



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

95 recepten
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel tortilla
2. Aardappelgratin van krieltjes en kruidenkaas
3. Asperge schotel
4. Biefstuk met romige pepersaus en champignons
5. Bloemkoolquiche met garnalen
6. Borrelhap
7. Borrelhapje rookvlees
8. Boursin-stengels
9. Broodje biefstuk met oma-frietten
10. Broodwrap met gegrilde kip en hoisinsaus
11. Bruine bonensoep met rookworst
12. Champignons met spek en bleekselderij
13. Couscoussalade met garnalenspiesen
14. Crostini's met kip, ham en dadels
15. Currynoedels met ham, ananas en spitskool
16. Eenhapjesquiches
17. Franse kippenbouten
18. Garnalen à la crème
19. Gebakken banaan en sinaasappel en yoghurt
20. Gebakken champignons met pepersaus
21. Gebakken eieren met groenten en satésaus
22. Gegratineerde broccoli
23. Gegratineerde venkel met zalm
24. Gehakt ovenschotel met spinazie
25. Gemberyoghurt met cashewnoten
26. Gevulde aardappeltjes
27. Gevulde champignons
28. Gevulde courgettes
29. Gevulde dadels
30. Gevulde kerstomaatjes
31. Gevulde olijven
32. Gevulde paprika's
33. Gevulde scholfilets met pepersaus
34. Gevulde tomaten en paprika's met rijst
35. Groenten uit de oven
36. Haring in tomatenroomsaus
37. Hartige courgettetaart
38. Hartige uientaart met rookworst
39. Hollandse groentesoep met balletjes
40. IJs met warme stoofpeertjessaus
41. Indoesische pindabouillon
42. Kaasdip
43. Kabeljauw in tomatensaus
44. Kalfslapjes surprise
45. Kip broccoli schotel
46. Kip in pittige kerriesaus
47. Kipfilet in romige tomatensaus
48. Kleurrijke lasagne
49. Kruidige pastasalade met salami
50. Lamsbout met Boursin soufflé
51. Lamskoteletjes met knoflook-kruidensaus
52. Lamsrack met Boursin soufflé
53. Lasagne met zalm
54. Lente pasta
55. Miesoep met prei en gehakt-balletjes
56. Minestrone-soep 4
57. Mossel empanada's
58. Ovenschotel met courgette en kaas
59. Paprikasoep met zuiderse kruiden
60. Party hapje
61. Pizza campagnarde
62. Preitaart
63. Provençaalse toast
64. Rode kool met rozijnen en cashewnoten
65. Rode sla met fazant en carambola
66. Romige courgettesoep

67. Romige groenterisotto met ham
68. Romige kip met paprika
69. Romige kip met pesto en cashewnoten
70. Romige kruidenpizza met ham
71. Romige peperpasta met kalkoen
72. Romige risotto met spinazie en spekjes
73. Romige roereieren met krab
74. Romige vis met tomaat uit de oven
75. Sandwich met kip, rettich en rucola
76. Sandwich met tonijnsalade
77. Saucijsjes met paprika in pepersaus
78. Spaghetti met garnalen en tomaat
79. Sperziebonen met knoflook
80. Spinaziegehaktballetjes
81. Spruitjesstampot met appel
82. Stoofschotel met gehakt en bloemkool
83. Tagliatelle met Boursin
84. Thaise tomatensoep
85. Tomatenstoof met braadworst
86. Tortellini
87. Varkensfiletlapjes met romige kruidensaus
88. Vietnamese slarolletjes met dip
89. Vispotje
90. Waterkers sandwich
91. Wintertosti met oude kaas
92. Witlofschotel
93. Wraps met zalm en avocado
94. Zalmrolletjes in romige knoflooksaus
95. Zalmtosti

Aardappel tortilla

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

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

4 vastkokende aardappels

5 eetlepels olijfolie

1 ui gesnipperd

6 eieren

zout

versgemalen peper

1 eetlepels balsamico azijn

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.

Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en schep de plakjes aardappel en de ui erdoor.

Bak de aardappel in 8-10 minuten afgedekt zachtjes gaar, schep ze regelmatig om.

Klop in een kom de eieren los met de Boursin Cuisine en zout en peper naar smaak. Schep het aardappelmengsel erdoor.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan en schenk het eimengsel erin.

Bak de tortilla in 8-10 minuten op matig hoog vuur tot de bovenkant bijna droog is. Keer de tortilla met behulp van een grote deksel en bak de onderkant goudbruin.

Serveer de tortilla warm of lauw in punten of blokjes en sprenkel er wat balsamicoazijn over.

Serveertip: Lekker met een frisse salade.

Aardappelgratin van krieltjes en kruidenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
600 g voorgekookte krieltjes
3 takjes peterselie
½ bosje bieslook
2 eieren
2 dl melk
75 g Boursin Ail & Fine Herbes
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pel de knoflook, halveer hem en wrijf de ovenschaal ermee in.
Verdeel de krieltjes over de schaal.
Hak de kruiden.
Klop de eieren los met de melk, kruiden en de kruidenkaas.
Breng het op smaak met zout en peper en schenk het over de krieltjes.
Laat de aardappelgratin in ca. 30 minuten gaar worden middenin de voorverwarmde oven.

Asperge schotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 zongedroogde tomaten uit olie
200 g hamreepjes dun gesneden
2 pakken groene asperges
1 teentje knoflook
1 zakje pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
1 bakje Boursin Cuisine Drie Pepers

Bereiding

Maak de asperges schoon en snijd ze vervolgens in stukken van 3 a 4 centimeter.
Kook de stukjes in water met een klein beetje zout gaar.
Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes.
Rooster de pijnboompitten in een droog koekepannetje tot ze mooi bruin zijn.
Verhit in een wok de olijfolie.
Voeg de knoflook (uitgeperst), de asperges, de tomaatjes en de ham toe.
Roer de Boursin Cuisine er door heen en verwarm dit tot er een mooie saus in ontstaan.

Serveertip: Lekker met tagliatelle en gemengde sla.

Biefstuk met romige pepersaus en champignons

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Drie Peper
4 eetlepels vloeibare margarine
4 biefstukken of tartaartjes
250 g (kastanje)champignons, in vieren
1 dl medium dry sherry of vleesbouillon
zout
versgemalen peper
2 eetlepels fijngehakte peperselie
1 ui, gesnipperd
aluminiumfolie

Bereiding

Verhit 2 eetlepels margarine in een koekenpan en bak de biefstukjes of tartaartjes op hoog vuur in 4-6 minuten bruin en van binnen rosé.

Bak de ui 2 minuten mee.

Verhit intussen 2 eetlepels margarine in een wok en roerbak de champignons op hoog vuur in 3-4 minuten bruin.

Houd het vlees warm onder aluminiumfolie.

Roer de bouillon of sherry en de Boursin Cuisine door het bakvet van de champignons. Verwarm het geheel al roerende tot een mooie saus ontstaat.

Schep de peterselie door de champignons en breng ze op smaak met zout en peper.

Leg de biefstukjes of tartaartjes op vier borden en schep de pepersaus erover.

Schep de champignons erop.

Serveertip: Lekker met gebakken aardappeltjes en sperziebonen.

Bloemkoolquiche met garnalen

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

6 plakjes Roomboterbladerdeeg (vriezer)

1 kleine bloemkool

75 g emmentaler

175 g gepelde noorse garnalen

4 eieren

4 eetlepels koffieroom

2 eetlepels gehakte bieslook

2 eetlepels verse dragon

geraspte nootmuskaat

zout

peper

olijfolie

vetvrij bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden Celsius.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes, maak ze schoon en kook ze licht gaar in water.

Laat de roosjes goed uitlekken en afkoelen.

Laat het bladerdeeg ontdooien.

Klop de eieren los met de koffieroom, boursin cuisine, bieslook, dragon en de helft van de emmentaler.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Bedek de bodem van de springvorm (24 cm) met vetvrij bakpapier.

Vet de zijwand in met een beetje olijfolie.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot een grote lap met een doorsnede van 30 cm.

Bekleed hiermee de springvorm.

Verdeel de bloemkoolroosjes over de bodem, strooi de garnalen tussen en giet het mengsel er door heen.

Strooi de rest van de emmentaler over de taart.

Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 50 minuten gaar.

Variatietip: Vervang de garnalen door rauwe ham.

Variatietip: Vervang de bloemkool door broccoli

Serveertip: Lekker met komkommersalade

Borrelhap

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

5 eetlepels mayonaise of zure room

Bereiding

Maak in een schaalje de Boursin Cuisine met een vork los en voeg de mayonaise of zure room toe.

Meng alles goed door tot een gladde dipsaus.

Serveertip: Serveer met knapperige groenten: repen bleekselderij, wortel, paprika, radijsjes, bloemkoolrosjes en dergelijke.

Borrelhapje rookvlees

Menugang Hapje

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

100 g rookvlees

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden
prikkertjes

Bereiding

Doe in elk plakje rookvlees met een lepel wat Boursin Cuisine.

Rol het plakje op en doe het prikkertje erin.

Boursin-stengels

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pakje Boursin Ail et Fines Herbes (150 g) en/of

1 pakje Boursin au Poivre vert (150 g)

bladerdeeg

bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het bladerdeeg uit op een met bloem bestoven werkvlak.

Bestrijk het deeg met Boursin Ail et Fines Herbes of Boursin au Poivre. (Je kunt er ook voor kiezen om deze twee Boursin smaken door elkaar te mengen!)

Snijd het bladerdeeg in smalle reepjes.

Leg de besmeerde reepjes 10 minuten in de oven en dien onmiddellijk op.

Serveertip: voeg komijn toe, voor een nóg smaakvoller hapje!

Broodje biefstuk met oma-frieten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Libelle 15-2002			Sterren	

Ingrediënten

600 g biefstuk in reepjes

zout

peper

1½ theelepel cajunkruiden

3 vleestomaten in plakken

3 eetlepels olijfolie

4 stokbroodjes (ca. 20 cm)

2 eetlepels mayonaise

2 eetlepels zure room

1 eetlepel gemengde geplette peperkorrels

1/3 zak oma-frieten

frituurolie

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout, peper en cajunkruiden.

