



*Ruud 's Kookboek*



**72 recepten**  
*Carta-Tom*

A red background featuring a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and '72 recepten Carta-Tom' is written at the bottom.

## **Inhoudsopgave.**

1. Amandelkrullen met limoen crème
2. Amaretti
3. Appeltaart
4. Arní Avgolémono (lamskoteletjes)
5. Bospaddenstoelenrisotto
6. Chocoladevijgenrol
7. Citroencake
8. Creme aux Tomates
9. Curry van Victoriabaarsfilet
10. Dressing
11. Duivels lekkere Mozzarella
12. Eend met sinaasappelrisotto
13. Eendenborst met rode portsaus en tijm
14. Engelse Zalmboter
15. Fettucini semplice
16. Garnalen en Krab in dilleroom
17. Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus
18. Gegrilde Tilapia met Courgettes
19. Gekruide Gehaktrolletjes met Honingsaus
20. Gele Kip
21. Gemarineerde eendenbout
22. Geroosterd Tomatensoepje
23. Geroosterde scampi's (Udang bakar)
24. Gravlax - Zalm gemarineerd in dille
25. Griekse Citroen-Griesmeelcakejes met steranijs-siroop
26. Kabeljouw in Serranoham
27. Kalfsvlees met Parmaham en Salie in Marsalasaus
28. Kaneelparfait
29. Karbonade met Stroop, Bier en Champignons
30. Kip met een saus van witte wijnazijn
31. Kipbergines
32. Kipfilets in pittige tomatensaus
33. Kippenleverparfait
34. Konijn met saliesaus en druiven.
35. Kruidenboter
36. Lamsrack met Tijm-Honingboter
37. Lamsstoofpot
38. Lamsvlees in Knoflook-Rozemarijnmarinade
39. Late night fish
40. Linguine met venusschelpen.
41. Mie met Kip en Ananas
42. Mousse van Granny Smith
43. Mozzagamba's
44. Notentaart (zonder eiwitten)
45. Ovenschotel met puree en gehakt
46. Pappardelle met gemengde wilde paddestoelen
47. ParmaGamba
48. Pasta met vis
49. Perentaart
50. Perzik-Rozemarijntaart
51. PetiteFrancaise
52. Portugees konijn met sjalotjes
53. Prei-Mosterdsoep
54. Quatre-épices saus
55. Reuben's Sandwich
56. Risotto met visbouillon
57. Rochers à la noix de coco
58. Rode mul met chorizo.
59. Rundersukade
60. Saganaki van Garnalen
61. Scholbol

- 62. Sinaasappel-Mosterd-Walnootdressing**
- 63. Sliptong uit Oostende**
- 64. Stifado**
- 65. Tomatensoep met Koolvis**
- 66. Tomatensoep met Spekjes**
- 67. Vissoep met asperges, garnalen en gerookte paling**
- 68. Vitello Tonnato**
- 69. Waterzooi van zalm en prei**
- 70. Wodka-Lime Jelly's**
- 71. Zalm met Rösti.**
- 72. Zuurkoolquiche**

## Amandelkrullen met limoencrème

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron AH

Soort Koekjes

Type Koekje

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 eiwitten

40 gr witte basterdsuiker

25 gram bloem

10 gram boter, gesmolten

1/2 zakje amandelschaafsel

100 gr mascarpone

3 el poedersuiker

2 limoenen

2 sinaasappels

bakpapier



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 gr. C.

Roer de eiwitten los en zeef de basterdsuiker en de bloem erboven. Voeg de boter en een mespuntje zout toe en roer door elkaar tot een soepel beslag. Bekleed de ovenplaat met bakpapier. Schep er zes el beslag op en strijk dat met de achterkant van de lepel uit tot 6 cirkels van 10 cm. Bestrooi met amandelschaafsel en zet in de oven 10 min. Vouw de koekjes dubbel en hang ze over een stok tot ze hard zijn.

Roere de mascarpone met 2 el poedersuiker en het sap van 1 limoen tot limoencrème. Schil de andere limoen en de sinaasappels. Snij het vruchtvlies tussen de velletjes uit en verdeel over 6 bakjes. Doe er 1 el poedersuiker en een flinke lepel limoencrème op. Garneer met de amandelkrullen.

## Amaretti

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 40 stuks:

1 el bloem  
1 el maizena  
1 tl kaneel  
150 gr suiker  
1 tl gersapte citroenschil  
185 gr gemalen amandelen  
2 eiwitten  
30 gr poedersuiker

### ***Bereiding***

Bekleed 2 bakplaten met bakpapier.

Zeef de bloem, maizena, kaneel en de helft van de suiker in een kom.

Voeg citroenrasp en de amandelen toe.

Klop met de mixer de eiwitten in een droge kom tot pieken. Voeg geleidelijk de rest van de suiker toe.

Klop tot de suiker is opgelost en het mengsel stijf is. Spatel het eiwit met een metalen lepel door de droge ingrediënten tot er een zacht deeg ontstaat.

Vorm met natte handen van 2 afgestreken tl mengsel een balletje. Leg ze iets van elkaar op de bakplaten. Zet de bakplaten 1 uur onafgedekt apart. Verwarm de oven voor op 180 graden. Strooi royaal poedersuiker over de koekjes. Bak ze in 15-20 min krokant en lichtbruin. Laat ze op een rooster afkoelen.

Evt. sinaasappelrasp ipv citroen.

## Appeltaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Taart  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gram bloem  
200 gram witte basterdsuiker  
175 gram koude boter in blokjes  
2 eierdooiers losgeklopt  
6 appels van 3 rassen  
3 el griesmeel  
1 tl koek en speculaaskruiden  
100 gram rozijnen  
2 sneetjes witbrood, ontkorst

### ***Bereiding***

Bloem, 150 gram basterdsuiker, boter, 1 eierdooier en mespunt zout met 1 el koud water mengen tot stevig deeg. Deeg tot dikke worst vormen, strak verpakken in plasticfolie en 30 min. in de koelkast. Oven 175 graden. Appels schillen en kwarten in schijfjes. Schijfjes met 2 el griesmeel, koekkruiden, rozijnen en rest van de basterdsuiker omscheppen. Springvorm bekleden met 2/3 van het deeg. Brood in blokjes snijden en met de rest van het griesmeel over de bodem strooien. Appelmengsel erbij. Rest van deeg uitrollen over mengsel vlechten. Eierdooier over rand en deegrepen strijken. Taart in midden oven ca. 5 kwartier.

## Arní Avgolémono (lamskoteletjes)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Lam

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 teentje knoflook geperst  
2 el olijfolie  
8 lamskoteletjes  
gemalen zwarte peper  
1/2 pot vleesfond  
3 eieren  
2 citroenen geperst  
2 bosuitjes in ringetjes



### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen. Knoflook en olie mengen. Koteletjes inwrijven met peper en licht bestrijken met knoflookolie. Naast elkaar op de bakplaat leggen. 10 cm onder de hete grill schuiven en koteletjes in 3-4 min. per kant bruin en van binnen rosé roosteren.

Intussen in pan vleesfond tegen de kook aan brengen. In hoge kom eieren met mixer schuimig kloppen. Al kloppend het citroensap in straaltje toevoegen. Hete vleesfond geleidelijk in scheutjes bij het eiermengsel schenken, voortdurend mixen. Mengsel terug in de pan en al kloppend 3-4 min. zachtjes verwarmen tot licht gebonden. Niet meer laten koken!!

Peper en zout toevoegen.

Koteletjes op bord, zout en saus erover, bestrooien met bosui. Rijst.

## Bospaddenstoelenrisotto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Risotto  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen  
250 gram gemengde paddenstoelen  
2 sjalotjes gesnipperd  
2 el olijfolie  
200 gr risottorijst  
2 teentjes knoflook gesnipperd  
500 ml groentenbouillon  
1 el groene pesto  
100 gr Gorgonzola  
2 el paneermeel



### ***Bereiding***

Paddenstoelen in reepjes. Bak ze samen met de sjalotjes en de knoflook 2 min in de olie. Voeg de rijst toe en roerbak tot de korrels glanzen.  
Verwarm de bouillon met de pesto.

Giet een scheut bouillon bij de rijst en roer tot alles is opgenomen etc. tot de rijst na 20 min gaar is.  
Verdeel de Gorgonzola erover. Strooi er paneermeel op en even onder de grill.

Voeg evt. 15 gedroogde paddestoelen toe, geweekt in Grappa of Cognac.

