



Ruud 's Kookboek



Voorgerechten 3

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red bow tie, and a mustache. He is giving a thumbs up and waving. To the right of the chef, the text "Voorgerechten 3" is written in a bold, black, sans-serif font.

2^e druk

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelcarpaccio met tapenade.	6
Alkmaarse kaassoep.	7
Amuse met Pata Negra.	8
Amuse van geitenkaas, olijf en pistache.	9
Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.	10
Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).....	11
Ashe choghondar - bietensoep.	12
Avocado met tonijnmousse.....	13
Avocadosalade IV.	14
Biersoep met eieren.....	16
Biersoep met melk.....	17
Blini's met crème fraîche en zalm.	18
Boerenpaté.	19
Bonbon van gerookte zalm en heilbot.....	21
Broccolisoepp met spek en roggebrood.	22
Bruidssoep.....	23
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.....	24
Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.	25
Ciabatta met noten en rozijnen.....	26
Cocktail van asperges en rogvluegel.....	27
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	28
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	29
Crostini met spinazie en pesto.....	30
Doperwtensoeppje met gerookte ham.....	31
Feestelijke garnalencocktail.	32
Fleurons.....	33
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.....	35
Galia meloen met ham en Porto I.	37
Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.....	38
Garnalentoast met sesamzaadjes.	39
Gebakken oester met champagne.....	40
Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.....	41
Gegratineerde garnalen met Gruyère.	43
Gegratineerde oesters.	44
Gerookte gamba's.....	45
Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.....	46
Gevulde courgette rolletjes.	47
Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.....	48
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.	49
Haringhapje met mosterdsaus.....	50
Haringtartaar met appel.	51
Hollandse carpaccio.....	52
Hollandse garnalencocktail in avocado.	53
Klassieke gazpacho.....	54
Klassieke kippenragout.	55
Knolselderijsoep met appel.....	56
Koude erwten-muntsoep.	57
Krokante courgette kaasplakjes.	58
Langoustines met sherry.	59
Latkes met gerookte makreel.	60
Mestrechtse poorsop met geruikde zalleem - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.	61
Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.....	62
Mosterdsoep met geitenkaas.	63
Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.	64
Oosterse salade met geroosterde zalm.....	65
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.	66
Palingsoep.....	68
Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.....	69
Paprikaroomsoep.....	70
Pasta met knoflookolie en gamba's.	71

Peer met mascarpone.....	72
Pikante tartaar.....	73
Pompoensoep II.....	74
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.....	75
Rijstwafel met appel en geitenkaas.....	76
Salade met gerookte eendenborst en frambozen.....	77
Schelp met zalmzalade.....	78
Schelpen uit de pan met Napolitaanse kruiden.....	79
Schelvislever met mosterdsaus.....	80
Schotse rib.....	81
Sigara böregi I.....	82
Soep van verse doperwtten.....	83
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappel-pitjes.....	84
Spinaziesoep met yoghurt.....	85
Sushi in een glaasje.....	86
Tapas van olijven, zontomaten en kaas.....	87
Toast met champignons.....	88
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.....	89
Tortilla Española.....	90
Tweekleurig soepje.....	91
Uiensoep met Imperial Doppelbock.....	92
Uiensoep met Klassiekbier.....	93
Uiensoep met salami.....	94
Uiensoep met verse room.....	95
Vietnamese spring rolls.....	96
Vistrio.....	97
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	98
Wildsoep met witlof en fazant.....	99
Witlofbeignets.....	100
Wortelsaté.....	101
Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.....	102
Zalmpotjes.....	103
Zalmrösti met gepocheerd ei.....	104
Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette.....	106
Zelfgetrokken rundvleesbouillon.....	107
Zoete aardappelsalade.....	108
Zomergroentesoep met pistou.....	109
Zuringsoep.....	110
Zuurkoolsoep.....	111
Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.....	112

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappelcarpaccio met tapenade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

30 g ansjovisfilets
1 el azijn, wijn-, witte
1 el kappertjes
500 g krieltjes,
ongeschilde
3 el olie, olijf-
¼ tl mosterd, Dijon-
- peper, zwarte,
versgemalen
1 tk peterselie
2 bk rucola
2 tomaten,
zongedroogde op olie
½ ui, rode
- zout

Bereiding.

Boen de krieltjes onder stromend water goed schoon.
Breng de krieltjes in een pan water met 1 snf zout aan de kook.
Kook de krieltjes in ca. 10 min. beetgaar.
Pel intussen de ui.
Snipper de ui fijn.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Roer in een kommetje de mosterd, azijn en olie tot een sausje.
Roer de ui, tomaat, ansjovis, kappertjes en peterselie door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Giet de krieltjes af.
Laat de krieltjes uitdampen.
Snijd de kapjes van de krieltjes (kapjes worden niet gebruikt).
Snijd de krieltjes in plakjes.
Verdeel de krieltjes over vier bordjes.
Leg de rucola op de krieltjes.
Sprenkel de ansjovisdressing over de rucola.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Alkmaarse kaassoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Noord-Holland.com

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
¾ l bouillon
100 g kaas, geraspte
- knolselderij, gare, in
doppelsteentjes
¼ l melk
- uitje, gefruut

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter.
Voeg de bloem aan de boter toe.
Voeg al roerend of kloppend de bouillon
langzaam toe.
Voeg al roerend of kloppend de melk langzaam
toe.
Laat de bouillon even doorkoken.
Maak de soep af met de kaas, knolselderij en ui.

Amuse met Pata Negra.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

180 g groentemix, gegrild (Castellino)
1 pk kaasstengels (Goudse kaas met zeezout)
160 g Pata negra (Spaanse ham)

Bereiding.

Maak rozetjes van de ham en verdeel deze over 8 bordjes.

Laat de groentemix uitlekken in een vergiet en leg deze naast de ham.

Serveer de amuse met een kaasstengel.



Pata Negra



Gegrilde Groentemix

Bereidingstijd: 5 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Amuse van geitenkaas, olijf en pistache.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 8
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g geitenkaas,
zachte, naturel
8 olijven, knoflook-,
groene
1 snf peper
50 g pistachenoten,
ongezouten
½ sinaasappel, hand-,
medium
1snf zout

8 tapasprikkers

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pistachenoten 4 min. Neem ze uit de pan, laat ze afkoelen en hak ze zo fijn mogelijk.

Rasp de oranje schil van de sinaasappel. Meng de geitenkaas met 1 tl sinaasappelrasp (per 8 porties), de peper en het zout. Verdeel de geitenkaas in 8 porties.

Kneed er met koele handen mooie ronde balletjes van rondom de olijven.

Wentel de geitenkaas door de pistache en steek in elk balletje een tapasprikker.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 120

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,6 g

Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

20 g boter, room-,
ongezouten
1½ el Cremaceto
Balsamico
8 pl ontbijtspek
75 g paté, cranberry-
15 g rucola
3 sjalotten

8 amuselepels

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Snijdt de sjalotten in dunne ringen.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min. op een laag vuur.
Voeg de Cremaceto Balsamico toe en laat het geheel in 15 min. op laag vuur karamelliseren. Roer af en toe.
Snijdt ondertussen de paté in blokjes (naar gewenst aantal personen) van 2 cm en wikkel elk blokje in een plakje spek.
Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak de blokjes 3 min. op een middelhoog vuur tot de spek krokant is. Verdeel de rucola en sjalotjes over de lepels en leg de patéhapjes erop.

Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

800 g artisjokhartes
2 el azijn, wijn-, witte
150 g kaas, geiten-,
zachte (Chèvre de
Bellay)
65 g noten, hazel-
(Baukje)
4 el olie, olijf-
2 el olie, noten-
- peper
200 g sla, frisée,
gemengde
- zout

- magnetronfolie

Bereiding.

Klop de azijn en beide soorten olie in een kom door elkaar.
Verkruimel de kaas boven de kom en roer erdoor.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan al omscheppend ca. 4 min.
Laat de artisjokken in een vergiet uitlekken.
Halveer de artisjokken, leg ze in een lage schaal en dek ze af met magnetronfolie.
Verwarm de artisjokken in de magnetron ca. 4 min. op hoogste stand (700 Watt).
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de artisjokken over de sla.
Sprenkel de dressing over de salade.
Garneer de borden met de noten.

Bereidingstijd: ca. 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ashe choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook, uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 dl water
- zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v Suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v Onverzadigd: - g
w/v Verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.
Schil de avocado.
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.
Scheep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Avocadosalade IV.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 avocado
4 bld bladselderij,
fijngesneden
1 stgl bleekselderij,
fijngesneden
100 g brood, wit-,
ontkorst
¼ tl cayennepeper
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 limoen, in partjes
2-3 el limoensap
4 el mayonaise
2 el melk
1 hv sla, eikenblad-
135 g tonijn op olie

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van 1½ cm.
Meng de knoflook, de cayennepeper en de melk.
Schil de avocado en halveer hem.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en bedruppel
het met limoensap.
Schep de blokjes brood, avocado, bleekselderij,
bladselderij, tonijn en mayonaise in een schaal
door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 el limoensap toe
en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Meng voor de dressing de azijn, zout en peper
naar smaak en de olie.
Meng de blaadjes sla met de dressing.
Leg de slablaadjes in 4 kommen, verdeel de
avocadosalade erover en garneer met partjes
limoen.

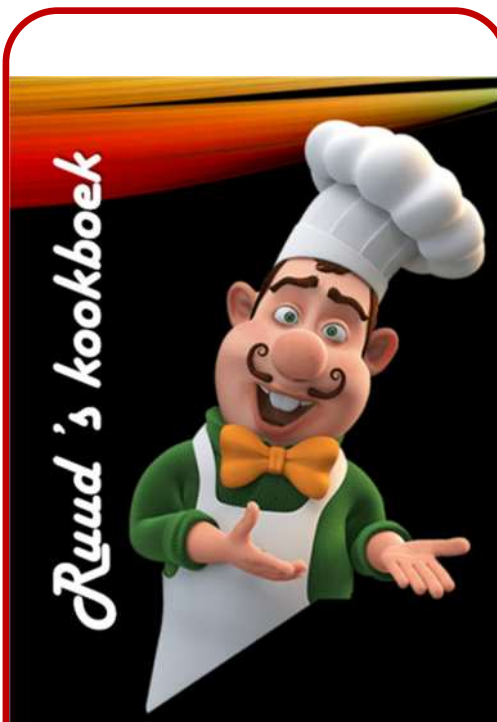
Ingrediënten (vervolg):

voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biersoep met eieren.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 l bier, de Leeuw
Pilsener
1 citroen, schil van
3 eieren
- kaneel, pijp-
½ el meel, aardappel-
½ el suiker

Bereiding.

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar. Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.

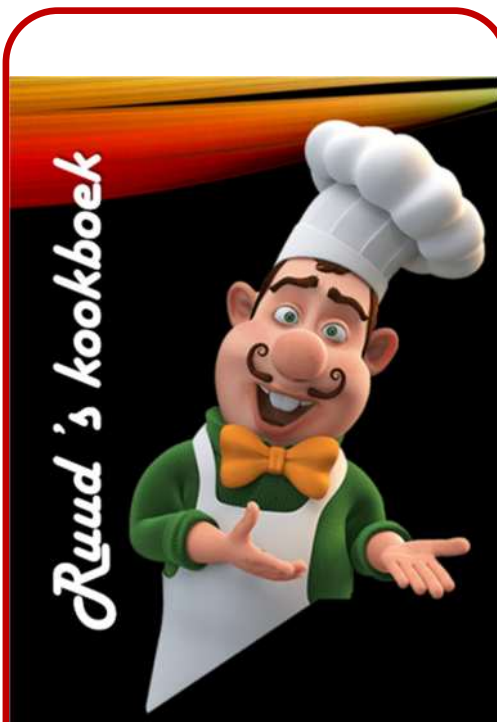
Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blijf daarna nog even in dit mengsel kloppen.

Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biersoep met melk.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- beschuiten
½ l bier (Gulpener Dort)
20 g bloem
1 eierdooier
- kaneel
50 g krenten
½ l melk
60 g suiker

Bereiding.

Laat het bier, de gewassen krenten, de bloem en de suiker goed roerend op een laag vuur voorzichtig aan de kook komen.

Giet dan de melk bij het bier, terwijl u goed blijft kloppen.

Neem de soep van het vuur en maak haar op smaak af met kaneel.

Roer een eierdooier in een kom los en giet er, al roerend, de warme bier-melksoep op.

Maak de soep af met gebroken beschuit.



Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachtijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 el boter, room-
2 el crème fraîche
1/8 komkommer
1 ei, middelgroot
50 ml melk, karne-
1 snf peper
- peper, versgemalen
2 uitjes, bos-
100 g zalmflakes
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de bloem en de bakpoeder in een kom en voeg al roerend met een garde de karnemelk en vervolgens het ei, peper en zout toe. Snijd de bosuitjes in hele dunne ringetjes en meng die door het beslag (houd een paar ringetjes apart). Verhit de helft van de boter in een grote koekenpan. Bak van de helft van het beslag 6 blini's (kleine pannenkoekjes van Ø 3 cm) in 4 min. goudbruin en gaar op een middelmatig vuur. Keer de blini's halverwege. Herhaal dit met de rest van het beslag. Snijd ondertussen de komkommer in dunne schuine plakken en vervolgens in reepjes. Leg de blini's op een grote serveerschaal. Besmeer ze met de crème fraîche. Verdeel er de zalm flakes en de komkommer over. Garneer ze met de rest van de uienringetjes. Breng ze op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Teveel werk? Je kunt ook kant-en-klare blini's gebruiken.

Boerenpaté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

150 g bacon, bak-
100 ml cognac
300 g kippenlevertjes
95 g noten, pistache-
220 g pancetta
5 g salie
2 sjalotjes
5 g tijm
760 g varkenslappen,
magere
1 tl zout

- aluminiumfolie
1 cakevorm (25 cm)
1 keukenmachine
1 ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Snijd de varkenslappen en de kippenlevertjes in stukjes van ½ cm en meng ze door elkaar.

Ris de kruiden van de takjes tijm en haal de blaadjes van de takjes salie.

Snipper de sjalotjes grof.

Snijd de bakbacon in stukjes.

Doe de helft van het varkensvlees en de levertjes samen met de bacon, tijm, salie, sjalotjes en het zout in de keukenmachine en maal het fijn.

Meng het gemalen vlees met de stukjes vlees en de cognac in een grote kom.

Dek de kom af en laat het vlees 3 uur marinieren in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 150°C.

Bekleed de cakevorm met ¾ van de pancetta (laat de plakjes iets overlappen en laat de randen overhangen).

Meng de pistachenoten en peper naar smaak door het vlees en vul de vorm met het vlees.

Druk het vlees goed aan.

Leg de rest van de pancetta op de bovenkant en vouw de overhangende pancetta er overheen.

Dek goed af met aluminiumfolie.

Zet een ovenschaal waar de cakevorm in past in het midden van de oven, zet er de cakevorm in en schenk er zo veel kokend water bij dat de vorm voor 2/3 onder water staat.

Laat de paté in 90 min. gaar worden.

Verwijder de aluminiumfolie en giet het vocht af.

Laat de paté 2 uur afkoelen.

Dek de paté af met aluminiumfolie.

Zet er een paar blikken op voor het gewicht.

Laat de paté min 4 uur opstijven in de koelkast.

Laat de paté op kamertemperatuur komen, stort hem op een schaal of plank en snijd hem in plakken.

Tips:

Je kunt de paté max. 5 dagen van tevoren maken. Je kunt hem ook langer van tevoren maken en invriezen; laat hem dan in 1 dag langzaam ontdooien in de koelkast.

Lekker met geroosterd brood en cornichons.

Als je geen keukenmachine ter beschikking hebt, kun je het vlees ook in gedeeltes fijnmalen met een staafmixer.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 90 min.
Wachttijd: 11 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 259
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: 4 g
Zout: 1,9 g

Bonbon van gerookte zalm en heilbot.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

4 avocado's, gehalveerd,
in slices
1 bs bieslook
1 pt crème fraîche
4 pl heilbot, gerookte
2 bl mozzarella
- olie, citroen-
- peper
1 ui, rode, in julienne
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Leg de plakken gerookte zalm op een snijplank en plaats hier de gerookte heilbot op. Snijd de mozzarella in 8 plakken en plaats bovenop de zalm en de heilbot. Hier 2 slagen met de pepermolen overheen. Rol dit dicht, maar laat een kant open zodat men de kaas kan zien en dus leuk kleurcontrast creëert. Snijd de rode ui in halve ringen Snijd de bieslook in fijne ringetjes Meng de crème fraîche met wat bieslook, peper en zout. Snijd de avocado door de helft en dan in halve plakken. Plaats de avocado op de borden en besprenkel ze met de citroenolie. Plaats de rode ui hier bovenop (5 st p.p.) Plaats hier de vis & kaas bonbon bovenop. Doe als laatste de crème fraîche er bovenop en bestrooi die met bieslook.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broccolisoup met spek en roggebrood.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2010-1

Ingrediënten

800 ml bouillon,
groente-
4 el crème fraîche
1 kg broccoli, in roosjes
1 el olie, plantaardige
4 sn roggebrood
4 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10-20
min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.
Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.
Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.
Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.
Warm de soep voor het serveren op.
Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.
Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

Bruidssoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: VanDeWiele-M.be

Ingrediënten

60 g boter
½ l bouillon, kippen-
100 g bulgur
100 g linzen, rode
2 tl paprikapoeder
- peper
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperde
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan.
Fruit de ui in de boter.
Schenk de bouillon bij de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Roer de bulgur, linzen en tomatenpuree door de bouillon.
Laat de soep 20 min. op een laag vuur pruttelen.
Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.
Smelt vlak voor het serveren een klein klontje boter in een steelpan.
Roer de paprikapoeder door de boter.
Schenk dit mengsel over de soep.

Info:

Bulgur is tarwe dat eerst gestoomd is en dan gemalen. De korrels kunnen zeer fijn tot grof zijn. De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de korrel. Het komt uit het Midden-Oosten. Er zijn variaties in de bereidingswijze en elke streek heeft zijn eigen specialiteiten. Je kan het gebruiken als vervanging voor rijst, couscous, pasta of andere granen in de meeste bereidingen. Bulgur vind je bij buitenlandse winkels (Turkse zeker) en soms in natuurvoedingszaken.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry- of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tapas, antipasti

Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte
- basilicumblaadjes, in
snippers (voor
garnering)
1 bouquet garni van
peterselie, rozemarijn,
basilicum, munt en
laurier
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
5 dl water
3 dl wijn, witte, droge
500 g worteltjes
- zout

Bereiding.

Schrap de worteltjes.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Doe alle ingrediënten, behalve de
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.
Kook de worteltjes afgedekt gaar.
Doe de ingrediënten in een schaal.
Zeef het kookvocht.
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze
net onderstaan.
Strooi basilicum over de worteltjes.
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen
in de koelkast.

25

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ciabatta met noten en rozijnen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

1 ciabattabrood,
Italiaans, voorgebakken
2 el honing
5 el mascarpone
50 g noten, gehakte
2 el rozijnen, gewelde

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Bak het brood volgens de gebruiksaanwijzing af en snijd het open.
Roer de mascarpone met de noten, de honing en de rozijnen los
Besmeer het brood hiermee en snijd dit in stukken.

Tip:

Ook lekker bij de barbecue, de zomerse brunch of lunch met Italiaanse wijn.

Cocktail van asperges en rogvleugel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

8 asperges, witte
12 asperges, groene
1 krp sla
2 rogvleugels
2 tomaten, gedroogde
(op olie)
2 tomaten
2 el azijn, dragon-
5 el olie, olijf-

Bereiding.

Dompel de tomaten in kokend water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Hak het vruchtvlees van de tomaten klein.
Verhit 1 el olie in een koekenpan.
Smoor het vruchtvlees 10 min. in de hete olie.
Laat de tomatenpulp afkoelen.
Schil de witte asperges.
Snijd de onderkantjes van de witte en groene asperges weg.
Kook de asperges beetgaar.
Snijd de asperges in stukken.
Meng de tomatenpulp met azijn, olijfolie, peper en zout.
Leg de asperges 1 uur in het tomatenmengsel.
Was de sla.
Droog de sla in de slacentrifuge.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken, was de rogvleugels.
Dep de rogvleugels met keukenpapier droog.
Bestrooi de rogvleugels met peper en zout.
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.
Neem de aspergestukjes uit het sausje.
Verdeel de aspergestukjes samen met de sla over 4 borden.
Leg de rogvleugel op de aspergesla.
Schenk het sausje over de rogvleugel.
Garneer het gerecht met de dragon en tomaatreepjes.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Spanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Schep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



Menugang: Hapje,
brunch-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijnggehakt
1 bl mozzarella, grote, in
stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en
rooster aan beide kanten knapperig onder de
grill.
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook,
munt, citroenrasp en -sap grof in een
keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood,
leg er plakken parmaham op en verdeel de
mozzarella erover.
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof
(zee)zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 7g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Crostini met spinazie en pesto.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Stank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla
Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten,
zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
IJzer: - mg
Koolhydraten: 22 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie geslonken is.
Scheep de tomatenreepjes er door en breng op smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het spinaziemengsel erover.

Doperwtensoepje met gerookte ham.



Menugang: Hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

350 ml bouillon,
groente-
2 el crème fraîche
1 bs dille, grof gehakt
150 g doperwten,
diepvries-, ontdooid
1 pl ham, gerookte, fijn
gehakt
25 g spinazie, panklaar
2 el yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de groentebouillon aan de kook.
Voeg de doperwten, spinazie en dille toe en
kook 2-3 min.
Pureer de soep glad met een staafmixer en zeef
eventueel.
Voeg de crème fraîche en de yoghurt toe aan de
soep en roer deze glad.
Giet de soep in glaasjes en garneer ze met de
gerookte ham.
Serveer het soepje warm of koud.

Tip:

Vervang het plakje ham eens door een plakje
fijngehakte zalm.

Feestelijke garnalencocktail.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eidooier
400 g garnalen, grote, roze
1 tl mosterd
125 ml olie, zonnebloem-
½ tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 tl saus, worcestershire-
1 krp sla (little gem)

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Klop de eidooier los met de mosterd en het citroensap.
Klop er langzaam 100-125 ml olie door.
Roer er de Worcestershiresaus, een snufje cayennepeper en de paprikapoeder door en klop het geheel tot een gladde saus.
Haal de slablaadjes los van het kropje en leg ze in 4 cocktailglazen.
Lepel de saus erop.
Schep de garnalen erop en hang een (ongepelde) garnaal over de rand van het glas.

Tip:

Geef de cocktail een pikante twist door 1 tl harissa aan de saus toe te voegen.

Fleurons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Stuks: 15-18
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Cas Spijkers

Ingrediënten

Voor het luchtige piedeeg:

100 g bloem
75 g boter, harde
2 g zout
½ dl water, ijskoud

òf:

6 pl bladerdeeg,
diepvries

Voor het bestrijken:

½ ei
1 el melk

Bereiding.

