm zeer fijngesneden gemberwortel
2-3 laurierblaadjes
1 eetlepel maïzena
olie
zout naar smaak

Bereiding

Verhit olie in een hapjespan en bak de ui, knoflook, laurier en kaneel hierin tot de ui goudbruin is.
Doe er dan de blokjes vlees, de cayennepeper, het kerriepoeder, het komijnpoeder en de gemberwortel bij en bak ze 5-10 minuten mee.
Voeg dan de azijn of het citroensap en het zout toe.
Maak de maïzena in 1 kopje water aan en meng dit al roerend door de curry.
Vindt u de curry te droog, verdun hem dan met water.
Laat het geheel op laag vuur ± 15 minuten sudderen; roer af en toe om aanbakken te voorkomen.

St Jacobsmosseltjes met Brussels lof en kormacurry

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

3 mooie St Jacobsvruchten
1 stronkje witlof
1 dl Sauternes
1 dl visfumet
kormacurry
peper van de molen
zout
enkele klontjes boter
wat suiker
olijfolie

Bereiding
Maak de blaadjes witlof los en laat ze karameliseren in boter met wat suiker en hou warm.
Kruid ondertussen de St Jacobsvruchten met peper en zout en bak ze lichtbruin in olijfolie.
Schik ze op een heet bord en hou ze warm.
Deglaceer de pan met de Sauternes en de visfumet. Laat inkoken.
Voeg de kormacurry toe en klop op met klontjes koude boter. Kruid eventueel bij.
Serveer meteen.

St Jacobsnootjes met meloen en Italiaanse ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24-30 kleine St Jacobsnoten (diepvries)
1 dl droge witte porto
1 meloen (type Cantalou of Charentais)
1½ sneetjes Italiaanse ham
bloem
2 eetlepels boter
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
peper

Bereiding

Laat de St Jacobsnoten gedurende 2 à 3 u volledig ontdooien op kamertemperatuur en dep ze goed droog.
Schil de meloen, snij ¼ deel in kleine dobbelsteentjes en de rest in schijfjes.
Vang bij het versnijden het sap op.
Snij de ham in heel kleine stukjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Wentel de St Jacobsnoten door wat bloem en bak ze op een hevig vuur (2 minuten aan elke kant).
Kruid met peper (geen zout).
Neem de pan van het vuur.
Haal de St Jacobsnoten eruit en hou ze warm.
Maak de braadresten goed los met 1 dl droge witte porto en laat even flink koken tot de vloeistof begint te binden.
Voeg de stukjes meloen en ham toe, alsook het meloensap.
Warm de saus goed op en werk ze af met de fijngesnipperde peterselie.
Verdeel de schijfjes meloen over de borden.
Schep er wat saus naast en schik op elk bord 6 à 8 St Jacobsnoten.
Versier met een toefje peterselie.

Tip : U kunt deze ook serveren in kleine serveerpannetjes, in een schelp of in verwarmde taartjes van bladerdeeg.

St Jacobsnoten met champagne

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

Ingrediënten

12 grote St Jacobsnoten
20 peultjes
1 plakje bladerdeeg
8 gedroogde tomaten op olie
2 sjalotten
1 eetlepel cognac
1 dl champagne
1 dl room
2 eetlepels boter
1 eetlepel melk
instantsausbinder
½ bosje peterselie
cayennepeper
peper
zout
wat dille

Bereiding

Laat de gedroogde tomaten uitlekken, dep ze droog en snij ze in reepjes.
Hak de sjalotjes en de peterselie zeer fijn.
Snij 4 vormpjes (bv een dennetje, een blaadje, een sterretje, enz.) van circa 6 cm uit het bladerdeeg en bestrijk met melk.
Snij het oranje koraal van de St Jacobsnoten en dep ze droog.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bak de bladerdeegvormpjes 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Smelt de boter in een brede pan, laat de gesnipperde sjalotten glazig stoven en voeg dan de St Jacobsnoten (zonder het koraal) en de peultjes toe.
Kruid met peper en zout.
Overgiet met champagne.
Laat 6 minuten pruttelen en draai de St Jacobsnoten af en toe om.
Voeg de laatste 2 minuten het koraal toe.
Schep de peultjes, de St Jacobsnoten en hun koraal uit de pan en hou ze, afgedekt, warm in de nog warme oven.
Zet ook de borden in de oven.
Voeg de room en 1 eetlepel cognac bij de saus.
Laat ze 2 à 3 minuten doorkoken en strooi er al roerend wat sausbinder over tot u een lichtgebonden saus bekomt.
Breng op smaak met cayennepeper, peper en zout.
Giet een bodempje saus op de warme borden en schik er de bladerdeegvormpjes en 3 St Jacobsnoten op.
Versier afwisselend met een peultje en een reepje gedroogde tomaat en leg de koralen naast de St Jacobsnoten.
Werk af met enkele takjes dille.

St Jacobsoesters met sluitkool en warme eendenlever

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

Ingrediënten

16 verse St.-Jakobsoesters uit de schelp
100 g boter
zout en peper
4 bladeren van groene sluitkool
120 g verse eendenlever
4 dunne plakjes truftel
4 lepels gevogeltefond (of gekoncentreerde gevogeltebouillon)
1 lepel truffelsap

Bereiding

De schoongemaakte St.-Jakobsoesters 30 sekonden aan elke kant in de boter bakken en kruiden met zout en peper.
De groene sluitkool in julienne snijden, blancheren, laten afkoelen in koud water en krokant stoven in de boter.
De in escalopes gesneden eendenlever snel in wat boter braden.
De gevogeltefond laten inkoken, truffelsap en het braadvocht van de St.-Jakobsoesters toevoegen.
De St.-Jakobsoesters in kroonvorm op een bord schikken, de kool in het midden leggen en daarop de escalopes van lever schikken.
Met saus overgieten en versieren met truffelreepjes.

Tips : Afhankelijk van de grootte van de Sint-Jakobsoesters, kunnen deze eventueel in twee plakjes worden versneden. Blancheren is het opzetten in koud water, om het water pas daarna aan de kook te brengen.

St Jacobsschelpen en gerookte zalm met saffraan

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

Ingrediënten

6 St Jacobsschelpen
4 dunne plakken gerookte zalm
1 tomaat
100 g ui
4 dl visfumet
50 g boter
2 capsules saffraan
½ bosje peterselie
¼ bosje bieslook
peper
zout

Bereiding

De St Jacobsschelpen openwrikken met een oestermesje.
De vruchten voorzichtig uit de schelp halen, zeer goed spoelen en droogdeppen.
Het koraal (het rode gedeelte) wegsnijden en invriezen voor een andere bereiding.
Van het witte gedeelte (de nootjes) zorgvuldig de vliesjes verwijderen.
De tomaat pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden.
De ui fijnsnijden.
De plakken gerookte zalm oprollen tot roosjes.
De visfumet tot de helft inkoken, de saffraan erdoor roeren en eventueel op smaak brengen met peper en zout.
De ui fijnsnijden en in de boter smelten.
De St Jacobsnoten doormidden snijden en heel kort (2 minuten) bakken in de hete boter met de fijngesnipperde ui.
De saffraansaus over diepe warme borden verdelen.
Daarin telkens drie halve St Jacobsnoten, een zalmroosje en blokjes tomaat schikken.
De zalm versieren met sprietjes bieslook en de St Jacobsnoten met een takje peterselie.

St Jacobsschelpen met champagnesaus

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

Ingrediënten

12-16 mooie middelgrote St Jacobsschelpen
2 dl visbouillon
2 dl witte wijn
250 g groentejulienne (wortel, prei, bleekselderij)
boter
1 dl champagne of andere droge witte mousseux
peperkorrels
2 eidooiers
peper
zout

dilletakjes
1 tomaat
2 hardgekookte kwarteleitjes
1 eetlepel zalmeitjes

Bereiding

De St Jacobsschelpen wassen en halveren.
Bouillon met wijn aan de kook brengen en tot de helft inkoken.
De groentejulienne beetgaar roerbakken in een klontje boter.
Warm houden.
De champagne met wat gekneusde peperkorrels inkoken tot een eetlepel, zeven en mengen met de eidooiers.
Hier au bain marie 100 g gesmolten boter geleidelijk door kloppen.
Blijven kloppen tot een mooie gebonden saus ontstaat.
De saus op smaak brengen met peper en zout.
De St Jacobsschelpen even pocheren in de tegen het kookpunt aangehouden bouillon.
De groentejulienne op vier warme borden scheppen, de St Jacobsschelpen hierop leggen en het geheel met de saus afdekken.
Met dille, tomaat en gehalveerde kwarteleitjes met zalmeitjes garneren.

St Jacobsschelpen met waterkerspuree

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

Ingrediënten

600 g St Jakobsschelpen met het koraal (dit zijn ongeveer 12 à 16 schelpen)
5 eetlepels verse room
150 g boter
2 toefjes waterkers
2 dl bouillon
200 g langkorrelige rijst
1 visgraat
1 viskop
1 laurierblad
2 takjes tijm
2 takjes tijm
6 eetlepels Noilly Prat
1 sjalot
30 g zetmeel
het sap van een halve citroen
zout
peper

Bereiding

Maak een visfumet met de visgraat, de viskop, tijm, laurier en vier dl koud water.
Laat zonder deksel ongeveer dertig minuten koken, tot de vloeistof tot op twee dl is ingekookt.
Giet door een zeef.
Overgiet de fijngesnipperde sjalot met de Noilly Prat en voeg er de gespoelde en drooggewreven St Jakobsschelpen bij.
Laat twintig minuten marineren, waarbij u de schelpen geregeld keert.
Was de waterkers en verwijder de steeltjes.
Draai door een groentemolentje.
Laat vijf g boter smelten in een pannetje, roer het zetmeel erdoorheen en laat even koken, echter zonder te kleuren, waarbij u geregeld even omroert met een houten spatel.
Vermeng al kloppend met de visbouillon.
Breng aan de kook op een hoog vuur en vermeng al kloppend met de gehakte waterkers en peper en zout.
Vermeng, breng nogmaals aan de kook en laat twintig minuten sudderen op een laag pitje.
Breng vijf dl gezouten en gepeperd water aan de kook, schud de rijst erin en leg een deksel op de pan.
Laat twintig minuten koken tot de rijst al de vloeistof heeft opgeslorpt.
Schik de St Jakobsschelpen in een pannetje met dikke bodem, overgiet ze met de marinade en de rest van de visfumet.
Ze mogen net even onder de vloeistof staan.
Breng op een middelmatig vuur aan de kook en laat zonder deksel zes tot zeven minuten pocheren.
Laat ze vervolgens uitlekken.
Giet het kooknat door een zeef, vang op in een pannetje, voeg de verse room erbij en warm, al roerend met een houten spatel, op.
Laat zo ongeveer twee tot drie minuten al roerend indikken.

St Jacobsschelpen met waterkerspuree

Neem van het vuur en voeg er de rest van de malse boter bij beetjes en al stevig kloppend bij.
Voeg het citroensap toe en breng op smaak met peper en zout.
Laat de St Jakobsschelpen opwarmen in deze saus en serveer de rijst met de waterkerspuree.

St Jacobsschelpen onder zalmboterkorst met langoustines

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

Ingrediënten

12 St Jacobsvruchten
12 langoustines
50 g bloem
10 cl olijfolie
5 cl sesamolie
5 cl witte wijn

voor de saus

2 sjalotjes
5 cl ciderazijn
5 cl room
100 g boter
zout
peper
cayennepeper
1 botje bieslook
200 g stevige tomaten

voor de boterkors

30 g gerookte zalm
60 g malse boter
50 g wit broodkruim
1 eigeel
1 citroen

Bereiding

De saus bereiden: De sjalotten versnipperen en met 10 cl water en de ciderazijn inkoken tot het meeste vocht verdampt is.
De room toevoegen en verder inkoken tot sausdikte.
Er de koude boterklontjes ondermengen (= monteren met boter).
Passeren door een sauszeef en afsmaken met zout, peper en cayenne.
Als garnituur in de saus gebruiken we versnipperde bieslook en dobbelsteentjes gepelde en van de pitten ontdane tomaat.
De saus warm houden maar niet meer laten koken.
De boterkorst bereiden: Maal de 30 g gerookte zalm fijn met de 60 g malse boter in een keukenrobotje.
Voeg er 50 g wit broodkruim aan toe.
Meng er 1 eigeel onder.
Breng op smaak met peper van de molen en citroensap.
Deze pasta oprollen in huishoudfolie in de vorm van een worst met 3 cm doorsnede.
In de koelkast laten opstijven.
De St Jacobsnoten reinigen (het witte harde gedeelte en de koraal verwijderen).
De nootjes goed wassen en afdrogen met keukenpapier.

St Jacobsschelpen onder zalmboterkorst met langoustines

In met peper en zout gekruide bloem wentelen en bakken in olijfolie.
De rauwe langoustinestaarten voorzichtig uitpellen.
Het darmkanaal verwijderen met een aardappelmesje.
De staartjes goed afspoelen en afdrogen.
Kruiden en bakken in sesamolie.
De koppen van de langoustines even opkoken in water met zout en een een beetje witte wijn.
De zalmboter in schijfjes snijden van 5 mm dikte.
Op een groot plat ovenvast bord, per persoon, drie gebakken St Jacobsnoten schikken in een driehoek.
Zorg ervoor dat ze stevig liggen.
Leg op elke noot een gebakken langoustinestaartje.
Bedek elk staartje met een schijfje van de boterkorst.
Gratineer de boterkorst onder de grill (of salamander).
Zorg voor zuivere borden vóór het gratineren, want elke onzuiverheid op uw bord wordt een bruine vlek.
Nappeer tussen de zeevruchten de warme botersaus.
Tussen elke noot schikken we een kopje van de langoustines.
Bestrooi het geheel met een weinig versnipperde bieslook en blokjes tomaat en serveer meteen.

St Jakobsmosselen in sjalottenroomsaus

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

Ingrediënten

16 St jakobsschelpen
8 fijngesnipperde sjalotten
20 cl room
15 cl witte wijn
4 eetlepels olijfolie
2 theelepels Provençaalse kruiden
zout
peper
cayennepeper

Bereiding

Fruit de sjalotten al roerende op zacht vuur in de olijfolie.
Bestrooien met zout, peper,
cayennepeper en Provençaalse kruiden.
Voeg de Jakobsmosselen toe.
Zet het vuur iets hoger en
smoor ze 1 minuut aan iedere kant.
De wijn geleidelijk toevoegen, goed doorroeren en nog 1 minuut
laten sudderen.
De room toevoegen en nog eens 1 minuut laten sudderen.
Opdienen op warme diepe borden.

St Jakobsschelpen in pepersaus

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

Ingrediënten

450 g schoongemaakte sint-Jakobsschelpen
½ fijngehakt teentje knoflook
3 eetlepels rijstwijn
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel maïzena, opgelost in 6 eetlepel bouillon
4 eetlepels zoete chilisaus
een klein stukje geschilde en fijngehakte gember
1 dungesneden groene paprika
4 grofgesneden bosuitjes
1 mespunt suiker
zout
peper

Bereiding

Snijd de schelpdieren in twee helften en leg ze in een ovenschaal.
Voeg de knoflook, de wijn, de sojasaus, de suiker, zout en peper toe en dek de schotel af.
Laat dit 10 minuten op medium in de magnetron garen.
Haal de schelpen eruit en houd ze warm.
Voeg de maïzena en de bouillon toe, voeg nu ook de chilisaus en de gember toe en kook dit enkele minuten tot de saus bindt.
Voeg dan de schelpen, de paprika en de uien toe en laat alles op de hoge magnetronstand 1-2 minuten nagaren.
Serveer met rijst.

Subzi pilao (rijst met groenten)

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

Ingrediënten

250 g gemengde groenten (blokjes, diepvries)
100 g groene en rode paprika (blokjes, diepvries)
100 g courgette in schijven
2 eetlepels gemalen komijn
2 eetlepels gemalen koriander
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels kurkuma
4 theelepels zwarte gekneusde peperkorrels
2 theelepels zout
100 g ghee
4 grote gesnipperde uien
5 gesnipperde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel, geschild en gesnipperd
2 x 7 cm pijpkaneel
20 kardemompeulen
20 kruidnagels
1 eetlepel lavaszaad
750 g basmatirijst
2 l kokend water
75 g sultanarozijnen
50 g amandelschaafsel

Bereiding

Meng de bevroren groenten met de courgette en laat ontdooien.
Meng de specerijen en het zout.
Smelt de helft van de ghee in een grote pan met dikke bodem.
Voeg de helft van het specerijmengsel toe en bak zachtjes 1-2 minuten.
Voeg de groenten toe en schep ze goed om.
Schep de groenten met een schuimspaan in een grote kom; houd ze warm in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Smelt de rest van de ghee in de pan en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg kaneel, kardemom, kruidnagels en lavaszaad toe, roer goed en bak nog eens 3-4 minuten.
Voeg de rest van het specerijmengsel toe en bak het mengsel nog 2 minuten.
Was de rijst in koud water, laat uitlekken en verwijder eventuele steentjes.
Voeg aan de pan toe, roer goed om en giet het kokende water erbij.
Laat zachtjes zonder deksel koken tot de rijst beetgaar is; roer af en toe, zodat niets aanbakt.
Voeg zo nodig extra kokend water toe.
Giet de rijst zodra hij gaar is in een grote zeef en laat goed uitlekken.
Schep de warme groenten erdoor en schik in een warme schotel.
Bestrooi met rozijnen en amandelen en serveer meteen.

Info: Dit rijstgerecht is vaak het pronkstuk van een vegetarisch feestmaal.

Surinaamse okersoep

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

Ingrediënten

100 g zoutvlees
200 g soepvlees of droge vis
2 takjes selderij
1 ui
10-12 okers
2 antroea's
250 g diepvriesspinazie
zout of 2 bouillonblokjes
1 groene of halfrijpe peper (madame Jeanette)

Bereiding

Ontzout het zoutvlees door het goed te spoelen in ruim water.
Zet het vlees en/of de vis op met 1½ l water en de fijngehakte selderij en trek hiervan op laag vuur een krachtige bouillon.
Snipper het uitje en snijd de okers in ringetjes.
Verwijder de kroon van de antroea's en snijd ze in tweeën of in vieren.
Doe deze groenten bij de bouillon en laat 15 minuten verder trekken.
Voeg dan de spinazie, de bouillonblokjes en de peper toe (de peper moet bovenin de pan liggen en u moet erop letten dat hij niet stuk kookt).
Kook nog ± 3 minuten.
Serveer bij deze soep een van bananen gemaakte tomtom.

Info: Okro bravoe is te vergelijken met de Hollandse groentesoep. De okers die u hiervoor nodig heeft, zijn groene, langwerpige vruchten. Ze lijken op augurken en bevatten zaadjes die na het koken prachtig roze worden. De antroea's lijken op grote, groene tomaten.

Svinesmorbrad (varkenshaas gevuld met pruimen)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Deens	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g varkenshaas
peper
zout
gemberpoeder
2 goudrenetten
8 gedroogde pruimen
40 g boter
koffieroom
2 eetlepels rode bessengelei

Bereiding

Vraag of de slager het vlees insnijdt, zodat een zak ontstaat.
Wrijf het vlees van binnen in met peper,zout en gemberpoeder.
Leg de pruimen op een bord, schenk er kokend water over en laat ze een half uur zo staan.
Giet ze af en haal de pitten eruit.
Schil de appels, snijd ze doormidden, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes.
Vul het vlees gelijkmatig met de appelblokjes en de pruimen.
Verhit de boter in de braadpan tot lichtbruin en braad het vlees rondom bruin.
Leg een deksel schuin op de pan, zet het vuur laag en laat het vlees, onder regelmatig keren, 20-25 minuten zachtjes braden.
Neem het vlees dan uit de pan en houd het warm.
Roer de braadboter los met de room, roer de bessengelei door de saus en maak hem desgewenst af met port.
Snijd het vlees in dikke plakken en geef de saus er apart bij.