Bak het vlees op hoog vuur om en om bruin en gaar in 5-6 minuten in 2 eetlepels olie.

Bak de plakken tomaat op een hoog vuur ca. 1 minuut aan elke kant.

Snij de stokbroodjes open.

Roer de mayonaise los met de zure room en peperkorrels.

Frituur de frieten knapperig in de hete olie.

Vul elk broodje met tomaat, frieten en vlees.

Zet op tafel een kommetje met saus zodat iedereen die naar eigen smaak kan toevoegen.

Variatietip: kan eventueel ook met varkenshaas of kipfilet

Broodwrap met gegrilde kip en hoisinsaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Libelle 15-2002			Sterren	

Ingrediënten

1 zak dunne Turkse broden (of 6-8 wraps of bloemtortilla's)
500 g kipfilet, in brede repen
2 eetlepels olijfolie
100 ml hoisinsaus
½ komkommer met schil, in lange dunne repen
3 lente-uien, het wit in lange dunne repen gesneden
zout
zwarte peper

Bereiding

Verwarm de broden in de magnetron of stoommand.
Gebruik liever niet de oven, want dan drogen ze uit.
Bestrooi de kip met zout en zwarte peper.
Bak de reepjes 5-7 minuten in de olie in een grillpan.
Zet een stapel broodjes op tafel en kommetjes met de gegrilde kip, hoisinsaus, komkommer en lente-ui.
Rol het brood op.

Vullingvariantie's:

1. 300 g gerookte zalm, 150 g mascarpone, 2 eetlepels verse dille, 2 avocado's in plakken
2. 300 g zachte geitenkaas in blokjes, hart van krop sla in reepjes, 150 g uitgebakken ontbijtspek
honing-mosterddressing
3. 2 gegrilde paprika's in repen, 1 gegrilde aubergine in plakken, 1 geroosterde courgette in plakken,
knoflookolie, 250 ml yoghurt, verse munt, peper en zout

Snij de groente in plakken, bestrijk ze met olie en bak ze 2-3 minuten in een hete, licht ingevette grillpan.

Bruine bonensoep met rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
1 ui, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
3 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
2 kruidnagels
2 potten bruine bonen à 700 g
1 laurierblad
1¼ l rundvleesbouillon (van tabletten)
1 slagersrookworst, in plakjes
2 eetlepel selderijblad, fijngeknipt

Bereiding

Verwarm de olie in een ruime soeppan.
Bak de spekreepjes 3 minuten op een hoog vuur.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze 3 minuten op een halfhoog vuur mee.
Bak de bleekselderij 5 minuten al omscheppend mee.
Spoel intussen de bruine bonen in een zeef, onder stromend water, af.
Steek de kruidnagels in het laurierblad.
Voeg de bonen, het laurierblad met de kruidnagels en de bouillon toe.
Breng alles aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Roer de soep regelmatig om, om aanzetten te voorkomen.
Schep de worst erdoor en warm deze 5 minuten mee.
Garneer de soep met de selderij.
Lekker met donker boerenbrood.

Champignons met spek en bleekselderij

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 grote struik bleekselderij

1 teentje knoflook

2 sjalotjes

125 g katenspek, in 3 plakken

150 g shiitake champignons

olijfolie

zout

5 eetlepels Boursin Cuisine Drie Peper

Bereiding

Snijd de katenspek in blokjes.

Maak de shiitake schoon en snijd ze in kleine blokjes.

De knoflook en sjalotjes pellen en fijnsnipperen.

Maak de bleekselderij schoon.

Hak van het blad ca 2 eetlepels fijn voor de garnering.

Stugge draden wegtrekken.

Stengels in boogjes van 1 cm snijden en kook deze in ca 15 minuten gaar.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan en laat hierin, terwijl de bleekselderij kookt, de knoflook, sjalotjes, katenspek en shiitake circa 8 minuten zachtjes bakken.

Laat de bleekselderij goed uitlekken.

Schep de bleekselderij en de Cuisine bij het mengsel en verwarm het geheel goed door.

Strooi er als laatste het gehakte blad er over heen.

Couscoussalade met garnalenspiesen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Libelle 15-2002			Sterren	

Ingrediënten

2 lente-uien, het wit schuin gesneden (het groen bewaren)

1 eetlepel olijfolie

3½ dl kokend water

1 theelepel gemalen kaneel

½ rode Spaanse peper, schoongemaakt

½ winterwortel, in blokjes

2½ dl couscous

150 g kikkererwten uit blik

150 g grof gehakte dadels

4 eetlepels gehakte peterselie

4-5 eetlepels olijfolie

1-2 eetlepels citroensap

zout

versgemalen peper

16 garnalen met staart

1 gehakte teen knoflook

partjes citroen

peterselie of koriander voor garnering

Bereiding

Bak de gesneden lente-ui kort in de hete olie.

Voeg het water toe samen met kaneel, zwarte en fijngehakte rode peper en blokjes wortel.

Breng alles aan de kook en voeg de couscous toe.

Haal de pan van het vuur en laat de couscous 5 minuten staan.

Maak de couscous in een grote kom los met een vork.

Doe het gesneden ui groen, kikkererwten, dadels, vinaigrette en zout en epepr.

Roer de olie en citroensap erdoor.

Maak 4 spiesen met elk 4 garnalen.

Fruit de knoflook heel even in de olie.

Bak de spiesen in de knoflook olie 2 minuten aan elke kant.

Serveer de couscous met de garnalenspiesen en bestrooi met verse peterselie of koriander.

Serveer de partjes citroen erbij voor over de garnalen.

Crostini's met kip, ham en dadels

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

Ingrediënten

8 gedroogde dadels, in reepjes
200 g kipfilet, in blokjes
2 eetlepels wereldkruiden India (Silvo)
2 eetlepels olie
1 afbak stokbrood
8 plakjes parmaham

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Schep de kruiden door de kipfilet.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip al omscheppend in ca. 7 minuten gaar.
Laat de kip afkoelen.
Snij het stokbrood in schuine plakken en bestrijk ze met olie.
Rooster ze op de bakplaat in ca. 8 minuten goudbruin.
Verdeel de ham over de plakken stokbrood.
Schep de kip en de dadels erop.
Serveer de crostini's op een mooie schaal.

Serveertip: lekker met mango-chutney (Patak's)

Currynoedels met ham, ananas en spitskool

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

Ingrediënten

1 kleine spitskool
1 blikje (ca. 200 g) ananasstukjes
150 g hamblokjes
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
2½ theelepels Conimex Kerrie Djawa
2 - 3 eetlepels Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
Was en snijd ondertussen de kool in reepjes.
Laat de ananasstukjes goed uitlekken.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de koolreepjes en de kerrie ca. 3 minuten.
Schep de afgekoelde noedels en de hamblokjes erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Voeg dan de ananasstukjes en de ketjap toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
Schep de currynoedels in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Indiase Pappadums of Kroepoek en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de Kerrie Djawa door met de ananas ca. 4 eetlepels Woksaus Curry Kokos of Sweet en Sour toe te voegen.

Eenhapjesquiches

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 klein pakje Boursin Ail & Fine Herbes

1 eierdooier

1 eetlepel crème fraîche

1 eetlepel gehakte peterselie

kleine snackcups

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng in een kommetje de Boursin met de eierdooier, crème fraîche en gehakte peterselie.

Vul de snackcups met het mengsel en bak ze ca. 8 minuten in de oven.

Franse kippenbouten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 kippenbouten
1 blik tomaten + sap
2 groenten of kippenbouillonblokjes
3 uien
4 teentjes knoflook
1 bundel verse kruiden (peterselie, lavas, selderij)
1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden
zout
peper

Bereiding

Maak de kippenbouten schoon en smeer ze in met zout en peper.
Zet 1½ liter water op het vuur en doe hierbij de tomaten & sap uit blik en de bouillonblokjes.
Snijd de uien in ringen voeg deze toe.
Als het water kookt kunnen de kippenbouten en de teentjes knoflook in de pan.
Laat dit ongeveer een uurtje zachtjes doorkoken.
Doe als laatste de verse kruiden en de Boursin erbij en laat het nog 10 minuten op het vuur staan.

Serveertip: Lekker met ciabatta!

Garnalen à la crème

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

Ingrediënten

25 grote garnalen
zout
peper
3 sjalotjes
olijfolie
4 eetlepels witte wijn
100 g Boursin Ail et Fines Herbes
2 eetlepels Blueband Finesse voor verrijken
fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel de garnalen.
Breng ze op smaak met zout en peper.
Snijd de sjalotjes fijn.
Doe een scheutje olie in een koekenpan en fruit de sjalotjes hierin.
Voeg de gepelde garnalen toe en laat ze een paar minuten bakken op laag vuur.
Giet de witte wijn erbij.
Voeg ook de Boursin toe.
Meng het goed door elkaar, zodat de kaas gemakkelijk in de saus kan smelten.
Voeg vervolgens de crème fraîche toe en roer het geheel nog even goed door.
Bestrooi met fijngehakte peterselie en serveer direct.
Lekker met geroosterde toast.

Serveertip: Voor een pikante variatie, bestrooi je de garnalen met kurkuma, gember of komijn.

Gebakken banaan en sinaasappel en yoghurt

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.conimex.nl

Sterren

Ingrediënten

2 sinaasappels

2 rijpe bananen

½ l yoghurt

50 g boter

6 eetlepels (bruine) suiker

Bereiding

Schil en snijd de sinaasappels in partjes.

Pel en snijd de bananen in dikke plakjes.

Verwarm de boter in een wok of koekenpan en roerbak hierin de banaan en de sinaasappel 2 minuten.

Voeg de suiker toe en verwarm totdat alle suiker gesmolten is.

Verdeel de gebakken banaan en sinaasappel over 4 glazen en schenk de yoghurt erover.

Bestrooi eventueel met wat (bruine) suiker.

Variatietip: vervang de sinaasappels door ananasstukjes of partjes perzik uit blik.