Zeef de bloem.

Verdeel de koude harde boter met 2 messen in kleine stukjes, ter grootte van bruine bonen. Doe ¾ deel van de gezeefde bloem, boter en zout in een kom (houd ¼ deel van de bloem achter om later bij het rollen te gebruiken). Kneed de inhoud van de kom tot een kruimelige massa is verkregen.

Voeg het ijskoude water toe aan de kruimelige massa.

Kneed de kruimige massa tot een samenhangend, iets vochtig deeg is verkregen. Bestuif het deeg met bloem.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak, onder nu en dan keren en bestuiven, luchtig uit tot een dunne rechthoekige elastische deeglap is verkregen.

Vouw de lap in drieën.

Draai de lap een kwart slag.

Rol de lap opnieuw gelijkmatig uit.

Herhaal deze handeling nog tweemaal (een zgn. toer geven).

Laat het deeg afgedekt op een koude plaats tenminste ½ uur rusten.

Geef het deeg na het rusten weer een toer (uitrollen, draaien, driemaal).

Laat het deeg nogmaals ½ uur rusten.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Rol het deeg uit tot een lap van ± ½ cm dik.

Steek uit de deeglap met een speciale fleuron-uitsteekvorm of met behulp van een ronde uitsteekvorm brede halve maantjes.

Leg de stukjes deeg op een nat bakblik.

Laat de stukjes deeg op een koele plaats opstijven.

Klop de ei los met de melk

Bestrijk de stukjes deeg met het losgeklopte ei (zorg dat er geen ei langs de kanten druipt).

Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C).

Bak de fleurons in ± 20 minuten gaar en bruin.

Zet de oven uit, maar open de oven het eerste kwartier niet.

Tip:

Geef de fleurons bijvoorbeeld als garnering bij een warme vleeschotel of bij een ragoût.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-, koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote, rauwe, gepeld (diepvries)
½ tl gember, verse, geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie, zonnebloem-
¼ peper, rode, fijngehakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Vorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Schep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Schep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Galia meloen met ham en Porto I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

300 g ham, rauwe
2 meloentjes, Galia
2 gls Porto, rode
1 el walnoten, gehakte

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de meloen in tweeën en snijd getande randen aan elke helft. Haal, met een mesje voor aardappelnootjes, bolletjes uit de meloen en vul hiermee de halve meloenen op. Giet de Porto over de meloenbolletjes. Hak de walnoten en strooi ze over de meloen.
Leg de meloenhelften op borden en schik er de sneden ham mooi naast.



Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

7½ g basilicum, verse
4 sn brood, casino-, wit
½ tl chilivlokken
1 ei, middelgroot
300 g garnalen, cocktail-
30 g gember
1 tn knoflook
7½ g koriander, verse
1 limoen
1 el maïzena
6 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
2 tl saus, vis-
2 el saus, zoete chili-
30 g sesamzaad
1 ui, salade-
8 bl sla, baby romaine-
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Splits het ei.

Doe het eiwit, de knoflook, gember, de helft van de koriander en de chilivlokken in een hoge beker.

Voeg daarbij het groen van de salade-ui, de helft van de chilisaus, de helft van de vissaus, 2 el garnalen (per 4 personen), de maïzena en het zout in een hoge beker en maal grof met de staafmixer.

Snijdt de korstjes van het brood (lieftst 2 dagen oud).

Snijdt het brood diagonaal doormidden.

Besprenkel 1 zijde met de olie en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.

Besmeer de andere zijde met de garnalenspread.

Klop de eidooier los, schep op de spread en bestrooi met het sesamzaad.

Bak in 10-15 min. in de oven goudbruin en knapperig.

Snijdt ondertussen het wit van de salade-ui fijn. Snijdt het basilicum en de rest van de koriander fijn.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de helft uit.

Meng de rest van de chilisaus en de rest van de vissaus met de salade-ui, het basilicum, de koriander, het limoenrasp en -sap en de mayonaise.

Meng de rest van de garnalen erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Zet de blaadjes baby-romaine rechtop in coupes.

Schep er een flinke lepel garnalencocktail op en steek de sesamtoast erbij.

Tips:

Maak de cocktails vlak voor het serveren op. Je kunt de cocktail (m.u.v. de toast) een dag van tevoren maken. Bewaar in de koelkast. De toast kun je 3 uur van tevoren maken.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 425

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 21 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 2,8 g

Garnalentoast met sesamzaadjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: De Volkskrant

Ingrediënten

4 sn brood, casino-, wit, korstjes verwijderd
1 ei, losgeklopt
200 g garnalen, rauwe gepelde (diepvries)
25 g gember, verse, geschild, in stukjes
2 tn knoflook, gepeld
½ limoen, gewassen
500-750 ml olie, zonnebloem-
½ peper, rode, zaadjes verwijderd, in stukjes
2 el saus, vis-
25 g sesamzaadjes, witte

Bereiding.

Ontdooi de garnalen en dep ze goed droog. Doe ze met de rode peper, gember, knoflook, vissaus, limoenrasp en limoensap in een keukenmachine.
Doe de helft van het ei erbij.
Mix tot een smeuijge pasta.
Snijd de boterhammen diagonaal in twee driehoeken.
Besmeer ze royaal met de garnalenpasta. Bestrijk ze met het overgebleven ei en bestrooi ze met sesamzaadjes.
Verhit een laagje van ongeveer 2 cm olie in een stevige pan.
Wanneer een kruimeltje brood direct flink bruist is de olie heet genoeg.
Leg per keer 2 driehoekjes met de garnalenkant naar beneden in de olie.
Frituur in enkele min. aan beide kanten goudgeel en leg ze op keukenpapier.
Eet ze met komkommersalade en zoete chilisaus als voorgerechtje of snijd de driehoekjes nog eens doormidden en eet ze als borrelhap.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken oester met champagne.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, John Gerdse

Ingrediënten

2 el bloem
1 el boter
1 citroen
3 tk dille
1 uitje, bos-
100 ml wijn,
mousserende
8 Zeeuwse creuses

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Open de Zeeuwse creuses voorzichtig.
Bloem de oesters licht.
Smelt de boter in een pan en bak de oesters ca. 1 min. aan elke kant en leg ze op keukenpapier.
Snijd de bosui in dunne ringen.
Snijd de citroen in met een canneleer mes en snijd hem in dunne schijfjes.
Serveer de oester in de bolle schelp.
Overgiet de oester voor het serveren met wat mousserende wijn en strooi de bosui erover.
Leg wat citroen en takjes dille bij de oesters.

Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Italiaanse kookworkshop Amsterdam

Ingrediënten

45 g boter, room-
3 dl bouillon,
paddenstoelen-
45 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
75 g oesterzwammen, in
reepjes
- peper
75 g polenta
- zout

Er zijn verschillende soorten polenta te koop; de snelkookversie van 2 min. is heel handig.

Bereiding.

Breng de bouillon aan de kook en voeg in één keer al roerende de polenta toe.

Laat zachtjes koken en blijf roeren.

De massa wordt stevig.

Voeg de boter en de geraspte kaas toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Spreid de massa met een natte lepel uit op een bakplaat en laat afkoelen.

Bak de oesterzwammen in wat olie/boter in een koekenpan aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.

Draai in een kleine keukenmachine de pesto van basilicum, pijnboompitten, kaas en knoflook.

Voeg al draaiende de olijfolie toe.

Breng op smaak met wat zeezout (pesto die over is kun je in een gesloten potje een week in de koelkast bewaren).

Leg een vel bakpapier op een bakplaat.

Snijdt reepjes of ruitjes of steek rondjes uit van de afgekoelde polenta en bestrijk ze met een beetje olie.

Bak de polentakoekjes in ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (185°C) tot ze lichtbruin zijn.

Alternatieven: bakken in een anti-aanbakpan of op een grillplaat.

Serveer de koekjes op een mooie schaal.

Doe wat pesto op elk koekje en garneer ze af met een paar reepjes oesterzwam.

Tip:

De pesto smaakt ook prima op crostini met een reepje verse buffelmozzarella.

Gebruik in plaats van Parmezaanse kaas eens harde pecorino.



Pecorino

Ingrediënten (vervolg)

Voor de pesto:

**1 bs basilicum
25 g pijnboompitten of
nootjes, pistache-
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- zout, zee-, grof,
geroosterd)
(evt. 1 snf zout)**

**Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Gegratineerde garnalen met Gruyère.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

30 g boter, room-,
ongezouten
1 citroen
1 el cognac
1 ei, middelgroot
450 g garnalen, reuzen-,
rauwe (diepvries)
50 g Gruyère, geraspte
250 ml melk
1 tl mosterd, Dijon-
5 g peterselie, verse
platte
1 tl saus, Worcestershire
2 sjalotten
30 g tarwebloem

Bereiding.

Verwarm de ovengrill op de hoogste stand.
Pel de garnalen, maak ze schoon, maar laat de staart zitten.
Leg ze op hun rug en snijd ze met een scherp mes over de lengte in, maar niet door.
Dep ze droog, leg ze op hun rug in de ovenschaal en bestrooi ze met peper en zout. Snipper de sjalotten.
Pers de helft van de citroen uit en snijd de andere helft in 4 partjes.
Verhit de boter in een steelpan en fruit de sjalot 5 min. op een laag vuur.
Voeg de bloem toe en laat nog 3 min. op een laag vuur garen.
Voeg al roerend de melk, cognac en mosterd toe en breng aan de kook.
Laat 3 min. zachtjes koken tot een gebonden saus.
Splits het ei (het eiwit wordt niet gebruikt). Roer de dooier door de saus, neem de pan van het vuur en breng op smaak met de Worcestershiresaus, 1 el (per 4 pers.) citroensap, peper en zout.
Verdeel de saus over de garnalen en bestrooi met de kaas.
Gratineer 10 min. boven in de oven onder de hete grill.
Bestrooi met de peterselie, leg de citroenpartjes ertussen en serveer de garnalen in de schaal.

Tips:

Je kunt de saus 1 dag van tevoren maken. Laat de saus afkoelen en bewaar hem afgedekt in de koelkast. Verwarm de saus voor gebruik op een laag vuur.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Gegratineerde oesters.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta / John Gerdse

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
100 g kaas, oude, geschaafde
500 ml melk
8 oesters (Gillardeau)
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste grillstand. Open de Gillardeau oester zeer voorzichtig en vang het oestervocht op.

Maak een bechamelsaus door de boter te smelten in een kleine steelpan.

Voeg de bloem toe en laat de boter en de bloem ca 2 min. garen.

Voeg langzaam de melk toe en roer de saus glad met een garde.

Voeg het oestervocht toe en breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Leg de oester terug in de bolle schelp en overgiet de oester met de bechamelsaus.

Bestrooi de oesters met de oude kaas en gratineer ze ca. 5 min. onder de grill.

Tip:

Je kunt de oesters stabiel in de oven leggen op wat opgekropt zilverfolie of zout. Je kunt ook een lege eierdoos gebruiken, maar blijf dan wel in de buurt en houd de oven in de gaten.



Gillardeau oesters

Gerookte gamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Dier & natuur

Ingrediënten

12 gamba's
2 el hout, rook-
- olie, sla-, voor het
insmeren van het
rookrooster
1 l water
120 g zout, zee-, fijn

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Het roken van de gamba's heeft 3 bereidingen: schoonmaken, pekelen en roken.

Schoonmaken.