Syrmi (gevulde wijn- of koolbladeren)

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

Ingrediënten

500 g kalfsgehakt
300 g varkensgehakt
1 bosje lente-uitjes
100 g rijst
¼ l Bulgaarse yoghurt
peterselie
munt
paprikapoeder
peper
30-40 wijn- of koolbladeren
100 g boter of 1/8 liter zonnebloemolie
zout

Bereiding

Fruit de fijngehakte lente-uitjes in wat van de olie en wat water, roer er wat paprikapoeder door en zet het vuur laag.
Voeg de 2 soorten gehakt, de rijst, peper, munt en fijngehakte peterselie toe, schenk er warm water met wat zout over en laat sudderen tot het water door de rijst is opgenomen.
Week de wijn- of koolbladeren in gezouten heet water en leg dan 1 eetlepel van het rijst-gehaktmengsel op elk blad.
Rol de bladeren op en schik ze in een braadpan.
Schenk er ¾ l warm water en 1 theelepel gesmolten boter over, sluit de pan met een deksel af en laat de bladeren op laag vuur sudderen.
Schenk er, zodra alles gaar is, de losgeklopte yoghurt en de rest van de gesmolten boter en paprikapoeder over.
Serveer met één of meer verse groenten.

Tip: U kunt dit recept ook gebruiken voor gevulde paprika's, aubergines en courgettes.

Tabouleh 6

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

Ingrediënten

± 200 g (voorgekookte) couscous of bulghur
½ komkommer
4 trostomaten
1 groene paprika
1 rode ui
4 takjes peterselie
4 takjes munt
1 theelepel zout
1 dl limoen- of citroensap
4 dl olijfolie
1 krop Romeinse sla (of Turkse sla of cossla)
1 bakje kerstomaatjes
2 tenen knoflook
1 zakje pijnboompitten

Bereiding

Wel de couscous of bulghur volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het wat afkoelen.
Snijd de komkommer (met schil) in kleine blokjes.
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Hak de paprika, de ui en het groen van peterselie en munt fijn.
Meng de helft van de peterselie en 3 eetlepels munt met het limoen- of citroensap, de olijfolie en het zout.
Meng de groenten, de couscous of bulghur en de saus.
Snijd de sla in dunne repen en leg die op een platte schaal.
Schep de tabouleh erop, druk het aan en vorm er zo een berg van.
Halveer de kerstomaatjes.
Roer een dressing van 6 eetlepels olie, 2 eetlepels citroensap, de knoflook uit de pers, een flinke draai peper en de peterselie en schep dit bij de kerstomaatjes.
Schep het geheel rond de tabouleh en strooi de pijnboompitten erover.

Serveertip: Met warme, geroosterde shoarmabroodjes erbij, is deze salade een maaltijd op zich. U kunt er natuurlijk ook nog een stukje gegrild vlees of geroosterde vis bij geven.

Info: Couscous en bulghur zijn graanproducten uit de Arabische wereld, die allebei nog het meest lijken op grofgemalen griesmeel. Dat het geen griesmeel is, ziet u aan de gelige kleur. Een deeg van bloem en water wordt gedroogd tot een harde koek en dan vermalen. Het is meestal voorgekookt, zodat de bereidingstijd heel kort is: soms is wellen al voldoende,
soms moet het nog even worden gekookt.
Bulghur lijkt een beetje op couscous. Hiervoor worden de tarwekorrels gestoomd (zodat ze versneld ontkiemen), gedroogd en gemalen. Bulghur is al
bijna gaar, zodat wellen in heet water voldoende is. Maar het kan ook, net als pilav of risotto, eerst worden gebakken.

Tagliatelle met romig varkensvlees

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

Ingrediënten

250-300 g tagliatelle
25 g boter
300 g varkensschnitzel, in reepjes
1 ui, grof gesnipperd
1 courgette, in blokjes
1 doosje MAGGI Room Saus

Bereiding

Kook de tagliatelle gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de boter in een hapjespan en bak het vlees 3 minuten op matig vuur.
Voeg de ui en courgette toe en bak ze 5 minuten zachtjes mee.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen.
Roer de saus door het vlees en laat het geheel nog 2-3 minuten zachtjes sudderen.
Verdeel de tagliatelle over de borden en schep het vlees met saus erover.

Tagliolini alla carbonara

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

Ingrediënten

300-400 g tagliolini (= dunne tagliatelle)
zout
versgemalen peper
200 g bakbacon in reepjes
2 gepelde en geplette teentjes knoflook
4 verse eieren
100 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de tagliolini in ruim water met zout beetgaar.
Bak de bacon op zacht vuur in ± 7 minuten uit.
Bak de knoflookteentjes mee en verwijder deze na het bakken.
Klop de eieren los met zout en peper.
Laat de pasta uitlekken en in een warme schaal glijden.
Schep de bacon met het bakvet door de pasta, schenk de eieren erbij en strooi de kaas erover.
Meng de pasta goed tot de eieren romig worden.

Tahina salade uit de Levant

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
zout
het sap van 2½ citroen
½ dl tahinapasta
½ theelepel komijn
6 eetlepels peterselie
hardgekookt ei in schijfjes

Bereiding

Pers de knoflook met zout en meng dit in een grote kom met wat citroensap.
Voeg de tahina toe en meng goed.
Voeg dan de rest van het citroensap toe en genoeg koud water om een dikke, gladde crème te verkrijgen.
Doe er de komijn en de peterselie door.
Garneer met het ei en serveer met Arabisch brood.
Tahina salade met amandelen
Bereid dit als tahina salade, maar gebruik slechts 1 teentje knoflook en geen peterselie.
Voeg ½ theelepel suiker en 5 eetlepels gemalen amandelen toe.
Verdun eventueel met warm water.
Garneer met hele amandelen en serveer met Arabisch brood.

Tahinacrème

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maal 50 g blanke amandelen op de fijne rasp van de foodprocessor of in een amandelmolen.
Pers 1 teen knoflook uit en meng dit met het sap van 1 citroen, de gemalen amandelen, 1 dl tahinepasta (pot, toko of natuurwinkel), een mespunt gemalen kummel en 1 theelepel suiker.

Tajine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg lamsvlees
3 eetlepels olie
¼ theelepel gember
¼ koffielepel saffraan
zwarte peper
½ theelepel koriander
1 theelepel kaneel
1 fijngehakte ui
500 g één nacht voorgeweekte pruimen
2 eetlepels honing
1 theelepel oranjebloesemwater
geroosterde amandelen

Bereiding

Bak het vlees in de olie zeer licht aan, bedek het met water en voeg de gember, saffraan, peper, koriander, kaneel en ui toe.
Laat het in 2 uur gaar pruttelen.
Voeg de pruimen toe en laat nog 20 minuten sudderen.
Voeg de honing toe en kook nog 15 minuten.
Besprenkel met oranjebloesemwater en garneer met geroosterde amandelen.

Info: Geen dag zonder tajinepot
In de Marokkaanse keuken laat men stoofschotels in een zogenaamde tajinepot sudderen (spreek uit: tasjien). In deze extra gevulde stoofschotels worden vaak vlees, gedroogde vruchten, specerijen en amandelen verwerkt.

Tandoori murgh (tandoorikip uit de oven)

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

Ingrediënten

1 kip in delen of 4 gehalveerde kippenbouten
voor de marinade:
3 cm geschilde gemberwortel
1 grote ui
3 teentjes knoflook
1-2 volle theelepels chilipoeder
1 volle theelepel korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder
2 theelepels garam masala (kerriemengsel)
½ theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)
½ theelepel zout
het sap van ½ citroen
1 dl volle yoghurt

Bereiding

Pureer voor de marinade de gember, ui en knoflook in een keukenmachine en vermeng de puree met de rest van de ingredinten.
Verwijder het vel van de kipdelen, kerf het kippevlees in en wrijf het goed met marinade in.
Laat de marinade minstens 6 uur intrekken.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Leg de kip in een ovenschaal en dek de schaal af met aluminiumfolie.
Bak de kip in het midden van de oven in ± 1 uur gaar.
Verwijder de laatste 10 minuten het folie en bak de kip bruin (de kip af en toe keren).
Serveer met raita (yoghurt met geraspte komkommer, sjalot, fijngesneden munt, chilipoeder, zout en peper).

Tandooridrumsticks met pittige ananassaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels tandoori-currypasta (potje á 283 g, Patak's)
¼ l Biogarde Roer of volle yoghurt
4 kipdrumsticks
1 blikje ananasstukjes op ananassap (netto 227 g, Dole)
1 zakje santen (30 g, Conimex)
1 theelepel djinten (gemalen komijn, Conimex)
1 theelepel mosterdzaad (Silvo)
1 theelepel sambal oelek

Bereiding
Roer de currypasta met 2 eetlepels Biogarde in een kommetje glad.
Bestrijk de drumsticks rondom met het currymengsel en zet ze ± 1 uur in de koelkast.
Breng in een pan de ananasstukjes met het sap aan de kook.
Roer de santen, de djinten, het mosterdzaad en de sambal erdoor, warm ze ± 1 minuut mee en laat afkoelen.
Schep de rest van de yoghurt en het ananasmengsel in een schaal door elkaar en zet het tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Neem de ananassaus uit de koelkast.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Leg de drumsticks in een ondiepe schaal.
Schuif de schaal ± 15 cm onder de hete grill en rooster de drumsticks, onder regelmatig keren, in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Serveer de currydrumsticks met de ananassaus.
Geef er geroosterde pita(shoarma)broodjes of rijst en doperwtjes bij.

Tandoorispiesjes met komkommersaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g kipfilet
2 dl volle yoghurt
1-2 eetlepels tandoorikruiden
½ komkommer
1 sjalotje
zout
1 eetlepel fijngehakte verse koriander of munt + theelepel gemalen
komijn
2 eetlepels olie

Bereiding
Snijd de kip in reepjes.
Roer 1 dl yoghurt met de tandoorikruiden door elkaar, schep de kip erdoor en marineer deze minstens 30 minuten.
Schil de komkommer, verwijder de pitjes en rasp het vruchtvlees boven een zeef.
Snipper het sjalotje en schep het door de komkommer.
Strooi er zout over en laat dit ± 10 minuten staan.
Druk dan het vocht eruit.
Doe de komkommer in een schaaltje en schep de rest van de yoghurt, de koriander en de komijn erdoor.
Verwarm de grill voor.
Rijg de kipreepjes aan 6 spiesjes en bestrijk ze met olie.
Leg de spiesjes op het grillrooster en rooster ze in ± 10 minuten rondom bruin en gaan.
Leg de spiesjes op 2 borden en schep de komkommersaus ernaast.
Lekker met naan en een frisse salade.

Tapas met courgette

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

Ingrediënten

1 grote courgette
1 teentje knoflook
25 g gemalen kaas
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Snijd de courgette in plakjes.
Verhit de olie in een pan en bak de plakjes courgette hierin aan beide kanten bruin.
Doe er halverwege de baktijd de gesnipperde knoflook bij.
Haal de courgetteplakjes uit de pan, leg ze op een schoteltje, strooi de kaas erover en serveer direct.

Tartaartje van gerookte zalm met kappertjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.tijdvoorvis.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g gerookte zalm
3 kleine eieren
2 Tasty Tom tomaten
1 citroen
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels bieslook

Bereiding

Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard.
Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze in vieren.
Halveer de tomaatjes en verwijder het vocht met de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes.
Snijd ook de zalm in heel kleine stukjes.
Boen de citroen schoon en rasp er ½ eetlepel gele schil af.
Pers de citroen uit.
Meng in een kom de geraspte citroenschil met 1 eetlepel citroensap en peper naar smaak.
Schep de blokjes zalm en tomaat erdoor.
Klop in een andere kom 2 eetlepels citroensap met de olijfolie, kappertjes, bieslook en zout en peper naar smaak tot een dressing.
Zet op een bord een ronde uitsteekvorm van 5 cm doorsnede en vul deze met een kwart van het zalmmengsel.
Druk dit goed aan en trek de vorm langzaam omhoog.
Maak zo nog drie zalm taartjes.
Leg de partjes ei eromheen en schep de dressing ertussen.
Lekker met geroosterde sneetjes bruin stokbrood.

Variatietip: Vervang de gerookte zalm door gerookte makreel. Vervang de kappertjes door kleine blokjes augurk.

Tarte tatin van sjalotjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontdooi 5 plakjes bladerdeeg, leg ze op elkaar en rol ze op een bebloemd oppervlak uit tot een lap van ± 22 cm doorsnede.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Pel 500 g sjalotjes.
Rooster in een koekepan 25 g geschaafde amandelen lichtbruin.
Halveer 8 kerstomaatjes.
Kook de sjalotjes in ± 10 minuten in kokend water.
Verhit 25 g boter in een pan met een doorsnede van ± 20 cm, die in de oven kan.
Bak de sjalotjes zachtjes ± 10 minuten en sprenkel er 1 eetlepel bruine basterdsuiker en peper en zout over.
Bak nog ± 5 minuten en voeg de kerstomaatjes toe.
Neem de pan van het vuur, lag het deeg op de groente (stop de randen in) en bak de taart ± 20 minuten in de oven.
Laat de taart ± 5 minuten afkoelen, stort hem op een schaal en garneer met de amandelen.
U kunt dit geven als warm of koud voor- of bijgerecht, of als maaltijd met een frisse gemengde salade.

Teriyakirijst met vleesreepjes, tomaat en lente-ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 vleestomaten
6 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
200 g rundvleesreepjes
1 zakje Conimex kant-en-klare gele Wokrijst
1 zakje Conimex Woksaus Beef Teriyaki

Bereiding

Was en snijd de tomaten in partjes en de lente-uitjes in schuine stukjes.
Pel en snijd de knoflook in plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de tomatenpartjes ca. 2 minuten.
Voeg de rundvleesreepjes, de knoflook en de lente-uien stukjes toe en wok ca. 3 minuten mee.
Voeg de wokrijst en de woksaus direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.
Schep de teriyakirijst in 2 kommen of diepe borden.

Serveertip: Lekker knapperige Conimex Kroepoek Naturel en voor de pit Sambal Brandal !

Variatietip: Vervang de vleestomaten door een bakje gehalveerde kerstomaatjes.

Terrine van eend met groene peper

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

Ingrediënten

1 door de poelier ontbeende Barbarie-eend van 2 kg
350 g vet spek
400 g mager buikspek
100 g jambon de campagne
1 varkensnet (crépinette)
2 sjalotten
1 ui
1 bos peterselie
3 blaadjes verpulverde gedroogde salie
1 koffielepel tijm
2 blaadjes laurier
1 eetlepel groene peperbolletjes
1 eetlepel eau-de-vie
3 eetlepels room
1 ei
15 g boter
zout

Bereiding

Houd de eendenlever en een volledige filet apart en snijd de rest van het vlees in dobbelstenen.
Leg alles in een schaal, strooi er de tijm, de salie en het zout over, giet er de eau-de-vie over en laat alles 3 uur intrekken.
Week het varkensnet in koud water.
Pel de ui en snijd hem in vieren.
Pel de sjalotten en hak ze fijn.
Was de peterselie en hak hem fijn.
Haal het zwoerd van het magere en het vette spek en leg het apart.
Snijd het spek (mager en vet) in dobbelstenen.
Haal de filet uit de marinade en snijd hem in reepjes.
Haal er ook de lever uit en bak die in de boter.
Snijd de ham in kleine stukjes.
Draai de blokjes spek, het eendenvlees (behalve de in stukjes gesneden filet en de lever) en de ui door een vleesmolen (middelste stand).
Voeg de sjalotjes, de peterselie, de groene peper en de marinade bij dit mengsel en voeg zout toe.
Klop het ei los met de room, voeg dit toe en kneed tot alles goed door elkaar is gemengd.
Spoel de terrine uit.
Bedek de bodem met het spekzwoerd, leg de vette kant naar onder.
Leg daarop een laurierblad en vul de terrine met laagjes farce, gescheiden door reepjes eendenfilet en stukjes ham.
Leg het levertje in het midden van de terrine en eindig met een laag farce.
Leg het andere laurierblad er bovenop.
Bedek alles met de in tweeën gevouwen varkenscrépinette.
Doe het deksel op de terrine en laat de pâté au-bain-marie in 1 uur in een op 210 °C voorverwarmde oven (stand 7) gaar worden (de terrine is gaar als het vet volledig doorschijnend is).

Terrine van eend met groene peper

Haal de terrine uit de oven, neem er het deksel er af, leg een plankje met een gewicht op het vlees en laat het afkoelen.
Zet de terrine in de koelkast tot hij wordt opgediend.

Terrine van wilde eend

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

Ingrediënten

1 wilde eend van ± 650 g
10 g gedroogde boleten
2 sneden witbrood
1 dl room
300 g ongezouten spek
300 g varkensfilet
300 g gevogeltelever
2 eieren
1 eetlepel bonekruid
1 scheutje Armagnac
1 sjalot
boter
1 dl port
1 eetlepel olijfolie
1 sinaasappel
enkele jeneverbessen
peper
zout

Bereiding

Vraag aan uw poelier de borstfilets (met vel) en de boutjes van de eend te verwijderen.
Snijd de losse haasjes van de filet en snijd deze in reepjes.
Snijd de voorbouten weg, bewaar deze voor het garnituur, en snijd het vlees van de achterbouten in reepjes.
Laat de boleten ± 30 minuten in water weken, giet ze door een zeef en hak ze fijn.
Verwijder de korsten van het brood en laat het in de room weken.
Schraap de rest van het vlees van het karkas en draai dit samen met het
spek, het varkensvlees en de lever door de vleesmolen.
Voeg er de fijngehakte boleten, het geweekte brood en de eieren aan toe.
Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met het bonekruid, de Armagnac, peper en zout.
Pel de sjalot en hak hem fijn.
Smelt een klontje boter en fruit er de sjalotsnippers in.
Deglaceer de pan met de port, laat even afkoelen en roer dit door het vleesmengsel.
Smeer een terrine van ± 28 cm lang, 11 cm breed en 7 cm hoog met olijfolie in en schep er, afwisselend, 1/3 van de vleesfarce en de helft van de eendenvleesreepjes op.
Eindig met een laagje vleesfarce.
Zet de terrine ± 45 minuten in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Neem de terrine dan uit de oven, maar laat de oven aan.
Snijd de borstfilets in schuine schijfjes en schik die dakpansgewijs op de pâté.
Wikkel een stukje aluminiumfolie om het uiteinde van de boutjes en steek ze aan het uiteinde van de terrine.
Zet de pâté nog ± 45 minuten in de oven.
Neem de terrine uit de oven en giet er voorzichtig het vet af.
Leg een goed passend plankje met een zwaar gewicht op de pâté en laat hem in de koelkast afkoelen

(het is belangrijk dat de pâté flink wordt aangedrukt om er mooie homogene plakjes van te verkrijgen).
Was de sinaasappel, snijd hem in halve schijfjes en steek die in de rand van de pâté.
Leg tussen elk schijfje een jeneverbes.