Gebakken champignons met pepersaus

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Drie pepers

500 g champignons

2 eetlepels olijfolie

3 takjes peterselie

Bereiding

Veeg de champignons schoon en snijd ze in dikke plakjes.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons op hoog vuur in 4-5 minuten al omscheppend mooi bruin en gaar.

Laat het vocht verdampen.

Roer de Boursin Cuisine erdoor en blijf roeren tot een mooie saus ontstaat.

Hak de peterselie grof en roer de peterselie door de saus.

Serveertip: gebakken champignons met pepersaus is extra lekker met een gebakken biefstukje of met stokbrood.

Gebakken eieren met groenten en satésaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 scharreleieren
½ l groentebouillon (van een tablet)
350 g panklare sperziebonen
200 g wortelreepjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
150 g taugé
1 pakje Knorr satésaus kant & klaar à 400 g
3 eetlepels gebakken uitjes (Conimex)

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Breng de bouillon aan de kook en kook hierin de sperziebonen met de wortelreepjes 4 minuten en giet ze af.
Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend in 3 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de eieren toe en bak ze totdat ze bruine plekken vertonen.
Neem de eieren uit de pan en voeg de sperziebonen, de wortel en de taugé toe.
Bak ze kort mee.
Verwarm intussen de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de groenten over een schaal.
Halveer de eieren en leg ze erop.
Schenk de saus erover.
Garneer met de gebakken uitjes.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Vin d'Alsace Pinot Blanc

Gegratineerde broccoli

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

750 g broccoli

50 ml melk

versgemalen peper

75 g geraspte kaas

Bereiding

Snijd de broccoliroosjes van de stronken.

Schil de stronken met een dunschiller en snijd de stronken in blokjes.

Kook de broccoli in een pan met ruim water en zout in 4-5 minuten beetgaar.

Laat de broccoli in een vergiet goed uitlekken.

Verwarm de ovengrill voor.

Verdeel de broccoli over een lage ovenschaal.

Roer de Boursin Cuisine los met de melk en schenk dit over de broccoli.

Strooi de kaas erover.

Schuif de schaal ca 10 cm onder de hete grill en laat de saus in 2-3 minuten licht kleuren.

Serveertip: Lekker bij kip of varkensvlees en gekookte aardappeltjes.

Gegratineerde venkel met zalm

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

2 venkelknollen

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

4 eetlepels slagroom

100 g gerookte zalmsnippers

zout

peper

75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Maak de venkel schoon en snijd ze in 4 stukken.

Kook de venkel in water met een snufje zout beetgaar (circa 8 min.).

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Laat de venkel goed uitlekken. Roer de Boursin Cuisine los met de room.

Leg de venkel in een platte ovenschaal, verdeel de zalmsnippers erover en schep de Boursin met slagroom erover.

Voeg peper naar smaak toe en bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.

Zet de schaal in de voorverwarmde voor ongeveer 15-20 minuten tot de kaas mooi bruin is.

Gehakt ovenschotel met spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rundergehakt
2 zakjes aardappelpuree
2 gesnipperde uien
1 kuipje Boursin Knoflook & Fijne Kruiden
1 zakje provencaalse kruiden
100 g geraspte kaas
1 zakje (diepvries) bladspinazie

Bereiding

Bak het gehakt rul en voeg de gesnipperde uien toe.
Voeg wat provencaalse kruiden naar smaak toe.
Bereid de aardappelpuree zoals op de verpakking vermeld.
Voeg de Boursin Cuisine toe aan de aardappelpuree.
Leg een laagje gehakt/ui mengsel in een ovenschaal, vervolgens een laagje aardappelpuree, dan een laagje spinazie.
Herhaal deze volgorde tot de ingrediënten op zijn.
Eindig met een laag geraspte kaas.
Zet de schaal in de voorverwarmde voor ongeveer 15-20 minuten tot de kaas mooi bruin is.

Gemberyoghurt met cashewnoten

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.conimex.nl

Sterren

Ingrediënten

75 g ongezouten cashewnoten

6 dl yoghurt

Conimex Gembersiroop

Bereiding

Hak de cashewnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan op een matig hoog vuur goudbruin.

Verdeel de yoghurt over 4 lage schaaltes.

Roer er naar smaak wat gembersiroop door en bestrooi met de cashewnoten

Variatietip: voeg tijdens het roosteren van de cashewnoten 1 eetlepel suiker toe.

Gevulde aardappeltjes

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

kleine aardappeltjes

1 doosje Boursin

gehakte bieslook

Bereiding

Kook schoongeboende kleine aardappeltjes gaar.

Hol ze met een lepel een beetje uit en vul ze met Boursin.

Bestrooi ze met gehakte bieslook.

Gevulde champignons

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

12 grote champignons

50 g hazelnoten, fijngehakt

2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd de steeltjes van de champignons en veeg de hoedjes schoon.

Vul elk hoedje met een flinke lepel Boursin Cuisine en zet de gevulde hoedjes naast elkaar in een ingevet bakblik of lage ovenschaal.

Strooi de hazelnoten en bieslook erover.

Bak de champignons in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.

Gevulde courgettes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

4 courgettes

1 eetlepel olijfolie

3 sneetjes oud witbrood

1 eierdooier

2 eetlepels melk

zout

versgemalen peper

100 ml groentenbouillon

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden Celsius.

Halveer de courgettes in de lengte en hol de helften met een lepel tot op ½ cm van de wand uit.

Hak het vruchtvlees uit de courgettes heel fijn.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de stukjes courgette in 3-5 minuten zachtjes gaar, laat het vocht verdampen. Verkruiemel de sneetjes brood (in de keukenmachine).

Roer in een kom de Boursin Cuisine los met de eidooier, het broodkruim en de gebakken courgette.

Verdun het geheel eventueel met wat melk en breng het op smaak met zout en peper.

Bestrooi de courgettehelften met zout en peper en vul ze met het Boursin Cuisine mengsel.

Zet ze naast elkaar in een ingevette lage ovenschaal en schenk de bouillon op de bodem.

Bak de courgettes in 35 minuten goudbruin en gaar.

Gevulde dadels

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pakje Boursin

ontbijtspek

dadels

Bereiding

Vul de dadels met Boursin.

Omwikkel ze met een plakje ontbijtspek en bak ze in de koekenpan.

Gevulde kerstomaatjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 pakje Boursin Ail et Fines Herbes 150 g
- 1 doosje kerstomaatjes
- 2 eetlepels Blueband Finesse voor Verrijken

Bereiding

- Haal 20 minuten voor het bereiden de Boursin uit de koelkast
- Snijd de bovenkant van de kerstomaatjes af en hol de tomaatjes met een theelepel uit.
- Mix de Finesse voor verrijken met de Boursin en stop het in een spuitzak.
- Vul de kerstomaatjes en laat ze 30 minuten in de koelkast staan voordat ze opgediend worden.

Gevulde olijven

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

grote olijven

1 doosje Boursin

Bereiding

Vul grote olijven met behulp van een spuitzak met Boursin.

Gevulde paprika's

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Drie Pepers

2 rode paprika's

450 g voorgekookte aardappel

2 bosuitjes, in ringetjes

4 gedroogde tomaatjes, in stukjes

50 g hazelnoten, grof gehakt

150 g Hollandse geitenkaas, geraspt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten, maar laat de steeltjes zitten.

Rasp de aardappelen grof (in de keukenmachine).

Schep de Boursin Cuisine met de uiringetjes, tomaat, hazelnoten en tweederde van de kaas er luchtig door.

Vul de paprika's met dit mengsel en zet ze naast elkaar in een ovenschaal.

Schenk de bouillon op de bodem.

Strooi de rest van de kaas erover en bak de paprika's in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Gevulde scholfilets met pepersaus

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

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Drie Peppers
3 grote gefileerde schollen
8 ansjovisfilets
2 eetlepels geschaafde amandelen
4 eetlepels fijngehakte waterkersblaadjes
4 eetlepels droge witte vermouth
1 oudbakken kaiserbroodje
1 eetlepel citroensap
50 g geraspte emmentaler
2 eetlepels fijngehakte peterselie
boter om ovenschaal mee in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven op 220 graden Celsius.

Vet de ovenschaal in met boter. Hak de ansjovisfilet fijn en meng ze met de geschaafde amandelen en de waterkers.

Leg de scholfilets op een werkvlak, met de velkant naar boven en verdeel de ansjovismassa gelijkmatig er over .

Rol de filets vanuit de brede kant op en zet de rolletjes, dicht tegen elkaar aan gedrukt op de zijkant in de ovenschotel.

Meng de Boursin Cuisine met de vermouth en het citroensap en giet dit over scholrolletjes.

Meng het broodkruim met de peterselie en de kaas en strooi het over de rolletjes.

Zet de schaal 12 minuten in het midden van de oven.

Variatietip: De ansjovis kan ook vervangen worden door 100 g geraspte zalmsnippers.

Gevulde tomaten en paprika's met rijst

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

Ingrediënten

200 g witte rijst
4 vleestomaten
2 groene paprika's
1 ui
3 eetlepels olijfolie
1 bakje tofy roerbak fijngekruid
½ theelepel kaneelpoeder
½ zakje pijnboompitten (à 65 g)
zout
peper

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Snij het kapje van de tomaten en hol ze uit en snij het vruchtvlees fijn.
Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui.
Voeg de tofy toe en bak 2 minuten mee.
Schep de rijst, tomaatstukjes, kaneel en pijnboompitten erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Vul de tomaten en paprikahelften met het rijstmengsel.
Hou het restant warm.
Zet de kapjes op de tomaten en plaats ze in een ovenschaal.
Dek de schaal af en laat de groenten in het midden van de oven in 20 minuten gaarbakken.
Verwijder de deksel en laat de groenten nog 10 minuten bakken.
Serveer de gevulde groenten met de rest van het rijstmengsel.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Concilliao Pinot Grigio Trentino

Groenten uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.C1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

700 g aardappelen, geschild en in stukken

400 g sjalotten, gepeld en gehalveerd

3 rode paprika's , in dunne repen

2 eetlepels olijfolie traditioneel

peper

zout

200 g feta, verkruimeld

3 eetlepels basilicum, fijngeknipt

Bereiding

Schep de aardappelen met de sjalotten, de paprika, de olie en peper en zout door elkaar.