Ontdooi de gamba's in ongeveer 1 uur in koud water.
Verwijder daarna voorzichtig de schil tussen de kop en de staart van elke gamba.
Maak met een klein scherp mes een snee met een diepte van ongeveer 5 ml in de lengte.
Verwijder het darmkanaal en spoel de gamba af.

Pekelen.

Los het zout op in koud op water.
Leg de gamba's vervolgens ongeveer 10 min. in de pekel.
Haal daarna de gamba's uit de pekel en spoel ze af met koud water.
Droog de gamba's af met keukenpapier.

Roken.

Leg ongeveer twee el houtzaagsel op de bodem van de rookpan.
Dek het hout af met aluminiumfolie.
Smeer het rooster in met slaolie.
Leg de gamba's op het rooster.
Sluit de rookpan af en zet hem midden op de gasvlam voor ongeveer 10 min. (de deksel van de rookpan moet heet zijn!).
Laat de gamba's vervolgens nog 10 min. in afgesloten rookpan staan.

Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyakivlees.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

T.b.v. het teriyakivlees:

3 biefstukken van ca.
180 g
1 el honing
2 tn knoflook
2 el mosterd, grove
½ kp saus, teriyaki-
½ kp saus, worcester-

- satéstokjes

T.b.v. de geroosterde auberginepuree:

5 aubergines
2 el boter, room-
1 citroen
½ kp crème fraîche
¼ bs peterselie, blad-

Bereiding.

Snij de biefstukken verticaal en prik ze op satéstokjes.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Doe de teriyakisaus, honing, worcestersaus, mosterd, zout, zwarte peper en de helft van de knoflook in een pan en breng het geheel al roerend aan de kook.

Marineer het vlees met de saus en laat het een paar minuten intrekken.

Prik de aubergines op een vork en rooster ze boven het fornuis.

Pluk de blaadjes van de bladpeterselie en snijd de peterselie fijn.

Rasp en pers de citroen.

Pel de geroosterde aubergines als ze iets afgekoeld zijn en meng ze met de roomboter, bladpeterselie, citroen en crème fraîche en pureer het geheel.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de rest van de knoflook toe.

Bak het vlees gaar in een grillpan.

Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Schep de auberginepuree op een bord en serveer met het vlees op de puree.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gevulde courgette rolletjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: -

Stuks: 12

Sterren: ***

Snel-/Stank

Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten:

125 g cottage cheese
2-3 courgettes
4-6 pl ham, rauwe
125 g kaas, room- of mascarpone
½ hv koriander, verse
2 tk munt
- olie, olijf-
- peper
25 g pijnboompitjes
½ tl za'atar
- zout

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.

Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken en besmeer deze licht met olie.

Bak ze in een hete grillpan tot ze bijna gaar zijn (let op!!! laat ze niet te gaar worden, want dan vallen ze uit elkaar).

Ze garen nog een beetje na bij het afkoelen.

Laat de courgette plakken goed afkoelen.

Hak de kruiden.

Roer de roomkaas los en doe er de cottage cheese, de kruiden en de specerijen bij.

Roer er de pijnboompitjes door.

Beleg iedere plak courgette met een reepje rauwe ham.

Besmeer 2/3 van de plak met het kaasmengsel en rol deze voorzichtig op.

Steek vast met een prikker.

De grootte van de rolletjes hangt een beetje af van de grootte van de courgette.

Koel de rolletjes een paar uur voor je ze serveert.

Zijn ze wat groter serveer ze dan op een klein bordje (als de rolletjes klein zijn volstaat een prikker).

Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

150 g camembertspread
50 g dadels, ontpit
1 el honing
1 tl kaneel
75 g pecannoten, fijn-
gesneden
50 g pompoen, in
blokjes
1 sinaasappel, schil van
4 stoofperen
40 g suiker, riet-
4 tk tijm
250 ml wijn, rode

Bereiding.

Schil de stoofperen en kook ze 1½ uur in rode wijn met kaneel, rietsuiker en sinaasappelschil. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de pompoenblokjes in kleine dobbelsteentjes van een ½ cm. Snijd de dadels in plakjes. Halveer de stoofperen en schep de klokhuisen er voorzichtig uit met een lepel. Leg de gehalveerde stoofperen in een ovenschaaltje en verdeel de camembertspread over de stoofperen. Vul de stoofperen verder met de blokjes pompoen, plakjes dadel en fijngesneden pecannoten. Maak de peertjes af met honing en tijm. Rooster de stoofperen 20 min. in de voorverwarmde oven.

Tip:

U kunt uiteraard ook kant-en-klare stoofperen gebruiken voor dit recept.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat,
Siska Wolf

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon, groente-
3 el mosterd, Groninger
2 el olie, olijf-
1 prei, in dunne
ringetjes
125 ml room, slag-
250 g spekreepjes,
gerookte

Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min.
zachtjes mee zonder het te laten kleuren.
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend
met een garde bij en klop het glad.
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de
kook.
Kook de soep 5 min. zachtjes.
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de
olijfolie.
Laat de spekjes op een vel keukenpapier
uitlekken.
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep
niet meer koken).
Voeg vlak voor het serveren de prei en
spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze
over 4 kommen.

Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl
kerrie-poeder toe.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haringhapje met mosterdsaus.



Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, casino-
100 ml crème fraîche
4 haringfilets
2 el honing, vloeibare
1½-2 el mosterd, grove
- peper
- zout

Bereiding.

Rooster de sneetjes brood en snijd ze door midden.
Roer een glad sausje van de crème fraîche, mosterd, peper en zout naar smaak.
Snijd de haringen elk in 3 stukken, waarbij de staart eraan blijft zitten.
Lepel de saus op 4 kleine bordjes en slinger daar de honing overheen.
Zet op elk bord een staartje rechtop en verdeel ook de stukjes over de bordjes.
Serveren met het geroosterde brood.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haringtartaar met appel.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: OkokoRecepten.nl,
Nederlands Visbureau

Ingrediënten

2 appels, stevige
(Elstar)
1 el bieslook, fijngeknipt
2 el citroensap
½ el gembersiroop
4 haringen, zoute
(Hollandse Nieuwe), in
kleine blokjes
1 el mierikswortel,
geraspte (potje)
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
grofgemalen
4 tf sla, veld-, voor
garnering
2 el water
- zout

Ronde uitsteekvorm van
5-6 cm en 4 cm hoog

Bereiding.

Houd een kwart appel apart.
Schil de rest van de appels en snijd ze in
piepkleine blokjes.
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap
en de gembersiroop.
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8
deel van de haring erin.
Schep hierop een kwart van het appelmengsel
en daarop weer 1/8 deel van de haring.
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm
omhoog.
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof
gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el
water en de olijfolie tot een dressing.
Voeg zout naar smaak toe.
Sprenkel wat van de dressing over de
haringtaartjes en druppel de rest eromheen.
Garneer met flinterdunne appelpartjes en
toefjes veldsla.

Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse
en gerookte zalm.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 220

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 9 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hollandse carpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl citroensap
6 el mayonaise
2 el melk
1 el olie, olijf-
1 mp peper, witte
8 el pijnboompitten,
geroosterde
200 g rundrookvlees
1 tl worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Zorg dat het rundrookvlees op kamertemperatuur is.
Bestrijk de borden dun met olijfolie.
Verdeel dakpansgewijs de plakjes rundrookvlees over de borden.
Roer in een kom de mayonaise, melk, worcestershiresaus, citroensap, zout en peper door elkaar.
Verdeel de dunne mayonaise over het vlees.
Bestrooi de borden met de geroosterde pijnboompitten.

Tip:

Leg slablaadjes onder de carpaccio.

Wijntip:

Schenk er een droge witte Italiaanse wijn of een Zuid-Afrikaanse chenin blanc bij.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse garnalencocktail in avocado.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
10 g bieslook
2 tl citroensap
200 g garnalen,
Hollandse
1 grapefruit, rode
1 el ketchup
100 ml mayonaise
0,2 tl peper, cayenne-
1 el sherry, droge

Bereiding.

Snijdt met een scherp mes de schil van de grapefruit tot op het vruchtvlees. Snijdt dan de partjes tussen de vliesjes uit. Laat de partjes uitlekken op een zeef en snijdt ze elk in vieren. Snijdt de bieslook fijn. Halveer de avocado in de lengte. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Bewaar de lege helften. Snijdt de avocado in kleine blokjes en doe die in een kom. Meng er de stukjes grapefruit, de helft van de bieslook en de garnalen door. Voeg het citroensap toe en breng op smaak. Meng de mayonaise, ketchup en sherry in een kom. Breng de cocktailsaus op smaak met cayennepeper. Leg in het midden van 4 borden de avocadoschillen. Vul ze met de salade. Schep op elke salade een flinke lepel cocktailsaus. Bestrooi de cocktails met de rest van de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Klassieke gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, rode
- basilicum, verse, voor
garnering
1 sn brood
- croutons
2 tn knoflook
1 komkommer
75 ml olie, olijf-
1 paprika, geroosterde
(uit pot)
1 snf peper
½ peper, rode
500 g tomaten
1 ui, rode
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Snijd de tomaten en rode ui in grove stukken en doe ze in een blender.

Bewaar ¼ van de komkommer en snijd de rest ook in stukken en voeg toe aan de blender.

Doe de olijfolie, knoflook, rode wijnazijn en rode peper toe en mix door elkaar.

Voeg dan de gegrilde paprika en het brood toe en mix nogmaals goed door.

Breng de gazpacho op smaak met peper en zout.

Als het goed is, is de gazpacho precies de juiste dikte.

Maar als de gazpacho toch te dik is kun je een beetje water toe voegen, is hij te dun dan voeg je wat extra brood toe.



Schenk de gazpacho in glaasjes en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast, zodat de soep goed koud wordt.

Snijd de overgebleven komkommer in kleine blokjes en garneer samen met de croutons en basilicum over de glaasjes gazpacho.

Tips:

Gazpacho is lekker als voorgerechtje of bij de tapas en wordt ijskoud geserveerd.

Met dit recept maak je ongeveer 1 liter gazpacho, goed voor 4 grote of 6 kleine glaasjes.

Klassieke kippenragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -10 min. gaar
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter, room-
1 bouillonblokje, kippen-
390 g kipfilet
- peper
60 ml room, slag-
4 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 157
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Breng het bouillonblokje met de tijm en 600 ml water aan de kook in een klein pannetje.
Zet het vuur laag en pocheer de kip in ca. 10 min. gaar.
Het water moet tegen de kook aan blijven, maar niet koken.
Smelt voor de roux intussen de boter in een steelpannetje.
Voeg de bloem toe als de boter is gesmolten.
Laat het ca. 4 min. garen op een laag vuur.
Let op dat het mengsel niet bruin wordt.
Roer regelmatig.
Zet het vuur uit.
Haal de kip uit de bouillon.
Laat de kip even afkoelen.
Snijd de kip in stukjes.
Verwijder de takjes tijm uit de bouillon.
Voeg op een middelhoog vuur, al roerend met een garde, de bouillon in delen toe aan de roux.
Zet het vuur laag en laat het 2 min. doorkoken.
Voeg de kip toe en breng de ragout op smaak met peper en zout.
Roer er de slagroom toe.