Thais pikant varkenshaasje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g varkenshaasje
4 eetlepels zonnebloemolie
200 g snijbonen
150 g prei
2 eetlepels citroensap
1 dl dikke kokosmelk uit blik
1 klein stukje rode peper
2 teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte
verse basilicum
peper
zout

Bereiding

Snij het vlees in blokjes van ongeveer 1½ cm.
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn samen met de rode peper.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok of een ruime braadpan.
Als de olie begint te dampen, roerbakt u de knoflook en de rode peper erdoor gedurende 1 tot 2 minuten.
Voeg verder basilicum en een snuifje zout toe en schep daarna het mengsel uit de pan.
Verhit de rest van de olie in de pan.
Zodra de olie begint te dampen, roerbakt u hier de blokjes vlees in op een hoog vuur.
Reken om te roerbakken opnieuw 1 tot 2 minuten.
Snij de prei, voeg samen met de snijbonen toe en roerbak ze 5 minuten mee.
Roer citroensap, knoflookmengsel en kokosmelk erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten pruttelen.
Breng op smaak met peper en zout.

Serveertip: Lekker met mihoen: deze rijstnoedels koopt u in de supermarkt of speciaalzaak.

Thaise wokschotel met citroengras

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g pandanrijst
2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 225 g)
3 komkommers
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel groene Thaise currypasta (potje à 225 g)
1 g gemalen citroengras (4 zakjes à ½ g)
200 ml kokosmelk
75 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Roodbaars in repen van 2 cm snijden.
Komkommers schillen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen.
Vruchtvlees in blokjes snijden.
In wok olie verhitten.
Vis 3 minuten bakken, uit wok scheppen en warmhouden.
In achtergebleven olie komkommer, currypasta en citroengras 3 minuten bakken.
Kokosmelk door groente scheppen en aan de kook brengen.
Vis er voorzichtig door scheppen.
Schotel op smaak brengen met zout en peper en door en door verwarmen.
Schotel met noten garneren en met rijst serveren.

Thayir kari

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

Ingrediënten

1 kg in blokjes gesneden lamsvlees
1 stukje gemberwortel van 5 cm
2 groene Spaanse pepertjes
6 eetlepels gesnipperde verse korianderblaadjes of 2 theelepels
gedroogd korianderblad
1½ theelepel kerrie
zout
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels sesamolie of andere olie
2 middelgrote fijngesnipperde uien
6 dl volle yoghurt
1 1/3 theelepel anijszaadjes
soja of worcestershiresaus

Bereiding

Schil de gemberwortel en rasp die in de mengbeker fijn.
Was en droog de pepertjes, verwijder het steeltje en snijd de pepertjes overlangs open.
Neem de zaadjes weg en snijd de pepertjes in stukjes.
Doe die met de koriander, de kerrie en 1 eetlepel zout in de mengbeker.
Schenk daar het citroensap in en maak alles fijn.
Schep de inhoud van de mengbeker door het vlees in een kom en zet die afgedekt 1 uur bij kamertemperatuur weg; schep in die tijd alles eens om.
Laat tegen het einde van de marineertijd de olie in de vleespan warm worden en fruit daarin onder af en toe omscheppen, de uien langzaam goudgeel van kleur.
Doe het vlees met de marinade in de pan en laat het vlees onder af en toe omscheppen, aan alle zijden mooi van kleur worden.
Schenk de yoghurt in de pan en roer tot de inhoud kookt.
Dek de pan af en laat het vlees sudderen tot het in 1-1¼ uur gaar is.
Wrijf de koekenpan met keukenpapier heel goed droog en rooster daarin onder geregeld schudden de anijszaadjes goudgeel.
Roer de anijszaadjes door het vlees in de pan en laat het gerecht in de pan zonder deksel op een laag gedraaide warmtebron nog 15-20 minuten dikker worden.
Proef het gerecht en voeg naar smaak zout of soja toe.

Info: Geef bij dit gerecht witte rijst en een schaaltje relish van appel, meloen of gember.

Thee Hawaï

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 6 dl sterke thee, 1½ dl ananassap en suiker naar wens.
Laat dit in de koelkast goed koelen.
Serveer de drank in hoge glazen met ijsblokjes en stukjes ananas.

Tiganita (kaassoesjes)

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

Ingrediënten

2 eiwitten
2 koppen geraspte Parmezaanse kaas (eigenlijk, indien
verkrijgbaar, Griekse tefalo kiri)
versgemalen zwarte peper
frituurolie

Bereiding

Klop de eiwitten zo stijf dat er pieken van kunnen worden gevormd.
Schep er voorzichtig de kaas en de peper door (de eiwitten zakken dan weer wat in).
Vorm van het mengsel kleine gladde balletjes.
Bak ze 3 minuten in hete olie tot ze boven komen drijven en goudbruin zijn.
Dien ze onmiddellijk op.

Tikka kebab (gekruide lamsspiesjes)

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

Ingrediënten

500 g lamsschouder of -bout, ontbeend
sap van 1 citroen
1½ dl yoghurt
4 kleine uien, in vieren
3 gehakte teentjes knoflook
½ theelepel kurkuma
1 eetlepel azijn
½ theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 ontpitte in vierkanten gesneden groene paprika
1 citroen, in vieren, voor garnering

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 3 cm; snijd vet en zenen weg.
Leg de blokjes in een ruime kom en bedruppel met citroensap.
Pureer in een blender of keukenmachine de yoghurt met 2 uien, knoflook, kurkuma, azijn, zout en peper tot een homogene saus.
Schenk die over het vlees en meng goed.
Laat het vlees afgedekt een nacht marineren in de koelkast.
Steek de blokjes vlees om en om met stukjes paprika en de rest van de ui aan spiesjes.
Rooster ze op matige hitte in 10 minuten gaar op de barbecue of onder de grill; keer ze geregeld.
Serveer ze warm, gegarneerd met parten citroen en geef er Zuurdesembrood met maanzaad/Naan en een salade bij.

Info: Tikka Kebab, een karakteristieke Noord-Indiase lekkernij, wordt op vrijwel iedere straathoek boven houtskool geroosterd. Daarom is een houtskoolbarbecue ideaal, hoewel het met een grill ook lukt.

Tiropitta (kaastaart)

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g feta
4 dl melk
6 eieren
40 g boter
450 g bladerdeeg
water
munt

Bereiding

Prak de feta met een vork in een ruime kom.
Meng de melk erdoor.
Voeg de geklopte eieren toe.
Bedek een ovenschotel of bakvorm van 22 cm rondom met bladerdeeg, waarbij de vellen over de vorm moeten hangen.
Bedek dit met een laagje vulling.
Leg een nieuw vel deeg op de vulling en vul dit opnieuw op.
Maak op deze wijze laagjes tot de vulling op is.
Bedek het geheel met een laag bladerdeeg, beboter de bovenkant en laat de taart in 45 minuten goudbruin worden in een hete oven (200-250 g C).
Als u een rechthoekige bakvorm heeft, kunt u de taart op Griekse wijze in vierkantjes snijden en serveren.

Tjap tjoy met kip, paksoi en knoflookmie

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 teentjes knoflook
1 paksoi
100 g kleine champignons
1 rode paprika
Conimex Wok Olie
1 pakje Conimex Mix voor Tjap Tjoy
1 zak Conimex Chinese Eiermie

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.
Pel en snijd de teentjes knoflook in plakjes.
Maak de paksoi schoon en snijd in repen.
Halveer de champignons.
Maak de paprika schoon en snijd in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de blokjes kip met de paprika 3 minuten.
Voeg de champignons en de paksoi toe en wok 3 minuten mee.
Strooi de mix (uit het pakje) over de groenten en voeg 5 dl koud water toe.
Roer het goed door en laat het ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Verhit een klein scheutje olie in een pan en bak hierin de plakjes knoflook in 2 minuten goudbruin.
Voeg de mie toe en warm goed door.
Breng op eventueel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de knoflookmie over 4 borden en schep de tjap tjoy erop.

Serveertip: Zet Conimex Atjar taugé op tafel. Deze frisse, zoetzure salade is erg lekker bij tjap tjoy.

Variatietip: Vervang de Chinese mie door woknoedels of witte rijst.

Tomaten-basilicumtaart

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g bloem
1 theelepel gemengde Griekse gedroogde kruiden
75 g boter
1 eidooier

vulling

225 g Griekse yoghurt
100 g verse roomkaas
2 eetlepels (vers of diepvries) basilicum
2 eieren
zout
zwarte peper
500 g in plakjes gesneden tomaten
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kneed een deeg van de bloem, de gedroogde kruiden, de kleingehakte boter en de eidooier.
Leg het deeg een ½ uur koel weg, bekleed dan een quichevorm mee, prik de bodem in en bak het met een noodvulling (op bakpapier) 15 minuten bij 180°C.
Vermeng voor de vulling de Griekse yoghurt, de verbrokkelde verse roomkaas, de geknipte basilicum, de eieren en wat zout en zwarte peper.
Schik de helft van de tomaten op de bodem, schenk er het yoghurtmengsel over en leg daarop de rest van de tomaatplakjes.
Sprenkel er de olijfolie over en laat de taart nog 25 minuten (of langer) bakken tot de vulling is gestold.

Info: Griekse yoghurt wordt gemaakt van een mengsel van melk en room. Dat geeft een dikke, heel romige yoghurt. Heerlijk als dessert na een zomerse maaltijd (met vloeibare honing en perzik of abrikozen bijvoorbeeld). Maar ook een lekker ingrediënt voor een tomaten-basilicumtaart.

Tomatenchutney 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng een blik gepelde tomaten met geraspte gember, knoflook, chilipeper, suiker en kerrie en laat dit sudderen tot een stevige chutney is ontstaan.

Tomatensoep 7

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

Ingrediënten

een scheut olijfolie
1 kleine ui
1 teentje knoflook
500 g tomaten
¾ l water
1 groentebouillontablet
50 g vermicelli
2 laurierbladen
4 kruidnagels
lavas
peterselie
tijm
basilicum

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon en rasp ze.
Ontvel de tomaten en snijd ze klein.
Verhit in een pan de olie en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de tomaten toe en bak ze even mee.
Voeg dan het water, de bouillontablet, de vermicelli en de kruiden toe en roer alles goed door elkaar.
Breng de soep aan de kook en laat ca 20 minuten zachtjes doorkoken.

Tomatensoep 8

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

Ingrediënten

Bereiding

Bak 50 g spek met 2 kleingesneden peterseliestengels, ½ laurierblaadje en 6 peperkorrels in wat boter.
Snijd een kleine wortel en een ui in kleine blokjes en voeg ze toe.
Voeg 150 g rijst en 2 l vleesbouillon toe en laat dit langzaam 1 uur doorkoken.
Snijd 750 g verse tomaten in stukken.
Smelt in een ovenschaal 50 g boter en doe de tomaten erbij.
Dek de schaal af en zet hem in de oven tot alle vloeistof is verdampt.
Voeg de tomaten dan aan de soep toe en laat deze 10 minuten doorkoken.
Breng de soep op smaak met zout en peper en haal haar door een zeef.
Breng de soep nogmaals aan de kook en maak af met 2 dl room.
Geef er geroosterde blokjes brood en Parmezaanse kaas bij.

Tomatensoep 9

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

Ingrediënten

1 l water met zout of bouillon
8 trostomaten of 500 g soeptomaten
4 witte peperkorrels
75 g ui
1 laurierblad
40 g bloem
40 g boter
citroensap
peterselie

Bereiding

Maak de tomaten schoon, was ze kneus ze en laat ze in de bouillon of het kokende water met zout, de peperkorrels, het laurierblad en de gesnipperde ui 10-15 minuten fijn koken.
Giet het vocht door een zeef en wrijf de tomaten er zoveel mogelijk door.
Smelt de boter, strooi er de bloem bij, roer de klontjes weg en voeg de gezeefde soep langzaam en flink roerend toe.
Kook de soep, onder regelmatig roeren, in ± 10 minuten gaar en voeg wat citroensap toe.
Maak de soep af met fijngeknipte peterselie.

Tomatensoep met courgetteballetjes

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

Ingrediënten

1 kg (soep)tomaten
1 ui
10 g boter
½ l groentebouillon van tablet
2 laurierblaadjes
1 mespuntje tijm
zout, peper
1 kleine courgette
4 eetlepels slagroom
1 eetlepel gesnipperde basilicum of peterselie

Bereiding

Was de tomaten en halveer ze.
Pel en snipper de ui.
Verhit de boter en bak de uisnippers ± 2 minuten.
Voeg de tomaten, de bouillon, laurier en tijm toe, breng het geheel aan de kook en laat de soep zachtjes ± 20 minuten koken.
Haal de laurierblaadjes uit de soep en wrijf de soep door een roerzeef of pureer haar met een staafmixer.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Was de courgette, steek met een meloenbolletjeslepel kleine balletjes uit de courgette en kook de courgetteballetjes in 5 minuten beetgaar.
Roer de courgetteballetjes door de soep en laat e soep door en door warm worden.
Schep de soep in de borden en garneer met slagroom en basilicum.

Tomatensoep met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg tomaten
2 kippenbouillontabletten
1 stengel bleekselderij
3 plakjes kipfilet (vleeswaren, ± 50 g)
(versgemalen) zwarte peper
(staafmixer of keukenmachine)

Bereiding

Houd 1 tomaat achter, was de rest van de tomaten en snijd ze in vieren.
Breng in een pan 1 l water aan de kook.
Kruis de tomaat in, dompel hem enkele seconden in kokend water onder,
spoel hem onder koud water af en ontvel hem. Snijd de tomaat in vieren,
verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees klein.
Voeg de rest van de tomaten aan het kokende water toe en verkruimel er de bouillontabletten boven.
Breng het water weer aan de kook en laat het onafgedekt ± 12 minuten doorkoken.
Was intussen de bleekselderij en snijd die in dunne plakjes.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Pureer de tomaten met een staafmixer of in een keukenmachine tot soep (of wrijf ze boven een kom door een zeef).
Wrijf de soep boven een andere pan door een zeef en breng de soep opnieuw aan de kook.
Voeg de bleekselderij en kipfilet toe en laat die ± 3 minuten meekoken.
Schep de soep in vier diepe borden, verdeel de tomaatblokjes erover en bestrooi met peper.

Tomatensoep met rode en gele tomaten

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

Ingrediënten

100 g tagliatelle
zout
1 pot runderfond (400 ml)
1 dl droge witte wijn
1 tablet tomatenbouillon (Aroma Mediterraneo)
3 kleine rode en 3 kleine gele tomaatjes
5 takjes basilicum
peper
enkele verse blaadjes of wat gedroogde basilicum
4 soepstengels
4 plakjes rauwe ham

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Breng intussen de fond met de wijn, het bouillontablet en 2 dl water aan de kook.
Was de tomaten en snijd ze overdwars in dunne plakjes.
Maak de takjes basilicum schoon en snijd de blaadjes in reepjes.
Voeg de tagliatelle aan de bouillon toe en warm goed door.
Schep er de tomaat en de basilicum door en breng de soep op smaak met wat peper en zout en warm nog 1 minuut goed door.
Verdeel de soep over 4 borden en garneer met wat basilicumblaadjes of gedroogde basilicum.
Serveer met de soepstengels, omwikkeld met de plakjes rauwe ham.

Tomatentaartjes met kwartelei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

10 plakjes roomboter bladerdeeg (diepvries) (pak 450 g)
1 pakje roomkaas op kamertemperatuur (100 g)
2 theelepels kappertjes
5 middelgrote tomaten
zout
peper
8 kwarteleitjes
1 eetlepel bloem om te bestuiven
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Plakjes bladerdeeg laten ontdooien en op elkaar leggen.
Werkvlak dun bestuiven met bloem en met deegroller deeg tot grote dunne lap uitrollen.
Uit deeg 8 rondjes van ca. 15 cm doorsnee steken (gebruik hiervoor bijvoorbeeld omtrek van schaaltje).
Zijkanten van deegrondjes ca. 2 cm naar binnen vouwen, zodat hoekige rondjes ontstaan.
Bakplaat invetten met boter en deegbodempjes hierop leggen.
Binnenste gedeelte van deeg met roomkaas bestrijken en kappertjes erover verdelen.
Tomaten wassen en in dunne plakjes snijden.
Plakjes tomaat in ronde vorm dakpansgewijs op roomkaas leggen.
Taartjes flink bestrooien met zout en peper.
Tot gebruik afgedekt op koele plek zetten.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Boven midden van elk taartje voorzichtig kwarteleitje breken, dooiertjes moeten heel blijven.
Taartjes in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

Tomtom

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 2 geschilde groene bananen 25 minuten in ruim water met een beetje zout gaar.
Maal ze daarna in een keukenmachine fijn tot tomtom of stamp ze gewoon tot tomtom.
Vorm hiervan balletjes en serveer deze in of bij de soep.

Tonijn in aspic

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

Ingrediënten

12 blaadjes witte gelatine
¾ l kippenbouillon
½ theelepel worcestershiresaus
het sap van 1 citroen
2 sjalotjes
1 blikje tonijn in water
12 kerstomaatjes
1 komkommer
enkele mooie slabladeren

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Breng 2½ dl bouillon aan de kook, neem de pan van het vuur en los de gelatine op.
Voeg de rest van de bouillon, de worcestershiresaus en het citroensap toe en laat het wat afkoelen.
Pel intussen de sjalotjes en hak ze fijn.
Laat de tonijn uitlekken en snijd de tomaten in vieren.
Schil de komkommer, halveer hem en snijd hem in reepjes.
Schep de sjalotjes, de tonijn, de tomaat en de komkommer voorzichtig door het gelatinemengsel.
Vul 6 vormpjes (1½ dl inhoud) met het mengsel en zet ze in de koelkast.
Stort de vormpjes op blaadjes sla op de bordjes en garneer met tomaat, komkommer en eventueel radijsbloempjes.

Tonijnmousse in gelei

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

Ingrediënten

100 g kwark (0% vet)
1 blik tonijn naturel (400 g netto)
1 zakje gelei
½ glas witte wijn
1 eetlepel olijfolie virgin
1 eetlepel gehakte peterselie
1 theelepel zout
peper
mosterd
azijn

voor de versiering

schijfjes hardgekookt ei
plakken tomaat
slablaadjes
peterselie

Bereiding

Maak de gelei volgens de op de verpakking vermelde methode aan, maar gebruik witte wijn in plaats van water.
Laat de tonijn uitlekken en maak hem met een vork of in de mixer fijn.
Meng goed met de mosterd, olie, peterselie, zout, peper en wat azijn.
Voeg, als de gelei weer op kamertemperatuur is (na ± ½ uur), het tonijnmengsel en de kwark toe en meng goed.
Vet een cakevorm licht met olijfolie in en doe het geheel daarin.
Zet de mousse 2-3 uur in de koelkast om verder op te stijven.
Verwijder de mousse voor het opdienen uit de vorm, leg haar op de slablaadjes en versier met schijfjes ei en plakken tomaat.
Geef er naar keuze een mayonaise of een sauce verde bij.

Tonijntaart met geitenkaas

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

Ingrediënten

2 blikjes croissantdeeg
2 eetlepels olie
750 g uien in dunne ringen
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 blikjes tonijn op olie, uitgelekt en verbrokkeld
3 eieren
1 dl room
zout
peper
100 g geraspte feta
100 g geraspte Hollandse geitenkaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg uit tot een ronde lap van 34 cm en bekleed de vorm ermee.
Bak in de olie de ui en knoflook 10 minuten.
Schep er de peterselie en tonijn door en schep het mengsel in de vorm.
Roer de eieren, melk, zout, peper en kaas door elkaar en schenk dit over de vulling.
Bak de taart in de oven in 35 minuten goudbruin.