Verdeel de groenten over een met bakmat bekleed ovenblik en rooster de groenten in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 45 minuten bruin en gaar.

Verdeel 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd de feta erover.

Neem het gerecht uit de oven en bestrooi met de basilicum.

Lekker met warm stokbrood.

Wijnadvies: Huiswijn Rood liter

Haring in tomatenroomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g sperziebonen
200 g sugar snaps
700 g krieltjes
25 g bieslook
25 g boter
2 blikjes Norda Fijne Haringfilets in Tomaten-Roomsaus (à 190 g)

Bereiding

Maak de sperziebonen en sugar snaps schoon en kook ze in ca. 6 minuten beetgaar.
Kook de krieltjes in 6 minuten beetgaar.
Knip de bieslook fijn.
Schep de bieslook en boter door de krieltjes.
Verwarm de haring in de saus.
Serveer de haring met de bieslook aardappels en groenten.

Wijnadvies: Undurruga Chardonnay

Hartige courgettetaart

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Hartige taart

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

5 plakjes diepvriesbladerdeeg

2 eetlepels olijfolie

1 ui, gesnipperd

1 grote courgette, in blokjes

zout

peper

4 eieren

100 g geitenkaas, verkruimeld

bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Leg de ontdooide plakjes deeg op elkaar op een met bloem bestoven aanrecht.

Rol ze uit tot een dunne ronde lap van 30 cm doorsnede.

Bekleed een ingevette quichevorm van 26 cm met het deeg en druk het aan de rand goed aan.

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en courgette 3-4 minuten beetgaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe. Klop in een kom de eieren los met de Boursin Cuisine en schep het courgettemengsel erdoor.

Schep dit mengsel in de taartbodem en verdeel de geitenkaas erover.

Bak de courgettetaart in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.

Serveertip: Lekker met een gemengde salade.

Hartige uientaart met rookworst

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

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g, Koopmans)
5 uien, in ringen
4 eetlepels olijfolie
1 Gelderse rookworst (350 g)
3 eieren
4 eetlepels melk
100 g gemalen belegen kaas
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200C.
Ontdooi het deeg volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat de ui in een koekenpan in de hete olie 10 minuten zach bakken.
Snij de rookworst in plakken.
Klop de eieren los met zout, peper en melk.
Bekleed een springvorm (25 cm) met het deeg.
Verdeel de ui over de bodem.
Verdeel er de worst over en schenk het eimengsel over de taart.
Bestrooi de taart met de kaas.
Bak de taart midden in de oven in ca. 35 minuten gaar en goudbruin.
Lekker met een komkommersalade.

Wijnadvies: Réserve du Président rouge Vin de Corse

Hollandse groentesoep met balletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

30 g peterselie, fijngehakt
250 g rundergehakt
2 kruimige aardappels, geschild en in blokjes
2 eetlepels zonnebloemolie
400 g Hollandse roerbakmix
400 g tomatenblokjes
1 pakje AH Rundvlees Soep Gemak (51 g)
1 kaas-uienstokbrood (afbak)
zout
peper

Bereiding

Meng het gehakt met zout, peper en de helft van de peterselie.
Draai er kleine balletjes van.
Verhit de olie in een soeppan en bak de aardappels en groente 3 minuten.
Voeg de tomatenblokjes, 1 l water en Soep Gemak toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg de gehaktballetjes toe.
Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Verwarm het brood volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de rest van de peterselie door de soep.
Serveren met het brood.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

IJs met warme stoofpeertjessaus

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

Ingrediënten

400 g panklare stoofpeertjes
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels witte basterdsuiker
½ zakje amandelschaafsel (à 45 g, Oetker)
8 bolletjes vanille roomijs
spuitbus slagroom

Bereiding

Snij de stoofpeertjes in kleine stukjes en met 4 eetlepels vocht in een steelpan verwarmen.
Kaneel en suiker erdoor roeren.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan.
Verdeel het ijs over 4 coupes.
Schenk de warme saus erbij.
Garner met slagroom en het amandelschaafsel.

Wijnadvies: Moselland Klüsserather St. Michael

Indoesische pindabouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 ml kippenbouillon, van een tablet
3 eetlepels pindakaas
2 eetlepels Wereldkruiden Indonesië (Silvo)
1 à 2 theelepels sambal oelek
40 g alfalfa
20 g tuinkers

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de pindakaas, sambal en kruiden toe en roer met een garde tot de pindakaas is opgelost.
Voeg de alfalfa toe.
Verdeel de bouillon over 4 soepkommen.
Knip de tuinkers af en strooi over de bouillon.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Kaasdip

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pakje Boursin Ail & Fine Herbes

2 eetlepels crème fraîche

1 theelepel dijonmosterd

Bereiding

Meng de Boursin met de crème fraîche en dijonmosterd tot een smeuïge dip.

Serveer de dip met broodstengels of toast.

Kabeljauw in tomatensaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
400 g tomaten, ontveld en in stukjes
2 theelepels gedroogde oregano
1½ dl groentebouillon (van een tablet)
peper
zout
500 g kabeljauwfilet

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de oregano, de bouillon en peper en zout naar smaak toe.
Breng alles op een hoog vuur aan de kook.
Leg de vis in de saus en bestrooi de vis met peper en zout naar smaak.
Stoof de vis op een laag vuur in ± 7 minuten net gaar.
Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Duc de Termes Côtes Saint Mont Rosé

Kalfslapjes surprise

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

Ingrediënten

25 g boter
25 g bloem
15 cl melk
100 g Boursin Ail et Fines Herbes
4 kalfslapjes
2 eieren
bloem
paneermeel
25 g Blueband margarine

Bereiding

Doe de boter, bloem en melk in een steelpannetje.
Meng het goed door elkaar en verwarm het.
Haal het pannetje weer van het vuur en je béchamelsaus is klaar.
Voeg nu de Boursin toe en roer het goed door.
Breng de kalfslapjes op smaak met peper en zout.
Verdeel de saus over de lapjes.
Rol de kalfslapjes op en steek er cocktailprikkers doorheen.
Kluts de eieren.
Haal de kalfsrolletjes goed door het eimengsel, door de bloem en daarna door het paneermeel.
Braad de kalfslapjes op laag vuur ongeveer 20 minuten aan elke kant, tot het vlees gaar is.

Kip broccoli schotel

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

Ingrediënten

voor 3 personen

- 1 bundeltje lenteuitjes
- 1 bakje kastanjechampignons
- 1 blik onverdunde champignonsoep
- 1 middelgrote broccoli
- 1 kuipje Boursin Knoflook & Fijne Kruiden

Bereiding

Bak de lenteuitjes en champignons samen gaar en zet ze even apart.
Kook intussen de broccoli beetgaar.
Bak de kipfilet gaar en voeg daarna de onverdunde champignonsoep toe.
Voeg de broccoli en de Boursin Cuisine toe en laat het even pruttelen.

Variatietip: voeg naar eigen keuze groene kruiden toe.

Serveertip: Lekker met notenrijst en sla

Kip in pittige kerriesaus

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets, in lange dunne repen van 3 cm breed

kerrievoeder

peper

zout

4½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 zak McCain Rösti rondjes à 600 g

1 sjalot, gesnipperd

1 rode peper

2½ dl melk

1 zakje kerriesaus

1 bosuitje, in dunne ringetjes

Bereiding

Schep de kip met kerrievoeder, peper en zout naar smaak en 1 eetlepel van de olie door elkaar.

Rooster de kiprepen onder de hete grill in ± 10 minuten rondom mooi bruin en gaar.

Bak de röstirondjes in 3 eetlepels van de olie aan beide kanten bruin.

Fruit de sjalot met de rode peper in de rest van de olie goudgeel en glazig.

Voeg de melk toe en roer de sausvoeder erdoor.

Breng de saus al roerende aan de kook en laat hem op een laag vuur even zachtjes doorkoken.

Schep de bosui erdoor.

Serveer de kiprepen met de saus en de röstirondjes.

Lekker met gestoofde Chinese kool.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

Kipfilet in romige tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden
3 tomaten
4 kipfilets
2 theelepels chilipoeder
3 eetlepels vloeibare margarine
1 dl kippenbouillon of witte wijn
zout
peper

Bereiding

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Wrijf de kipfilets in met zout, peper en chilipoeder.
Verhit de margarine in een hapjespan en bak de kipfilets in 5 minuten bruin, keer ze halverwege.
Bak de tomaatstukjes even mee.
Schenk de bouillon of wijn erbij en roer de Boursin Cuisine door het vocht.
Stoof de kipfilets afgedekt in nog 8-10 minuten heel zachtjes gaar.

Serveertip: Bij dit gerecht is tagliatelle en een groene salade erg lekker.

Kleurrijke lasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

Bertolli Extra Vergine olijfolie

150 g salami

400 g Italiaanse roerbakmix

250 g champignons

1 blik gepelde tomaten (400 gram)

1 pot Bertolli pastasaus (500 gram)

lasagnebladen

tarwebloem

150 g Boursin Ail & Fines Herbes

1 l halfvolle melk

200 g geraspte oud belegen kaas

Bereiding

Snijd de salami in reepjes.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit 3 eetlepels olie en bak de salami in 3 minuten knapperig uit.

Voeg de roerbakmix toe en bak deze al omscheppend 5 minuten mee.

Snijd de champignons in plakjes en schep de champignons er ook door, bak alles 2 minuten.

Schep de gepelde tomaten en de pastasaus erdoor en laat de saus op een laag vuur 2 minuten zachtjes koken.

Maak laagjes van de lasagne en de saus.

Begin en eindig met een laagje saus.

Leg de lasagnebladen telkens kruiselings in een ovenschaal.

Prak een eetlepel bloem met een vork door de verse roomkaas.

Voeg 2 dl melk toe en breng alles al kloppend met een garde aan de kook.

Verdeel de kaassaus over de laatste tomatenlaag.

Strooi de geraspte kaas erover.

Laat de lasagne in het midden van de oven in ca. 10 minuten bruin worden.