Ipv Gorgonzola kan Pecorino ook.



## Chocoladevijenrol

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort Koekjes

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 gr boter

4 el poedersuiker

1 glaasje Grappa

1 el sterke koffie

50 gr cacaopoeder

100 gr pure chocolade

15 biscuits (kaakjes)

6 gedroogde vijgen



### **Bereiding**

Smelt de chocolade en de boter au bain Marie en breek de biscuitjes in heel kleine stukjes en doe in kom.

Verwijder de steeltjes van de vijgen en snijdt in hele kleine stukjes.

Giet de gesmolten chocolade bij de biscuitjes en voeg de grappa, de cacaopoeder, de koffie en de vijgen toe en roer goed.

Laat helemaal afkoelen en schep het mengsel op een stuk bakpapier. Mak een rol in de vorm van een worst en rol deze door de poedersuiker.

Verpak de rol in bakpapier en leg minstens 4 uur in de koelkast.

Snij in dunne plakjes.

## Citroencake

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort Taart

Type Koekje

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de cake:

225 gr boter op kamertemp.

200 gr suiker

4 eieren

1 zakje vanillesuiker

fijne rasp en sap van 1 citroen

275 gram zelfrijzend bakmeel

beetje zout



Voor de siroop:

de rasp en sap van 1 citroen

150 gram suiker

75 ml water

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 graden

Klop voor de cake de boter met de suiker 10 min. Klop dan 1 voor 1 de eieren erdoor. Klop dan de citroenrasp, het sap en het zout en de vanillesuiker erdoor. Zeef de bloem en schep deze door het beslag. Schenk het beslag in een ingevette vorm. en bak de cake in 40 min gaar. 10 min afkoelen en uit de vorm halen.

Breng de ingredienten voor de siroop langzaam aan de kook, zodat de suiker oplost. Laat 5 min afkoelen en schenk de siroop over de cake. Laat helemaal afkoelen.

## Creme aux Tomates

---

Menugang Soep  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
750 gr tomaten  
2 afgestreken el bloem  
1 liter runderboullon  
2,5 dl slagroom  
40 gr boter

### ***Bereiding***

Tomaten ontvellen, zaadlijsten eruit en in stukken snijden  
Uien ontvellen en brunoise snijden  
Ui en tomaten aanzetten in boter en licht bestuiven met de bloem  
Bouillon toevoegen en de room en laten koken tot de groenten gaar zijn  
In de blender pureren.  
Peper en zout.

## Curry van Victoriabaarsfilet

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 ui  
50gr boter  
1 cm verse gemberwortel  
200 gr pandanrijst  
500 gr victoriabaarsfilets  
1 el groene currypasta  
200 ml kokosmelk  
1 rode peper  
3 bosuitjes  
1 ovenvaste pan met deksel



### **Bereiding**

Oven op 200 graden voorverwarmen

Ui snipperen, gember raspen. In pan boetr verhitten en hierin ui en gember 1 minuut fruiten. Rijst erbij en 1 minuut meebakken tot alle korrels glanzen. Dan 300 ml water erbij en aan de kook brengen.

Filets in stukken snijden. Vis op de rijst leggen zodra de rijstkorrels vrijwel al het water hebben opgenomen. Currypasta losroeren met de kokosmelk en mengsel over vis schenken. Pan met deksel erop in het midden van de oven en ongeveer 10 min. laten garen. (meestal iets langer. TJZ)

Peper en bosui in rin ringetjes snijden en als garnering gebruiken.

## Dressing

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 el frambozenazijn  
9 el olijfolie  
3 tl mosterd  
3 tl honing  
1 grote sjalot

### ***Bereiding***

Met de staafmixer bewerken en over de sla.

## Duivels lekkere Mozzarella

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 bollen Mozzarella di Bufala  
1 bakje Creme Fraiche  
1 limoen of citroen  
olijfolie  
1 spaanse peper  
marjolein / majoraan  
zeezout en zwarte peper uit de molen

### ***Bereiding***

Snijd de mozzarella in plakken en leg op een schaal. Creme fraiche erover uitsmeren, niet te zuinig zijn. Rasp de limoen en verdeel het raspsel over de mozzarella. Limoensap van een halve limoen erover uitknijpen. Peper van zaadlijsten ontdoen en in heel smalle reepjes erover garneren. Blaadjes marjolein/majoraan erover strooien. Tot slot wat olijfolie verdelen over het geheel.

## Eend met sinaasappelrisotto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Risotto  
Type Eend

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen  
2 eendenborstfilets (samen 400 gram)  
1 sinaasappel  
2 eetlepels dragon  
200 gram gemengde paddestoelen  
40 gram parmezaanse kaas  
250 ml tuinkruidenbouillon  
75 gram boter  
zout en gemalen peper  
1 teentje knoflook  
125 gram risottorijst



### **Bereiding**

Rasp de helft van de sinaasappelschil. Pers de sin.appel uit en doe het sap met de dragon en de rasp in een kom. Schaaf flinters van de kaas. Verwarm de bouillon. Verhit 50 gram boter, bak de paddestoelen 2 min., zout en peper. Haal de helft van de paddestoelen uit de boter en bewaar voor garnering. Pers de knoflook boven de paddestoelen in de pan en laat 1 min. meebakken. Voeg de rijst toe tot deze gaat glanzen en zet vuur laag. Schenk steeds wat bouillon bij de rijst tot alles is opgenomen en de rijst gaar is. Ca. 20 minuten. Kerf de vetlaag van de eendenborstfilets kruislings in en bestrooi ze met zout en peper. Bakken in wat boter op een matig vuur eerst 5 min. aan de vetkant en dan 3 min. aan de andere kant. Haal ze uit de pan en laat 5 min. rusten. Roer het sinaasappelmengsel, 25 gram boter en de helft van de kaas door de rijst. Garneer met de rest van de paddestoelen en de kaas. Snij de filets in schuine plakken en serveer met de risotto.

## Eendenborst met rode portsaus en tijm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Eend	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koekje	Slank	Nee
Bron	A en A			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote eendenborsten  
150 gram verse oesterzwammen  
1 pakje haricots verts  
1 pakje peultjes  
1 teen knoflook  
1/2 sjalotje



Voor de saus:

2 tenen knoflook  
2 sjalotten  
Tijm en laurier  
3 dl port rood  
1 dl wijn rood  
3 dl kalfsjus of gevogeltejus  
Scheutje suschiazijn

Olijfolie

Grof zeezout

Tijm

### ***Bereiding***

Maak de peultjes en de boontjes schoon, blancheer ze beetgaar en spoel af met koud water.

Snij de ingredienten voor de saus fijn, fruit ze aan in een pannetje, blus af met de wijn en de port en tot 1/3 reduceren. Doe de azijn en de jus erbij en laat op laag vuur verder koken.

Zet een pan op hoog vuur. Snij het vet op de eendenborst iets in over de gehele borst, zodat het vlees tijdens het bakken niet kromtrekt. leg het vlees met de vette kant in de pan en bak deze bruin en krokant. Draai het vlees om tot ook deze kant mooi bruin is en leg daarna met de vette kant naarboven in een ovenschaal en plaats dit ongeveer 8 min. in de oven bij 160 graden. Daarna op een warme plek laten rusten. Het overgebleven vet in de pan kan bij de saus gegoten worden.

Maak de oesterzwammen schoon door de kontjes eraf te snijden, die kunnen in de saus. Niet wassen.

Snij ze in plakjes of partjes, maar niet te fijn. Fruit de sjalotjes en de knoflook aan in bakolie en doe hier de oesterzwammen bij. Voeg een klontje boter toe en blus af met een scheut rode port. Maak op smaak met zout. Zeef de saus in een schone pan en maak in boter de groente warm.

Verwarm 4 borden met het vlees even in de oven.

Verdeel de groente over de 4 borden en snij het vlees in dunne plakken, verdeel het over de groenten, schep er wat saus over en omheen, verdeel de oesterzwammen over het vlees en maak het geheel af met gehakte tijm, olijfolie en zeezout.



## Engelse Zalmboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Engels  
Bron AH

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

150 ml droge witte wijn  
400 gr zalmfilet  
75 gr roomboter  
1/2 bakje tuinkers  
50 gr zalmsnippers gerookt



### **Bereiding**

In pan witte wijn met 100 ml water aan de kook brengen. Vuur zeer laag en zalm in de wijn leggen (net onder) en 10 min. garen.