Tortellini bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes tortellini alla carne (pasta met vleesvulling, à 250 g)
3 uien
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 500 g)
1 pak gezeefde tomaten (500 g)
2 eetlepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 zakje pastakaas (geraspt, 150 g)

Bereiding

Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
In braadpan ui en knoflook 3 minuten in olie bakken.
Gehakt erdoor scheppen en rulbakken.
Gezeefde tomaten en kruiden erdoor scheppen en zonder deksel 10 minuten op laag vuur laten sudderen.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Tortellini over vier borden verdelen, saus erop scheppen en bestrooien met kaas.

Tortellini met spinaziesalade

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

Ingrediënten

250 g Grand'Italia tortellini al formaggio
4 varkensfilets(versgemalen)
peper
zout
4½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zakje Calvé saladmix Italiaanse kruiden
1 zak spinazie à 300 g
400 g trostomaten, in plakken
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten, sla-verrijker bakje à 60 g

Bereiding

Kook de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en wrijf het in met 1½ eetlepel van de olie.
Grill het vlees in een hete grillpan in ± 6 minuten aan beide kanten bruin en net gaar.
Bereid een dressing van de saladmix, 3 eetlepels olie en 3 eetlepels water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de spinazie met de tomaat en de dressing door elkaar.
Garneer met de pijnboompitten.
Serveer met de tortellini en het vlees.

Serveertip: Bestrooi de tortellini met geschaafde parmezaanse kaas en in dunne reepjes gesneden basilicum.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, Italië

Tortilla

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 aardappelen
1 rode paprika
1 ui
1 dikke plak gekookte ham van ± 100 g
3 eieren
3 eetlepels slagroom of koffieroom
zout, peper
100 g doperwtjes (diepvries)
3 eetlepels olijfolie

Bereiding
Kook de aardappelen in de schil in ± minuten halfgaar, laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in blokjes.
Snijd de schoongemaakte paprika in blokjes.
Snipper de ui.
Snijd de ham zonder het vet in blokjes.
Klop de eieren in een kom met de room en zout en peper los.
Laat de doperwtjes ontdooien.
Verhit de olie in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en bak de aardappelblokjes omscheppend tot ze beginnen te kleuren.
Bak de paprika, de ui en de ham kort mee.
Doe de doperwtjes in de pan en schep goed om.
Giet er het eimengsel over, leg een deksel op de pan en laat de tortilla op niet te hoog vuur 10-15 minuten bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant gestold is.
Geef er desgewenst een salade van geraspte winterwortel bij.

Serveertip: De tortilla kan tevoren worden gebakken en kort in de magnetron worden opgewarmd.

Variatietip: vervang de gekookte ham voor een pittigere versie door blokjes knoflookworst

Variatietip: vervang voor een vegetarische versie de ham door blokjes komijnekaas die halverwege de baktijd over de omelet worden gestrooid

Variatietip: vervang de doperwtjes door champignons, snijd deze in plakjes en bak deze met de aardappelblokjes mee

Info: Tortilla is een dikke Spaanse omelet met groenten en aardappelen. de Italiaanse versie heet 'Frittata' en wordt meestal koud of lauwwarm en in punten gesneden geserveerd.

Tortilla a la Española (Spaanse aardappelomelet)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
2 grote aardappelen in plakjes van 3 mm
1 ui, in dunne ringen
zout
1 kleine verkruimelde gedroogde rode peper
6 eieren
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan van ± 18 cm doorsnee.
Leg de aardappelen en de ui in laagjes in de pan en bestrooi elk laagje met zout en met wat rode peper.
Dek de pan af en bak het aardappelmengsel ± 20 minuten op zacht vuur.
Giet daarna het grootste deel van de olie af.
Klop de eieren los, voeg zout en de peterselie toe en schenk het eimengsel over de aardappelen.
Laat de eieren op zacht vuur in ± 10 minuten stollen.
Keer de omelet met behulp van een grote deksel en bak de onderkant nog ± 5 minuten.
Serveer de omelet in kleine puntjes gesneden.

Toscaanse courgettesoep met zoete aardappel en rucolapesto

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
400 g courgette in blokjes van 2 cm
200 g geschilde zoete aardappel in blokjes van 2 cm
1 fijngesneden teentje knoflook
1 l groentebouillon (van tablet)
zout
peper
½ dl slagroom
1 klein fijngesneden bosje basilicum (houd 4 takjes achter voor de garnering)
1 ciabattabrood in plakjes

voor de pesto

100 g rucola
25 g pijnboompitten
1 teentje knoflook
½ dl olijfolie
25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Meng voor de pesto de rucola, de pijnboompitten, de knoflook, de olie en de helft van de kaas in een keukenmachine tot een smeuïg geheel.
Verhit de olie in een soeppan en bak de courgette- en aardappelblokjes hierin op laag vuur ± 10 minuten tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Bak de knoflook 2-3 minuten mee en voeg dan de bouillon toe.
Breng de soep aan de kook en laat ± 10 minuten zachtjes koken.
Pureer ¼ deel van de soep in de keukenmachine en schenk dit terug in de pan.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Voeg de slagroom toe en laat de soep nog 5-10 minuten zachtjes koken.
Roer vlak voor het serveren het basilicum door de soep en schaaf de rest van de kaas erboven.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster de sneetjes ciabatta in het midden van de oven in ± 5 minuten lichtbruin en bestrijk ze met de rucolapesto.
Leg de sneetjes brood voor het serveren in de soepkommen, schep de soep erover en garneer met een takje basilicum.

Toscaanse gehaktballetjes

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

Ingrediënten

voor het gehakt

1 sneetje oud witbrood zonder korst
75 g boter
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
600 g half-om-halfgehakt
1 ei
1 eidooier
2 theelepels tijm
zout
peper

voor de saus

3 eidooiers
3 eetlepels mosterd
2 theelepels balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie
zout
cayennepeper
citroensap

Bereiding

Schenk 2 eetlepels water over het brood.
Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan en bak de ui zachtjes ± 3 minuten.
Pers de knoflook erboven uit, voeg de paprika toe en bak nog ± 3 minuten.
Meng het gehakt, het uitgeknepen brood, het paprikamengsel, het ei, de eidooier en de tijm in een kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Vorm kleine balletjes van het mengsel.
Verhit de rest van de boter in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes in ± 10 minuten rondom goudbruin en gaar.
Klop voor de saus de eidooiers, mosterd en azijn in een kom door elkaar en voeg al kloppend druppelsgewijs de olie toe.
Breng op smaak met zout, cayennepeper en citroensap en roer er de bosui door.

Toscaanse tomaten-broodsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 gesnipperde tenen knoflook
3 eetlepels olijfolie
600 g pomodori, van zaadjes ontdaan en in blokjes (neem eventueel tomaatblokjes uit blik)
½ bosje basilicum in reepjes
1 l sterke runderbouillon
300-400 g oud witbrood zonder korst in dobbelstenen
(½ theelepel chilipoeder)

om te garneren

75 g gemalen of krullen Parmezaanse kaas
extra olijfolie
vers basilicum

Bereiding

Fruit de knoflook in de olie, doe de tomaatblokjes en het basilicum erbij en breng dit mengsel op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Voeg de bouillon, het brood en eventueel het chilipoeder toe en laat alles samen, met het deksel op de pan, 20-25 minuten zacht koken.
Serveer de soep met de kaas en een scheutje olijfolie en garneer met verse basilicumblaadjes.

Toscaanse tomatensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 in plakjes gesneden teentjes knoflook
6 eetlepels olijfolie
1½-2 kg tomaten, ontveld en van de zaadjes ontdaan
zout
zwarte peper
4 dikke plakken oud witbrood, ontdaan van de korst en in stukken gesneden
± 30 blaadjes basilicum in grove stukken

Bereiding

Bak de knoflook ± 5 minuten in 4 eetlepels olijfolie.
Voeg de tomaten toe, laat het geheel op zacht vuur ± 30 minuten pruttelen en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Voeg 6 dl water toe en breng de soep aan de kook.
Voeg het brood toe en roer tot het brood genoeg vocht heeft opgenomen.
Voeg eventueel extra water toe, als de soep te dik is.
Roer er voor het serveren de basilicumblaadjes en de rest van de olijfolie door.

Turkari molee

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

Ingrediënten

750 g lamspoelet
zout
50 g boter
2 middelgrote fijngesnipperde uien
6 teentjes knoflook uit de pers
1 theelepel vers geraspte gemberwortel
1½ theelepel kerrie
2 theelepels chilipoeder
½ theelepel zwarte peper
½ theelepel fenegriekpoeder
2 theelepels korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder of djinten
2 theelepels pikant paprikapoeder
2 zakjes santen of 6 dl kokosmelk
peper
soja of worcestershiresaus

Bereiding

Bestrooi het poelet met 1 theelepel zout en zet de kom even afgedekt apart.
Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en fruit daarin onder geregeld omscheppen, de snippers ui gaar en goudgeel van kleur.
Neem de pan even van het fornuis.
Roer de knoflook, gember, kerrie en chilipoeder door elkaar en daarna door de gefruite ui.
Strooi de zwarte peper, het fenegriekpoeder, het korianderpoeder en het komijnpoeder in de pan.
Verwarm alles onder voortdurend roeren, op de laag gedraaide warmtebron een paar minuten.
Neem de pan weer even van het fornuis.
Roer van het paprikapoeder met wat water een glad papje en roer dat door het mengsel in de pan.
Schep daar ook het vlees door en laat het vlees onder af en toe omscheppen, 8-10 minuten bakken.
Maak intussen 6 dl kokosmelk volgens de gebruiksaanwijzing op de zakjes santen.
Schenk de kokosmelk al roerend langs de wand van de pan bij het vlees.
Roer tot de inhoud van de pan kookt, temper de warmtebron en laat het vlees 1 uur sudderen.
Controleer of het vlees zacht is; proef het gerecht en voeg naar smaak peper en zout of soja toe.
Dien dit gerecht in een voorverwarmde serveerschaal zo snel mogelijk op.

Serveertip: Bij dit gerecht past witte rijst, een salade en een pikante chutney.

Varkensblokjes op Indiase wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg varkensfricassé (of -karbonade)
boter
2 gehakte uien
2 geschilde en gehakte appels
50 g madraskerrie
75 g bloem
2 kippenbouillonblokjes
5 dl room
3 l water
peper
zout
tijm
laurier
2 grote gehakte sjalotten
4 gepelde en ontpitte tomaten
2 schijfjes verse ananas of 4 schijfjes uit blik
600 g rijst
2 eetlepels vers gehakte peterselie of koriander

Bereiding

Snijd het varkensvlees in gelijke stukjes en kleur ze in een klontje boter.
Verwijder het vlees en giet het vet weg.
Smelt opnieuw een klontje boter in dezelfde pan en laat de ui en de appel hierin lichtjes kleuren.
Leg het vlees erop en strooi er eerst de kerrie en daarna de bloem over.
Hoe meer kerrie u gebruikt, hoe sterker de smaak.
Hoe meer bloem, hoe dikker de saus.
Bevochtig met water en laat 30-40 minuten garen op een zacht vuurtje.
Voeg er een bouillonblokje aan toe.
Voeg dan de room toe en laat nog even koken.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal de stukken vlees uit de saus en zeef de saus.
Snijd de tomaten in stukken van 1 cm.
Snijd ook de ananas in stukken.
Overgiet het vlees met de gepasseerde saus en voeg de ananas en de tomaat toe, behalve als het gerecht later terug moet opgewarmd worden.
Kook 20 minuten voor het einde van de bereiding de pilawrijst.
Laat de gehakte sjalotten kleuren in een klontje boter.
Roer er de rijst goed onder en bak tot de rijst een ivoorkleur krijgt.
Bevochtig met de rest van het water.
Voeg een bouillonblokje toe samen met de tijm, de laurier en peper en zout.
Laat opkoken en daarna verder gaar koken onder een deksel in de voorverwarmde oven op 180° (gebruik hiervoor wel een kookpot met handvatten die niet kunnen smelten).
Werk het geheel af met gehakte peterselie (en tomaat als u het gerecht opwarmt) of koriander.

Varkensblokjes op Indiase wijze

Info: Madraskerrie is de meer pittige variatie van het traditionele kerriepoeder.

Varkensfilet met mosterd

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

Ingrediënten

500-600 g varkensfilet
1½ eetlepel mosterd
½ theelepel fijngewreven tijm
125 g boter
3 eetlepels room

Bereiding

Vermeng 1 eetlepel mosterd met tijm en een mespuntje zout.
Wrijf het vlees stevig in met dit mengsel.
Verhit 100 g boter.
Braad het vlees 5 minuten bij een vrij hoge temperatuur rondom flink aan.
Temper de warmtebron en laat het vlees onder regelmatig bedruipen in 30-40 minuten (bijna) gaar braden.
Neem het vlees uit de pan en laat het 10 minuten rusten.
Maak intussen de jus door er eerst de room door te roeren.
Laat de room onder voortdurend roeren op een hoog vuur verdampen.
Voeg er vervolgens een flinke scheut water (of bouillon) bij en laat alles even flink doorkoken.
Zeef de jus voor het serveren.

Varkensfilet met pikante saus

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

Ingrediënten

1 kg varkensfilet
peper
zout
8 eetlepels olie
50 g boter
2 theelepels uienpoeder
1 theelepel knoflookzout
1 theelepel laos
2 theelepels sambal
4 eetlepels pikante tomatenpuree
2 eetlepels aardappelmeel
ketjap benteng manis

Bereiding

Droog het vlees met keukenpapier en bestrooi het met peper en zout.
Dep het vlees na 10 minuten opnieuw droog en verhit de olie.
Doe het vlees in de pan en laat het onder geregeld keren rondom mooi van kleur worden.
Voeg dan de boter toe en draai de warmtebron laag.
Maak een papje van uien- en knoflookpoeder, laos, sambal en tomatenpuree, verdun dit mengsel met 2 ½ dl water en giet het in de pan.
Laat de vloeistof aan de kook komen, doe de deksel op de pan en laat het vlees op de laag gedraaide vlam een klein uur sudderen.
Keer het af en toe en voeg wat water toe als een deel van de vloeistof is verdampt.
Controleer na ongeveer 1 uur of het vlees gaar is, prik met een vork in het vlees en vang het sap op in een lepel.
Is het vleessap roze, dan is het vlees bijna gaar.
Neem het vlees uit de pan als het vleessap grijs van kleur is.
Roer het aardappelmeel met wat water tot een glad papje en bind daarmee de saus, proef deze en voeg naar smaak ketjap, peper of zout toe.
Snijd het vlees, na 5-10 minuten afkoelen, in plakken en giet de saus erover.

Varkensfricandeau in oosterse tomatensaus

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

Ingrediënten

± 1 kg varkensfricandeau
zout
(versgemalen) peper
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel kaneel
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
2 uien
2 tenen knoflook
1 kg rijpe tomaten
1 dl vleesfond of bouillon
3 eetlepels honing
2 eetlepels fijngehakte verse koriander of peterselie

Bereiding

Laat het vlees uit de koelkast eerst op kamertemperatuur komen.
Roer zout, peper, het chilipoeder, de kaneel en de komijn in een kommetje door elkaar en wrijf de varkensfricandeau in met 3/4 van dit mengsel.
Verhit de boter en de olie in een braadpan en bak de fricandeau rondom bruin.
Braad de fricandeau op matig vuur ± 35 minuten met het deksel schuin op de pan.
Keer de fricandeau regelmatig en schep er dan wat braadvocht over.
Voeg, als het te hard gaat, de fond toe.
Pel en snipper de uien en de tenen knoflook.
Was de tomaten en snijd ze in stukken.
Bak de uien en de knoflook en voeg dan de tomaten (met de fond) toe en braad het vlees in nog ± 15 minuten net aan gaar.
Leg het vlees op een plank en houd het in een lauwe oven warm.
Wrijf het tomatenmengsel boven een andere pan door een zeef en kook het op hoog vuur in tot een lichtgebonden saus.
Roer er de rest van de kruiden en de honing door en laat de saus nog ± 4 minuten zachtjes pruttelen.
Roer de koriander erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Snijd het vlees in plakken, leg die dakpansgewijs op een schaal en schep er wat van de saus over.
Geef de rest van de saus er apart bij.
Lekker met (basmati)rijst.

Varkensfricandeau met cidersaus

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

Ingrediënten

750 g varkensfricandeau
zout
peper
3 eetlepels (olijf)olie
1 ui
enkele takjes verse tijm
150 g katenspek (iets dikker gesneden plakjes)
2 ½ dl droge cider (Chevalier Blanc)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 takje peterselie
een ovenschaal ± 20 x 30 cm
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Bestrooi de fricandeau met zout en peper.
Pel de ui en snijd hem in 8 partjes.
Verhit de olie In een braadpan en bak de fricandeau in ± 10 minuten rondom bruin.
Voeg halverwege de ui toe en bak die ± 5 minuten mee.
Leg de ui op de bodem van een ovenschaal, leg de fricandeau erop, leg de tijmtakjes op de fricandeau en leg de plakjes katenspek dakpansgewijs op de fricandeau.
Braad het vlees in het midden van de oven onafgedekt in ± 1 uur gaar.
Neem de schotel uit de oven en wikkel het vlees in aluminiumfolie.
Schenk het vleesvocht boven een pan door een zeef, voeg de cider toe en laat de saus op hoog vuur in ± 10 minuten tot ± 1½ dl inkoken.
Roer de crème fraîche erdoor en laat nog ± 2 minuten inkoken tot een mooi gebonden saus ontstaat.
Snijd het vlees in dunne plakjes.
Schep 4 eetlepels saus over het vlees en knip de peterselie erboven fijn.
Geef de rest van de saus er apart bij.
Serveer met gepofte appels en aardappelpuree.

Varkensfricandeau met druiven-amandelsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 750 g varkensfilet in met zout en peper en braad het in 3 eetlepels (bak)boter in 40 minuten bruin en net gaar.
Neem het vlees uit de pan en laat het in aluminiumfolie gewikkeld rusten.
Kook de aanbaksels met 2 ½ dl sterke runderbouillon los en laat het bruisend tot de helft inkoken en roer dan 1 eetlepel witte wijn door de saus.
Warm 250 g ontvelde witte druiven (blik) en 100 g blanke amandelen in de saus mee en giet het vleessap uit het folie bij de saus.
Breng op smaak met zout en peper en serveer de saus bij het in plakken gesneden vlees op de schaal.

Varkensfricandeau met mosterdsaus

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

Ingrediënten

1 kg varkensfricandeau
zout
peper
125 g boter
4 eetlepels cognac
2 eetlepels mosterd
1½ dl slagroom

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en peper.
Verhit in een braadpan 75 g boter.
Bak het vlees in 10 minuten rondom bruin.
Braad het vlees met het deksel schuin op de pan in 40 minuten bijna gaar; keer het af en toe.
Verwarm intussen een schaal voor.
Verdeel 50 g boter in klontjes.
Leg het vlees op een plank en laat het 5 minuten rusten.
Giet de helft van het bakvet af en voeg aan de rest de cognac en¼ l water toe.
Breng de saus aan de kook en roer de aanbaksels los.
Neem de pan van het vuur en roer er de mosterd en slagroom door.
Roer de klontjes boter één voor één door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Snijd het vlees in dunne plakken en leg die op de warme schaal.
Schenk er een gedeelte van de saus bij en doe de rest in een sauskom.