Variatietip: vervang de salami door uitgebakken spekjes.

Kruidige pastasalade met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Kruiden
250 g pasta, bijvoorbeeld strikjes
250 g salami, in blokjes
15 g verse basilicum, fijngehakt
15 g bieslook, fijngeknipt
150 g veldsla
2 geroosterde paprika's uit pot, in repen
100 g gemarineerde artisjokharten, uit pot
12 zwarte olijven

Bereiding

Kook de pasta in een pan met ruim kokend water en wat zout in 10-12 minuten beetgaar.
Giet de pasta af en roer de Boursin Cuisine erdoor.
Schep de salami, basilicum en bieslook erdoor.
Verdeel de veldsla over vier borden en schep de pastasalade in het midden.
Garneer met de paprikarepen, artisjokharten en olijven.

Serveertip: Lekker met stokbrood.

Lamsbout met Boursin soufflé

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

15 g boter
20 g bloem
1½ dl melk
1 pakje Boursin Ail et Fines Herbes (150 g)
zout
peper
nootmuskaat
eiwit van 2 eieren
8 lamsboutjes

Voor de saus:

1 eetlepel kalfsjus
1 theelepel citroensap
1 theelepel honing
1 theelepel fijngeperste knoflook
snufje tijm
snufje peterselie
snufje kervel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210°C.
Maak vervolgens een roux.
Smelt hiervoor de boter in een pannetje.
Haal van het vuur en voeg de bloem toe.
Roer het goed door.
Verwarm de melk en smelt langzaam de Boursin hierin.
Verwarm de roux weer en mix dit met het Boursinmengsel.
Voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Klop de eiwitten stijf.
Mix dit door de warme saus.
Giet dit geheel in een ovenschaal en bak het in de oven in 20 minuten tot een soufflé.
Bak de lamsboutjes op hoog vuur tot ze medium/rare zijn.
Bedek de lamsboutjes met de soufflé en plaats ze eventjes onder grill, totdat de bovenkant van de soufflé lichtbruin is.
Mix tot slot de ingrediënten voor de saus in een pan op laag vuur en serveer deze bij het vlees.

Lamskoteletjes met knoflook-kruidensaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

½ kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

4 stuks lamskoteletjes

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

versgemalen peper

evt. wijn, sherry of bouillon

aluminiumfolie

Bereiding

Meng in een kommetje de knoflook met de olijfolie en peper naar smaak.

Bestrijk de lamskoteletjes met de knoflookolie en laat ze even liggen.

Verhit een koekenpan en bak de lamskoteletjes op hoog vuur in 4-6 minuten bruin en van binnen rosé.

Leg ze op vier borden en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Roer de Boursin Cuisine door het bakvet en verwarm het geheel tot een mooie saus ontstaat.

Verdun eventueel met een scheutje water, wijn, sherry of bouillon.

Variatietip: Dit gerecht is ook lekker met varkensfiletlapjes à la minute of ribkarbonades.

Lamsrack met Boursin soufflé

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje Boursin Ail et Fines Herbes 150 gram
8 lamsrackjes
20 g bloem
eiwit van 2 eieren
15 g boter
150 cl melk
1 eetlepel kalfsjus
1 theelepel citroen
1 theelepel honing
1 theelepel knoflook
tijm
peterselie
kervel

Bereiding

Laat in een pan langzaam de boter smelten.
Haal de pan van het vuur en voeg de bloem toe en mix het tot een glad geheel.
Verwarm de melk maar breng het niet aan de kook en smelt langzaam de Boursin in de melk.
Verwarm het boter en bloem mengsel en mix dit met de melk en Boursin, voeg zout, peper en
noodmuskaat naar smaak toe.
Klop het eiwit stijf en mix dit met de nog warme saus.
Giet het geheel in een ovenschaal en bak het in een op 210°C voorverwarmde oven in 20 minuten tot
soufflé.
Bak de lamsrackjes op een hoog vuur tot ze rare/medium zijn.
Bedek de lamsrackjes met de soufflé en plaats ze eventjes onder de grill totdat de bovenkant van de
soufflé lichtbruin is.
Mix de ingrediënten voor de saus in een pan op laag vuur en serveer deze bij het vlees.

Lasagne met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane kruiden

1 dl bouillon of droge witte wijn

2 eetlepels olijfolie

600 g spinazie panklaar

1 teen knoflook uitgeperst

400 g verse zalmfilet

12 groene lasagnevellen

25 g parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven op 175 graden celsius.

Meng de Boursin Cuisine met de bouillon of witte wijn.

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de spinazie met de knoflook, tot de spinazie gaat slinken.

Snijd de zalm in stukjes en bestrooi ze met zout en peper.

Bedek de bodem van een ingevette ovenschaal met 2 eetlepels water en 3 lasagnevellen.

Verdeel de helft van de spinazie en zalm en een kwart van de Boursin Cuisine erover.

Hierop weer een laag lasagnevellen met de rest van de spinazie, zalm en een kwart van de Boursin Cuisine.

Dek het geheel af met een laag lasagnevellen en strijk de rest van de Boursin Cuisine erover uit.

Strooi de Parmezaanse kaas erover.

Bak de lasagne in de oven in 25 - 30 minuten goudbruin en gaar.

Variatietip: Vervang de verse spinazie door 750 g bladspinazie, ontdooi de spinazie volgens aanwijzingen op het pak en pers de knoflook erboven uit.

Lente pasta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden
300 g pasta, bijvoorbeeld strikjes
3 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes, in stukjes van 1 cm
1 courgette, in blokjes
1 rode paprika, in blokjes
200 g salami of ham in blokjes
zout
peper

Bereiding

Kook de pasta in een pan met ruim kokend water met wat zout in 10-12 minuten beetgaar.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui, courgette, paprika en salami of ham 3-4 minuten.
Roer de Boursin Cuisine erdoor.
Verdun het geheel met een finke scheut van het pastakookvocht en laat de saus nog 4-6 minuten pruttelen.
Breng de saus op smaak met zout en peper en schep de afgegoten pasta erdoor.

Variatietip: In plaats van de courgette kan je ook een zakje roerbakgroenten gebruiken.

Serveertip: Strooi geraspte kaas over de lente pasta.

Miesoep met prei en gehakt-balletjes

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

Ingrediënten

300 g gehakt
2 tomaten
400 g preiringen
2 l groentebouillon (van tabletten)
1 zakje Conimex Kruidenmix voor Bahmi
1 zak Conimex Chinese Eiermie

Bereiding

Breng de bouillon in een grote wok aan de kook.
Meng ondertussen het gehakt met de bahmikruiden en draai er kleine balletjes van.
Was en snijd de tomaten in blokjes.
Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon en laat deze ca. 3 minuten koken.
Voeg de mie en de preiringen toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Schep de miesoep in diepe borden of grote kommen, verdeel de tomatenblokjes over de soep en serveer direct.

Serveertip: Zet Conimex Sojasaus, Ketjap en Oestersaus op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de Kruidenmix voor Bahmi door Kruidenmix voor Nasi of breng het gehakt op smaak met Kerrie Djawa, Djintan, zout en peper.

Minestrone soep 4

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje Honig 1,2,3... Soep! tomaten met pesto

5 worteltjes, in dunne plakjes

3 stengels bleekselderij, in dunne plakjes

4 tomaten, ontveld en in stukjes

150 g pasta (bijv. penne rigatte)

1 uienbrood

peper

zout

2 eetlepels basilicum, fijngeknipt

Bereiding

Breng 750 g water aan de kook en voeg de soepmix toe.

Voeg de wortelplakjes, de bleekselderij en de tomaten toe en breng alles aan de kook.

Voeg de pasta toe. Kook de groenten en de pasta in ± 10 minuten gaar.

Verwarm intussen het uienbrood in ± 7 minuten in een voorverwarmde oven (200°C).

Breng de soep op smaak met peper en zout en schep de basilicum erdoor.

Serveer met het warme uienbrood.

Voor 4 personen verdubbelt u de ingrediënten.

Wijnadvies: Canaletto pinot grigio

Mossel empanada's

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

8 plakjes diepvries (roomboter) bladerdeeg

1 eetlepel olijfolie

¼ spitskool, in brede repen

1 bosuitje, in ringetjes

100 g gekookte mosselen

1 eidooier

2 eetlepels verse basilicum, in reepjes

zout

versgemalen peper

2 eetlepels melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Verwarm de olijfolie in een wok en roerbak de spitskool en bosui in 2-3 minuten beetgaar.

Schep van het vuur af de gekookte mosselen, Boursin Cuisine, eidooier en de basilicum erdoor.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep dit mengsel op de plakjes bladerdeeg en vouw ze tot driehoekjes dubbel.

Druk de rand tussen duim en wijsvinger tot een schulprandje dicht.

Bestrijk de empanada's met melk en leg ze op een met olijfolie ingevette bakplaat.

Bak de empanada's in de oven in 25 minuten goudbruin en gaar. Laat ze uit de oven iets afkoelen.

Ovenschotel met courgette en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.civas.nl

Soort Vegetarisch
Type Ovenschotel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappels
500 g reuzenchampignons
600 g courgette
3 eieren
2½ dl halfvolle koffiemelk
2½ dl halfvolle melk
1 teentje knoflook
versgemalen zwarte peper
100 g roquefort

Bereiding

Schil en was de aardappelen en kook ze 15 minuten voor.
Laat ze even afkoelen en snijd ze in plakken.
Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakken.
Was de courgettes, droog ze, snijd de steeltjes eraf en snijd ze in dunne plakjes.
Klop de eieren los met de koffiemelk en de halfvolle melk.
Voeg het uitgeknepen teentje knoflook en de peper toe.
Verkruimel de kaas.
Leg in een beboterde ovenschaal laag om laag de aardappelen, de champignons en de courgettes.
Bestrooi elke laag met wat kaas en giet er het eiermengsel overheen.
Bak het gerecht in 20 minuten gaar in een op 200 C voorverwarmde oven.