Zalm met schuimspaan uit pan nemen. Donkere stukjes verwijderen. Met 50 gr boter en 3 el van kookvocht in machine of staafmixer pureren. Zalmsnippers kort meepureren. Helft tuinkers erdoor en zout/peper.

Mengesel in schaalje scheppen. en gladstrijken. Rest boter smelten eroverheen gieten en in koelkast laten opstijven.

## Fettucini semplice

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 2

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 tot 8 mensen

2 sjalotten

2 tenen knoflook

250 gram kastanjechampignons

4 takjes peterselie

150 gram baconreepjes

olijfolie

600 gram kalkoenfiletreepjes

1,5 dl kippenbouillon of gevogeltefond

1,5 dl rode wijn

1/4 l koksroom

1 el gedroogde tijm

zout en gemalen peper

400-500 gram fettucini

150 gram gerspte oude kaas

### ***Bereiding***

Snipper de sjalotjes en de tenen knoflook. Borstel de champignons schoon en halveer ze. Snijd de peterselie fijn.

Bak in de braadpan in 1 el olie de baconreepjes knapperig. Neem ze uit de pan en bewaren. Schenk 2-3 el olie in de pan. Bak hierin, in delen, de kalkoenreepjes op hoog vuur mooi bruin. Voeg de sjalotjes knoflook en champignons toe en roerbak 5 min.

Alles even uit de pan in een schaal. Schenk de bouillon en de wijn in de pan, roer de aanbaksels los en breng de jusopeen hoog vuur aan de kook. Roer de room erbij en schep alles, behalve de baconreepjes met de tijm weer terug in de pan. 5-10 min smoren.

Breng de saus op smaak met zout en peper. Roervlak voor het serveren de baconreepjes en de helft van de peterselie door de saus. Kook intussen de pasta al dente. Pasta op de borden, saus eromheen, rijk peterselieerover.

Kaas naar smaak.

## Garnalen en Krab in dilleroom

---

Menugang	Hapje	Soort	Garnalen	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Cocktail	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	2

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse dille  
125 gram surimiflakes  
125 gram garnalen  
3 eetlepels (medium) sherry  
250 ml slagroom  
zout en vers gemalen peper  
waterkers  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Helft dille fijnhakken. Surimi kleinsnijden, Garnalen afspoelen en droogdeppen.  
In kom garnalen, surimi, fijngehakte dille en sherry voorzichtig door elkaar scheppen. Minstens 2 uur in de koelkast laten marinieren.  
Rest dille fijnhakken. In kom slagroom met zout en peper naar smaak stijfkloppen. Garnalen er luchtig doorscheppen. Dille erover.  
Op schaal garneren met waterkers.

## Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron AH

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1/2 pot visfond  
100 ml witte vermout  
2 el olijfolie  
1 gesnipperde sjalot  
2 worteltjes in piepkleine blokjes  
4 zwarte olijven in stukjes  
1 citroen  
6 el peterselie  
6 scholfilets  
200 ml crème fraîche  
50 gr belegen kaas geraspt  
12 cocktailprikkers  
ovenschaal



### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 graden. In wijde pan fond en vermout op hoog vuur tot kwart inkoken. In pan olie verhitten. Sjalot, wortel, olijven en 1 el. van vocht erdoor scheppen. Afdedekt in 3-4 min. gaarsmoren. Citroen raspen en uitpersen. Van vuur af citroensap en peterselie door het wortelmengsel scheppen. Peper en zout.

Filets in lengte halveren en inwrijven met peper, zout en citroensap. Wortelmengsel over brede kant van filets uitspreiden. Vis oprollen en vastzetten met prikkers. In ovenschaal leggen.

Crème fraîche door ingekookt vocht roeren en saus laten binden. Zout en peper. Saus over de rolletjes schenken en kaas erover strooien. In oven in 20-25 min goudbruin en gaar laten worden.

## Gegrilde Tilapia met Courgettes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
1 el olijfolie  
Peper en zout  
1 talapiafilet (125 gr)  
1 courgette  
1 sjalotje gesnipperd  
1 tl tijm

### ***Bereiding***

Boen de sinaasappel schoon onder heet stromend water. Rasp 1 tl van de schil. Pers hem. Meng 1/2 el olie met de rasp, peper en zout. Bestrijk de tilapia hiermee.

Snijdt de uiteinden van de courgette. Schaaf lange linten. 1 min. blancheren. Afgieten, spoelen met koud water en goed uitlekken.

Verhit de grillpan. Leg de courgettelinten op een bord. Grill de filet ca. 2 min. per kant.

Meng de rest van de olie met sinaasappelsap, sjalot en tijm, peper en zout. Leg de filet op de courgette en sprenkel de dressing erover.

## Gekruide Gehaktrolletjes met Honingsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vlees  
Type Lam

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 tl shoarmakruiden  
2 sjalotten, gesnipperd  
500 gram lamsgehakt (of rund)  
6 el olijfolie  
1/2 tl cayennepeper  
1 zakje amandelschaafsel  
saffraan  
300 ml vloeibare honing



### ***Bereiding***

Shoarmakruiden, helft van de sjalot en zout en peper naar smaak door de gehakt kneden. Van de gehakt 16 langwerpige rolletjes vormen en enigszins platdrukken.

In koekepan 4 el olie verhitten en gehaktrolletjes in 15 min. rondom bruin en gaar bakken. In andere koekepan rest van sjalot in 2 el olie zachtjes glazig bakken. Cayennenpeper, amandelschaafsel en saffraan erdoor mengen. Honing en enkele lepels water edoor mengen en saus nog ff verwarmen. Serveren met evt. couscous of rijst.

## Gele Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
3 sjalotten  
6 Granny Smiths  
2 el kerrypoeder  
2 dl krachtige kippenbouillon  
2 el gehakte koriander  
1 dl kokosmelk  
2 el suiker  
olijfolie

### ***Bereiding***

Snijdt de kipfilets in plakken en grill ze in de hete grillpan aan beide kanten bruin.

Snijdt de sjalotten in halve ringen en fruit ze 2 minuten in 4 el olie.

Doe de in partjes gesneden appels en de kerriepoeder erbij en bak dit even kort mee.

Blus af met de bouillon, voeg de kokosmelk en de suiker toe en breng aan de kook. Kip erbij en met deksel 30 min. sudderen.

Bestrooi met koriander en serveer met rijst.

## Gemarineerde eendenbout

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Eend  
Type Eend

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 5

---

### ***Ingrediënten***

Voor 7 personen:

7 canettes

Voor de marinade:

1 fles rode wijn

geraspte schil van een halve sinaasappel

1/2 winterwortel in plakken

1 hele bol knoflook (gepeld)

1 ui in ringen

2 à 3 laurierblaadjes

10 takjes tijm

1/2 el peperkorrels

Voor de mirepoix:

1/4 selderieknol in blokjes

1 winterwortel in blokjes

1 prei in ringen

1 à 2 grote uien in blokjes

### ***Bereiding***

Wijn met ingrediënten en eend in de koelkast voor 24 uur.

Groentenmix aanbraden in olijfolie (10 min) dan in de braadslee.

Boutjes op de mirepoix, huid naar beneden.

Marinade een kwartiertje inkoken en dan door een zeef op de eend gieten. (hoeft niet helemaal onder).

Braadslee met alufolie of deksel sluiten en in de voorverwarmde oven (190 graden). Na een uur boutjes draaien en nog een half uur tot 3 kwartier zonder folie laten stoven.



## Geroosterd Tomatensoepje

---

Menugang Soep

Soort Koekjes

Snel Nee

Keuken Mediterraan

Type Soep

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 bakjes cherytomaatjes

olijfolie

zeezout

thijmtakjes

4 teentjes knoflook

sherryazijn

en pernod of wodka of kruidenbitter of iets anders



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 graden

Doe 6 bakjes (25 gram) in een ovenschaal en besprenkel ze met veel olijfolie, zeezout, takjes thijm, 4 teentjes knoflook in de schil en een fijne sherryazijn. Ook wat sterke drank over de tomaatjes. Rooster de tomaatjes en knoflook in 15-20 minuten goudbruin en zacht. Verwijder de takjes thijm en ploeg de knoflook uit de velletjes.

Pureer de tomaatjes met de knoflook met een staafmixer en voeg water toe tot de gewenste dikte ontstaat. Verwarm de soep en breng deze op smaak met een scheutje sherryazijn, peper en zout. Serveer de soep in glaasjes met een scheutje groene olijfolie of hazelnootolie erin. Ook koud te eten.