Varkensgoulash met zuurkool

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

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g magere spekblokjes
200 g hamlappen
1 eetlepel goulashkruiden
1 eetlepel olijfolie
1 ui
1 rode paprika
250 g wijnzuurkool
1 dl droge witte wijn
2 eetlepels crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Bak de spekblokjes in een braadpan zachtjes uit.
Snijd intussen de hamlappen in kleine blokjes en strooi er de goulashkruiden over.
Voeg de olie aan het spekvet toe en schep het vlees erdoor.
Bak het vlees in ± 4 minuten bruin.
Snipper intussen de ui en de paprika en bak deze ± 2 minuten met het vlees mee.
Schep de zuurkool en de wijn door het vlees en stoof de goulash in ± 15 minuten zachtjes gaar.
Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Lekker met aardappelpuree.

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen

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

Ingrediënten

350 g pandanrijst
zout
400 g varkenshaas
3 eetlepels Oosterse roerbakolie
2 rode uien, in dunne partjes
1 zak sperziebonen à 500 g
1 bak kastanjechampignons à 250 g, in vieren
3 eetlepels Conimex sojasaus

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.
Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak het vlees al omscheppend ± 3 miuten op een hoog vuur.
Schep het uit de pan en houd het warm.
Verhit de rest van de olie en roerbak de ui en de sperziebonen ± 5 minuten.
Voeg de champignons toe en roerbak ze op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.
Schep het vlees erdoor en breng alles op smaak met de sojasaus en peper.
Serveer met de rijst.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

Varkenskoteletten 'Sherman'

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

Ingrediënten

4 varkenskoteletten
1 plak gekookte ham van 1 cm dik
½ eetlepel groene peperbolletjes
1 borrelglas jenever
2 dl room
2 grote tomaten
peterselie
een klontje boter
peper
zout

Bereiding

Braad de koteletten in een pan met wat boter aan beide kanten zachtjes aan.
Kruid ze met peper en zout en houd ze warm.
Ontvet de braadpan, maak de peperbolletjes in dezelfde pan warm en blus met de jenever.
Snijd de ham in stukjes, doe die met de room in de pan en laat verder inkoken.
pel en ontpit de tomaten, snijd ze in blokjes en voeg die bij de saus.
Meng er gehakte peterselie door en kruid de saus zo nodig nog bij.
Verdeel het vlees over 4 borden en schenk de saus erover.
Geef er frietjes of aardappelpuree en een groene groente bij.

Varkensrollade met wijn-knoflookjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g biologische aardappels
4 teentjes knoflook
6 takjes tijm
1 varkensrollade (ca. 750 g)
3 eetlepels rode wijn
½ pot vleesfond (` 380 ml)
zout en peper
1 blikje artisjokbodems (185 g)

Bereiding

Aardappels onder koud stromend water schoon borstelen.
Grote aardappels in vieren snijden, kleine halveren.
Knoflook pellen.
In braadzak aardappels, teentjes knoflook en tijm verdelen.
Rollade erop leggen.
Zak afsluiten met binder en in lage ovenschaal leggen.
Aan bovenkant van braadzak 6 gaatjes prikken.
Tot gebruik in koelkast bewaren.
In pan wijn en fond aan de kook brengen en tot ca. 1 dl laten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Artisjokbodems afgieten, in kleine blokjes snijden en van vuur af door ingekookte fond scheppen.
Schaal met braadzak in midden van oven schuiven.
Oven inschakelen op 200 °C of gasovenstand 4.
Vlees in ca. 55 minuten gaar braden.
Puntje van braadzak knippen en braadvocht bij ingekookte fond schenken.
Op hoog vuur jus nog ca. 5 minuten zachtjes laten inkoken.
Intussen rollade laten rusten.
Vlees in plakken snijden.
Vlees en aardappels op schaal leggen.
Helft van jus over rollade scheppen.
Rest van jus apart erbij serveren.

Varkensvlees in zoetzure saus

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
2 uien
4 eetlepels olie
1 teentje knoflook
4 eetlepels witte wijnazijn
1 blik tomatenpuree (70 g)
4 eetlepels honing
2 eetlepels worcestershiresaus
1 theelepel mosterd
1 theelepel basilicum
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Verhit in een braadpan de olie en bak het vlees in 5 minuten rondom bruin.
Neem het vlees dan met een schuimspaan uit de pan.
Voeg de ui aan het bakvet toe, pers de knoflook erboven uit en laat 3 minuten bakken; schep af en toe om.
Voeg de azijn, tomatenpuree, honing, 2 dl warm water, worcestershiresaus, mosterd, basilicum en het vlees toe en maal de peper erboven.
Roer alles goed door elkaar en stoof het vlees met het deksel op de pan in 45 minuten zachtjes gaar.
Roer af en toe door en breng op smaak met zout.

Varkensvlees met bloemkool

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

Ingrediënten

400 g in smalle repen gesneden hamlappen
4 eetlepels soja
2 eetlepels droge sherry
1 eetlepel suiker
1 panklare middelgrote bloemkool
8 eetlepels olie
1 teentje knoflook uit de knijper
peper

Bereiding

Leg het vlees in een schaaltje; vermeng de helft van de soja met de sherry en de suiker en giet dit op het vlees.
Schep het vlees om en zet het 1 uur afgedekt op een koele plaats.
Snijd de dikke stronk van de bloemkool en verdeel deze in stukjes van 1/3-½ cm dikte.
Verwarm de helft van de olie en bak daarin, onder geregeld omscheppen de bloemkool in 10-12 minuten bijna gaar.
Schep de groente uit de pan, maak daarin de rest van de olie warm en laat het gemarineerde vlees langzaam gaar en mooi van kleur worden.
Schep het vlees af en toe om, voeg de rest van de soja en de knoflook toe en eventueel wat water, om te voorkomen dat het vlees zich op de bodem van de pan vastzet.
Controleer of het vlees gaar is en doe er de bloemkool bij, voeg wat peper toe en laat het gerecht door en door warm worden.
Proef en doe er naar smaak soja, peper of zout bij.

Varkensvlees met kastanjes

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

Ingrediënten

1500 g varkensfricandeau
1½ kg grote kastanjes
1 ui in stukjes
1 eetlepel tomatenpuree
olie
zout
peper

Bereiding

Kook de kastanjes op en verwijder de harde schil.
Snijd het vlees in stukjes, was het en laat het uitlekken.
Verwarm de olie, bak het vlees goudbruin en voeg de ui, zout en peper toe.
Los de tomatenpuree in een glas water op, giet dit over het vlees en laat het vlees langzaam gaar sudderen.
Doe, als het vlees gaar is, de kastanjes erbij, laat nog 3-4 minuten koken en dien het vlees op.

Varkensvlees met kerriesaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g hamlapjes
peper
zout
50 g boter of olijfolie
2 eetlepels gesneden prei
2 gesnipperde sjalotjes
3 theelepels kerriepoeder
1 kop bouillon (van tablet)
2 theelepels aardappelmeel of allesbinder
een scheut koffieroom

Bereiding
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en strooi er peper en zout over.
Verhit de olie of de boter en schroei het vlees al omscheppend aan.
Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat het vlees in ± 15 minuten verder garen.
Doe de prei en de sjalotjes in de pan, zet het vuur hoger en schep alles goed om.
Roer er het kerriepoeder door, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Bind de saus met aardappelmeel of allesbinder.
Proef de saus en roer er een scheut koffieroom door.
Serveer met schelpjesmacaroni.

Tip: Een soortgelijk gerecht kunt u maken met paprikapoeder in plaats van kerriepoeder. Gebruik in dat geval reepjes verse paprika in plaats van prei.

Varkensvlees met kerriesaus en doperwten

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
1 ui
25 g boter
1 eetlepel kerriepoeder
750 g krielaardappeltjes
450 g doperwten
1 klein blikje ananasstukjes
1 zakje kerriesaus
½ l koffieroom

eventueel

2 eetlepels bouillonpoeder
4 eetlepels zilveruitjes

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een braadpan en fruit hierin de ui met de kerrie ± 2 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het in ± 5 minuten rondom bruin.
Schep er de krielaardappeltjes, de doperwten (en evt. het bouillonpoeder) door en smoor alles met het deksel op de pan in ± 10 minuten gaar; schep af en toe om.
Giet de ananasstukjes boven een maatbeker af.
Vul het ananassap met water tot 1½ dl aan.
Klop er met een garde de kerriesaus door en voeg het kerriemengsel al roerend bij het vlees-doperwten-aardappelmengsel.
Schep de ananasstukjes, de koffieroom (en evt. de zilveruitjes) erdoor en verwarm het gerecht ± 3 minuten tot de saus mooi gebonden is.
Serveer het met een gemengde salade.

Varkensvlees met ui en paprika

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

Ingrediënten

400 g varkensvlees
citroensap
100 g boter
2 uien
2 paprika's
zout
peper
kerriepoeder
bloem
room
2 bouillontabletten

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes van 1 cm breed en druppel er citroensap over.
Pel de uien en hak ze in niet al te kleine stukken.
Maak de paprika's schoon en snijd ze klein.
Verhit de boter en bak het vlees hierin tot het bruin, maar nog niet gaar is.
Voeg de paprika en de ui, wat zout en peper en 1 theelepel kerrie toe en laat alles samen op een niet te hoog vuur bakken.
Strooi er na 45 minuten wat bloem op en voeg al roerend de in water opgeloste bouillonblokjes toe.
Schenk er al roerend 2 eetlepels room bij en maak het geheel op smaak af met wat zout en peper.
Geef er droge rijst en zoetzuur bij.

Varkensvlees met zuurkool

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
3 uien
500 g (wijn)zuurkool
50 g boter
2 teentjes knoflook
1½ eetlepel paprikapoeder
zout, cayennepeper
1 laurierblad
1 blikje ananasstukjes
4 eetlepels zure room

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 2 ½ cm.
Pel en snipper de uien.
Laat de zuurkool uitlekken.
Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees in 5 minuten rondom bruin.
Voeg de ui toe, pers de knoflook erboven uit en bak die 5 minuten mee.
Roer er de paprikapoeder, zout en een mespuntje cayennepeper door.
Voeg de zuurkool en het laurierblad toe.
Stoof het vlees met het deksel op de pan in 30 minuten zachtjes gaar.
Giet intussen boven een kommetje de ananas af en roer die met 2 eetlepels sap door het vleesmengsel.
Stoof het vlees in nog eens 15 minuten zachtjes gaar.
Breng de saus met zout op smaak en roer er van het vuur af de zure room door.

Venkelvelouté met scampi

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

Ingrediënten

16 rauwe scampi's (medium)
3 l gevogeltebouillon
2 venkels
200 g ui
1 preiwit
3 stengels bleekselderij
boter
2 eetlepels bloem
peper
zout
2 eierdooiers
1½ dl room

Bereiding

Pel de scampi (gooi de schalen niet weg), snijd ze in dunne rondjes en houd ze fris.
Breng de gevogeltebouillon aan de kook en voeg de scampischalen toe.
Laat op zacht vuur 10 minuten doorkoken en giet dan door een fijne zeef.
Maak de venkels schoon, snijd de stengels vlak boven de knollen af, bewaar het groen voor de garnering en snijd de venkels in kleine stukken.
Doe hetzelfde met de ui, het preiwit en de selderij.
Smoor de groenten in boter en roer er de bloem door.
Giet er de gevogeltebouillon bij en breng al roerend aan de kook.
Dek de pot gedeeltelijk af en laat de soep gaarkoken.
Mix de soep, giet door een zeef en kruid bij met peper.
Stoof de scampirondjes in boter, breng ze op smaak met peper en zout en laat ze uitlekken.
Roer in een schenkkannetje een liaison van de eierdooiers en de room.
Giet in elk bord wat soep, leg in het midden wat scampirondjes en versier met venkelgroen.
Giet een straaltje liaison in de soep.
Dien onmiddellijk op.
Houd de rest van de soep, de liaison en wat scampirondjes warm voor een tweede bediening.

Verse korianderchutney

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 100 g gedroogde geraspte kokos, overgoten met 1 dl water, 5 minuten staan.
Pureer in een blender het kokosmengsel, 2 bosjes koriander, 4 teentjes knoflook, 1 klein uitje, 1½ theelepel kerrie en 3 eetlepels citroensap.
Strooi er een in dunne ringen gesneden rode peper over.

Verse kruidenbiefstuk

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

Ingrediënten

1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels fijngesnipperde bieslook
2 eetlepels fijngesnipperde peterselie
2 eetlepels fijngesnipperde basilicum
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olie
4 haasbiefstukken (± 150 g per biefstuk)

Bereiding

Vermeng de knoflook met de bieslook, peterselie, basilicum en wat versgemalen zwarte peper, smeer dit mengsel over de biefstukken en laat dit ongeveer 1 uur intrekken.
Verhit de olie direct op de hotplate en bak de biefstukken naar persoonlijke wens.

Vetvrije vegetarische groenteschotel

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

Ingrediënten

100 g ui
100 g prei
100 g wortelen
100 g knolselderij
100 g tomaat
100 g rode paprika
100 g groene paprika
zout
2 eetlepels bouillonpoeder
olie

Bereiding

Laat de Römertopf minstens 15 minuten in koud water weken.
Snijd alle groenten in dunne plakjes of reepjes.
Meng ze door elkaar en strooi er wat zout en het bouillonpoeder over.
Bestrijk de Römertopf aan de binnenkant met plantaardige olie en schep de groenten erin.
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en laat de groenteschotel in ± 1 uur gaar worden.

Visbrochettes met groenten

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

Ingrediënten

800 g roodbaarsfilet
10 eetlepels olijfolie
4 eetlepels citroensap
peper
1 bosje tijm
1 takje rozemarijn
1 courgette
24 kerstomaten
zout

Bereiding

Was de visfilet en snijd ze in kleine stukken.
Maak een marinade van 6 eetlepels olijfolie en 3 eetlepels citroensap en kruid met peper.
Hak de gewassen kruiden fijn, voeg 1 eetlepel ervan aan de marinade toe en laat de vis er een half uur in trekken.
Maak de courgette schoon en snijd hem in schijfjes.
Was de tomaten en dep ze droog.
Verdeel de tomaten, de courgetteschijfjes en de vis over 8 lange spiesen, kruid met zout.
Vet een ovenrooster in en schik er de brochettes op.
Schuif het rooster in de warme oven op de tweede rij van onderen en bak de brochettes 5 minuten.
Doe voor de saus de rest van de olijfolie, het citroensap en de rest van de kruiden in een kom en kruid met peper en zout.
Schik de brochettes op een bord en garneer met de saus.
Lekker met Retsina.

Viscurry met pandanrijst

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
2 rode uien
2 schaaltjes kabeljauwfilet (à ca. 225 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 cup rode curry pasta (100 g)
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)
2 struiken paksoi
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en in ringen snijden.
Kabeljauw in stukken snijden.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
Kabeljauw op hoog vuur 4 minuten bakken.
Kabeljauw uit pan scheppen en warmhouden.
In rest olie ui bakken.
Currypasta en kokosmelk toevoegen en 5 minuten laten sudderen.
Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
Paksoi in gedeelten door curry scheppen.
Kabeljauw er voorzichtig doorscheppen en nog 1 minuut meewarmen.
Garnalen erover strooien.
Viscurry serveren met rijst.

Visfumet

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

Ingrediënten

250 g visresten
bouquet garni
50 g uiringen
25 g fijngesneden champignons
2 dl droge witte wijn
het sap van ¼ citroen
peperkorrels
1 l water

Bereiding

Breng alle ingrediënten met het water aan de kook en laat ½ uur zachtjes koken.
Zeef de bouillon door een kaasdoek.

Vlees in zoetzure saus

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 600 g varkensfricandeau in met peper en zout.
Verwarm 150 g boter in een braadpan en bak het vlees aan beide kanten lichtbruin.
Pel 3 grote tomaten, snijd ze in stukjes en doe ze bij het vlees met 2-3 geperste knoflooktenen en 3 eetlepels tomatenketchup.
Laat het vlees ± 40 minuten braden.
Maak 3 eetlepels maïzena aan met 2 eetlepels ketjap manis en roer dit met 1 eetlepel geconfijte, in stukjes gesneden gember en 1 eetlepel gembernat door de jus van het vlees.
Snijd 2 uien in ringen, voeg deze bij de saus en laat alles nog 2 uur op een laag vuur stoven.
Laat intussen 4 ananasschijven uitlekken.
Snijd het vlees in plakken, schik deze op een schaal en garneer met de uiringen en de ananas.
Serveer de saus apart.

Vruchtenbowl

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 100 g in plakjes gesneden aardbeien of frambozen, 3 eetlepels honing, de geraspte schil van 1 citroen en ½ l ongezoet kersensap in een schaal in de koelkast ± 1 uur intrekken.
Schenk er kort voor het serveren ½ l koud mineraalwater met koolzuur bij.

Vruchtenwijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg in een ijsblokjeslaatje halve aardbeitjes, stukjes kiwi en muntblaadjes, vul aan met wit druivesap of water en laat bevriezen. Leg in elk wijnglas 3 ijsblokjes en vul aan met koude witte wijn of appel-bronwater.

Warme croissants met brie en rivierkreeftjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 bosuitjes
12 cherrytomaatjes
6 takjes koriander
150 g roombrie
4 gekoelde afbakcroissants naturel (pak à 2 stuks)
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Tomaatjes wassen en in vieren snijden.
Koriander fijnhakken.
In kommetje bosui, tomaat en koriander door elkaar scheppen.
Roombrie in plakken snijden.
Croissants overlangs halveren.
Onderkanten op bakplaat leggen.
Plakken brie erop leggen.
Hierover tomatenmengsel en rivierkreeftjes verdelen.
Bovenste helften van croissants erop leggen.
Croissants in midden van oven in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken.
Op schaal leggen.

Weens varkensvlees met zuurkool

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
3 uien
50 g boter
½ eetlepel milde paprikapoeder
2 dl pittige vleesbouillon
zout
peper
750 g (wijn)zuurkool
½ eetlepel bloem
1 bekertje zure room

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Pel en snipper de uien.
Smelt de boter in een braadpan, fruit de ui in ± 3 minuten zachtjes glazig en roer het paprikapoeder erdoor.
Schep het vlees door de ui en schenk er direct de bouillon bij.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Smoor het vlees afgedekt ± 20 minuten.
Schep de zuurkool erdoor en smoor het gerecht in nog ± 20 minuten zachtjes gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg dit mengsel al roerend aan het zuurkool-vleesmengsel toe.
Laat het gerecht onafgedekt nog ± 5 minuten sudderen.
Lekker met aardappelpuree.

Weihnachtsstolle 2 (kerststol)

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

Ingrediënten

Bereiding

voor het deeg

400 g bloem
6 g zout
(geraspte citroenschil of kardemom)
20 g basterdsuiker
½ ei of 1 eidooier
35 g verse gist of 17 g gedroogde gist
± 2 dl melk
60 g boter

voor de vulling

250 g krenten en/of rozijnen
25 g sukade
25 g oranjesnippers
25 g geroosterde amandelsnippers
300 g amandelspijs (van 150 g amandelen)

Wel de krenten en/of rozijnen, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Maak een soepel deeg van de bloem, het zout, desgewenst de geraspte citroenschil, de basterdsuiker, ½ ei, de gist, de melk en de gesmolten boter en laat het op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats 30-45 minuten rijzen.
Leg de ronde deegplak na de eerste rijs op een ingevette bakplaat, vorm de amandelspijs tot een rol en leg die ongeveer in het midden.
Sla het deeg zò dubbel dat het omgeslagen deel iets kleiner is dan het onderste.
Laat het deeg opnieuw rijzen.
Bestrijk de warme stol na het bakken een paar maal met boter.
Bestrooi het afgekoelde brood desgewenst met poedersuiker en versier het met een rood lint en een takje hulst.
Kneed het deeg door en werk er daarna snel het droge vulsel door, zonder dat het vulsel kapot gaat.
Maak van het deeg een lap en rol die stevig op.