Paprikasoep met zuiderse kruiden

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Soep

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 grote gesnipperde ui

2 teentjes geperste knoflook

1 spaanse peper, ontzaad en in stukjes gesneden

1 eetlepel bloem

2 eetlepels olie

1 winterpeen in blokjes

4 rode paprika ontveld en in stukjes gesneden

3 eetlepels bieslook

1 l kippenbouillon

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

Bereiding

Fruit de ui samen met de knoflook en spaanse peper, tot de uit glazig wordt.

Schep de bloem erdoor en roerbak dit nog 2 minuten.

Doe de bouillon, winterpeen en de paprika erbij.

Laat dit 20 minuten koken.

Voeg de Boursin Cuisine toe en pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.

Bij het serveren de bieslook er over strooien.

Serveertip: Lekker met brood.

Party hapje

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

Ingrediënten

1 rol croissant deeg (24 party snacks)

1 blikje zalm

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

1 ei

Bereiding

Haal de zalm uit het blikje en verwijder alle graatjes.

Verwarm de oven op 200 graden celsius.

Maak de zalm fijn en voeg de boursin eraan toe.

Haal het croissant deeg uit de rol en leg elk stukje croissant deeg uit elkaar.

Voeg op elk stukje een beetje van het boursinmengsel toe en rol het op als een croissantje.

Leg de croissantjes op de bakplaat en bestrijk het met een losgeklopt ei.

Zet de bakplaat in de oven en laat het ongeveer in 10 minuten gaar worden tot de croissantjes de juiste lichte bruine kleur hebben.

Pizza campagnarde

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

2 rode uien

3 eetlepels olijfolie

250 g champignons

1 pak mix voor pizzadeeg

100 g ham in brede repen

versgemalen peper

2 eetlepels bieslook in stukjes van 1 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius.

Pel de uien, snijd ze eerst in vieren en dan in dunne plakjes.

Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de hamblokjes even zachtjes uit.

Voeg de ui en champignons toe en bak ze 2-3 minuten heel zachtjes, zonder ze te kleuren.

Bereid het pizzadeeg met 2 eetlepels olijfolie volgens de aanwijzingen op het pak.

Vorm er op een ingevette bakplaat vier kleine ronde pizza's van.

Strijk de Boursin Cuisine erover uit en verdeel het champignonmengsel en de ham erover.

Maal er wat peper boven en bak de pizza's in de oven in 20-25 minuten gaar en lichtbruin.

Strooi de bieslook erover.

Lekker met een frisse salade.

Serveertip: Lekker met een frisse salade.

Preitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

5 diepvries plakjes (roomboter) bladerdeeg

2 eetlepels olijfolie

500 g prei

100 g geraspte Hollandse geitenkaas

versgemalen peper

3 eieren

bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius. Laat het bladerdeeg ontdooien.

Verwarm de olijfolie in een pan, schep de prei erdoor en smoor de prei afgedekt in 4-5 minuten zachtjes gaar.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar op een met bloem bestoven aanrecht en rol ze uit tot een ronde lap van 30 cm. Bekleed een ingevette taartvorm van 26 cm met het deeg en druk het deeg aan de rand goed aan. Verdeel de prei erover.

Klop in een kom de eieren los met de Boursin, kaas en peper naar smaak en schenk dit mengsel over de prei.

Schuif de taart een richel onder het midden in de oven en bak de taart in 25-35 minuten goudbruin en gaar.

Serveertip: Lekker met een frisse rucolasalade.

Provencaalse toast

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

1 stokbrood

5 gedroogde tomaatjes op olie

100 g walnoten, grof gehakt

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.

Snijdt het stokbrood schuin in plakken en besmeer ze royaal met Boursin.

Snijdt de tomaatjes in dunne reepjes en verdeel ze met de nootjes over de sneetjes brood.

Leg de sneetjes op een bakplaat en laat ze onder de grill in 2-3 minuten goudbruin worden.

Variatietip: Vervang de gedroogde tomaatjes door de geroosterde paprika in repen en de noten door reepjes parmaham.

Rode kool met rozijnen en cashewnoten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

sap van 1 sinaasappel

75 g rozijnen

75 g gezouten cashewnoten, grof gehakt

1 pot Hak rode kool met stukjes appel à 700 g

1 eetlepel crème fraîche

Bereiding

Breng het sap aan de kook en schenk het over de rozijnen.

Laat de rozijnen minimaal 15 minuten wellen.

Rooster intussen de cashewnoten in een droge koekenpan lichtbruin.

Verwarm de rode kool volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep er de uitgelekte rozijnen met 2 eetlepels van het sinaasappelsap, 2/3 deel van de cashewnoten en de crème fraîche door.

Warm de groente kort door.

Bestrooi met de rest van de noten.

Lekker met gestoofd rundvlees en gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Tanguero Malbec

Rode sla met fazant en carambola

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine, in schuine plakken (ca. 1 cm dik)

220 g fazantborstfilet

olijfolie

4 carambola's, in plakjes

zout

versgemalen peper

2 rode sla (radicchio)

2 eetlepels honing

6 eetlepels citroensap

2 eetlepels grove mosterd

2 eetlepels tijmblaadjes

Bereiding

Bestrijk de fazantborstfilet en aubergine met olijfolie.

Verhit de grillpan voor en grill de fazant aan beide kanten in ca. 8 minuten gaar.

Bestrooi met zout en peper en hou warm onder aluminiumfolie.

Gril de plakken aubergine aan beide kanten in ca. 4 minuten goudbruin.

Bestrooi ze met zout en peper.

Was de sla en verdeel ze met de aubergine over een platte schaal.

Snij de fazant in schuine plakken en verdeel ze over de sla.

Klop een dressing van de honing, citroensap, 4 eetlepels olijfolie, mosterd en tijmblaadjes.

Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de dressing net voor serveren, maar niet laten koken.

Besprenkel de slade met de warme dressing en verdeel de carambola erover.

Variatietip: neem in plaats van de fazantborstfilet bijvoorbeeld kip- of kalkoenfilet.

Tip: bestrijk de plakjes carambola met citroensap om verkleuring te voorkomen

Wijnadvies: Santa Julia Chardonnay, Argentijnse witte wijn

Romige courgettesoep

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Soep

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

3 uien

3 takjes selderij

2 middelgrote courgettes

2 takjes tijm

2 blaadjes laurier

2 l kippenbouillon

2 bakjes Boursin Cuisine met Knoflook & Fijne Kruiden

peper

zout

olijfolie

Bereiding

Stoof de ui, selderij en courgettes (niet geschild wel ontpit) in olijfolie.

Giet de bouillon, tijm, laurier, peper en zout toe.

Laat dit geheel een half uurtje koken.

Verwijder de tijm en de lauriertakjes en mix het tot een mooi geheel.

Romige groenterisotto met ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane kruiden
2 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
300 g (risotto)rijst
9 dl kippenbouillon
3 tomaten, in stukjes
2 stengels bleekselderij, in blokjes
150 g diepvries tuinerwtjes
200 g ham, in blokjes

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui zachtjes glazig.
Schep de (risotto)rijst erdoor en bak dit al omscheppend tot ze glanzen.
Voeg een flinke scheut bouillon toe en laat de rijst zachtjes pruttelen.
Voeg steeds weer een scheut bouillon toe als de rijst het vocht heeft opgenomen en roer regelmatig.
Kook de rijst zo zachtjes gaar.
Schep na 10 minuten koken de tomaat, bleekselderij, tuinerwtjes en ham door de risotto en kook de risotto in nog 10 minuten gaar.
Schep de Boursin Cuisine erdoor en warm de risotto nog 2-3 minuten zachtjes door.

Serveertip: Dit gerecht is lekker met een frisse salade.

Romige kip met paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden
400 g kipfilet in blokjes
3 eetlepels olijfolie
1 ui gesnipperd
1 rode paprika in blokjes
1 theelepel gedroogde tijm
zout
versgemalen peper
bouillon, witte wijn of water

Bereiding

Bestrooi de kip met zout en peper.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de blokjes kip rondom bruin.
Bak de ui, paprika en tijm 2-3 minuten zachtjes mee.
Roer de Boursin Cuisine erdoor en laat het gerecht nog 5-8 minuten pruttelen.
Verdun de saus eventueel met een scheutje water, bouillon of witte wijn.

Serveertip: Dit gerecht is lekker met groene tagliatelle en sperziebonen.

Romige kip met pesto en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g farfalle pasta

300 g kipfilet

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

100 g cashewnoten

1 eetlepel groene pesto

3 eetlepel olijfolie

zout

kipkruiden

1 gesnipperde ui

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes en kruid ze met de kipkruiden.

Bak de kipfilet in 2 eetlepel olijfolie op hoog vuur gaar.

Voeg daarna de spekreepjes en de uit toe en bak dit geheel tot de spek goed doorbakken is. Kook intussen de pasta zoals op de verpakking staat vermeld.

Giet deze af en voeg 1 eetlepel olijfolie en de pesto toe.

Voeg de cashewnoten en de Boursin Cuisine toe aan het kipfiletmengsel en roer als laatste de pasta er doorheen.

Serveertip: Om de Cuisine wat dunner te maken kan je een klein beetje van het pastavocht toevoegen.

Romige kruidenpizza met ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Pizza

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden
1 pak mix voor pizzadeeg
2 eetlepels olijfolie
150 g ham, in repen
1 bol mozzarella in stukjes
versgemalen peper
75 g rucola

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius.
Bereid het pizzadeeg met 2 eetlepels olijfolie volgens de aanwijzingen op het pak en druk het uit op een ingevette bakplaat of in twee pizzavormen.
Strijk de Boursin Cuisine erover uit en verdeel de repen ham en de blokjes mozzarella erover.
Maal er wat peper boven en bak de pizza in de oven in 20-25 minuten gaar en lichtbruin.
Snijd de pizza in punten en verdeel er flinke plukken rucola over.

Serveertip: Lekker met een tomatensalade.