## Geroosterde scampi's (Udang bakar)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Garnalen	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Koekje	Slank	Nee
Bron	Allere Hande			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 gram scampi

3 eetlepes ketjap asin

2 tenen knoflook, geperst

chilipeper

1 limoen geperst

1/2 eetlepel bruine basterdsuiker

1 el olie

### ***Bereiding***

Scampi droogdeppen. In wijde schaal ketjap, limoensap, knoflook, mespuntje chilipeper, basterdsuiker en olie mengen. Scampi hierin marineren (min. 30 minuten) Scampi in grillpan roosteren en regelmatig besmeren met marinade.

## Gravlax - Zalm gemarineerd in dille

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Koekje	Slank	Nee
Bron	<a href="http://zweedse-keuken.nl/">http://zweedse-keuken.nl/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

- 3 pond verse zalm, in de rug doorgesneden, schoongemaakt en van schubben ontdaan
- 1 grote bos dille
- 4 eetlepels ruw zout, of als u dat niet heeft gewoon keukenzout
- 60 gram suiker
- 2 eetlepels gestampte peperkorrels ( witte of zwarte )



### **Bereiding**

Vraag de vishandelaar de zalm in de lengte in tweeën te snijden en alle graten te verwijderen.

Leg de helft van de vis met de velkant naar beneden in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan. Was de bundel dille en sla het goed uit. Leg daarna de dille op de vis. Meng in een kom het zout, de suiker en de gestampte peper. Strooi dit mengsel over de dille. Plaats daarop de andere helft van de vis met het vel naar boven. Bedek de vis met aluminiumfolie en plaats daarop een zwaar bord iets groter dan de vis. Verzwaar dat bord met enige blikken conserven. Plaats het geheel 48 uur in de koelkast. Draai de vis iedere 12 uur om, overgiet ze met de vrijgekomen vloeistof en doe de beide stukken zalm even van elkaar om het vocht op de binnenkant te laten inwerken. Daarna het gewicht er opnieuw opzetten. Wanneer de gravlax tenslotte gereed is, haal dan de vis uit de marinade, schraap de dille en de kruiden eraf en droog de vis met papier van de keukenrol. Leg de beide vishelften met de velkant naar beneden op een snijplank en snij de vis in smalle diagonale plakken. Ontdoe elke plak van het vel.

Gravlax wordt opgediend als onderdeel van de smörgåsbord of als voorgerecht. Het wordt opgediend met mosterdsaus. Als het als hoofdgerecht moet dienen, wordt het gearneerd met schijfjes citroen en met de mosterdsaus en geserveerd met toast en mogelijk met komkommersalade.

## Griekse Citroen-Griesmeelcakejes met steranijs-siroop

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Taart  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

125 gr zachte boter  
110 gr fijne tafelsuiker  
3 eieren, gesplitst  
75 gr fijne griesmeel  
100 gr gemalen amandelen  
rasp en sap van 2 citroenen



### Siroop:

125 gr kristalsuiker  
2 citroenen  
5 stuks steranijs

### **Bereiding**

Vet 6 cakevormpjes van 6 cm in met boter en zet ze 10 min in de vriezer. Verwarm de oven op 150 graden.

Vet de vormpjes nogmaals in. Roer 110 gram van de boter met de tafelsuiker romig. Klop de eierdooiers omd eburt erdoor, voeg de volgende pas toe als de vorige volledig is opgenomen. Roer er het griesmeel, de gemalen amandelen, citroenrasp en het citroensap door. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag. Verdeel het beslag over de vormpjes en bak de cakejes in ong. 35 min in de oven goudbruin. Stort de cakejes zo snel mogelijk na het bakken om aankoeken te voorkomen.

Breng voor de siroop de suiker met 1 dl water aan de kook op heel laag vuur zodat een heldere suikerstroop ontstaat. Schil de citroenen in dunne reepjes af en pers ze. Voeg de citroenschil en sap met de steranijs aan de siroop toe en kook op een heel laag vuur tot de siroop lichtbruin kleurt. Verwijder de steranijs, overgiet de cakejes met de siroop en laat ze afkoelen.

## Kabeljouw in Serranoham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1,5 el geraspte mierikswortel  
60 gram roomkaas knoflook & Provencaalse kruiden (Cantadou)  
Gemalen peper  
1 limoen  
600 gram kabeljouwfilets  
75 gram serranoham  
1 el gedroogde salie

### ***Bereiding***

Oven voorverw. 220 graden (hetelucht 200)  
Roer de mierikswortel door de knoflookroomkaas en voeg peper toe.  
Was de limoen en snijdt deze in dunne plakjes.  
Kabeljouw droogdeppen en aan 1 kant besmeren met mierikswortelmengsel.  
Omwikkelen met ham.  
Verdeel de plakjes limoen ene de salie erover en verdeel de vis over 4 stukken ingevet bakpapier, dichtbinden of met prikker sluiten.  
Midden in de oven in 15 min. garen, open papier na 10 min.

## Kalfsvlees met Parmaham en Salie in Marsalasaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

6 personen:

1 kg vastkokende aardappelen (Lady Cristl)

3 courgettes

1 zakje verse Italiaanse kruiden

6 el olijfolie

6 kalfsentrecotes op kamertemperatuur

6 plakken Parmaham

6 el Marsala

ovenplaat

cocktailprikkers



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappelen en snijdt ze in dunne plakjes. Snijdt de courgettes in dunne plakjes. Leg de aardappel en courgetteplakjes om en om in rijen op de ingevette bakplaat. Ris de tijd van de plakjes en strooi deze met zout en peper over de schijfjes. Sprengel er 4 el olijfolie over. Schuif de bakplaat 45 minuten in de hete oven.

Bestrooi de kalfsentrecotes met zout en peper, leg er een vers salieblaadje op (uit de It. kruidenmix). Wikkel een plak Parmaham om de de entrecote en zet vast met prikker.

Tien minuten voor de ovenschotel klaar is, 2 el olie verhitten in een koekenpan. Bak de entrecotes op hoog vuur in 2 min. bruin. Schenk de Marsala er bij en laat nog 2-3 min. op medium vuur doorgaren. Draai het vlees halverwege. Het mag vanbinnen nog rosé zijn.

Serveer de aardappels en courgette op warme borden, leg het vlees erop en lepel de saus uit de pan erover.

## Kaneelparfait

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Koekjes  
Type Parfait

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren  
300 gr witte basterdsuiker  
10 gr kaneel  
3 el koffielikeur  
5 dl slagroom  
30 gr fijne kandij

### ***Bereiding***

Eieren splisen. In grote kom suiker, dooiers, kaneel en koffielikeur met een mixer goed mengen.  
Eiwitten stijfkloppen.  
Slagroom stijfkloppen.  
Achtereenvolgens kandij, slagroom en eiwit door het kaneelmengsel spatelen.  
Min. 8 uur in diepvriezer.

## Karbonade met Stroop,Bier en Champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 karbonaden  
3 eetlepels bloem  
2 eetlepels appelstroop  
350 gram kastanjechampignons  
2 dl bier  
3 theelepels mosterd  
1 eetlepel mayonaise  
2 eetlepels yoghurt  
olijfolie  
peper en zout



### ***Bereiding***

Karbonaden kruiden en met bloem bestrooien. Bak ze in een ruime pan met 5 eetlepels olie bruin. Voeg de appelstroop toe en blus af met het bier. Deksel op de pan en 45 min. stoven.  
Meng de champ. met 4 etlepels olie. Verhit de grillpan en gril de champ. tot rondom strepen zitten. Klop mosterd, mayo. en yoghurt door elkaar en meng met de champ.  
Na 45 min. vuur hoog en saus indikken.  
Aardappelpuree.



## Kip met een saus van witte wijnazijn

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 kippenbouten  
1 el olie  
2.1/2 el boter  
200 ml wittewijnazijn  
200 mll witte wijn droog  
3 tl bloem  
aluminiumfolie



### **Bereiding**

Kippenbouten met zout bestrooien. Olie en 2 el boter verhitten in braadpan en kip aanbraden  
Helft van de azijn erbij schenken en deksel op de pan. In 25 a 30 min garen op laag vuur.

Kip uit de pan nemen en in alufolie warm houden. Rest van de azijn met de wijn in pan schenken. Aan de kook brengen en met houten lepel aanbaksel losroeren.

Met een vork bloem door de rest van de boter prakken. Mengsel in de pan scheppen en roeren tot saus lichtgebonden is.

Kip nog ff terug in de pan.