Weihnachtsstolle 2 (kerststol)

Duw aan de oppervlakte uitstekende krenten of rozijnen dieper in het deeg.
Leg de rol met de naad naar beneden in of op een ingevette bakvorm of bakplaat en druk het aan.
Laat het deeg opnieuw 30-45 minuten rijzen.
Zet de bakplaat of de vorm op een rooster in een zeer hete oven (± 240°C) en laat het brood in ± 25 minuten snel gaar en bruin worden.
Maak het brood aan de bovenzijde nat en zet het nog 1 minuut in de oven terug.
Keer het daarna en laat het op een rooster uitdampen.

Wentelteefjes 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ei
2 zakjes vanillesuiker
1 theelepel kaneelpoeder
2 ½ dl melk
8 sneetjes wit-casinobrood
40 g boter of margarine

Bereiding

In diep bord ei, vanillesuiker, kaneelpoeder en melk loskloppen.
Korstjes van brood snijden.
Sneetjes brood één voor één door eimengsel wentelen en op elkaar in ander diep bord leggen.
Rest van eimengsel over broodstapel schenken.
Laten intrekken totdat alle sneetjes doorweekt zijn.
In grote koekenpan helft van boter verhitten en helft van sneetjes brood in ca. 5 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren.
Wentelteefjes uit pan nemen en op (warm) bord leggen.
Rest van boter verhitten en op dezelfde manier rest van wentelteefjes bakken.
Serveren met suiker en kaneelpoeder.

Variatietip: Met tuttifrutti: Laat 75 g tuttifrutti in 1 dl bruine rum (slijter) of sinaasappelsap afgedekt in ca. 20 minuten tegen de kook aan zacht worden. Laat de tuttifrutti uitlekken. Eimengsel voor wentelteefjes op smaak brengen met een mespunt kruidnagelpoeder. Serveer de tuttifrutti met walnotenijs bij de wentelteefjes.

Variatietip: Met gekarameliseerde appel: Eimengsel voor wentelteefjes op smaak brengen met ½ theelepel citroensap. Smelt in een koekenpan 100 g suiker met 3 eetlepels water tot lichtbruin en schep er 1 in schijfjes gesneden appel door. Serveer de appelschijfjes bij de wentelteefjes. lekker met slagroom.

Wijnkebab

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

Ingrediënten

1 kg kalfsvlees zonder been
4-5 uien
1 wortel
½ selderijknol
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel bloem
1 theelepel paprikapoeder
¼ l witte wijn
1 laurierblad
peper
peterselie
1/8 l zonnebloemolie
zout

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes en braad die in de olie en wat water samen met de fijngehakte uien, selderijknol en wortelen.
Voeg, als alles zacht is, de met wat water aangelengde tomatenpuree, de bloem en het paprikapoeder toe.
Schenk er de wijn en wat water bij, voeg het laurierblad en peper toe en laat het geheel op laag vuur sudderen.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met fijngehakte peterselie.

Wildbouillon met in honing gestoofde venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 venkel
2 eetlepels (olijf)olie
1 pot gevogeltefond (380 ml)
2 takjes tijm
honing naar smaak
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje)
zout
(versgemalen) peper
1 kipfilet fumé (ca. 200 g)

Bereiding

Venkel wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
In pan olie verhitten.
Venkel al omscheppend ca. 2 minuten bakken. 4 eetlepels fond, tijm en honing toevoegen en afgedekt in ca. 15 minuten gaar stoven.
In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren.
Rest van fond met 5 dl water aan de kook brengen.
Bij venkel in pan schenken.
Kip in reepjes snijden.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Kip over vier diepe borden verdelen en soep erop scheppen.
Bestrooien met amandelschaafsel.

Wilde eend met zwarte pruimen

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

Ingrediënten

2 wilde eendjes van ± 600 g elk
15 zwarte pruimen zonder pit
2 sjalotten
boter
1 takje tijm
1 laurierblaadje
½ suikerklontje
½ selderijknol
4 grote aardappelen
1 dl melk
1 eierdooier
1 sinaasappel
50 g griessuiker
1 eetlepel honing
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Vraag uw poelier om de borstfilets, met vel, en de bouten van de eend te snijden.
Laat ook het vlees van de bouten, tussen de voor- en de achterbout, insnijden en het karkas in stukken hakken.
Laat de pruimen ± 2 uur in lauw water zwellen.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Bak de stukken karkas in een klontje boter bruin en voeg er de gehakte sjalot, de tijm, het laurierblaadje en het halve suikerklontje aan toe.
Laat dit even carameliseren en voeg er vervolgens water bij tot alles juist onder staat.
Breng op smaak met peper en zout en voeg er 3 zwarte pruimen aan toe.
Laat deze saus tot op ¼ inkoken, giet ze door een zeef en houd ze warm.
Maak de knolselderij schoon en snijd hem in stukjes.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze eveneens in stukjes.
Kook de aardappelen met de knolselderij in lichtgezouten water gaar, giet ze af en pureer ze.
Werk de puree met de melk, de eierdooier, een klontje boter, nootmuskaat, peper en zout af, schep hem in een spuitzak met gekartelde mond en spuit 4 grote ruiten op 4 borden.
Was de sinaasappel, verwijder de schil met behulp van een dunschiller en pers er het sap uit.
Snijd de schil in fijne juliënne en kook deze, met de griessuiker, het sinaasappelsap en de pruimen gaar.
Smelt een klontje boter en bak de eendenborstfilets met de velkant naar boven.
Breng op smaak met peper en zout en schik ze in een met boter ingesmeerde ovenschaal.
Bestrijk de velkant met honing en laat de filets onder de grill zachtjes carameliseren.
Bak de eendenboutjes intussen in de braadpan van de filets gaar.
Haal de eendenfilets uit de oven en zet de borden met de puree, met 2 tegelijk, onder de grill.
Snijd de eendenfilets schuin in schijfjes, schik die in het midden van de ruiten en lepel er wat saus over.
Schep tenslotte 3 pruimen met sinaasappelsiroop in het bovenste gedeelte van de ruit.

Wilde spinazie met mager spek en croûtons

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

Ingrediënten

4 sneetjes oud witbrood
500 g (wilde) spinazie
2 vleestomaten
7 eetlepels olijfolie
1 theelepel ketoembar
4 eieren
100 g mager spek in plakjes
de blaadjes van 3 takjes dragon
peper
zout

Bereiding

Ontkorst het brood en scheur de sneetjes in stukjes.
Laat de gewassen spinazie goed uitlekken of droog ze in een slacentrifuge.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit 6 eetlepels olie met de ketoembar in een wok of ruime braadpan en bak de broodblokjes omscheppend goudbruin en knapperig.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Klop de eieren los en bak ze, roerend met een vork, rul.
Neem het ei uit de pan en houd het warm.
Verhit de rest van de olie en bak het spek met de spinazie en de dragon al omscheppend 3 minuten op hoog vuur.
Verdeel de groente, de tomaat, het ei en de croûtons over 4 borden en bestrooi met ruim peper en wat zout.
Lekker met grof bruin brood.

Wildpâté 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak, zoals bij het gerecht Paté beschreven een vleesmengsel van 100 g kalfsniervet, 300 g varkensvlees, 350 g kippenleveertjes en 1 lever van klein wild (bijv. eend of haas), 5 jeneverbessen, 1 grote gehakte ui, 1 knoflookteen, ½ eetlepel peterselie, 1 laurierblad, 1 mespunt tijm/marjolein//basilicum. Roer door deze fijngemalen massa 1 borrelglas cognac en een scheut room. Bekleed de pot met 100 g in repen gesneden vet spek.

Werk verder volgens het basisrecept, maar leg tussen het vleesmengsel 100 g in repen gesneden wild naar keuze.

Een goed bijpassende saus maakt u door ½ eetlepel paprikapoeder in 2 eetlepels olie te verwarmen. Voeg 4 eetlepels zilveruitjes, 4 eetlepels rozijnen en 1 eetlepel bruine suiker toe. Roer alles goed door elkaar, giet er 1 glas witte wijn en een scheut vermout bij en laat alles 5 minuten sudderen.

Serveer de pâté koud.

Winterwortel met pittige gehaktballetjes

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

Ingrediënten

1 ui
400 g rundergehakt
1 theelepel sambal
1 eetlepel pindakaas met stukjes noot
peper
zout
nootmuskaat
4 eetlepels paneermeel
500 g dunne winterwortel
2 bolletjes stemgember
3 bosuitjes
1 kruidentablet knoflook-peterselie
3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Snipper de ui.
Meng de helft van de ui samen met de sambal, de pindakaas, wat peper, zout en nootmuskaat en het paneermeel door het gehakt en vorm er balletjes van ter grootte van een stuiter.
Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes.
Snijd de gember in reepjes en de bosuitjes in ringetjes.
Verhit de helft van de olie in een wok of ruime braadpan, bak de balletjes al omscheppend in ± 10 minuten bruin en gaar en neem ze met een schuimspaan uit de pan.
Veeg de pan met keukenpapier schoon en verhit de rest van de olie.
Fruit de rest van de ui al omscheppend 5 minuten.
Voeg de wortels toe en bak die al omscheppend ± 5 minuten mee.
Schep de gember erdoor en voeg 1 dl heet water en het kruidentablet toe.
Laat de wortel in ± 5 minuten beetgaar worden.
Schep de balletjes en de bosui erdoor en warm alles goed door.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Lekker met gekookte mie.

Witlofsoep 8

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

Ingrediënten
voor de bouillon

2 l water
1 soepbeen met rundvlees (400 g)
1 grofgesneden ui
het grofgesneden groen van 1 prei
2 grofgesneden takken selderij
enkele peperbollen
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 peterseliestengel
zout

voor de soep

500 g witlof
1 fijngesneden ui
het fijngesneden wit van 2 preien
boter
3 aardappelen in stukjes
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Doe het water, de grofgesneden soepgroenten, het soepbeen en de smaakmakers in een diepe kom van minstens 3 liter inhoud.
Breng het geheel, afgedekt met een deksel of met een omgekeerd bord, op vol vermogen aan de kook en zet het dan 50 minuten op de sudderstand (650 Watt).
Laat zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon en houd het soepbeen apart.
houd 1 struikje witlof apart en snijd de rest fijn.
Stoof de fijngesneden groenten (ui, preiwit en witlof), afgedekt, in de diepe kom in enkele klontjes boter 6 minuten op ± 650 Watt, 5½ minuut op 750 Watt of - zo mogelijk - 5 minuten op 850 Watt.
Leg het soepvlees erop en overgiet met de gezeefde bouillon.
Voeg de aardappelstukjes toe en laat alles op de sudderstand (650 Watt) in nog eens 30-40 minuten gaar koken.
Verwijder het been in mix de soep.
Snipper het resterende witlofstruikje fijn en stoof het, afgedekt, in 4 minuten op 650 Watt, 3 minuten op 750 Watt of 3 minuten op 850 Watt in een klontje boter beetgaar.
Voeg dit bij de soep en bestrooi met gehakte peterselie.

Witlofsoep 8

Croûtons <l >
Snijd brood in blokjes.
Giet wat goede olijfolie in een diep bord en voeg daar enkele uitgeknepen teentjes knoflook aan toe.
Doe de broodblokjes erbij en roer alles goed door elkaar; de blokjes moeten met de olie en de knoflook zijn doordrenkt.
Zet het bord ± 5 minuten op vol vermogen in de magnetron, zodat de broodblokjes droog-krokant worden.

Artisjokken met kruidendip <l >
(2 personen)
1 hardgekookt ei
½ zakje verse Provençaalse kruiden, fijngehakt
1 mespunt chilipoeder
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
zout, peper
2 artisjokken
Prak het ei fijn en roer het met de kruiden, het chilipoeder, de azijn en de olie tot een fijne dressing.
Breng op smaak met peper en zout en verdeel de dressing over 2 schaaltjes.
Was de artisjokken, snijd de stelen eraf, knip de punten van de buitenste blaadjes en verpak elke artisjok afzonderlijk in magnetronfolie.
Verwarm de artisjokken afgedekt 5 minuten per stuk op vol vermogen (750 Watt) in de magnetron en laat ze afgedekt nog 5 minuten nagaren.
Zet de artisjokken op 2 borden en zet de schaaltjes met de kruidendip
ernaast.

Gevulde champignonhoeden <l >
(6 stuks)
6 grote champignons
citroensap
2 gesnipperde sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
2 plakjes ham, salami, tong of fricandeau in piepkleine snippers
1 ei
1 eetlepel geraspte kaas
zout, peper
fijngesneden peterselie
Veeg de champignons af, draai de stelen eruit, besprenkel de hoeden met citroensap en hak de stelen fijn.
Maak een mengsel van alle overige ingrediënten en zoveel van de stelen als nodig is om voldoende vulling te hebben (dit hangt af van het formaat van de champignons).
Vul de champignonhoeden en zet ze in een kring op een bord op absorberend papier.
Laat ze, onafgedekt, in 2-3 minuten op ± 750 Watt in de magnetron gaar worden.
Zodra de vulling beweegt, zijn ze goed.
Serveer ze op ronde toastjes.

Spinazietimbaaltjes met wijnsaus <l >
2 eieren

Witlofsoep 8

1 eidooier
100 g spinazie
250 g diepvriesspinazie
150 g koude boter in klontjes
1 dl slagroom
2 eetlepels azijn
2 eetlepels witte wijn
1 eetlepel crème fraîche
cayennepeper, nootmuskaat
zout, peper
Was de spinazieblaadjes en verwarm ze tussen wit keukenpapier of een schone theedoek 1 minuut op vol vermogen.
Laat de diepvriesspinazie in een glazen ovenvaste schaal (1 liter inhoud) afgedekt in ± 3 minuten op vol vermogen ontdooien.
Bekleed intussen 4 soufflépotjes met de spinazieblaadjes; zorg dat het potje goed met spinazie is bedekt en de spinazie goed over het potje hangt.
Klop de eieren en de eidooier los met zout, peper, cayennepeper en nootmuskaat en roer er de ontdooide spinazie met zo weinig mogelijk vocht door.
Verdeel dit mengsel over de potjes en dek af met de overhangende spinazieblaadjes.
Verwarm de soufflépotjes ± 10 minuten op 70% vermogen.
Controleer met een houten prikker of de inhoud gaar is.
Roer de azijn, de wijn en de crème fraîche in een glazen litermaat door elkaar en breng dit afgedekt in ± 2 minuten aan de kook.
Roer er met een garde de boter klontje voor klontje door.
Stort de timbaaltjes op de borden en schenk de saus erover.
Serveer direct.

Sneetje mozzarella <l >
(2 porties)
2 sneetjes volkorenbrood (60 g geroosterd)
1 theelepel olijfolie of andere plantaardige olie
1 tomaat in plakjes
60 g mozzarellakaas
1 eetlepel fijngehakt vers basilicum
wat peper
1 bord of platte schaal
Besprenkel één kant van elk sneetje brood met ½ theelepel olie en beleg elk sneetje met de helft van de plakjes tomaat en 30 g in plakjes gesneden kaas.
Bestrooi elk sneetje met 1½ theelepel basilicum en peper naar smaak.
Leg de sneetjes op het bord, dek ze met een vel bakpapier af en zet het
bord in de magnetron (2½ minuut, ± 350 Watt) tot de kaas is gesmolten.

Uienstok <l >
1 rode ui
1 eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel suiker
2 pistoletjes
100 g blauwe kaas

rode cress
Snijd de ui in ringen en schep die in de rode wijnazijn de suiker om.
Verdeel ze over de opengesneden pistoletjes, verkruimel over elk 50 g blauwe kaas en verwarm elk broodje 30 seconden op 800 Watt.
Bestrooi met rode cress.

Pizzasneetje <I >
(1 persoon)
1 snee wit of bruin geroosterd brood
2-3 plakjes salami
½ tomaat in plakjes
peper
1 plakje belegen kaas
oregano
Beleg het brood in de genoemde volgorde met de overige ingrediënten en zorg dat de kaas niet overhangt.
Leg het pizzasneetje op absorberend papier en verwarm het, onafgedekt, ± 1 minuut op ± 750 Wat in de magnetron tot de kaas begint te smelten.

Tartaarbroodje <I >
½ groene en ½ rode paprika
4 paddestoelen naar keuze
1 ontpitte tomaat
1 ui
4 grote sneden wit of bruin brood
4 eetlepels tartaarsaus
peper, zout
2 grote zoetzure augurken
4 plakken gekookte ham
Maak de paprika's schoon.
Wrijf de paddestoelen schoon (was ze niet, dan verliezen ze hun fijne smaak).
Snijd de paprika's, de paddestoelen, de tomaten en de ui heel fijn.
Leg alles in een glazen kom en voeg er nog wat water aan toe.
Zet de kom, afgedekt, 3-4 minuten op de hoogste stand (± 750 Watt) in de magnetron.
Leg de sneetjes brood op een andere magnetronschaal, Bestrijk ze met de tartaarsaus en strooi er wat peper en zout over.
Verdeel het warme mengsel over de sneetjes brood en leg hierop een plak ham.
Garneer met plakjes augurk en zet de gegarneerde sneetjes nog 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Vijgenbloempjes <I >
Per persoon:
1 mooie, stevige verse vijg
± 250 g magor (= half gorgonzola, half mascarpone, laag om laag)
Snijd het houtige puntje van de vijg en snijd de vijg daarna driemaal voor 2/3 in.
Leg hem op een serveerbordje en duw de 6 punten naar buiten.
Maak een balletje of dobbelsteentje van de magor en leg dat in het hartje van de bloem.
Verwarm de bloem ± 15 seconden op ± 750 Watt in de magnetron tot de kaas begint te smelten.

Witlofsoep 8

Mousse van kip <l >
(5-6 personen)
2 kipfilets á ± 125 gr
1/8 liter slagroom (of desgewenst meer tot 2 dl)
1 eiwit
1 theelepel citroensap
1 theelepel zout
peper
Controleer de kipfilets op botjes, peesjes en restjes vet, leg ze met de slagroom in de diepvriezer tot het vlees iets is aangevroren en snijd ze dan in stukjes.
Vermeng alle ingrediënten in de keukenmachine (foodprocessor) tot een homogene massa en breng die, zo nodig, op smaak met zout, peper en/of citroensap.
Deponeer de massa op doorzichtig huishoudfolie, vorm er een rol van en pak deze stevig in het folie in.
Leg de rol op een vochtig bord en laat hem in 6-8 minuten op ± 350 Watt langzaam gaar worden; keer de rol halverwege. De roze kleur moet rondom zijn verdwenen.
Wikkel de rol in aluminiumfolie, laat hem afkoelen en snijd er plakken van.
Leg deze, bijvoorbeeld op een bedje van sla, dakpansgewijs neer en bedek ze ten dele met een passende saus, bijvoorbeeld een sabayon van witte wijn (zie hieronder).
Sabayon van witte wijn
3 eidooiers
1 dl witte wijn
Vermeng de eidooiers en de wijn met een garde, bij voorkeur in een kleine schenkkan.
Laat de saus, onafgedekt, in 1-2 minuten op ± 750 Watt in de magnetron binden.
Klop de saus om de 15-20 seconden.
Pas op voor oververhitting, omdat de saus dan kan gaan schiften.
Laat de saus, onder af en toe kloppen, afkoelen.