Romige peperpasta met kalkoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Gevogelte
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Drie Peper
300 g penne rigate
zout
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
1 grote ui, grof gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
400 g kalkoenschnitzels, in reepjes
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
2 eetlepels verse basilicum, in reepjes

Bereiding

Kook de penne in een pan met ruim kokend water en wat zout in 10-12 minuten beetgaar.
Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig.
Kruid de kalkoenreepjes met zout en peper, schep ze door de ui en bak ze al omscheppend in 3-4 minuten bruin en gaar.
Roer de Boursin Cuisine en 1 dl van het pastakookvocht erdoor en verwarm dit tot een gladde saus.
Giet de pasta af.
Schep de penne met de tomaatjes door de kalkoen in pepersaus.
Schep de pasta met saus in vier diep borden en strooi de basilicum erover.

Serveertip: Lekker met geraspte kaas en een groene salade.

Romige risotto met spinazie en spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g risotto rijst
1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden
300 g gehakte spinazie
150 g champignons
1 ui fijngesneden
250 g spekreepjes
1 bouillon (½ liter)
zout
peper

Bereiding

Bak de spekjes en de uit in een wok/hapjespan.
Voeg de champignons toe en bak deze even mee.
Voeg de risotto toe en laat deze glazig worden.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de bouillon verdampen en verwarm ondertussen de spinazie in een apart pannetje met de cuisine.
Voeg als de rijst gaar is en de bouillon bijna verdampt is het spinazie/ boursin cuisine mengsel toe en verhit het geheel nog eenmaal flink.
Zout en peper naar smaak toevoegen.

Variatietip: Vervang de spekjes door cashewnoten en voeg deze tegelijk met de spinazie toe.

Romige roereieren met krab

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vis
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 eieren
40 g margarine
1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden
peper
zout
150 g verse witte krab
rucola
kappertjes
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Verhit de margarine op laag vuur in een steelpan.
Breek de eieren in een kom, voeg wat zout en peper toe en klop ze lichtjes los met een vork.
Giet de losgeklopte eieren in de pan en roer op een laag vuur met een lepel tot de eieren net gaar zijn.
Neem de pan van het vuur en voeg de Boursin Cuisine toe.
Strooi vervolgens de krab over het ei en schep het geheel voorzichtig door.
Verdeel dit over de borden, die belegd zijn met rucola.
Bestrooi daarna de borden met de kappertjes en de bieslook.

Variatietip: De krab kan je vervangen door kreeft of ham.

Serveertip: Lekker met donker meergranen stokbrood.

Romige vis met tomaat uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden
3 tomaten
500 g kabeljauwfilet of tilapiafilet
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
2 eetlepels bieslook
75 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in stukjes.
Wrijf de visfilet in met citroensap, zout en peper en leg de filet in een lage ovenschaal.
Strijk de Boursin Cuisine erover en verdeel de tomaat en bieslook erover.
Strooi de kaas erover.
Bak de visfilet in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Serveertip: Lekker met aardappelpuree en veldsla met wortel.

Sandwich met kip, rettich en rucola

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

± 2½ eetlepel mayohalf
1 eetlepel bieslook, fijngeknipt
zout
12 sneetjes donker oerbrood
¼ zakje rucola
8 plakjes kipfilet, dungseden vleeswaar
± 3 eetlepels smeerkaas met sambal
stukje rettich van ± 7 cm, in dunne plakjes

Bereiding

Roer de mayohalf met de bieslook en een beetje zout naar smaak door elkaar.
Bestrijk de boterhammen dun met de bieslookmayo.
Verdeel de kipfilet over 4 sneetjes.
Strooi de helft van de rucola erover en leg er 4 andere boterhammen met de bestreken kant naar beneden bovenop.
Bestrijk de bovenzijde van deze boterhammen met de smeerkaas.
Verdeel er de rettich en de rest van de rucola over.
Leg er de rest van de boterhammen met de bestreken kant naar beneden bovenop.
Snijd de sandwiches schuin middendoor.

Sandwich met tonijnsalade

Menugang Lunchgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

½ kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

1 blikje tonijn naturel (185 gram)

1 bosuitje, in ringetjes

1 eetlepel kappertjes

1 ciabatta brood

75 g veldsla

2 tomaten in plakjes

Bereiding

Giet de tonijn af en verdeel de vis met een vork in stukjes.

Meng de tonijn in een kom met de Boursin Cuisine, de uiringetjes en de kappertjes.

Snijd de ciabatta in vier stukken en snijd ze open.

Bestrijk de onderkanten royaal met de tonijnsalade en verdeel de veldsla en plakjes tomaat erover.

Leg de bovenkanten van de ciabatta erop.

Saucijsjes met paprika in pepersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Drie Peppers

2 eetlepels vloeibare margarine

4 saucijsjes

1 rode paprika in blokjes

1 teentje knoflook, uitgeperst

1½ dl vleesbouillon of tomatensap

Bereiding

Verhit de margarine in een koekenpan.

Prik de saucijsjes hier en daar in en bak ze rondom bruin. Schep de paprika en knoflook door het bakvet en bak ze 2-3 minuten zachtjes mee.

Voeg de bouillon toe en smoor de saucijsjes afgedekt in 10 minuten zachtjes gaar, keer ze regelmatig.

Roer de Boursin Cuisine door het smoorvocht en verwarm het geheel nog even tot een mooie saus ontstaat.

Variatietip: vervang de saucijsjes door zelfgemaakte kleine gehaktballetjes van 500 g rundergehakt vermengd met 1 ei en een zakje gehaktkruiden.

Serveertip: Lekker met aardappelpuree en zuurkool of wortelsalade.

Spaghetti met garnalen en tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat en Mediterrane kruiden
500 g grote rauwe garnalen
400 g spaghetti
3 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
250 g kerstomaatjes

Bereiding

Ontdooi de garnalen volgens de aanwijzingen en pel ze.
Kook de spaghetti in een pan met ruim kokend water met wat zout in 10-12 minuten beetgaar.
Verwarm de olijfolie in een koekenpan en pers de tenen knoflook erboven uit.
Bak de garnalen op matig hoog vuur in 3-5 minuten tot ze mooi roze en ondoorschijnend zijn, schep ze regelmatig om.
Bak de kerstomaatjes 2-3 minuten mee.
Roer de Boursin Cuisine erdoor en warm de saus nog even zachtjes door.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Giet de spaghetti af en verdeel de pasta over vier diepe borden.
Schep de romige tomatensaus met garnalen en kerstomaatjes over de spaghetti.

Serveertip: Lekker met een frisse rucolasalade.

Sperziebonen met knoflook

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

500 g sperziebonen

2 eetlepels Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden

½ gesnipperde ui

zout

Bereiding

Kook de boontjes gaar.

Giet ze af en doe in de pan een klein klontje boter en laat dit smelten.

Voeg de boontje en de gesnipperde uit toe.

Voeg een snufje peper en de Boursin Cuisine toe.

Verwarm dit alles nog 1 minuut.

Spinaziegehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g Iglo Bladspinazie
100 g Boursin Ail & Fines Herbes
2 teentjes knoflook
350 g kalfsgehakt
zout
peper
2 theelepels paprikapoeder
tijm
1 ei
2 eetlepels Bertolli Olijfolie Extra Vergine
frituurolie
2 losgeklopte eieren
paneermeel

Bereiding

Zet de spinazie ca. 3 minuten op de ontdooistand in de magnetron.
Zo nu en dan omroeren.
Of leg de spinazie een uurtje in een schaal.
Voeg de roomkaas toe aan de ontdooide spinazie en verdeel het geheel in 12 porties.
Pel en snijd de teentjes knoflook fijn.
Meng ze met het gehakt in een ruime kom met 1 theelepel zout, 1 theelepel peper, paprikapoeder, tijm, knoflook, 2 eetlepels olijfolie, 1 ei en 4 eetlepels paneermeel.
Vorm er 12 platte lapjes van.
Leg op elk een portie spinazieroomkaas.
Vouw het gehakt om de spinazieroomkaas heen.
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Frituur ze (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin in ca. 7 minuten.

Spruitjesstamppot met appel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 1/2 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 ui, gesnipperd
1 rood pepertje, zonder zaadjes en gesnipperd
1 eetlepel kerriepoeder
1/2 eetlepel olijfolie traditioneel
700 g spruitjes, gehalveerd
zout
2 eetlepels gemalen kokos
2 eetlepels ongezouten pinda's, grof gehakt
2 appels, geschild en in kleine stukjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Fruit de ui met het pepertje en de kerriepoeder in de hete olie in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de spruitjes toe en bak ze al omscheppend kort mee.
Voeg 2 dl water en zout naar smaak toe en kook ze in 10 - 15 minuten net gaar.
Rooster de kokos met de pinda's in de droge koekenpan lichtbruin.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Giet de spruitjes af en vang het kookvocht op.
Stamp ze met zoveel van het kookvocht door de aardappelen tot een smeüige stamppot ontstaat. Schep de appelstukjes erdoor.
Garneer de stamppot met het kokosmengsel.
Lekker met een schouderkarbonade.

Drankadvies: Biertje

Stoofschotel met gehakt en bloemkool

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

Ingrediënten

350 g panklare bloemkool, in kleine roosjes

zout

1 ui, gesnipperd

2 eetlepel olijfolie traditioneel

350 g kalkoenfilet, fijngehakt

1 rode paprika, in piepkleine stukjes

1 groene paprika, in piepkleine stukjes

1 pakje Maggi Gehakt dagschotel mix voor bloemkool

Bereiding

Kook de bloemkool 5 minuten in water met zout en giet ze af.

Fruit de ui 3 minuten in de hete olie.

Voeg de gehakte kalkoen toe en bak hem al omscheppend bruin en gaar.

Voeg de paprika's toe en bak ze al omscheppend 1 minuut op een hoog vuur mee.

Roer de inhoud van het zakje gehaktdagschotel met 4 dl koud water door elkaar.

Schep de mix voor gehaktdagschotel door het kalkoenmengsel en laat alles 2 minuten op een laag vuur zachtjes koken.

Lekker met gekookte aardappelen en een groene salade.

Wijnadvies: Beaujolais Machon

Tagliatelle met Boursin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel zout
500 g tagliatelle
100 g ontbijtspek
1 eetlepel Blue Band Culinesse
250 g champignons
1 stuks Boursin Ail & Fine Herbes
1 eetlepel gehakte peterselie
geraspte kaas

Bereiding

Kook in ruim kokend water met het zout, de tagliatelle.