## Kipbergines

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron Ramon Beuk

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 gr kipfilet  
2 flinke aubergines  
100 gr ontbijtspek  
1 teen knoflook  
1 el verse tijm  
3 ansjovisfilets  
3 el room  
50 gr geraspte kaas  
150 gr spaghetti  
1/2 dl room  
1 el mosterd  
olijfolie



### ***Bereiding***

Snijd de filets in stukken, peper en zout en bak ze in wat olie aan.

Snijd de aubergines in de lengte door en haal met een lepel het vruchtvlees eruit.

Hak het vruchtvlees, de knoflook, spek en ansjovisfilets fijn en bak het samen met de kip. Voeg de room toe en breng op smaak met zout en peper.

Leg de leeggehaalde aubergines op een ingevette schaal en vul met kipmengsel. Bestrooi met geraspte kaas en zet ze 20 min in voorverwarmde oven op 180 graden.

Spaghetti al dente koken afspoelen en mengen met de room en wat zout. Pasta op bord en abergine erboven op. Garneren met een sprietje bieslook.

## Kipfilets in pittige tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
1 el sambal badjak  
1 blikje tomatenpuree (70 gr)  
250 mg kippenbouillon  
2 el gembersiroop  
3 el olie  
1 grote ui gesnipperd  
2 teentjes knoflook gesnipperd  
2 el el bruine basterdsuiker



### ***Bereiding***

Wrijf de kipfilets in met zout en peper. Verhit de olie in een hapjespan en bak de filets rondom bruin. Leg de kip op een bord en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig in het bakvet.

Voeg de basterdsuiker, sambal en tomatenpuree toe en bak het uimengsel nog 2 minuten. Voeg al roerend de kippenbouillon en de gembersiroop toe.

Leg de filets in de saus en laat nog 10-15 min sudderen. Regelmatig keren.

## Kippenleverparfait

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Parfait	Slank	Nee
Bron	J.O.			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 gram zachte boter  
olijfolie  
1 ui fijngesnipperd  
2 tenenknoflook fijngehakt  
455 gram kippenlevertjes  
bosje tijm, alleen de blaadjes  
zeezouten gemalen peper  
enkele blaadjes verse salie  
groot wijnglas cognac

### ***Bereiding***

Smelt 150 gram boter op 110 graden. Giet de gele geklaarde boter eraf en zet opzij. Gooi het melkachtige bezinsel weg. Olie in koekenpan verhitten. Ui en knoflook fruiten en op een bordje doen. Wrijf de pan schoon, vuur hoger, scheutje olie levertjes en tijm erin. Bak de levertjes tot ze van binnen nog rose zijn. Cognac erbij en evt. flamberen. Minuutje pruttelen, pan van het vuur en levertjes pureren. Rest van de boter yoevoegen en zout en peper naarsmaak, evt. dooreen zeef drukken en in kommetjes doen. Bak de blaadjes salie in hete olie knapperig en laat ze op keukenpapier uitlekken. Strooi ze over de parfaits en lepel er geklaarde boter over. 1 uur in de koelkast. Paar dagen rijpen. 14 dagen houdbaar mits de afsluitende boterlaag niet beschadigd is.

## Konijn met saliesaus en druiven.

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Wild  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 konijnenbouten  
50 gram boter  
300 gram spekblokjes  
1 ui gesnipperd  
2 tenen knoflook gehakt  
150ml droge witte wijn  
1/2 pot wildfont  
Helft van de blaadjes salie uit een zakje  
kruidenmix fijngesneden  
125 ml crème fraîche  
20 pitloze witte druiven



Italiaanse

### **Bereiding**

Bouten met zout en peper bestrooien. In braadpan boter verhitten en bouten rondom bruinbakken.

Bouten uit depan nemen. In bakvet spekblokjes, , ui en knoflook 3 min. roerbakken.

Wijn, fond en salie toevoegen en aan de kook brengen. Vuur lager en bouten terug in de pan. Afgedekt 1 uur en 15 min. gaarstoven.

Bouten in warme schaal leggen en in oven (175 graden) of onderalufolie warm houden. Stoofvocht op hoog vuur tot helft inkoken. Crème fraîche en druiven erdoor en 2min zachtjes doorwarmen.

## Kruidenboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Koekjes  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 ons boter  
1 gesnipperde sjalot  
1 gesnipperde knoflookteen  
1el fijngehakte peterselie  
1el gehakte selderij  
1 el gehakte dragon  
1 theelepeltje geraspte gemberwortel  
1 theelepeltje kerrie  
zout en gemalen peper

### ***Bereiding***

Mengen

## Lamsrack met Tijm-Honingboter

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Lam

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 gram lamsracks  
gemalen peper  
6 takjes tijm  
500 gram cherrytomaten  
8 el olijfolie  
2 tenen knoflook  
2 tl honing  
100 gram zachte roomboter



### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 graden

Lamsracks bestrooien met peper en op kamertemp laten komen.

Tijm van takjes rissen.

Tomaatjes in schaal omscheppen met 4 el olie, knoflook en 2 tl tijm. Rest van tijm met honing, zout en peper door de boter roeren.

In koekepan 4 el olie verhitten en lamsrack rondom bruin braden. In braadslede leggen en met tomaatjes ernaast in de oven in 7-8 min rosé braden, halverwege omdraaien.

Vlees uit de oven nemen, in alufolieverpakken en 5 min. laten rusten. Lamsrack langs de botjes in karbonaadjes snijden en op 4 warme borden rangschikken. Tijm honingboter op op vlees scheppen. Tomaatjes uit de oven op de borden ernaast.

## Lamsstoofpot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Lam

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 gram gedroogde abrikozen in vieren  
4 el olijfolie  
1 grote ui in halve ringen  
1 kg lamsschouder in blokjes van 3 cm  
2 tl gemalen komijn  
2 tl gemalen koriander  
rasp en sap van 0,5 sinaasappel  
saffraan  
50 gram amandelen fijngehakt  
2 kaneelstokjes  
10 cm gemberwortel, in plakjes van 1 cm  
3-4 dl gevogeltefond  
1 el sesamzaadjes  
zout, peper  
takjes platte peterselie, fijngesneden



### **Bereiding**

Breng de abrikozen met 1,5 dl water in een steelpannetje tegen de kook en laat ze afkoelen in het kookvocht.

Verhit 2 el olie en fruit hierin de uien 10 op laag vuur. Schep de uien uit de pan en draai het vuur hoog, voeg de rest van de olie toe en bak het vlees bruin. Voeg na 5 min de komijn, koriander en uien toe en bak 1 min mee. Doe er de abrikozen plus vocht, sinaasappelsap en -rasp, saffraan, amandelen, kaneelstokjes, gemberwortel en 3 dl fond bij en breng tegen de kook. Laat met een deksel op de pan in 1,5 uur gaarstoven. Roer af en toe en voeg nog wat bouillon toe als het vlees te droog wordt. Rooster het sesamzaad in droge koekepan goudbruin en bestrooi er het vlees mee. Garneer met peterselie.



## Lamsvlees in Knoflook-Rozemarijnmarinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	AH			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 takje rozemarijn  
2 teentjes knoflook  
1 tl balsamico  
1 tl scherpe mosterd  
4 el olijfolie  
gemalen peper  
500 gr lamsboutplakjes  
3 tomaten  
100 ml droge sherry  
aluminiumfolie



### **Bereiding**

Rozemarijn fijn hakken. Knoflook pellen en in kommetje persen. Gehakte rozemarijn, azijn, mosterd, 2 el olie en peper naar smaak toevoegen. Lamsboutplakjes aan beide kanten bestrijken met het mengsel en 10 min laten marinieren. Tomaten ontvellen, zaden verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In grote koekepan 2 el olie verhitten en plakjes op matig vuur aan elke kant 1 min. bakken. Op warme schaal leggen, licht met zeezout bestrooien en warm (rosé) houden onder alufolie. In achtergebleven bakvet tom.blokjes 1 min. op hoog vuur bakken. Sherry erbij schenken en geheel op hoog vuur tot jus inkoken. Peper en zout. PLakjes op warme borden en jus erover.