Avocadomousse <l >
4 sneden brood
1 mandarijntje
4 avocado's
200 g geitenkaas
1 eetlepel gehakt basilicum
peper, zout
enkele druppels limoen- of citroensap
1 eetlepel gesnipperde peterselie
Ontkorst het brood, snijd het in blokjes en rooster die.
Pel het mandarijntje, verwijder zowel de schil als het vliesje.
Snijd de avocado's in de lengte door, ontpit ze en hol ze met een eetlepel of met een meloenlepeltje tot op 1 cm van de rand uit.
Vermeng het uitgeholde avocadovruchtvlees met een vork met de geitenkaas, peper en zout en het basilicum.
Doe het mengsel in een kommetje en verwarm het 3 minuten op ± 850 Watt,
3 minuten en 15 seconden op 750 Watt of 3 minuten 30 seconden op 650 Watt.
Vul elke avocadohelft met dit mengsel.
Leg er in het midden wat gehakte peterselie en een schijfje mandarijn op.
Geef er een stukje geroosterd brood bij.

Vlees, wild en gevogelte <l >

Kip in kerriesaus <l >
250 g kipfilet
15 g boter
1 gesnipperde ui
½ groene en ½ rode paprika in stukjes
2 eetlepels bloem
2 eetlepels kerrie
1½ dl kippenbouillon
1/8 liter slagroom
peper, zout
Verhit de kipfilet, afgedekt, 4 minuten op 500 Watt op een bordje in de magnetron.
doe de boter in een magnetronschaal en verhit die 30 seconden op 700 Watt. Doe de ui en de paprika erbij, roer goed door en verhit, afgedekt, ± 4 minuten op 700 Watt.
roer er achtereenvolgens de bloem, de kerrie, de kippenbouillon en de slagroom door.
verhit, afgedekt, nogmaals 4 minuten op 700 Watt en roer halverwege goed door.
Snijd intussen de kipfilet in stukjes.
Voeg de kip toe en verhit, afgedekt, weer 4 minuten op 700 Watt.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat het gerecht een paar minuten nagaren.
Lekker met rijst.

Kip met peultjes <l >
100-150 g jonge peultjes
2 eetlepels olie
500 g kipfilets in flinterdunne reepjes
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels rijstwijn of droge sherry
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels oestersaus
4-5 eetlepels kippenbouillon
1-2 theelepels sesamolie
zout, versgemalen witte peper
Haal de peultjes af en zet ze enige tijd in ijswater, zodat ze bij de bereiding lekker knapperig en mooi van kleur blijven.
Laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Vermeng de maïzena met de rijstwijn, de sojasaus, de oestersaus, de kippenbouillon en de sesamolie en schenk dit over de stukjes kip.
Strooi er een heel klein beetje zout over en zoveel peper als u lekker vindt.
Verwarm de olie 30 seconden in een schaal in de magnetron op de hoogste stand.
Doe de stukjes kip met het aanhangende vocht erin, dek de schaal af, zet hem in de magnetron en kook 5-7 minuten op de hoogste stand.
Schep eenmaal om.
Voeg de peultjes toe, schep ze door de kip, dek de schaal af en zet hem, afgedekt, nog 30 seconden tot 1 minuut (afhankelijk van de dikte van de peultjes) terug.
Neem de schaal uit de magnetron en laat het gerecht, afgedekt, 2-3 minuten rusten alvorens het te

serveren.
Tip: Voor degene die van zeer pittig houdt, kunt u met het vocht aan de kip ½-1 theelepel tabasco toevoegen.

Kip met hoisinsaus en cashewnoten <l >
75 g cashewnoten
½ eetlepel olie
500 g kip, ontbeend, zonder vel en in kleine stukjes gesneden
1 eetlepel maïzena
3 dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 knoflookteen uit de knijper
1 eetlepel rijstwijn of droge witte wijn
4-5 eetlepels hoisinsaus
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in schuine stukjes gesneden
Verhit de olie in een koekenpan en rooster de cashewnoten licht aan.
Blijf omscheppen tot ze beginnen te kleuren.
Spreid ze uit op een stuk keukenpapier en laat ze afkoelen.
Vermeng de stukjes kip met alle ingrediënten, behalve de noten en de gesneden ui, meng alles goed door elkaar en doe het mengsel in een diepe schaal.
Dek de schaal af, zet hem in de magnetron en laat op de hoogste stand 6-7 minuten koken.
Schep tijdens het koken tweemaal om.
Strooi er, als de saus helder en wat ingedikt is, de uitjes over, dek weer af en zet de schaal nog 1 minuut in de magnetron terug, maar zet de stand nu op half.
Strooi er vlak voor het serveren de geroosterde noten over.
Tip: Koop voor dit gerecht ongezouten noten. Kook ze nooit mee en doe ze op het laatste moment over het gerecht.

Kip uit Singapore <l >
2 eetlepels olie
1 eetlepel kerriepoeder, mild of scherp naar keuze
500 g kipfilet in blokjes van 2 X 2 cm
1 grote gepelde ui in kleine parten
1 eetlepel maïzena
1 blik ananasstukjes van ± 225 gr, uitgelekt en het sap opgevangen
1 blik mandarijnpartjes van ± 300 gr, uitgelekt en het sap opgevangen
50 g taugé
1-2 theelepels chilisaus of hoisinsaus
zout, versgemalen witte peper
Giet de olie in een vuurvaste schaal, zet deze in de magnetron en zet
die 30 seconden op de hoogste stand.
Roer het kerriepoeder door de olie, laat het weer 30 seconden op de hoogste stand heet worden en doe er dan de stukjes kip in.
Schep ze goed om, zodat ze aan alle kanten met een lichtgeel laagje zijn bedekt.
Dek de schaal af, zet hem opnieuw in de magnetron en kook 5 minuten op de hoogste stand.
Schep in deze tijd minstens tweemaal om.
Strooi er de partjes ui over.
Vermeng de maïzena met 1 dl ananassap en 1 dl mandarijnsap, doe er de chilisaus of hoisinsaus door

en breng op smaak met wat zout en rijkelijk gemalen peper.
Schenk de saus dan over de kip en de ui.
Dek de schaal af, zet hem weer 5 minuten in de magnetron en roer af en toe. De saus zal zonder te klonteren mooi binden.
Verdeel de blokjes ananas, de mandarijnpartjes en de taugé over de kip, schep goed om en laat het gerecht, afgedekt, nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron warm worden, maar niet meer koken.
Lekker met gebakken mie of witte rijst.

Kip Ming <l >
1 flinke panklare kip van ± 1½ kg
12 gedroogde Chinese paddestoelen, 30 minuten geweekt
1 dl lichte of donkere sojasaus, naar keuze
½ liter kippenbouillon
3 eetlepels maïzena, opgelost in kippenbouillon
1 eetlepel suiker
2 hele steranijs
2-3 geschilde plakjes gemberwortel
1-2 eetlepels rijstwijn of droge witte wijn
1 mespunt zout
1 blikje bamboe van ± 500 gr, uitgelekt en in repen gesneden
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in ringen gesneden
Haal eerst de poten en de vleugels van de kip af en hak ze door.
Halveer de kip in de lengte en hak er stukken van gelijke grootte van.
Laat de paddestoelen uitlekken, verwijder de stelen en snijd grote exemplaren door.
Leg de stukken kip in een grote schaal en verdeel er de paddestoelen over.
Vermeng de bouillon met de maïzena en de rest van de ingredinten, behalve de bamboe en de ui en schenk dit over de kip.
Dek de schaal af, zet hem in de magnetron en kook 15 minuten op de hoogste stand tot de stukken kip gaar zijn.
Schep af en toe om.
Verwijder de steranijs, leg er de bamboerepen op en strooi er de uiringetjes over.
Schep nog even om, dek de schaal af en zet hem 2-3 minuten in de magnetron terug.
Tip: Gedroogde Chinese paddestoelen moeten altijd 30 minuten in warm water weken. Wordt het water erg bruin, ververs het dan tussendoor. De stelen worden niet erg zacht, u kunt ze het beste afsnijden en wegdoen.

Gevulde kipfilets in rode wijnsaus <l >
4 kipfilets á 100 gr
1 platte plak roombrie van 100 gr
8 zeer kleine roosjes broccoli
4 plakjes rauwe ham
1 ui
1 klein teentje knoflook
zout, peper
1½ dl rode wijn
2-3 theelepels maïzena
2 eetlepels crème fraîche

Witlofsoep 8

Sla de kipfilets tussen plasticfolie goed plat.
Snijd de brie in 4 plakken, leg op iedere kipfilet en plak en daarop 2 gewassen en drooggedepte roosjes broccoli.
Rol de kipfilet voorzichtig om de vulling, omwikkel iedere kipfilet met een plakje rauwe ham en zet de rolletjes met een cocktailprikker vast.
Pel de ui en snipper hem zeer fijn.
Pel de knoflook en pers hem uit.
Leg de gevulde kipfilets in een ondiepe ovenvaste schaal, verdeel er de ui en de knoflook met de wijn over en verwarm de schaal afgedekt 10-12 minuten op 300 Watt.
Neem de kipfilets uit het kookvocht, leg ze op een schaal en houd ze warm.
Roer de maïzena met 1 eetlepel water of wijn los en roer dit door het kookvocht.
Verwarm het nog 1-2 minuten op 600 Watt tot de saus is gebonden en roer er dan de crème fraîche door.
Schenk de saus over de kipfilets.

Kipfilet met kaas <l >
(1 persoon)
1 kipfilet van ± 125 gr
magnetronkruiden of een zelfgemaakt kruidenmengsel
1 plakje (jonge) kaas van ± 30 g
Leg de kipfilet met de bolle kant naar boven, snijd hem viermaal schuin in en bestrooi met de kruiden.
Snijd de plak kaas in vieren, vouw de stukjes dubbel en zet ze in de inkepingen.
Laat het vlees, afgedekt, op ± 500 Watt in 3-4 minuten gaar worden en laat het dan enkele minuten nagaren.
Schuif desgewenst ook halve schijfjes komkommer in de inkepingen.

Witte-bonensalade met tonijn 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 potje witte bonen (330 g)
1 eetlepel rode-wijnazijn
3 eetlepels olijfolie
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
2 sjalotten
2 zakjes tonijn naturel (tuna with à twist, à 85 g)
4 ansjovisfilets

Bereiding

Bonen in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
Dressing roeren van azijn, olie, zout en peper.
Peterselie fijnknippen.
Sjalotten pellen en in ringetjes snijden.
Bonen, tonijn, peterselie en dressing door elkaar scheppen en over vier borden verdelen.
Garneren met sjalot en ansjovis.
Lekker met ciabatta-brood.

Witte asperges met grijze garnalen

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

Ingrediënten

20 witte asperges van dezelfde dikte
zout
nootmuskaat
2 gepelde tomaten in dobbelsteentjes
2 eieren
zout
½ botje gesnipperde bieslook
boter
het sap van ½ citroen
120 g gepelde grijze garnalen

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller, was ze en bind ze samen met keukentouw.
Kook de eieren in water met veel zout hard, spoel ze onder koud water tot ze volledig zijn afgekoeld, pel ze en plet ze met een vork.
Kook de asperges in gezouten water in ± 10 minuten beetgaar (al naargelang de dikte van de asperges).
Laat 250 g boter smelten en giet alleen het olieachtige gedeelte zachtjes over in een steelpannetje.
Neem de gare asperges uit het water en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Voeg de geplette eitjes bij de geklaarde boter en breng op smaak met wat nootmuskaat en versgemalen peper.
Voeg het citroensap erbij, meng de tomaten door de massa en warm de saus op.
Schep de garnaaltjes door de saus, maar verwarm de saus verder niet meer.
Kruid eventueel bij, maar let op het zoutgehalte (de garnalen geven deze bereiding al een licht gezouten smaak).
Werk af door de bieslooksnippers door de saus te roeren.
Schik de asperges met de punt naar links beneden op een bord.
Lepel wat saus over de stelen, maar laat de aspergepunten vrij.
Garneer het bord met enkele bieslooksprietjes en dien warm op.

Yaprak sarma (gevulde wijnbladeren)

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

Ingrediënten

250 g wijnbladeren (vers of uit een potje)
1 waterglas rijst
4 grote uien
1 waterglas olijfolie
1 theelepel suiker
het sap van 2 citroenen
zout
peper
munt

Bereiding

Kook de wijnbladeren met wat citroensap 4-5 minuten in kokend gezouten water en laat ze uitlekken.
Fruit de gesnipperde uien in wat olijfolie.
Wel de rijst in heet gezouten water, was hem, voeg hem bij de uien en fruit hem onder voortdurend omscheppen 8-10 minuten mee.
Voeg de suiker, zout, peper, munt, wat citroensap en zoveel water toe tot de rijst onder staat en kook de rijst gaar.
Desgewenst kunt u nog in wat olie geroosterde pijnboompitten, 1 eetlepel krenten en verse of gedroogde munt toevoegen.
Zet het vuur uit als de rijst het water heeft opgenomen en laat afkoelen.
Schep wat van de vulling op de 'behaarde' kant van de wijnbladeren, vouw de randen over de vulling en draai er 'sigaretten' van.
Leg de gevulde wijnbladeren naast elkaar in een pan, dek ze af met een bord, giet er citroensap en water bij en laat op middelhoog vuur nog even koken.

Tip: Met dezelfde vulling kunt u ook paprika's en aubergines vullen.
Leg op gevulde paprika's een plak tomaat.

Yiouvetsi 1 (lamsvlees uit de oven met macaroni)

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

Ingrediënten

Bereiding

1½ kg lamsschouder of lamspoot
750 g rijpe tomaten
4 eetlepels boter
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel suiker
zout, peper
2 teentjes knoflook
400 g macaroni
1 theelepel oregano
60 g kefalotiri of Parmezaanse kaas
Snijd de knoflook in kleine reepjes. Maak sneden in het vlees en stop hierin de knoflookreepjes.
Wrijf het vlees in met een mengsel van citroensap, olie, zout en peper en bak het in de braadslee in de oven in 1 uur gaar (stand 4).
Smelt de boter in een braadpan, doe tomaten, zout, peper en suiker erbij en laat dit 10 minuten zacht sudderen.
Doe 5 dl kokend water bij de saus en kook de macaroni hier 10 minuten in.
Roer de macaroni regelmatig door om vastkleven te voorkomen.
Haal het vlees uit de oven en keer het om.
Schep de macaroni met de saus over het vlees en laat het geheel zolang in de oven tot zich een korstje over de macaroni heeft gevormd.
Serveer het met de kaas erover heen gestrooid.
Dit gerecht wordt oorspronkelijk klaargemaakt in een ronde aardewerken schaal, een yiouvetsi, waaraan het zijn naam ontleent.
Het kan echter even goed bereid worden in een braadslee.

Yiouvetsi 2 (gebakken lamsvlees met macaroni of rijst)

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

Ingrediënten

1½ kg lamsvlees
4 tenen knoflook
zout
peper
1 ui
4 eetlepels olie
citroensap
1 kg tomaten
6 kopjes water
500 g macaroni of rijst
150 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor.
Giet de olie in een ovenschaal en strooi er wat peper en zout in.
Maak de olie, als de oven is voorverwarmd, in de oven goed heet.
Prik intussen met een scherp mesje in het vlees, steek in de openingen de gehalveerde knoflooktenen (laat ze niet buiten het vlees komen, want anders zullen ze in de oven verbranden) en bestrooi het vlees daarna met zout en peper.
Neem de schaal uit de oven en leg het vlees erin (rol het eerst aan elke kant goed door de olie).
Braad het dan in een hete oven in ± 30 minuten aan.
Haal de schaal daarna uit de oven, voeg er de fijngesnipperde ui aan toe en besprenkel het vlees met citroensap.
Plaats de schaal terug in de oven tot het vlees goed gaar en bruin is.
Haal het vlees en de uien uit de schaal en houd ze warm.
Was intussen de tomaten, pel ze en wrijf ze door een zeef.
Roer de tomatenmoes door de bakjus, evenals 4 kopjes kokend water als u rijst gebruikt of 6 kopjes als u macaroni gebruikt.
Voeg dan de rijst of macaroni toe en zet de schaal weer in de oven.
Schep de rijst of macaroni af en toe om.
Haal, als de rijst of macaroni gaar is, de schaal uit de oven en leg het vlees met de uien er weer bij.
Laat de schaal enkele minuten met een handdoek erover staan.
U kunt deze schotel verder afmaken met geraspte Parmezaanse kaas.
Dien het gerecht in de ovenschaal op.

Zalm-roomkaaswraps met pistachenootjes en komkommer

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

Ingrediënten

10 mooie grote slabladeren (Hollandse kropsla of romaanse)
5 blaadjes rode sla
5 plakken niet te dun gesneden gerookte zalm
200-300 g roomkaas
5 eetlepels crème fraîche
zout
peper
3-4 eetlepels kappertjes, uitgelekt
1 theelepel geraspte mierikswortel
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
wat takjes dille
100 g groene pistachenootjes
½ geschilde komkommer, zaadjes verwijderd, in lange dunne reepjes

Bereiding

Verwijder de harde nerf van de slabladeren en leg ze op het werkvlak.
Leg, voor extra stevigheid, steeds 2 groene slabladeren en 1 blad rode sla een beetje over elkaar.
Leg de zalm op de slabladeren.
Roer de roomkaas los en meng hem met de crème fraîche, zout, peper, de kappertjes, de mierikswortel en de sinaasappelschil.
Bestrijk de zalm met een dikke laag van het roomkaasmengsel en leg daarop wat reepjes komkommer, pistachenootjes en dilletakjes.
Rol de slabladeren op tot stevige rolletjes en halveer de rolletjes schuin.

Zalm met balsamico en bloemkool

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool
4 rechthoekige stukjes verse zalm (met vel) á ± 100 g
2 ½ dl olijfolie
2 eetlepels fijngesnipperde bieslook
20 hazelnoten
½ dl balsamico-azijn
25 g pijnboompitten
peper
zout

Bereiding

Verdeel de bloemkool in stukjes van ± 1 cm, kook die in lichtgezouten water gaar, verfris ze onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
Wentel de zalmstukjes in ½ dl olijfolie, schik ze met de velkant naar boven op een bakplaat en kruid met peper en zout.
Vermeng de bloemkool met de bieslook en vul 4 cilindervormige buisjes (of servetringen) met deze bereiding.
Schik er 5 hazelnoten op en zet de ringen op een tweede bakplaat.
Bak de zalm ± 5 minuten onder de hete grill en schuif er de tweede bakplaat met de bloemkool onder.
Verwarm intussen de rest van de olijfolie met de balsamico-azijn en kruid met peper en zout.
Laat de pijnboompitten in een droge pan licht kleuren.
Leg de zalm in het midden van 4 warme borden.
'Ontvorm' de bloemkoolcilinders en schik ze naast de zalm.
Klop de olijfolie nog eens goed op, zodat de balsamico-azijn zich verdeelt en giet deze saus rond de vis.
Verdeel er tenslotte de pijnboompitten over.