Maak intussen de saus.

Snijd daarvoor het ontbijtspek in reepjes en bak deze op een niet te hoog vuur buin in de vloeibare margarine.

Was de champignons, droog ze goed af en snijd ze in plakjes.

Voeg ze dan bij het ontbijtspek en bak ze nog 3 minuten mee.

Haal de pan van het vuur en voeg de kaas en de peterselie toe.

Roer dit tot een saus en meng deze onmiddellijk door de gare tagliatelle.

Serveer met de geraspte kaas (Parmezaanse of oude Hollandse).

Thaise tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type Soep	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry

1 pakje (ca. ½ l) gezeefde tomaten

1 pakje Conimex Romige Kokosmelk

2 eetlepels fijngesneden verse basilicum

Conimex Wok Olie

Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kruidenpasta 1 minuut.

Voeg de gezeefde tomaten en een ½ l water toe.

Breng de soep aan de kook en laat ca. 10 minuten op een laag vuur zachtjes koken.

Roer de kokosmelk erdoor en schep de soep in diepe kommen.

Bestrooi met de basilicum.

Geef de Gebakken Uitjes erbij.

Variatietip: roerbak eerst 100 g in dunne reepjes gesneden kipfilet mee met de kruidenpasta (ca. 5 minuten). Voeg met de basilicum ook koriander, in dunne ringen gesneden lente-ui en/of wat taugé toe.

Tomatenstoof met braadworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
4 runderbraadworsten
1 aubergine, in blokjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 blikken tomatenblokjes à 400 g (Royalty)
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
3 eetlepels basilicum, fijngeknipt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en bak de worsten rondom bruin.
Neem ze uit de pan.
Bak de aubergine al omscheppend in het bakvet.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze 5 minuten op een halfhoog vuur bruin.
Voeg de tomatenblokjes, de oregano en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Leg de worsten in de pan en laat alles 30 minuten op een laag vuur sudderen.
Strooi de basilicum erover.
Lekker met meergranen rijst.

Wijnadvies: Côtes du Rhône Domaine Muscadrière

Tortellini

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g Tortellini (gevuld met noten en/of kaas)
150 g geraspte belegen kaas
450 g spinazie a la creme (deelblokjes)
1 bakje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Kook de pasta in 8 minuten beetgaar.
Verwarm de oven op 200 graden Celsius.
Verwarm in een pannetje de Boursin Cuisine.
Giet de pasta af en doe het in een grote ovenschaal en voeg de helft van de Boursin Cuisine toe.
Voeg de spinazie bij de andere helft van Boursin Cuisine in het pannetje, roer dit goed door en strooi het over de pasta.
Zout en peper naar smaak toevoegen en strooi de geraspte kaas er over heen.
Zet de schaal zo'n 20 minuten in de voorverwarmde oven (tot de kaas mooi bruin is).

Varkensfiletlapjes met romige kruidensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

4 varkensfiletlapjes

3 eetlepels vloeibare margarine

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels verse basilicum of peterselie, fijngehakt

2 eetlepels bieslook fijngeknipt

zout

peper

Bereiding

Kruid de varkensfiletlapjes met zout en peper.

Verwarm de margarine in een koekenpan en bak het vlees in 4-6 minuten zachtjes bruin.

Sprenkel het citroensap erover.

Roer de Boursin Cuisine met het basilicum of peterselie en bieslook door het bakvet.

Voeg eventueel een scheutje water toe en laat het vlees in nog 4 minuten gaar sudderen.

Serveertip: Lekker met aardappeltjes en een salade.

Vietnamese slarolletjes met dip

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 mooie stevige slablaadjes (kropsla)

¼ komkommer

1 rode paprika

4 lente-uitjes

15 g verse muntblaadjes

15 g verse basilicumblaadjes

Conimex Sojasaus

Bereiding

Was en droog de slablaadjes.

Was en snijd de komkommer in smalle reepjes.

Was en halveer de paprika.

Verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd in smalle reepjes.

Was en droog de kruidenblaadjes.

Verdeel vlak voor het serveren de groentereepjes en de kruidenblaadjes over de 8 slablaadjes.

Rol elk slablaadje mooi op.

Leg op elk bord 2 slarolletjes en geef er per persoon een klein schaaltje met sojasaus of de sojadip bij.

Variatietip: laat de mensen aan tafel zelf de rolletjes maken. Zet dan naast bovenstaande groenten ook gekookte gepelde garnalen, reepjes krabstick, taugé, verse korianderblaadjes en partjes limoen in bakjes op tafel klaar.

Vispotje

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

Ingrediënten

150 g witte rijst
100 g verse zalm
100 g witte vis
100 g gekookte garnalen
100 g gekookte mosselen
1 courgette
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
100 ml melk
4 plakjes (roomboter)bladerdeeg
1 bakje Boursin Cuisine Drie Pepers
1 bakje rucola
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking.
Snijd de courgette in kleine blokjes en fruit deze samen met de gesnipperde ui in olijfolie.
Voeg de knoflook, de zalm, de witte vis en de melk toe.
Laat het geheel 3 minuten garen.
Bak intussen de bladerdeeg plakjes in de oven bruin.
Voeg vervolgens de Boursin Cuisine Drie Pepers, de mosselen en de garnalen toe aan de vis en laat het geheel nog even garen.
Verdeel de rijst over de vier borden en strooi de rucola over de rijst.
Schep hier de vissaus over en bedek het geheel met een bladerdeeg dakje.

Waterkers sandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g waterkers
50 g Blue Band
2 theelepels gehakte bieslook
8 sneetjes witbrood, zonder korst
50 g verse peterselie
125 g Boursin Ail & Fine Herbes
snufje zout
snufje peper

Bereiding

Maal de waterkers en de peterselie fijn met een food processor (of hak het heel fijn met een klein keukenbijltje).

Voeg de margarine, roomkaas, bieslook en zout en peper toe.

Mix het goed door elkaar.

Besmeer 4 sneetjes brood met het mengsel en leg de overige sneetjes daar bovenop.

Snijd de broodjes diagonaal in vier kleine driehoekjes.

Leg ze op een bord of schaal en bedek ze met een vochtige doek.

Doe daaroverheen plasticfolie en zet het in de koelkast, tot je het serveert.

Wintertosti met oude kaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 bruine boterhammen
mosterd
150 g rookworst, in dunne plakjes
½ banaan, in dunne plakjes
4 plakken gesneden oude kaas (pakje à 175 g)

Bereiding

Bestrijk de boterhammen met mosterd.
Verdeel de worst en de banaan over 4 boterhammen en leg er een plak kaas op.
Dek de boterhammen af met de rest van het brood.
Bak de sandwiches in een tosti-ijzer of in een broodrooster lichtbruin.
Snijd ze schuin middendoor en serveer direct.

Witlofschotel

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

6 stronkjes witlof

300 g dikker gesneden achterham

1 kuipje Boursin Knoflook & Fijne Kruiden

100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Kook de stronkjes in ruim water gaar.

Laat het goed uitlekken en halveer de stronkjes.

Rol elk half stronkje in een plak achterham.

Leg de rolletjes in een ingevette ovenschaal naast elkaar.

Klop de Boursin Cuisine los in een schaaltje (of verdun het met een beetje water) en giet het over de witlof en bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.

Zet de schaal in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.

Wraps met zalm en avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.boursin.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g Noorse zalm
250 g cocktailtomaten
2 avocado's
1 blik maiskorrels
1 schaalje verse koriander
1 citroen
half bakje Blue Band Finesse voor verrijken
2 pakken wrap tortilla's
150 g Boursin verse roomkaas met kruiden
200 g slamix gemengd
1 statube calve curry ketchup

Bereiding

Snijd de zalm in repen en de tomaten in vieren.
Schil de avocado's en snijd het vruchtvlees in blokjes. Giet de maïs af en hak de koriander grof.
Boen de citroen schoon en rasp 1 eetlepel schil boven een kom.
Schep de Blue Band Finesse, maïs, koriander, avocado, tomaat en zalm erdoor.
Pers een halve citroen erboven uit en breng de salade op smaak met zout en peper.
Bestrijk de tortilla's met de verse roomkaas en verdeel de slamix erover.
Schep de zalmsalade in het midden en vouw de zijken van de tortilla's over de vulling.
Leg op vier borden elk twee wraps en geef de Curry ketchup er apart bij.

Variatietip: vervang de gerookte zalm door 200 g ham

Zalmrolletjes in romige knoflooksaus

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

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

100 g verse spinazie

8 plakken dunne verse zalmfilet van 50 gram

25 g boter

½ citroen uitgeperst

zout

peper

Bereiding

Pureer de spinazie in een blender of keukenmachine en meng er 2-3 eetlepels Boursin Cuisine door.

Spreid de plakken zalm uit en wrijf ze in met wat zout en peper.

Strijk het spinaziemengsel erover uit en rol de plakken zalm stevig op.

Zet ze vast met een cocktailprikker.

Verwarm de boter in een koekenpan en leg de zalmrolletjes erin.

Roer de rest van de Boursin Cuisine door het bakvet en smoor de zalmrolletjes in 4-6 minuten zachtjes gaar, keer ze regelmatig.

Breng de saus op smaak met de uitgeperste citroen.

Serveertip: Zalmrolletjes zijn erg lekker met pasta of aardappelpuree en broccoli.

Zalmtosti

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

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden

75 ml melk

8 sneetjes witbrood

100 g gerookte zalm

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.

Roer in een kom de Boursin Cuisine los met de melk en bestrijk de sneetjes brood met driekwart van het Boursinmengsel.

Leg 4 sneetjes brood met de besmeerde kant naar boven op een ingevette bakplaat en verdeel de plakjes zalm erover.

Leg de andere sneetjes erop.

Schuif de tosti's ca. 15 cm onder de hete grill en rooster ze in 2-3 minuten goudbruin.

Keer ze en rooster de andere kant in 2-3 minuten bruin.

Strijk de rest van de Boursin erover uit en laat de tosti's in nog 1-2 minuten licht kleuren.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