## Late night fish

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

olie

4 bosuitjes

6 zongedroogde tomaatjes

2 glazen witte wijn

koksroom

1 blokje tuinkruidenbouillon

sap van halve citroen

honing

2,5 ons witte vis

1 ons rivierkreeftjes

1 ons zalmsnippers

pasta

rucola

### ***Bereiding***

Verhit 3 e olie in een koekepan en bak zachtjes 2 versnipperde knoflookteentjes, 4 in ringetjes gesneden bosuitjes en 6 in reepjes gesneden zongedroogde tomaatjes. Blus afmet 2 glazen witte wijn. Laat even inkoken en meng hier dan een potje koksroom, een blokje tuinkruidenbouillon, sap van een halve citroen en een scheut honing door. Roer 2,5 ons in blokjes gesneden witte vis door de saus en laat even doorgaren, roer op het laatste moment 1 ons rivierkreeftjes en een ons zalmsnippers erdoor. Al dente gekookte spaghetti op de borden en de saus erover scheppen. Bestrooi met fijngesneden rucola.

## Linguine met venusschelpen.

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Prins Constantijn			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gram verse of gevroren inktvisringen.

1 potje zongedroogde tomaten in reepjes op olie.

1/2 ui gesnipperd.

1 bos peterselie gesnipperd.

3 tenen knoflook gesnipperd.

40 cl witte wijn.

2 potjes vongole op sap.

peper

1 visbouillontablet

500 gram linguine alla seppia.



### ***Bereiding***

Ontdooi de inktvisringen. Giet de olijfolie uit het potje tomaten in de pan en fruit hierin de ui. Voeg de inktvisringen, peterselie en knoflook toe en roer goed om. Blus af met de wijn.

Vongole met sap en tomatenreepjes toevoegen en iets indikken.

Peper.

Kook de linguine in de visbouillon.

Schep driekwart van de pasta door de saus en laat even meekoken.

## Mie met Kip en Ananas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 gr eiermie  
400 gr kipfilet  
2 teentjes knoflook  
1 kleine prei  
1 rode paprika  
1 blikje (200 gr) ananasstukjes  
3 el olie  
2 el sojasaus (ketjap manis)  
2 el oestersaus  
1 tl sambal oelek



### ***Bereiding***

Bereid de mie en laat uitlekken. Snijdt de kipfilet in blokjes. Pel de knoflook en snipper. Prei in kleine ringetjes. Paprika zonder zaadjes in reepjes. Giet de ananas af en bewaar het vocht.

Verhit de olie in een wok en bak de kip 4 min. Roer de sojasaus erdoor en bak nog 3 min.

Schep de kip met schuimspaan uit de pan. Roerbak de knoflook, prei en paprika 1 min. in het bakvet.

Voeg ananas, oestersaus, sambal oelek, 3 el ananassap mie en kip toe en verwarm al omscheppend 3 min.

## Mousse van Granny Smith

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de koekjes:

50 gr amandelen  
100 gr bruine basterdsuiker  
50 gr boter  
2 el halfvolle melk  
75 gr bloem

Voor de mousse:

3 blaadjes gelatine  
200 gr Granny Smith  
sap van 1/2 limoen  
3 el appelsap  
50 gr suiker  
1,5 dl slagroom  
1 eiwit

Voor de gekaramelliseerde appels:

1 appel  
2 el suiker  
1 el roomboter  
2 el gembersiroop

### ***Bereiding***

De Mousse:

Week de gelatine in koud water. Snijd de G.S. in stukjes en doe ze in een pannetje.. Overgiet ze met het limoen- en appelsap en voeg de helft van de suiker toe. Breng de appels met het deksel op de pan aan de kook, laat 1 minuut doorkoken en pureer met de blender.

Schep de puree in de pan terug, knijp de gelatine uit en los deze roerend op in de puree. Laat onder af en toe roeren afkoelen, maar zonder dat de puree hard wordt. Klop de slagroom stijf. Klop in een vetvrije kom de eiwitten met de rest van de suiker stijf.

Spatel de gekoelde puree door de slagroom en spatel vervolgens het opgeklopte eiwit er voorzichtig door. Zet de mousse minimaal 3 uur in de koelkast.

De Koekjes:

Verwarm de oven voor op 190 graden. Maal de amandelen fijn. Klop de suiker met de boter tot een luchtige lichtgele massa. Mix de amandel, melk en bloem met het suiker/botermengsel. Maak 20 kleine balletjes, plat ze af en bak ze 15 min. Af laten koelen.

De gekaramelliseerde appel:

Snijd hiervoor de appel in 20 partjes. Verhit een pan met antiaanbaklaag en bak de partjes in een droge pan aan beide zijden bruin. Pan van het vuur en voeg de suiker toe, houd de pan in beweging zodat de suiker karamelliseert en de appel bedekt. Voeg de boter toe en smelt deze al roerend. Roer de gembersiroop erdoor.

## **Mousse van Granny Smith**

---

Het geheel serveren met vanilleijs.

## Mozzagamba's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 gamba's  
2 bollen mozzarella  
250 gram kastanjechampignons  
2 tenen knoflook  
1/4 rode peper  
olijfolie

### ***Bereiding***

Verhit de grillpan tot deze begint te walmen.

Snijdt de champignons in plakken en meng ze met 3 eetlepels olijfolie. Grill de champignons 4 minuten in de hete grillpan en verdeel ze over een ovenschaal.

Snijdt de mozzarella in plakken en verdeel ze over de champignons.

Maak de gamba's schoon en vermeng ze met 3 eetlepels olijfolie en de gehakte rode peper.

Verdeel de gamba's over de mozzarella, peper en zout en 8 minuten in de oven op 180 graden.

Pasta.

## Notentaart (zonder eiwitten)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 gram bloem  
citroenrasp van 1 citroen  
300 gram suiker  
1/8 slagroom  
2,5 el honing  
snufje zout  
1 zakje vanillesuiker  
225 gram boter  
225 gram noten

### ***Bereiding***

Bloem zeven, zout, rasp, vanillesuiker, boter en 150 gram suiker tot een deeg kneden.  
Met 2/3 de bakvorm bekleden en in de koelkast zetten.  
Rest van het deeg uitrollen om later mee af te dekken.  
Rest van de suiker zachtjes laten smelten, honing erbij en dan de noten en de slagroom.  
Mengesel in de vorm doen, afdekken met deeglap en 40 min. in de oven bij 200 graden.



## Ovenschotel met puree en gehakt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron AH

Soort Vlees  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 personen:

1,5 kg kruimige aardappels, geschild  
2-3 lepels olie  
2 uien fijngesneden  
2 tenen knoflook fijngesneden  
750 gr. rundergehakt  
1 bakje kastanjechampignons brunoise  
1 zakje peterselie fijngesneden  
50 ml melk  
100 gr. Gruyère geraspt  
ovenschaal ingevet



### **Bereiding**

Kook de aardappels in 20-25 min gaar. Verhit ondertussen de oli in een braadpan, bak de uien en de knoflook tot ze glazig zijn. Schep het gehakt en de champignons erbij en bak al roerend op hoog vuur tot het gehakt en de paddestoelen gaar zijn. Roer de peterselie erdoor, breng op smaak met zout en peper. Laat het ff afkoelen.

Verwarm de oven op 220 graden voor. Stamp de aardappels tot puree, verwarm de melk en roer deze erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Doe de helft van de puree in de ovenschaal, schep met een schuimspaan het gehaktmengsel (zonder vocht) op de puree. Verdeel de andere helft van de puree over het gehakt. Gruyère erover strooien. 30 min in de oven tot de kaas mooi bruin is. Haricots vert erbij.

## Pappardelle met gemengde wilde paddestoelen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 gram paddestoelen  
3 el olijfolie  
1 teen knoflook fijngehakt  
1 à 2 gedroogde rode pepertjes fijngwreven  
zout en gemalen peper  
sap van 1/2 citroen  
450 gram pappardelle  
handje geraspte parmezaan  
handje peterselie  
50 gram boter

### ***Bereiding***

Paddestoelen schoonmaken en in dunne plakken. Scheur de cantharellen in tweeën. Gietde olie in een zeer hete pan en bak de paddestoelen vlot op een hoog vuur. Paar keer omhusslen en doe er dan de knoflook, de pepertjes en snufje zout op. Zout haalt het aroma van de paddestoelen omhoog!

4 tot 5 minuten op hoog vuur bakken en regelmatig husselen. Vuur uit en citroensap toevoegen.

Husselen en peper en zout naar smaak.

Intussen heb je de pasta gekookt en schud die met de paddestoelen, de kaas de peterselie en de boter door elkaar.

Tot slot nogwat peterselie en parmezaan bovenop.