Knolselderijsoep met appel.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

1 aardappel, grote
½ appel
2½ l bouillon, groente-
½ citroen
1 knolselderij
1 dl melk
1 prei (wit)
1 dl room
1 ui

Bereidingstijd: 60 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de knolselderij met een mes en wrijf hem in met een citroen zodat hij mooi wit blijft. Snijd de ui, het wit van een prei, de aardappel en de knolselderij in kleine stukjes. Smelt de boter in een pan en stoof alle groenten gedurende 5-6 min. rauw aan. Roer regelmatig zodat de groenten niet aanbranden. Voeg dan de groentebouillon toe tot de groenten ruim onderstaan. Laat de soep nu gedurende 30-35 min. zonder deksel koken. Mix de soep goed door. Breng de soep op smaak met peper en zout. Voeg een beetje melk en room toe om het geheel smeug te maken. Verwarm nu de soepborden. Snijd een halve appel in zeer kleine blokjes en leg die in een warm soepbord. Schep de knolselderijsoep er over en serveer.

Koude erwten-muntsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 klnt boter
1 l bouillon, kippen-
500 g erwten, verse
1 tn knoflook, gepeld
1 hv munt, verse
- peper
1 sch room
1 ui, kleine
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper het uitje.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Doe wat boter in de pan en bak ui en knoflook totdat de ui zacht is.
Zorg er wel voor dat ui en knoflook niet verkleuren.
Voeg de erwten en de bouillon toe.
Laat zachtjes sudderen tot de erwten zacht en gaar zijn.
Hak de munt fijn (bewaars enkele blaadjes voor de garnering).
Haal de pan van het vuur.
Voeg de gehakte munt toe (de munt mag niet koken).
Pureer het mengsel glad met een staafmixer.
Voeg de room toe.
Breng evt. op smaak met peper en zout.
Laat de soep afkoelen in de koelkast.
Serveer de soep in een glas of soepkom en gaarneer met een paar druppels room en een blaadje munt.

Krokante courgette kaasplakjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten

1 courgette
50 g kaas, Parmezaanse,
vers geraspte
- olie, olijf
20 g paneermeel
- peper
½ tl ras el hanout
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes van ca. ½ cm. dik. Smeer de plakjes licht in met olijfolie. Maak een mengsel van de kaas, paneermeel en de kruiden. Haal de courgetteplakjes door het kaasmengsel. Leg de courgetteplakjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 20-30 min. in de oven (180°C) tot ze mooi goudbruin en krokant zijn. Serveer ze warm.

Langoustines met sherry.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

100 g boter (kamer-
temperatuur)
24 langoustines, verse
- olie, olijf-
½ kl paprikapoeder,
mild
- peper
1 snf peper, cayenne-
4 el sherry, droge
- zout

Bereiding.

Breng een kommetje met gepeperd en gezouten water aan de kook.

Plons er de langoustines in en laat 1 min. koken.

Giet af.

Meng de boter met de sherry, het paprikapoeder, de cayennepeper, peper en zout.

Zet even weg in de koelkast om wat te laten opstijven.

Snijdt de langoustines in de lengte in tweeën.

Haal er het darmkanaal uit.

Leg ze naast elkaar in een ovenschotel met de vleeskant naar boven.

Verdeel de sherryboter in kleine vlokjes over het vlees van de langoustines.

Werk af met een streepje olijfolie.

Schuif de schotel gedurende 8 min. in de voorverwarmde oven die staat afgesteld op 220°C.

Serveer de langoustines.

Tip:

Verse langoustines uit de Noordzee zijn top.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Latkes met gerookte makreel.



Menugang: Snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, geraspt
1 appel, klokhuis verwijderd, in dunne reepjes (Granny Smith)
4 tl bloem, patent-
1 citroen, rasp en sap van
2 el crème fraîche
4 eieren
2 tl kappertjes
200 g makreelfilet, gerookte
2 el mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
- peper
8 tk peterselie, blaadjes, fijngehakt
2 uien, middelgrote, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de aardappelen en uien in een schone theedoek en knoop die dicht.
Leg de theedoek in een bolzeef en laat 20 min. uitlekken.
Knijp het overvloedige vocht eruit.
Breng een steelpan met ruim water aan de kook.
Kook 2 eieren in 8 min hard. Laat schrikken, pel ze en duw met de onderkant van een lepel door een zeef tot kruim.
Zet het ei-kruim apart.
Klop in een kom de andere eieren los.
Voeg het ui-aardappelmengsel toe en de bloem.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er ronde koekjes (Ø 5 cm) van: de latkes.
Verhit een koekenpan met 4 el olie op halfhoog vuur.
Bak de latkes in 2 min goudbruin.
Draai ze halverwege om met een spatel, zodat ze niet breken.
Leg de latkes op een ovenrooster en bak ze 8-10 min in de oven.
Prak met een vork de makreel fijn en meng er de mayonaise, crème fraîche, mosterd en citroenrasp en -sap door.
Voeg de peterselie, appelreepjes en kappertjes toe en schep om.
Breng op smaak met de peper.
Verdeel het mengsel over de latkes, top af met de kappertjes en het ei-kruim.



Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Mestreechter poorsop met geruikde zalleem - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.



Menugang: Hoofd- voor-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Limburgse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Limburgse
Recepten

Ingrediënten

200 g aardappelen,
afkokende, geschild en
in blokjes gesneden
±8 dl bouillon, vlees-
(blokjes)
1 el margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte, vers
gemalen
- peterselie, verse,
gehakte
350 g prei, schoon-
gemaakt en klein-
gesneden
1/8 l room, slag-
1 el saus, Worcester-
50 g spek, ontbijt-, in
plakjes
1 uitje, bos-, in ringetjes
- zout
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak deze in een soeppan krokant in de margarine.
Fruit de bosuitjes en de prei op het laatst even mee.
Voeg dan de aardappelen en twee deciliter van de bouillon toe.
Kook de groenten in ca. 30 min. door en door gaar.
Giet het mengsel in de foodprocessor en pureer het goed totdat er een dikke, gebonden brij ontstaat (heb je geen foodprocessor, gebruik dan de staafmixer).
Verhit de soep opnieuw en roer er beetje bij beetje de rest van de bouillon doorheen.
Breng de soep op smaak met de Worcestersaus, ruim vers gemalen zwarte peper en eventueel nog wat zout.
Snijd de gerookte zalm in blokjes.
Klop de slagroom lobbig.
Presenteer de soep in gezellige kommen.
Maak hem extra romig door in elke kom een forse lepel slagroom te scheppen.
Strooi er wat gehakte peterselie overheen.
Leg op het laatste moment wat blokjes zalm in de soep (ze mogen niet gaar worden).

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg, ontdooid
2 el boter
100 ml crème fraîche
2 eieren
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, truffel-
200 g paddenstoelen, gemengde
4 paddenstoelen, om te garneren
50 ml room, slag-
1 tl rozemarijn

- bakpapier
- blindbakvulling
- muffinvorm, ingevet

Bereiding.

Veeg de paddenstoelen schoon en hak ze grof. Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd een cirkel uit de plakjes bladerdeeg, zodat ze in de holtes van een muffinvorm passen. Prik met een vork in het deeg. Leg er steeds een velletje bakpapier op en giet de blindbakvulling erin. Bak de bladerdeegbakjes circa 10 min. in de oven. Verwijder het bakpapier met de blindvulling en bak nog 5 min. verder. Laat afkoelen in de vorm. Verhit intussen de boter en bak hierin de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn. Klop de eieren los met de truffelolie en voeg de crème fraîche en slagroom toe. Klop het mengsel glad. Vul de deegbakjes in de vorm met de paddenstoelen en giet het eimengsel erop. Leg er een mooi plakje paddenstoel op en bak de taartjes in de oven in circa 10 min. gaar en goudbruin. Serveer de quiches (lauw)warm.

Tips:

Vervang de truffelolie in dit recept eens door notenolie.
Liever met vlees? Voeg uitgebakken spekjes toe aan de vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 365
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,4 g

Mosterdsoep met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter, room-
1 bouillonblokje,
groente-
4 sn brood, rogge
125 g kaas, geiten-, jong
belegen
100 g kaas, geiten-,
zachte, naturel
250 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, grove
- peper
15 g peterselie
600 ml water, kokend
- zout

Bereiding.

Rasp de belegen geitenkaas.
Smelt de boter in een soeppan en roer er de bloem door (roux).
Laat op een laag vuur 3 min. garen.
Meng het bouillonblokje met 600 ml kokend water.
Schenk, al roerend, met een garde, de bouillon en de melk bij de roux en breng aan de kook. Zet het vuur laag.
Voeg de mosterd en de geraspte kaas toe. Blijf roeren tot alle kaas is gesmolten en breng op smaak met peper en zout.
Hak de peterselie fijn en roer 2/3 door de soep. Besmeer het roggebrood met de zachte geitenkaas en garneer met de rest van de peterselie.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 2,8 g

Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl azijn, appelcider-
1 citroen
1 tn knoflook
½ limoen
½ mango, rijpe
12 oesters
1 tl olie, sesam-
1 peper, jalepeño-,
groene
15 g peterselie, platte
1 uitje, bos-
3 cm wortel, gember-,
verse

Bereiding.

Italiaanse gremolata.

Rasp voor de gremolata de knoflook en snijd de peterselie heel fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Meng dit alles met de knoflook en de peterselie.

Caraïbische salsa.

Snijd voor de salsa de mango in piepkleine blokjes.
Snijd de peper fijn,
Meng dit alles met de azijn.

Vietnamese topping.

Snijd voor de topping het bosuitje in flinterdunne ringetjes.
Rasp de gember.
Pers de ½ limoen uit.
Meng dit alles met de sesamolie.

Totaal.

Open de oesters met een mes.
Serveer de oesters met de toppings.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 68
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 5 g
Zout: 0,6 g

Oosterse salade met geroosterde zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slangk
Bron: Elly, Donna Hey

Ingrediënten

1 bs bieslook
½ bs koriander
¼ l mayonaise, yoghurt-
2 stl paksoi
4 papadums, spicy
- peper
1 peper, rode
4 peultjes
¼ rettich
1 kfl saus, sweet chili-
250 g shiitake
¼ wortel, winter-
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Frituur de papadums in zonnebloemolie van 180°C. en laat ze uitlekken op keukenpapier (evt. koop je kant en klare).

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de bieslook en koriander fijn.

Snijd de rettich, wortel, paksoi en kort gebakken shiitake in dunne reepjes.

Meng dit met de bieslook en de koriander.

Was het rode pepertje.

Snijd het pepertje (zonder het zaad) ragfijn.

Breng de mayonaise op smaak met de chilisaus en het gesneden pepertje en peper en zout.

Maak de salade aan met de mayonaise.

Rooster of grill de stukken zalm héél heet en heel kort om en om (ze moeten nog rauw zijn van binnen), en bestrooi ze met wat zout.

Maak de borden als volgt op:

- verdeel de ½ van de salade over de vier borden,
- leg hierop een stuk zalm,
- breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets,
- herhaal dit nog eens (salade, zalm en halve papadum),
- lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Mawi

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm)
(evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd)
500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)

- spiesen, metalen of houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Palingsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ l bier, blond
100 g boter
2 sn brood (zonder korst)
3 eidooiers
4-5 palingen, kleine - peper
2 preien
1 dl room
1 krp sla - zout
50 g zuring (hoort er ècht bij)

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het hart uit de sla.
Stroop het vel van de palingen.
Snijd de palingen in stukken van 4 cm.
Reinig de prei.
Snijd de witte stukken van de prei klein.
Smelt 50 g boter in een kookpan.
Laat de stukken prei stoven in de boter zonder dat ze kleuren.
Voeg er na enkele minuten het bier, 1 l water en de paling toe aan de prei.
Kruid de paling met peper en zout.
Stoof de paling 20 minuten op een matig vuur met deksel.
Haal de paling uit de pan.
Verwijder de graten uit de paling.
Houd de vis in een pot warm.
Giet het kookvocht door een heel fijne zeef.
Houd het kookvocht warm.
Reinig de blaadjes zuring.
Snijd de blaadjes zuring fijn.
Was het hart uit de sla.
Snijd het hart uit de sla fijn.
Smelt de rest van de boter.
Voeg de zuring, sla en de verkrumelde sneetjes brood toe aan de boter.
Kruid het zuringmengsel met peper.
Roer het zuringmengsel goed met een houten lepel.
Roer beetje bij beetje het kookvocht door het zuringmengsel op een heel zacht vuur.
Klop de eidooiers los.
Voeg al roerend een klein beetje kookvocht toe.
Voeg de eidooiers, room en de paling toe goed roerend aan het zuringmengsel.
Controleer of de soep genoeg is gekruid.
Dien de soep zeer warm op.

Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 el kappertjes
1 tl kruidenbouillon-
poeder
250 g kippenlevertjes
1 el olie, olijf-
220 g Pane Con Noci,
voorgebakken
- peper
10 tl selderij
1 sjalotje
12 walnoten
5 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de kippenlevertjes klein.
Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje.
Hak de selderij fijn.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kippenlevertjes, sjalotje en selderij al omscheppend ± 2 min.
Voeg de wijn, kappertjes en bouillonpoeder toe aan de kippenlevertjes.
Laat de kippenlevertjes onafgedekt ± 8 min. zachtjes koken (tot de wijn is verdampt).
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Pureer in een keukenmachine het kippenlevertjesmengsel.
Breng het kippenlevertjesmengsel op smaak met zout en peper.
Snijd de Pane Con Noci in 12 plakjes.
Rooster de plakjes brood in ± 3 min. ± 10 cm op het rooster onder de grill goudbruin (keer ze halverwege om).
Besmeer de plakjes notenbrood dik met levermousse.
Garneer de levermousse met walnoten.

Info:

Pane Con Noci = Italiaans notenbrood

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paprikaroomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tl olie, olijf-
1 paprika, groene
6 paprika's, rode
2 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
3 el room, tot 8% vet
100 ml sap, appel-
1 el tomatenpuree
2 uien
- zout

Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes.
Was en ontpit de rode paprika's.
Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer het goed door.
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 min. koken.
Mix de soep en breng hem op smaak met peper en zout.
Laat de soep nog ca. 10. minuten sudderen op een laag vuur..
Was en ontpit de groene paprika.
Snijd de paprika in reepjes.
Doe de soep in de borden en werk ze af met de paprikareepjes en de room.

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met knoflookolie en gamba's.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Pasta Unlimited

Ingrediënten

20 gamba's
4 tn knoflook
- olie, knoflook-
2 dl olie, zonnebloem-
- peper
1 bs peterselie
300 g spaghetti
- zout

Bereiding.

Pel het pantser van de gamba's.
Verwijder de darm van de gamba's.
Snipper de knoflookteentjes ragfijn.
Voeg de zonnebloemolie toe aan de knoflook.
Was de peterselie.
Hak de peterselie fijn.
Kook de pasta beetgaar in een pan met ruim water en zout.
Giet de pasta in een vergiet.
Laat de pasta uitlekken.
Voeg een scheutje olie toe aan de pasta (tegen het plakken).
Bak de gamba's in een antiaanbakpan onder toevoeging van een klein beetje zout en peper.
Leg de gamba's warm in een oven van 120°C.
Wok de spaghetti samen met een deel van de knoflookolie (naar eigen smaak).
Brenge de pasta op smaak met peper, zout en peterselie.
Dresseer de pasta in diepe voorverwarmde borden.
Leg de gamba's op de pasta.
Sprenkel een klein beetje knoflookolie over de gamba's.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Peer met mascarpone.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Jumbo 2008-13

Ingrediënten

1 snf cacao
2 el citroensap
100 g mascarpone
- muntblaadjes, verse
1 peer, rijpe
1 el suiker, tafel-, fijne

Bereidingstijd: 5-10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 43
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in parten.

Smeer de parten in met citroensap, smeer hierop een laagje mascarpone, bestrooi het geheel met fijne tafelsuiker en een snuffje cacao.

Garneer met wat muntblaadjes.

Pikante tartaar.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 el ansjovispuree (uit een tube)
50 g augurken, zure, kleingesneden
400 g biefstuk, gemalen
- boter
4-6 el citroensap
50 g kaas, Parmezaanse (aan een stukje)
2 el kappertjes
2 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- toast
- Worchestershiresaus
- zout

Bereiding.

Vermeng in een kom de augurk, knoflook, peterselie, kappertjes, ansjovispuree, olie en 4 el citroensap.
Prak met een vork de koude, gemalen biefstuk door dit mengsel.
Breng de tartaar op smaak met wat zout, peper, Worchestershiresaus en nog wat citroensap.
Verdeel het vleesmengsel over 4 bordjes.
Schaaf er flinters Parmezaanse kaas over.
Serveer er toast en boter bij.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoensoep II.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Voedingscentrum

Ingrediënten

4 tk bladselderij
¼ groentebouillontablet
2 tl kerriepoeder
- nootmuskaat
1 el olie
- peper, versgemalen
1 pompoen kleine (ca.
800 g)
1 prei, dunne
3 el room, zure
1 ui
3 el yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 min. heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd.

Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar.

Laat 20 min. sudderen totdat de pompoen smeltzacht is; roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen.

Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 min. sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is.

Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel.

Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte naar wens heeft.

Fruit of grill de rode peper en meng deze, met de verse koriander door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper

Tips:

Serveer de soep eens met een schep crème fraîche.

Serveer de soep met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade; dan is het een volledige maaltijd.

Bereidingstijd: 15-30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 10 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 6 g

Zout: 0,06 g

Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

8 bld basilicum,
fijngehakte
30 g kaas, geiten-,
zachte
2 el honing
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
12 st ravioli, spinazie-,
verse
1 blk tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Kook de ravioli's al dente en zet apart.
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes erbij.
Doe de overige ingrediënten met uitzondering van de geitenkaas en de basilicum erbij.
Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).
Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is, de ravioli's erin en schep om tot ze warm zijn.
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan van het vuur.
Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.
Schep de ravioli's met een lepel op de bordjes en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor de smaak en de glans.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas, zachte
(bv. Bettine Blanc)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-
Jack apple)

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en
versgemalen peper.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met gerookte eendenborst en frambozen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn
180 g eendenborst,
gerookte, in plakjes
250 g frambozen
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
85 g sla, veld-

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 208
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 21 g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Leg 28 frambozen apart.
Doe de rest van de frambozen in een hoge maatbeker en voeg de azijn, de olie en de mosterd toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een dressing.
Wrijf de dressing door een zeef om de pitjes uit de dressing te verwijderen.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Leg er de plakjes eendenborst op.
Verdeel er de 28 frambozen over.
Besprenkel het geheel met de frambozendressing en serveer.

Tip:

In plaats van verse frambozen kun je voor de dressing ook diepvriesframbozen gebruiken.

Schelp met zalmzalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 bl asperges
¼ el bieslook
½ el dille
2 eieren, hardgekookt
¼ komkommer
4 el mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- sla
2 el yoghurt
200 g zalm, gerookt
- zout, aroma

Bereiding.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.
Schik in elke schelp enkele asperges.
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.
Leg een schepje ervan naast de asperges.
Schik er plakjes ei bij.
Bestrooi met aromazout.
Schik er plakjes komkommer bij.
Snijd de zalm in kleine stukje.
Leg bergjes zalm naast het ei.
Garneer de zalm met een takje dille.
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

Tip:

Lekker met toast en boter.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schelpen uit de pan met Napolitaanse kruiden.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: M & M Hamersma

Ingrediënten

Napolitaanse kruiden:
2 tn knoflook
½ bs oregano
1 peper, rode
1 ciabatta
1 citroen, sap van
- olie, olijf-, extra
vergin
1 kg schelpen, zee-
(vongole, kokkels,
clams, etc.)
1 sch wijn, witte
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Napolitaanse kruiden:

Neem de blaadjes van de oregano.
Was de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in ringetjes.
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.

Verwarm een scheut olijfolie in de pan en fruit de kruiden.

Doe de schelpen in de pan en blus ze met een scheut witte wijn.

De schelpen zijn klaar zodra ze open staan.

De schelpen die niet opengaan kunnen weggegooid.

Besprenkel de schelpen met citroensap en bestrooi ze met zout.

Zet de pan op tafel (de schelpen worden met de handen gegeten).

Serveer er een stuk ciabatta bij om in de pan te dopen.

Schelvislever met mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: GratisRecept.nl

Ingrediënten

4 sn brood, rogge-
2 el citroensap
3 el mosterd, Dijon-
1 mp peper,
versgemalen
200 g schelvislever
1 dl wijn, witte, droge
1 mp zout

Bereiding.

Was de schelvislever in ruim koud water.
Verwijder eventuele adertjes aan de
Buitenkant van de schelvislever.
Breng een pan water met zout tegen de kook
aan.
Pocheer de lever in het water 5 min. op laag
vuur.
Roer voor de mosterdsaus de mosterd,
citroensap en wijn door elkaar.
Serveer de lever met de mosterdsaus op het
roggebread.
Strooi een snufje peper over de lever.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schotse rib.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smaken van
Vroeger

Ingrediënten

100 g boter
4 sn brood, zonder korst
4 eieren
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in de pan en laat deze licht bruinen.
Leg de boterhammen in een lage vuurvaste schaal en breek op elk sneetje een ei.
Bestrooi het ei licht met peper en zout.
Zet de schaal onder de grill tot het eiwit is gestold.

Tip:

Leg op het geroosterde brood eens een plak kaas, vervolgens een plak ham en breek daarop een ei.
Strooi er eens wat paprikapoeder over of serveer met ketchup.

Sigara böregi I.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Nu.nl

Ingrediënten

12 vl deeg, filo-
200 g feta
1 tn knoflook
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
1 bs peterselie, platte
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
5 el yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de vellen filodeeg ruim van tevoren ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Hak de peterselie heel fijn.

Roer 1 el van de gehakte peterselie door de Griekse yoghurt en pers er 1 tn knoflook boven uit.

Roer het goed door elkaar en zet het apart tot gebruik.

Verkruimel de feta en meng het met de rest van de peterselie, de ringetjes bosui en wat versgemalen peper.

Pak voorzichtig een vel deeg.

Leg onderaan op het deeg 1/12 deel van het fetamengsel en vorm er een sigaar van.

Klap de zijanten naar binnen en rol ze op tot een langwerpige rolletje.

Maak, als het laatste, afsluitende stukje deeg niet goed blijft plakken, het dan een beetje nat met water.

Herhaal dat met de rest van het deeg en fetamengsel totdat je 12 rolletjes hebt.

Verhit de zonnebloemolie in een wok of frituurpan tot 180°C.

Frituur de sigara böregi totdat ze rondom goudbruin zien.

Laat ze even uitlekken op keukenpapier en serveer ze vervolgens met het yoghurtsausje.

Tip:

Gebruik i.p.v. filodeeg eens yufkadeeg, verkrijgbaar bij de Turkse supermarkt.



Soep van verse doperwten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Ierse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Ierse keuken

Ingrediënten

3 pl bacon
2 el boter
1½ l bouillon
350 g doperwten, in de peul
1 snf munt
- peper, zwarte
1 snf peterselie
- peterselie, vers gehakte
1 krp sla, ijsberg-
½-1 tl suiker
1 ui, grote, fijngenhakt
- zout

Bereiding.