Zalm met groene aspergepunten en kervelroomsaus

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

Ingrediënten

1 ui
1 dl rode wijn
20 groene asperges
4 plakjes verse zalmfilet van 75 g elk
boter
1 eetlepel bloem
1 eetlepel Noilly Prat
1 eetlepel witte wijn
1 bakje kervel
2 eetlepels room
peper
zout

Bereiding

Pel de ui, snijd hem in ringen en voeg die bij de rode wijn.
Breng de wijn aan de kook en laat hem vervolgens met de uiringen afkoelen.
Laat enkele uren trekken en laat de uiringen, voor het gebruik, goed uitlekken.
Schil de groene asperges en snijd de punten op 6 cm af.
Verdeel de rest in kleine stukjes en blancheer die ± 5 minuten in 2 dl lichtgezouten water.
Giet de asperges af en bewaar het kookvocht voor de saus.
Kruid de plakjes zalm met peper en zout.
Bestrijk de binnenkant van 4 mokkakopjes met platte bodem met boter en bekleed de wand met de zalm.
Steek de aspergepunten in het midden en zet de kopjes ± 10 minuten in een warmwaterbad.
Smelt 1 eetlepel boter en roer er de bloem door.
Roer er het aspergekookvocht, de Noilly Prat en de witte wijn bij en laat even inkoken.
Was de kervelblaadjes en houd enkele plukjes apart voor het garnituur.
Voeg de rest bij de saus en mix deze fijn.
Giet de saus door een zeef en voeg er de room en de gekookte aspergestukjes aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep op 4 borden een spiegel van saus en stort de aspergecilinders in het midden.
Versier de borden met de paarse uiringen en de kervelplukjes.

Tip: Als u een stoompan heeft, kunt u daarin de kopjes in ± 5 minuten gaar stomen.

Zalm met krokante korst

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

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels
½ zak pan tostado met knoflook (geroosterde halve broodjes, à
150 g)
50 g kruidenboter (bakje à 100 g)
2 schaaltjes Schotse zalmfilet (à ca. 250 g)
½ komkommer
1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
4 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Aardappels schoonboenen en op verschillende plaatsen inprikken.
Aardappels in magnetron ca. 8 minuten op hoogste stand (700 Watt) verhitten.
Aardappels nog 10 minuten afgedekt laten nagaren.
Pan tostado verkruimelen.
Helft van kruidenboter smelten.
Zalm op ingevette bakplaat leggen, bestrooien met zout en peper en toastkruim erover strooien.
Gesmolten boter erover sprenkelen.
Zalm in midden van oven in 10 minuten gaarbakken.
Komkommer schoonmaken en in plakjes snijden.
Sla mengen met komkommer en dressing.
Aardappels aan bovenkant opensnijden en klontje kruidenboter erop leggen.
Zalm serveren met gepofte aardappels en salade.

Zalmballotine

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

Ingrediënten

4 verse zalmfilets van 75 g
4 kleine scholfilets van 75 g
peper
zout
50 g spinazie
1½ dl mayonaise
½ dl room
cognac of whisky
ketchup
cayennepeper
luzernescheuten
tuinkers

Bereiding

Klop de visfilets tussen boterhampapier of plasticfolie plat en kruid met peper en zout.
Ontnerf de spinazie, was ze en blancheer ze in lichtgezouten water.
Verfris de groente onder koud water en laat uitlekken.
Leg achtereenvolgens een plakje scholfilet, een blad spinazie en een plakje zalm op elkaar en rol dit op.
Smeer een stuk aluminiumfolie lichtjes met boter in en verpak de ballotine hierin.
Kook de ballotine 20 minuten in lichtjes gezouten water (90 °C).
Laat het rolletje afkoelen, haal het uit de verpakking en laat het nog een nachtje afgedekt in de koelkast rusten.
Maak een cocktailsaus van 1½ dl mayonaise, ½ dl licht opgeklopte room, wat cognac of whisky, ketchup, cayennepeper en eventueel een beetje zout.
De dag zelf:
Snijd het rolletje in plakjes en schik 5-6 plakjes op een bord.
Versier met de luzernescheuten en de tuinkers.

Zalmfilet met komkommer-yoghurtsalade

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

Ingrediënten

voor de salade

1 eetlepel zeezout
2 fijngesneden komkommers
160 g yoghurt
½ geraspte citroenschil
¼ dl citroensap
2 stengels bleekselderij
fijngesneden verse dille
peper

voor de vis

4 zalmfilets
1 eetlepel olijfolie
zout
peper
4 schijfjes citroen voor de garnering

Bereiding

Zout de komkommer en laat 5 minuten staan.
Doe de yoghurt, de citroenrasp en het citroensap in een kom en meng goed.
Spoel het zout van de komkommer en laat in een vergiet goed uitlekken.
Meng de komkommer, de selderij en de dille en voeg het yoghurt-citroenmengsel toe.
Breng op smaak met peper en zet koel weg.
Zout en peper de zalmfilets en smeer ze in met olijfolie.
Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de zalmfilets aan beide kanten in 4 minuten gaar.
Leg de zalmfilets op de borden en schep er wat komkommer-yoghurtsalade over.
Garneer met een dun gesneden schijfje citroen.

Zalmforelfilet

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

Ingrediënten

3 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 courgette, in plakjes
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
1 blik tomatenblokjes à 400 g
4 stukken zalmforelfilet
(versgemalen) peper
zout
2 takjes verse tijm, bakje à 15 g
350 g witte rijst
extra nodig: ovenschaal

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en roerbak de courgette ± 3 minuten op een hoog vuur.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze ± 2 minuten mee.
Schep de tomatenblokjes met het vocht erdoor.
Verdeel het groentemengsel over de bodem van de ovenschaal en leg de vis erop.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en verdeel de tijm-blaadjes erover.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten helemaal gaar worden.
Kook gelijktijdig de rijst in water met zout volgens de aanwijzigen op de verpakking gaar.

Serveertip: Bestrooi het gerecht met 2 el geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Vinamar, Reserva, Chardonnay, Spanje

Zalmmousse 6

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

Ingrediënten

100 g gerookte zalm
50 g zachte boter
1 theelepel citroensap
peper
toefjes peterselie

Bereiding

Pureer de zalm, roer de boter en het citroensap erdoor en breng op smaak met peper.
Schep dit mengsel in spuitzak en spuit op elk bord 3 reepjes van 4 cm lengte.
Spuit schuin hierover 3 reepjes en garneer met een toefje peterselie.

Zalmpakketjes 2

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

Ingrediënten

20 velletjes fillodeeg van 15 x 15 cm
25 g gesmolten boter

voor de vulling

150 g grof gesneden gerookte zalmsnippers
150 g grof gesneden garnalen
2 lente-uitjes in dunne ringen
100 g Hüttenkäse
1 eetlepel citroensap
zout
peper
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Bestrijk per pakketje 2 deegvelletjes met boter en leg ze, iets versprongen, op elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de vulling en verdeel de vulling over de deegplakjes.
Vorm de deegplakjes tot buideltjes en knijp ze dicht.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de pakketjes in het midden van de oven in ± 12 minuten lichtbruin.

Zalmplakjes met lauwe vinaigrette

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

Ingrediënten

400 g zalmfilet
1 tomaat
1 teentje knoflook
1 kleine ui of sjalot
peper
zout
½ dl olijfolie extra vierge
1 dl notenolie
½ dl dragonazijn
1 koffielepel gehakte peterselie
1 koffielepel gehakte kervel
1 koffielepel versnipperde bieslook
1 tuiltje waterkers
400 g witlof
het sap van 1 citroen
boter
bloem

Bereiding

Was de zalm en laat hem uitlekken.
Snijd hem dan met een zeer scherm (zalm)mes in dunne plakjes van ± ½ cm (of vraag dit aan uw vishandelaar) en dep de plakjes met absorberend papier droog.
Pel en ontpit de tomaat.
Maak de vinaigrette.
Plet de knoflook, versnipper de ui of het sjalotje en roer alles met een garde.
Kruid af met versgemalen peper en zout en werk op met olijfolie.
Voeg er daarna al roerend de notenolie bij en eindig met de dragonazijn, die de vinaigrette zal binden.
Doe er de peterselie, de kervel en de bieslook bij.
Houd een paar bieslooksprietjes over voor de afwerking.
Snijd de tomaat in blokjes van 1 cm en voeg die bij de vinaigrette.
Was het witlof, verwijder de harde kern, versnipper hem en besprenkel met wat citroensap tegen het verkleuren.
Laat een klontje boter in een steelpan bruin worden en bak de witlofsnippers in korte tijd beetgaar.
Kruid met wat versgemalen peper en zout.
Haal de zalmplakjes door de bloem en bak ze dan vlug in een anti-aanbakpan.
Doe dit kort, op hoog vuur en met niet te veel zalmplakjes tegelijk, zodat de zalm niet de kans krijgt om zijn sap te verliezen.
Verwarm de vinaigrette niet hoger dan op 40-45 °C, anders verliest ze haar kleur, haar smaak en haar aroma.
Schik de witlofsnippers over het hele bord, doe er een beetje saus op, leg er vanuit het midden van het bord de plakjes zalm op en schenk hier en daar wat vinaigrette.
Werk mooi af met een tuiltje verse waterkers, plukjes kervel en enkele bieslooksprietjes.

Zalmravioli gevuld met heilbot

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

Ingrediënten

4 grote plakjes gerookte zalm á 75 g
2 plakjes gerookte heilbot á 35 g, in stukjes
½ eetlepel mayonaise
½ eetlepel slagroom
2 fijngeknipte sprietjes bieslook
½ theelepel citroensap
1 theelepel tomatenketchup
1 eetlepel zalmeitjes
bieslook voor de garnering

Bereiding

Klap de zalm dubbel en snijd hem in ovale vorm bij.
Doe de overgebleven stukjes zalm, de heilbot, de mayonaise, de slagroom, de bieslook, de tomatenketchup en het citroensap in een keukenmachine en pureer het geheel.
Vouw de plakjes zalm open, verdeel er de vulling over en vouw ze dan weer dicht.
Garneer met zalmeitjes en bieslook.

Zalmroosjes met slagroom

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

Ingrediënten

Bereiding

Vouw 4 plakjes gerookte zalm in de lengte dubbel en rol ze op.
Garneer elk rolletje met een theelepel slagroom.

Zalmsurprise

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

Ingrediënten

1 tomaat
100 g gerookte zalm
rijstpannekoekjes (diameter 16 cm)
1 eiwit
8 basilicumblaadjes

Bereiding

Pel en ontpit de tomaat en snijd de zalm in 8 gelijke plakjes.
Dompel de rijstpannekoekjes 30 seconden in koud water en leg ze op een natte doek.
Klop het eiwit los.
Verdeel de vulling in deze volgorde over de rijstpannekoekjes: zalm, blaadjes basilicum, stukjes tomaat en wat peper.
Bestrijk de randen van de pannekoekjes met losgeklopt eiwit, rol ze als een kleine loempia op (plooi eerst de ronde randjes naar binnen en rol ze daarna op) en plak ze goed met eiwit dicht.
Bak de surprises enkele minuten in frituurvet van 180 °C., maar zorg ervoor dat ze niet aan elkaar kleven.

Zeeduivelkoteletjes met druiven

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

Ingrediënten

4 preistengels
zout
1 bosje dille
3 eetlepels citroensap
3 eetlepels ouzo
2 theelepels honing
peper
700 g zeeduivelkoteletjes
800 g ontpitte druiven (bijvoorbeeld in blik)

Bereiding

Was de prei, snijd de stengels in 4 gelijke stukken, kook die in ruim gezouten water gaar en laat ze in een vergiet uitlekken.
Was de dilleblaadjes en schud ze droog.
Doe het citroensap, 2 eetlepels ouzo en de honing in een pan en dit breng aan de kook.
Kruid met peper en zout en leg er de vis in.
Kruid de vis met peper en zout en laat die 10 minuten onder deksel garen, waarbij u hem wel even omdraait.
Haal de vis uit de pan.
Leg de uitgelekte druiven en de preistengels even in de saus, meng er de rest van de ouzo door en kruid nogmaals met peper en zout.
Verdeel de vis en de saus over de borden, bestrooi met de dille en geef er rijst bij.

Zoete couscoussalade

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

Ingrediënten

200 g snelkookcouscous
1 dl rozenwater
2 eetlepels boter
4 vijgen
200 g kleine aardbeien
3 eetlepels honing
het sap van 1 citroen
25 g amandelen
25 g gepelde pistachenoten
een hand verse onbespoten rozenblaadjes

Bereiding

Overgiet de couscous met kokend water en laat deze volgens de aanwijzingen op de verpakking garen.
Schep om met de helft van het rozenwater en alle boter en rul goed door met een vork.
Snijd de vijgen in partjes en haal de kroontjes van de aardbeien.
Schep het fruit om met de honing en het citroensap en laat in de koelkast minstens een half uur trekken.
Rooster de amandelen en de pistachenoten in een droge koekenpan en hak ze grof.
Vermeng het gruit, op 2 eetlepels na, met de couscous.
Verdeel de couscous in puntige bergjes over 4 diepe schaaltjes en verdeel de rest van het fruit erover.
Bestrooi met de gehakte noten en de rozenblaadjes.

Zoetzure eendenlever met appel

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

Ingrediënten

1 appel
50 g eendenlever
1 theelepel griessuiker
1 eetlepel ciderazijn (appelazijn)
1 eetlepel calvados

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in piepkleine dobbelsteentjes.
Bak ze in een klontje boter en laat ze in een zeef uitlekken.
Snijd ook de eendenlever in dobbelsteentjes; deze mogen wat groter zijn
dan de appeldobbelsteentjes.
Bak ze vluchtig in een klontje hete boter, schep ze uit de pan en verwijder het overtollige vet.
Strooi de griessuiker in de pan en voeg de azijn toe.
Laat even inkoken en voeg er 8 theelepels ciderazijn aan toe.
Meng goed en voeg er tenslotte de calvados aan toe.
Verdeel de appelblokjes over 8 eetlepels, schik de eendenlever daarop en werk af met de saus.
Lekker bij een witte port of een zachte witte wijn.

Zoetzuur varkensvlees met paksoi en mango

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 struik paksoi
1 kleine rijpe mango
1 ui
250 g varkensschnitzels
zout
peper
1 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels bloem
25 g boter
1 teentje knoflook
3 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels (appel)azijn
1 theelepel sambal oelek

Bereiding
Maak de paksoi schoon en snijd hem in reepjes.
Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Snijd het vlees in stukjes en bestrooi ze met zout, peper en gemberpoeder.
Haal ze door de bloem.
Verhit de boter in een braadpan of hapjespan, bak het vlees snel rondom bruin en schep het uit de pan.
Bak de ui en de uitgeperste knoflook ± 2 minuten in het bakvet.
Schep de paksoi erdoor en bak nog ± 2 minuten.
Voeg het vlees, de mango, de gembersiroop, de azijn en de sambal toe en laat het gerecht afgedekt in ± 5 minuten gaar worden.
Schep het af en toe om.
Breng het op smaak met zout en peper.
Lekker met rijst.

Zomerpassie-longdrink

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 flesje crodino
½ dl grapefruitsap
½ dl passievruchtensap
2½ dl Hero Fruitspring Sparkling Tropical Fruit
1 eetlepel grenadine limonadesiroop
Sicilia Citroensap
ijsblokjes
2 plakjes sinaasappel
2 glazen van 2½ dl

Bereiding
Meng de crodino, het grapefuit- en passievruchtensap, het Sparkling Tropical Fruit en de grenadinesiroop in een hoog glas door elkaar.
Voeg naar smaak een paar druppels citroensap toe en serveer met ijsblokjes en een plakje sinaasappel op de rand van het glas.

Zuppa di crostacei (soep van zwemkrabbetjes)

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

Ingrediënten

1 kg zwemkrabbetjes
1-2 dl olijfolie
2 fijngesnipperde grote uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 fijngesneden stengel bleekselderij
1 fijngesneden wortel
2 eetlepels tomatenpuree
1 bouquet garni (tijm, laurier, prei en oregano)
15 draadjes saffraan
8 geroosterde stukjes witbrood
100 g geraspte pecorino

Bereiding

Spoel de krabbetjes onder stromend water af en laat ze uitlekken.
Verhit in een grote pan een laagje van tenminste 2 cm olie.
Voeg alle krabbetjes tegelijk toe, sluit de pan af en bak de krabbetjes op hoog vuur ± 5 minuten onder af en toe schudden.
Schep de krabbetjes als ze rood zijn met een schuimspaan uit de pan en druk ze met een stevig voorwerp kapot.
Bak in de achtergebleven olie de ui, knoflook, bleekselderij en wortel ± 5 minuten zacht.
Voeg de krabbetjes, de tomatenpuree en het bouquet garni toe en roer alles goed door.
Voeg ± 7½ dl water toe tot alles onder staat en laat de soep op zacht vuur ± 45 minuten koken.
Maak het mengsel eventueel in een keukenmachine fijn, als de schalen niet te hard zijn.
Zeef de soep boven een pan en druk met de achterkant van een lepel alle resten in de zeef goed uit.
Breng de soep weer zacht aan de kook en roer er vlak voor het serveren de saffraan door.
Wrijf het geroosterde brood met knoflook in en serveer het bij de soep.
Geef er een pittige knoflooksaus en geraspte kaas bij.

Info: Zwemkrabbetjes zijn kleine krabbetjes die heel geschikt zijn voor deze soep. Ze zijn in Nederland soms bij een goed gesorteerde visboer te koop. Eventueel kunt u de krabbetjes door bijvoorbeeld ongepelde Hollandse garnalen vervangen. Deze garnalen zijn al gekookt. Volg het recept dan vanaf het bakken van de groenten.

Zure soep met vis en groenten

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

Ingrediënten

175 g visfilet
¼ kleine witte kool
75 g groene bonen
2 lente-uitjes
2 sjalotten
15 mm verse gember aan een stuk
2 teentjes knoflook
2 theelepels gehakte korianderwortel
2 theelepels trassi
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel zwarte peperkorrels
¼ theelepel zout
25 ml plantaardige olie
1 ½ l heldere visbouillon
75 ml tamarindewater
25 g palmsuiker
verse korianderbladeren

Bereiding

Verwijder het vel van de vis, let erop dat er geen schubben achterblijven en hak de vis daarna in kleine moten.
Snijd de kool, de bonen en de lente-uitjes in kleine stukken (± 3 cm).
Hak dan de sjalotten, gember en knoflook in stukken, doe ze in een vijzel, samen met de korianderwortel, trassi, bakpoeder, peperkorrels en zout en stamp tot het een gladde massa is geworden.
Verwarm de olie in een diepe braadpan, voeg de kruidenmassa toe en bak het al roerend 4-5 minuten.
Voeg daarna de vis, de visbouillon, het tamarindewater en de palmsuiker toe en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur en laat de soep 45 minuten sudderen.
Voeg daarna de koolbladeren, bonen en lente-uitjes toe en laat het geheel nog 2-3 minuten koken.
Doe de soep in een terrine en garneer met de stukjes korianderblad.

Zuurzoete saus

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 groene appel (Granny Smith)
1 dl water
130 g fijne kristalsuiker
4 eetlepels frambozenazijn

Bereiding

Blancheer de schoongemaakte paprika 3-4 minuten.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en weeg 60 g af.
Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Doe de paprika en de appel in een pan, voeg de suiker en de frambozenazijn toe, breng de saus aan de kook en laat haar 10 minuten zachtjes koken.
Pureer en zeef de saus en doe er eventueel een beetje water bij als de saus te dik wordt.

Compressed by PDF24