## ParmaGamba

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron Ramon Beuk

Soort Zeevruchten  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 Gamba's  
50 gr Parmezaanse kaas  
50 gram Parmaham  
0,5 dl room  
1 eetlepel kappertjes  
1 courgette  
zout en peper  
olijfoli

### ***Bereiding***

Maak de Gamba's schoon en doe ze in een pannetje.  
Voeg de geraspte kaas en gesneden Parmaham toe. Bedek met de room en en plaats de pan op het vuur. Verwarm tot tegen de kook aan en draai het vuur laag. Deksel op de pan en 4 min. zachtjes garen.  
Snijd de courgette in plakken en doe ze in een pan. Doe de kappertjes erbij met 4 el olijfolie, 4 el water, zout en peper. Plaats de pan met deksel erop op het vuur, breng aan de kook, draai het vuur laag en 4 min garen.  
Doe de courgette op de borden en plaats de Gamba's met de saus erbovenop.  
Met risotto of pasta.

## Pasta met vis

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vis  
Type Zeevruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 wortel  
1 rode ui  
1 el olijfolie  
1 glas droge witte wijn  
1/4 liter visfond  
2 tomaten  
1 bosje basilicum  
2 slibtongen  
200 gr mosselen  
100 gr grote garnalen  
200 gr pasta  
zout en peper



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijdt de wortel in kleine blokjes en de ui in reepjes.

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de wortel en de ui. Blus af met de wijn en de fond.

Snijdt de tomaten in blokjes en hak de basilicum fijn. Laat de vis in 3 min gaar worden in de fond.

Kook de pasta al dente.

Snijdt de vis in kleine stukjes en voeg met wortel en ui uit de fond bij de pasta. Voeg wat fond toe. Doe er peper en zout bij en schep als laatste de blokjes tomaat en de basilicum erdoor.

Zet nog 5 minuten in de oven. Voeg evt. nog wat fond toe.

## Perentaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Taart  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 gr amandelschaafsel  
200 gr bloem  
200 gr basterdsuiker  
200 gr koude boter  
4 eieren (3?)  
5 peren of 1 groot blik



1 citroen  
Taartvorm 28 cm

### **Bereiding**

Maal het amandelschaafsel fijn in de keukenmachine of met de staafmixer. Kneed de bloem, 100 gram basterdsuiker en 100 gram in blokjes gesneden boter tot een kruimelig geheel. Scheid van 2 eieren de dooiers en de witten. Kneed de dooiers door het bloemmengsel tot het een soepel deeg is (witten worden niet verder gebruikt). Leg het deeg in plasticfolie 30 min in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Smelt de rest van de boter en roer dit door 100 gr suiker, de fijngemalen amandelen en het citroensap. Klop hier een ei doorheen.

Schil de peren, halveer ze en verwijder het klokhuus. Deeg uit koelkast uitrollen tot een lap iets groter dan de vorm. Bekleed de vorm met deeg. Verdeel de halve peren over de bodem in cirkelvorm en verspreid het amandelmengsel zo gelijkmatig mogelijk tussen de peren.

45 min in de oven.

## Perzik-Rozemarijntaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Taart  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 perzikken (vers of uit blik)  
1 el fijngehakte rozemarijn  
1 el citroensap  
2 eieren  
2 el honing  
50 gr bloem  
150 ml griekse/turkse yoghurt  
100 ml sinaasappelsap  
2 el vloeibare margarine  
poedersuiker  
quichevorm 22 cm



### ***Bereiding***

Oven 175 graden voorverwarmen

In kom perzik, rozemarijn en citroensap door elkaar scheppen. In andere kom eieren en honing met mixer tot luchtig mengsel kloppen. Bloem, yoghurt, sinaasappelsap, margarine en mespunt zout erdoor kloppen.

Beslag in quichvorm gieten. Perzikiemsel erover verdelen. In midden van de oven clafoutis in ca 45 min. gaar bakken.

Lauwwarm of koud met poedersuiker erover.

## PetiteFrancaise

---

Menugang Nagerecht

Soort Taart

Snel Nee

Keuken Frans

Type Koekje

Slank Nee

Bron wilbrink@telegraaf.nl

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 plakjes bladerdeeg

4 friszure appels

100 gram boter

125 gram suiker

125 gram amandelpoeder

2 middelgrote eieren

1 eetlepel rum

poedersuiker

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200graden

Maak met de deegroller een cirkel van de plakjes bladerdeeg en leg in een ingvette of met papier beklede taartvorm. Zet even in de koelkast. Smelt de boter en giet in een wijde beslagkom. Voeg hierbij het amandelpoeder, de suiker, de eieren en de rum. Mix tot een egale en luchtige massa en giet op de taartbodem. Zet even in de koelkast. Schil de appels en snijd in dunne plakjes. Druk de partjes voorzichtig in waaivorm in de crème en bestrooi met poedersuiker.

Bak in 50 minuten of tot taart mooi bruin is en de vulling niet meer beweegt. Laat op een rooster afkoelen

## Portugees konijn met sjalotjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Portugees  
Bron

Soort Wild  
Type Konijn

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
4 konijnenachterbouten  
peper en zout  
300 gr sjalotjes  
2 teentjes knoflook  
4 el olijfolie  
5 kruidnagels  
2 kaneelstokjes  
3 laurierblaadjes  
2 blikjes tomatenpuree  
2 dl bouillon  
1,5 dl rode port



### ***Bereiding***

Pel de uien en snipper ze.  
Wrijf de konijnendelen in met zout en peper.  
Pel de sjalotten.  
Maak de knoflook schoon.  
Verhit in een grote braadpan de olie en bak de ui ca. 3 minuten. Pers de knoflook erboven.  
Voeg kruidnagels, kaneelstokjes en laurierblaadjes toe. Bak het geheel nog zachtjes 2 minuten.  
Schep het met een schuimspaan uit de pan.  
Bak in dezelfde pan de konijnendelen in 5 min. rondom bruin.  
Voeg uimengsel, tomatenpuree en bouillon toe.  
Stoof dit met een deksel erop 30 minuten.  
Voeg aan het konijn de sjalotjes, port en 0,15 l water toe.  
Stoof met deksel op een lage stand 2,5 uur.  
Konijn eruit en stoofvocht met peper en zout op smaak brengen.



## Prei-Mosterdsoep

---

Menugang Soep

Soort Koekjes

Snel Nee

Keuken -

Type Soep

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 el olie

500 gram prei in ringen

2 aardappels in blokjes

1 liter kippenbouillon

2 el Zaanse mosterd

125 ml creme fraiche halfvet

Staafmixer



### ***Bereiding***

Verhit de olie in een soeppan. Leg een paar groene ringen prei apart voor de garnering en bak de rest in de olie op middelhoog vuur 3 minuten. Niet bruin laten kleuren. Voeg de aardappels en bouillon toe en breng het geheel aan de kook. 10 tot 15 min doorkoken.

Schep de mosterd en de creme fraiche in de soep en pureren met de staafmixer. Zout en peper toevoegen. Nog even verwarmen en opdienen.

## Quatre-épices saus

---

Menugang -	Soort Koekjes	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Saus	Slank	Nee
Bron Arts en Auto		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dl water

100 gram suiker

1/2 theelepel kaneelpoeder

mespunt gemalen peper

mespunt nootmuskaat

mespunt kruidnagelpoeder

geraspte schil van 1/2 citroen

### ***Bereiding***

Suikerstroopje koken van 1 dlwater met de suiker. Allesdoor de suikerstroop roeren en afmaken met geraspte citroenschil.

## Reuben's Sandwich

---

Menugang	Hapje	Soort	Koekjes	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Parfait	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel mosterd  
4 eetlepels slasaus  
1 eetlepel vloeibare honing  
1 eetlepel dille  
peper en zout  
150 gram gesneden witte kool  
150 gram gesneden rode kool  
8 snnetjes Duits Brood (Oberlander)  
60 gram boter  
100 gram geraspte Emmenthaler  
150 gram Pastrami

### ***Bereiding***

In schaal mosterd, slasaus, honing en dille door elkaar roeren. Peper en zout. Beide koolsoorten erdoor scheppen.

Sneetjes brood aan alle kanten besmeren met boter. Kaas erover strooien. Op 4 boterhammen plakjes pastrami leggen. Koolsalade op het vlees leggen. Boterhammen met de kaaskant op andere sneetjes leggen.

Koekepan met antiaanbaklaag voorverwarmen. Sandwiches in de pan leggen. In 4 min. krokant en bruinbakken. Keren en in 4 min. kaas laten smelten.