Dop de erwten en bewaar de peulen.
Was ze grondig.
Kook de peulen in de bouillon.
Smelt de boter in een grote pan en bak de uien glazig.
Voeg de fijn gehakte bacon, de prei, de fijn gehakte sla en de munt en peterselie toe en laat 2 min. bakken, waarbij je veel roert .
Giet de bouillon door een zeef en doe het weer in de pan.
Voeg de gebakken ingrediënten toe, plus de erwten, zout, peper en suiker.
Breng aan de kook en laat het een ½ uur sudderen of tot de erwten zacht zijn .
Proef of er nog zout, peper of suiker nodig is en voeg eventueel een scheutje melk of room toe .
Garneer met de gehakte peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappelpitjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngenhakt
200 ml melk
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan. Stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
Split de eieren.
Bewaar de eiwitten.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm dit al roerende met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen.
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng die op smaak met zout en peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel het over de soufflébakjes.
Bak vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanjechampignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Scheep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelsoufflés met ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer met granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer met extra basilicum.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziesoep met yoghurt.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1-3 tn knoflook,
geperste
½ tl kurkuma
2 el olie
- peper, zwarte
1 prei, fijngehakte
125 g rijst
500 g spinazie, verse
1 ui
4½ dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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 l water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ca. 15 min.).
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).

Sushi in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

2 dl azijn, rijst-
- gember, ingemaakte
6 vl nori
2 gls rijst
- sojasaus
1 el suiker, kristal-, fijne
120 g tonijn
- wasabi
120 g zalm
1 tl zout

Bereiding.

Kook de rijst in 2½ glas water tot dat het water is opgenomen.

Meng azijn, suiker en zout in een pan.

Verwarm de zijn langzaam zodat de suiker is oplost.

Schenk het azijnmengsel op de rijst.

Meng het azijnmengsel voorzichtig door de rijst.

Laat de rijst lauw worden.

Snij tonijn en zalm in kleine, niet te dikke reepjes.

Zet de vis koel weg.

Leg een vel aluminiumfolie op tafel.

Maak de nori vochtig.

Stapel de nori, met de gladde kant naar beneden, op elkaar.

Teken met behulp van een rond glaasje met een scherp mesje de contouren van twee cirkels op de nori en knip ze uit.

Vul de glaasjes met afwisselend schijfjes nori, rijst (goed aangedrukt), zalm en tonijn.

Zet de glaasjes tot het opdienen koel weg.

Serveer er sojasaus, wasabi en/of ingemaakte gember bij.

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: 60 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tapas van olijven, zontomaten en kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, D.C.
Klos

Ingrediënten

1 el citroensap
150 g kaas, Zaanlander,
extra pikant
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
145 g olijven (met
zongedroogde tomaten)
- peper
4 bl sla
½ tl tijm, verse
6 tomaten, zon-
gedroogde, op olie
- zout

Bereiding.

Snijd de kaas in blokjes en de tomaten in stukjes.

Pel de knoflook en pers die uit boven de olijfolie.

Schep de kaas, olijven, tomaat, knoflookolie, tijm en citroensap goed door elkaar.

Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Serveer dit in kleine schaaltes op blaadjes sla en met cocktailprikkers.

Wijntip:

Australian Valleys, wit

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 300

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Toast met champignons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4sn brood, bruin
250 g champignons
- olie, olijf-
- peper
- peterselie
- ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Veeg de champignons schoon.
Snijd de champignons klein.
Bak de sneetjes brood in de oven.
Bak de champignons met olijfolie in de koekenpan.
Breng de champignons op smook met peterselie, peper en zout.
Scheep de champignons op de toast.
Serveer de toast direct.

Tip:

Lekker met een frisse salade.

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: C1000 1997-02

Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-
2 el kruiden, groene,
versgehakte
(peterselie, bieslook,
selderij)
3 el mayonaise
- peper
2 tk peterselie
2 sjalotjes
4 tomaten, vlees-
1 bl tonijn, naturel

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.

Schep de vis met de gesnipperde sjalot door elkaar.

Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden en wat peper.

Snijd de augurkjes waaivormig in.

Vul de tomaten met het tonijnmengsel.

Schep de mayonaise erover.

Zet de kapjes er schuin op garneer met een toefje peterselie en augurkjes.

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote, gesnipperd
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem om op een bord.

Tweekleurig soepje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WeightWatchers

Ingrediënten

1 el bloem
350 ml bouillon,
groente-
1 koolrabi
125 ml melk, magere
- nootmuskaat
2 tl olie, olijf-
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
- peterselie
1 tl suiker
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de koolrabi in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met antiaanbaklaag.
Bak de blokjes koolrabi kort en kruid met zout en peper.
Bestrooi de koolrabi met bloem, blus het geheel al roerend met melk en 150 ml groentebouillon af.
Laat de soep ca. 25 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Snijd de paprika en ui in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met antiaanbaklaag en stoof de paprika- en ui-blokjes er kort in aan.
Blus af met de rest van de groentebouillon.
Kruid met zout, peper, paprikapoeder en suiker en laat de soep ca. 15 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak naar eigen wens.
Giet de witte en rode soep gelijktijdig in een soepbord, bestrooi met peterselie in hartvorm en serveer.

Vorbereidingstijd: 30 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met Imperial Doppelbock.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 dl bier, bock-, zwaar
(Imperial Doppelbock)
6 ael bloem, tarwe-
50 g boter
1 l bouillon, kippen-
4 sn brood, wit
150 g kaas, geraspte
(Leerdam)
2 tn knoflook
1 el mosterd
- peper, versgemalen
1 kg uien
- zout

Voorbereiding.

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel de knoflook pellen en hak ze fijn.

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en voeg de ui en de knoflook toe.
Fruit ze tot ze tot de uien glazig zijn.
Roer er dan de mosterd door.
Strooi al roerend de bloem over het mengsel.
Roer er vervolgens beetje bij beetje het bockbier door.
Giet de kippenbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur, doe het deksel op de pan en laat de soep 15 min., tegen de kook aan, trekken.
Bestrooi de sneetjes brood met kaas en wat zwarte peper.
Leg ze op een ovenrooster onder de grill tot de kaas goudbruin is.
Breng de soep op smaak met zout en peper en serveer deze met de kaasbroodjes en een glas bockbier.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met Klassiekbier.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
De Vlam

Ingrediënten

2 dl bier Klassiek van
1628 (de Drie Hoef-
ijzers)
2 el bloem
40 g boter
4 dl bouillon, kippen-
1 eidooier
100-150 g ham
4 el kaas, Goudse,
(jong)belegen, geraspte
- kervel
1 tn knoflook
2 el mosterd, Groninger
- peper
- peterselie
3 uien, stevige
3 el melk
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in uiterst smalle ringen.
Fruit deze ringen in de hete boter tot ze zacht zijn en ook al wat kleur hebben gekregen.
Scheep er de gekookte, tot grove kruimels gehakte ham door.
Pers er de knoflook boven uit en roer alles goed door elkaar.
Strooi er, door een zeef, de bloem over en roer alles opnieuw krachtig door.
Schenk er, onder opnieuw voortdurend roeren, de kippenbouillon en het bier bij.
Blijf roeren tot een gebonden soep is verkregen.
Laat die enkele min. zachtjes koken.
Klop nu de kaas en de mosterd door de soep.
Roer de eidooier en de melk in een kom goed los en voeg er 3 el hete soep aan toe.
Schenk dit mengsel door de soep en roer het nogmaals krachtig door.
Neem hierna onmiddellijk de pan van het vuur en voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer ook nog 2 el fijngehakte peterselie en 2 tl fijngehakte kervel door de soep.

Tip:

Serveer er warm en knapperig stokbrood bij.



Bereidingstijd: 30
min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met salami.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- bleekselderij
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
- prei
200 g salami
3 uien, grote
2 dl wijn

Bereiding.

Hak de bleekselderij klein.
Hak de prei in fijngesneden ringetjes.
Pel de uien.
Verdeel de uien in ringen.
Snijd de salami in smalle reepjes of kleine blokjes.
Smelt de boter of verhit de olijfolie.
Fruit hierin de uienringen tot ze glazig zijn.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Schep de knoflook met de salami door het uienmengsel.
Strooi er de peper over heen.
Voeg de bouillon toe.
Voed de wijn toe.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Verdeel vòòr het serveren de preiringetjes en de gehakte bleekselderij over de soep.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met verse room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- amandelen, geschaafd
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
½ el kerriepoeder
- peper
2 dl room, slag-
4 uien, grote

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Leg de uienringen in de boter.
Strooi er de kerriepoeder overheen.
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.
Scheep de uien regelmatig om.
Voeg peper naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Klop de slagroom half stijf.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Scheep de soep in ovenvaste soepkommen.
Verdeel de room over de soep.
Bestrooi de room met kerriepoeder.
Laat deze in de oven iets kleuren.
Strooi er wat geschaafde amandelen op.

Vietnamese spring rolls.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Vietnamese
Porties: 8
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

250 g biefstuk, in reepjes
1-2 tl goela djawa (of bruine basterd suiker)
1-2 tn knoflook, geperste
2 el korianderblaadjes
1 el muntblaadjes, kleine
125 g noedels, dunne transparante (mihoen)
8 rijstvellen, ronde
1 stl sereh (citroengras), fijngesneden
2 el sesamzaad, geroosterd
8 bl sla, kleine
3 el vissaus
1 wortel, in dunne reepjes
2 tl wortel, gember-, geraspte

Bereiding.

Meng het citroengras met de knoflook, gemberwortel, goela djawa en vissaus. Roer het vlees erdoor en laat het vlees ca. 30 min. marineren.
Bak het vlees met marinade op hoog vuur, totdat het vlees gaar is.
Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.
Week de rijstvellen volgens de gebruiksaanwijzing in warm water tot ze zacht zijn.
Leg op elk rijstvel een blaadje sla en verdeel daarover wat geweekte noedels, wortelreepjes, vlees, sesamzaad, koriander- en muntblaadjes. Vouw de zijkanten van de rijstvellen naar binnen en rol de rijstvellen op.
Steek er op het laatst nog wat korianderblaadjes tussen, zodat die mooi transparant door het rijstvel heen te zien zijn. Bewaar de springrolls tot gebruik onder een vochtige doek, dan drogen ze niet uit.
Serveren met Nuoc Cham.

Tip:

Vervang de biefstuk eens door kipfilet.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vistrio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- dille, gedroogde
4 st forel, gerookte
4 schf heilbot, gerookte
1 pt saus, mierikswortel-
2 tomaatjes, Kerst-
2 bs tuinkers
4 schf zalm, gerookte
1 ui, gesnipperd

Bereiding.

Schik op elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel.
Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus.
Leg op de vis wat gesnipperde ui.
Strooi er nog wat dille overheen.

Tips:

Geef er een warme toast bij.
Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt de saus wat verzachten door er wat sojaroomb of mayonaise door te mengen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.



Menugang: Lunch-,
voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

15 g basilicum, verse
6 ijsblokjes
½ komkommer
1 limoen
1 kg meloen, water-
2 el olie, olijf-, extra
vierge
2 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: 17 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Verzadigd: 1 g
Vezels: 2 g
Zout: 0,5 g

Glutenvrij
Lactosevrij

Bereiding.

Snijd de tomaten en halve komkommer in grove stukken.

Schil de watermeloen en snijd in grove stukken.
Pers de limoen uit.

Haal de blaadjes van de takjes basilicum en houd er een paar apart.

Meng de meloen met de tomaten, het limoensap, basilicum, de olie en ijsblokjes in de blender tot een gladde soep.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer met het achtergehouden basilicum.

Tip:

Je kunt deze gazpacho ook in kleine glaasjes serveren als koude amuse.

Wildsoep met witlof en fazant.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Colruyt.be

Ingrediënten

2 el boter
1 fazantenfilet
2 kruidnagels
- peper, versgemalen
1 ui
2 el walnoten
1 l wildfond
1 kg witlof
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het witlof in grove stukken.
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.
Voeg de ui met de kruidnagels toe.
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.
Verwijder de kruidnagel uit de ui.
Mix de soep fijn in de blender.
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

Witlofbeignets.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g bloem
1 eierdooier, middel groot
- olie, om te frituren
- peper
3 strk witlof
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.
Maak de witlofblaadjes één voor één los.
Verhit de frituurolie tot ca. 170°C.
Zeef de bloem boven een kom.
Voeg de eierdooier en krap 1 dl koud water toe en klop het los tot een vrij stevig beslag.
Brenghet beslag op smaak met zout en peper.
Wentel de witlofblaadjes één voor één door het beslag en frituur ze in gedeelten in ca. 4 min. mooi goudbruin in de frituurolie.
Laat de beignets uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct.

Tip:

Lekker met dipsaus van (verse) kaas.

Wortelsaté.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Samuel Levi

Ingrediënten

Voor de spiesjes:

12 bospenen
2 cm gember
1 tn knoflook
4 el sojasaus

Voor de satésaus:

3 el ketjap
½ tl komijnzaad
½ tl korianderpoeder
100 ml melk, kokos-
- olie, zonnebloem-
- peper
6 el pindakaas
(- sambal)
½ sjalot
- zout

Bereiding.

Schil de bospenen en snijd ze in stukken van 3 cm.

Hak de knoflook fijn.

Rasp de gember.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak een marinade van de sojasaus, knoflook en gember.

Giet de marinade over de stukjes wortel hiermee in.

Rooster de wortel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.

Maak intussen de pindasaus.

Snipper de sjalot en bak de sjalot zachtjes in een klein scheutje olie.

Voeg de koriander en komijn toe en roer dit even goed door.

Voeg nu de pindakaas, ketjap en kokosmelk toe.

Laat even doorkoken en breng op smaak met zout, peper en eventueel een heel klein beetje sambal voor wat pit.

Als je de saus dunner wilt, kun je hem aanlengen met wat water.

Rijg, als de wortel is gegaard de stukjes aan saté-pennen.

Serveer de pindasaus ernaast, om de worteltjes in te dopen.

Tip:

Serveer er wat rijst bij.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.



**Menugang: Brunch-,
voorgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 spr bieslook
4 eitjes, kwartel-
20 g kaas, Parmezaanse
4 pasteitjes, Paashaas,
grote
20 g pijnboompitten
50 g spinazie, baby-

- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet er de pasteitjes op.
Verwijder met een scherp mesje het rondje op de bodem van het pasteitje.
Hak de spinazie fijn.
Rasp de kaas.
Meng de spinazie met de kaas en de pijnboompitten en vul er de pasteitjes mee.
Druk stevig aan.
Maak met je vinger een kuiltje in het midden van de spinazie en breek hier voorzichtig een kwarteleitje in.
Laat het eiwit in ca. 12 min. stollen in de oven.
Maak van de bieslook snorharen door ze kruislings neer te leggen op de pasteitjes.

102

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,6 g

Zalmpotjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Coop

Ingrediënten

4 el bieslook, fijngehakt
150 g boter
1 citroen, in partjes
- nootmuskaat
400 g zalmfilets
1 stokbrood

4 bakjes, ramequin-,
ingevet

Bereiding.

Verhit de boter met een snuf nootmuskaat en bak hierin de zalmfilet 6-10 min. op een lage stand, tot de zalm net gaar is.

Verdeel de zalm over de schaalpjes en duw een beetje aan.

Houd 2 tl bieslook apart.

Voeg de rest van de bieslook toe aan het bakvet en giet dit over de zalm.

Zet de bakjes ca. 1 uur in de koelkast, tot de boter is gestold.

Garneer met de overige bieslook.

Snijdt het stokbrood in sneetjes.

Rooster de sneetjes stokbrood.

Serveer de zalmpotjes op een bordje met de sneetjes stokbrood erbij en garneer met een partje citroen.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 665

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1,1 g

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen,
loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.

Maak dan de dressing.

Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.

Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.

Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.

Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.

Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.

Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.

Verhit boter met arachideolie in een pan.

Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.

Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.

Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.

Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.

Breek de eieren apart in een kopje.

Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.

Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.

Pocheer de eieren gedurende 3 min.

Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg voor de afwerking een rösti op een bord.

Drapeer de gerookte zalm erover.

Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.

Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snufje zout en een snufje versgemalen peper over.

Dien het gerecht snel op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta,
mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereidingstijd: 60 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

**1 aardappel, zacht-
kokend, kleine**
1 dl champagne
6 oesters, Zeeuwse
- olie, olijf-
- peper
**- ui, jonge, beetje groen
van**
- zout

Bereiding.

Kook de aardappel in de schil, pel de schil af en plet met een vork.
Breng de aardappel op smaak met olijfolie en zout.
Open de oesters en haal ze uit de schelp (vocht bewaren).
Was de oesterschelp.
Kook de champagne in een pannetje volledig in, tot er nog slechts enkele druppeltjes overblijven (oplekken voor aanbranden!).
Voeg het oestervocht toe en laat nog even opkoken.
Voeg met een staafmixer 2 el olijfolie toe, tot er een homogeen mengsel ontstaat.
Warm de oesters even in de champagne-oestersaus op zonder te koken.
Verhit in een pannetje een klein beetje olijfolie verhitten en warm daarin gedurende 1min. het groen van de jonge ui op.
Schik de oesterschelpen op een beetje grof zeezout (of op geblancheerd zeewier).
Doe een klein schepje aardappel in de schelp, daarop wat jonge ui, vervolgens de oester, en schenk de champagne-oestervinaigrette erover.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zelfgetrokken rundvleesbouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- bouillonblokjes of -
poeder naar smaak
2 st foelie
½ tl kerriepoeder
1 bld laurier
1 mp nootmuskaat
10 peperkorrels, zwarte
1 prei
500 g runderpoelet of
magere runderlappen
1 bs selderij
1 tl tijm, gedroogde
1 ui
1½ l water
3 worteltjes

Bereiding.

Snijd de worteltjes in plakjes.
Snijd de prei in ringen en was deze goed.
Snipper de ui grof.
Hak de selderij grof.
Doe alle ingrediënten behalve de bouillon-
blokjes en/of -poeder in een soeppan en breng
het geheel net tegen de kook aan.
Laat de soep enige uren trekken.
Scheep de groenten en het vlees uit de bouillon
(bewaar het vlees voor bijvoorbeeld een jacht-
schotel of kroketten).
Breng de bouillon op smaak met wat bouillon-
poeder en/of -blokjes.
Voeg eventueel nog wat water toe, wanneer er
teveel is verdampt.
Plaats een vergiet in een grote pan, leg er een
theedoek of een kaasdoek in en giet de bouillon
door de zo ontstane fijne zeef.
Nu is de bouillon klaar om er alle lekkere
soepen van te maken, die je maar wilt.

Tip:

Bouillon is heel goed in te vriezen.
Houd de porties klein.
Zo heb je voor elke gelegenheid een lekker
kopje bouillon.
Opwarmen gaat heel gemakkelijk in een pan,
waar je van tevoren een klein bodempje water
in doet.
Proef wel altijd even voor het serveren, zodat
je het zoutgehalte nog kunt corrigeren.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelsalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: FoodSisters.nl

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauw opgediend worden.

Zomergroentesoep met pistou.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

3 aardappels, in blokjes
1 l bouillon, kippen-
(van tablet)
225 g doperwten (vers
of diepvries)
100 g haricots verts of
sperziebonen,
schoongemaakt
2 el olie, olijf-
4 el pistou
400 g soepgroenten,
fijne (kant-en-klaar)
1 ui, gesnipperd
75 g vermicelli

Bereiding.

Verwarm de olie in een ruime pan.
Bak de ui 2 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten toe aan de ui en bak ze 3 min. mee.
Schenk de bouillon bij de groenten.
Voeg de aardappels toe aan de bouillon.
Breng alles aan de kook.
Zet het vuur lager en laat de soep 10 min. zacht doorkoken.
Voeg de haricots verts, doperwten en vermicelli toe aan de bouillon.
Laat alles nog 8-10 min. koken.
Verdeel de soep over borden.
Scheep er een lepel pistou in.

Tip:

Serveer met stokbrood.
Zie ook het Pistou-recept.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuringsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-André

Ingrediënten

75 cl bouillon, kippen-
2 el olie, olijf-
- peper
20 cl room
2 sjalotten
250 g zuring
-zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sjalotten en hak ze fijn.
Maak de zuring schoon en was ze.
Stoof eerst de sjalotten en daarna de zuring gedurende 5 min. in de olijfolie.
Voeg de kippenbouillon toe en laat 10 min. sudderen.
Mix de soep in de blender en voeg er de room aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat het geheel gedurende 2 uur afkoelen in de koelkast.



Zuring

Zuurkoolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ el bieslook,
fijngesneden
2 bouillontabletten,
kippen-
1 tl chilipoeder
1 kbk crème fraîche
1 el olie, olijf-
1 prei, in dunne ringen
125 g spekreepjes
1 dl wijn, witte, droge
250 g zuurkool,
fijngesneden

Bereiding.

Verwarm de olie in een soeppan.
Bak de zuurkoolspekreepjes op een halfhoog vuur in de soeppan uit.
Voeg de prei, zuurkool en chilipoeder toe.
Bak alles 5 min. op een halfhoog vuur.
Voeg 7 dl water, wijn en verkruimelde bouillontabletten toe.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten koken.
Scheep de soep in de borden.
Scheep 1 el crème fraîche in de soep.
Garneer de soep met bieslook.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank:
Bron: -

Ingrediënten

200 g aardappels
1 el azijn, sjalotten-
1 l bouillon, vlees-
50 g boter
3 jeneverbessen
1 mp komijn
1 laurierblad
- peper
1 prei
2 dl room
4 el room, slag-, stijf
geklopt
4 el wijn, witte
450 g zuurkool
- zout

Bereiding.

Was de prei.
Snij de prei met een gedeelte van het groen in ringetjes.
Stoof de plakjes prei in boter in een grote pan.
Bewaar enkele ringetjes voor de versiering.
Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
Laat de aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei mee fruiten.
Giet de bouillon en azijn in de pan, breng het vocht aan de kook en voeg de room toe.
Breng de soep op smaak met peper, zout en komijn.
Voeg een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toe.
Laat de soep ruim tien min. zachtjes koken.
Verwijder het kruidentuiltje en pureer de soep met behulp van een keukenmachine of roerzeef.
Laat de soep afkoelen en een nacht op een koele plaats trekken.
Snij de korst van het volkorenbrood.
Laat het brood in melk weken en knijp het brood uit.
Meng alle ingrediënten voor de bloedworstquenelles in de mixer.
Vorm met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree.
Pocheer de verkregen quenelles in bouillon of gezouten water.
Snij de zuurkool in reepjes en stoof ze in witte wijn.
Warm de soep op en meng de slagroom met een staafmixer door de soep.
Verdeel de zuurkoolreepjes over vier diepe borden.
Leg de quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool.
Giet de hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool.



Quenelles

Ingrediënten (vervolg)

Voor de quenelles:

100 g bloedworst
75 g brood, volkoren-
1 ei
50 g kalfsworst
- melk
- peper
2 el room, slag-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24