## Risotto met visbouillon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Risotto	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Zeevruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

---

### ***Ingrediënten***

3 mooie tomaten  
4 fijngesneden zongedroogde tomaten  
30 gram boter  
2 uien fijngesneden  
450 gram grote gepelde garnalen in blokjes  
450 gram gekookte mosselen zonder schelp  
1 teen knoflook  
250 gram risottorijst  
750 ml glacé de fruits de mer  
10 gram fijngesneden dragon  
10 gram fijngehakte peterselie  
125 ml droge vermouth

### ***Bereiding***

Halveerde tomaten, rooster ze totdat ze lichtbruin zijn,afkoelen en in blokjes.  
Mengen met de zongedroogde tomaten. Fruit in de boter de helft van de uien en voeg de garnalen, mosselen en de knoflook toe. Even gaarlaten worden. Fruit nu de andere helft van de uien in de boter en doe de risottorijst erbij tot de rijst glanst. Voeg hierin scheutjes de glacé aan toe en roer tot alles opgenomen en gaar is, ca. 20 min. Voeg nu de tomaten en het mosselmengsel toe met de dragon en breng op smaak met zout en peper. Voeg nu al roerend de Vermouth toe en vlak voor het serveren de peterselie.

## Rochers à la noix de coco

---

Menugang Nagerecht

Soort Koekjes

Snel Nee

Keuken -

Type Koekje

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eiwitten

250 gr fijne kristalsuiker

5 bolletjes stemgember in fijne stukjes gehakt

8 rode peperkorrels in de vijzel geplet

1 klein gedroogd chilipepertje in de vijzel geplet

350 gram vruchtvlies van een kokosnoot of kant en klare

kokosrasp van de Toko

200 gr pure chocolade

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 120 graden

Leg een stuk bakpapier op de bakplaat. Meng in een wijde kom de suiker met de geraspte kokosnoot, gember en de pepertjes. Klop de eiwitten goed stijf en voeg toe aan het kokos/suiker/pepermengsel.

Roer goed om tot een egale massa. Maak kleine rotsje en druk ze in piramidevorm. Zet ze op de bakplaat en bak ze ongeveer 30 min. tot ze goudbruin zijn. Laat de rotsjes iets afkoelen op de plaat. Smelt de chocolade au bain Marie en doop er de punten van de rotsjes in....

Let op! Zet de oven beslist niet op een hogere stand of op hete lucht, anders worden het kokosmakronen.

## Rode mul met chorizo.

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 rode mul filets (of een andere witvis)

100 gr chorizo

4 bosuitjes

1/4 rode peper

1 dl olijfolie

1 tl verse tijm

1 tl verse rozemarijn

1/2 dl witte wijn

1 el tomatenpuree

100 gram rucola

olijfolie

### ***Bereiding***

Bak de vis in een beetje olijfolie op de huidkant in 1 minuut op hoog vuur aan en leg de filets in een ovenschaal.

Plaats de pan weer op het vuur en verdeel de chorizo over de bodem van de pan. Voeg de gesneden bosui, rode peper, tijm, rozemarijn en olijfolie toe. Verwarm het geheel zonder te bakken.

Draai het vuur laag en voeg de wijn en de tomatenpuree toe. Roer de tom.puree losjes door het geheel en voorkomdat het een gladde saus wordt, maar dat er stukjes puree in de olie drijven.

Schep dit mengsel over de vis en plaats de schaal 12 min in de oven op 180 graden.

Rucola op de borden, wat olie en visvocht erover, vis erop of naast en serveer met pasta of rijst.

## Rundersukade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron Arts en Auto

Soort Vlees  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 4

---

### **Ingrediënten**

4 sukadlappen (ca 4 cm)  
1/2 winterwortel  
2 sjalotten of uien  
4 tenen knoflook  
3 blaadjes laurier  
3 takjes tijm  
5 dl jus de veau  
2 dl rode port  
2 dl rode wijn  
3 el tomatenpuree  
2 el appelstroop



### **Bereiding**

Snijd de winterwortel, maak knoflook schoon en snij alle goenten in blokjes.

Bloem het vlees aan beide kanten. Zet een koekenpan en een soeppan op het vuur en verhit in beide een beetje olie. Bak het vlees bruin in de koekenpan. Fruit het boeket aan in de soeppan en leg het vlees hierop.

Blus het geheel af met de rode wijn en de port en voeg de tom.puree, appelstroop en de jus toe. Af en toe draaien en 4,5 uur sudderen

Als het gaaris, vlees eruit, saus beetje inkoken en op smaak brengen, vlees er weer in.

## Saganaki van Garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Garnalen	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Koekje	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	4

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen:

1 kilo grote garnalen  
250 gram feta  
1 kopje olijfolie  
4 rijpe tomaten of 1 blik  
1 grote ui (gehakt)  
1 groene peper(fijn gehakt)  
1 teen knoflook  
1 kopje peterselie  
zout en peper  
snufje suiker  
1 klein glas droge witte wijn  
Tijm  
Oregano

### ***Bereiding***

Tomaten pellen en pureren.

Olie verhitten in koekepan, uien en knoflook fruiten. Dan wijn, suiker, zout, peper, oregano, tijm en tomaten toevoegen. Aan de kook brengen.

Garnalen in een ovenschaal en de wat ingedikte saus eroverheen, peterselie erover en een uurtje in de oven bij matige temperatuur.

Vlak voor serveren de in stukjes gebroken feta erdoor roeren.

Dit recept kan ook in 20 minuten in de koekepan gemaakt worden.



## Scholbol

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron Ramon Beuk

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 scholfilets  
6 stengels bosui  
4 plakken ontbijtspek  
50 gr rucola  
1 eiwit

### ***Bereiding***

Bedek 4 koffiekoppen van binnen met plasticfolie. Plaats in elke kop een scholfilet zodat de bodem van de koppen bedekt is. Sbijdt de overige filets in kleine stukken. Doe hetzelfde met de bosuitjes, het spek en de rucola. Meng alles door elkaar en voeg het eiwit toe. Peper en zout erbij en weer mengen. Vul de kopjes waar de visfilets in zitten met het mengsel en maak de bovenkant dicht met de overhellende scholfilets. Breng een ruime pan met een bodempje water aan de kook. Draai het vuur laag en plaats de koppen in de pan. Deksel erop en 15 min stomen. Keer de koppen om.

## Sinaasappel-Mosterd-Walnootdressing

---

Menugang -	Soort Koekjes	Snel	Nee
Keuken -	Type Koekje	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 dl sinaasappelsap

2 tl Dijonmosterd

1 dl walnootolie

citroensap

peper en zout

### ***Bereiding***

Kook de sinaasappelsap in tot de helft en doe dit in een maatbeker met de mosterd, walnootolie en wat citroensap, peper en zout.

Mix dit met de staafmixer tot een romige dressing en breng het zonodig verder op smaak met wat extra citroensap peper en zout.

## Sliptong uit Oostende

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 sliptongetjes  
150 ml visfond  
100 ml droge witte wijn  
1/2 tl tijm  
2 laurierblaadjes  
100 ml koksroom  
75 gram gekookte mosselen  
100 gram Hollandsche garnalen  
25 gram koude boter  
2 takjes peterselie, fijngeknipt  
alufolie  
ingevette ovenschaal



### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 graden

Sliptongetjes naast elkaar in de ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien. Visfond en wijn erover schenken, tijm en laurier toevoegen. Schaal met alufolie afdekken en vis in 15 min ovengaarlaten worden.

Viskookvocht uitschaal in steelpan schenken, laurier verwijderen. Vis onder folie warmhouden.

Kookvocht met koksroom op hoog vuur 1 min inkoken. Mosselen, garnalen, boter en peterselie door de saus roeren. Zouten peper.

## Stifado

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Konijn	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 konijn in grove stukken gesneden (of 1,25 kg kalfsblanket of ander stoofvlees, in grove stukken)

800 gram gepelde en gezeefde tomaten (blik)

sap van 1 verse sinaasappel

8 el olijfolie

zout en gemalen peper

2 el rode wijnazijn of balsamico

5 tenen gepelde knoflook heel

2 laurierbladen

1/2 tl geplette korianderzaden

2 kaneelstokjes

10 peperkorrels

1 kg gepelde zilveruitjes of kleine sjalotten

### ***Bereiding***

Giet de olie in de pan en laat zeer heet worden. Bruin het vlees aan alle kanten kort aan. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de uitjes. Doe het deksel op de pan en laat stoven op een zacht vuur tot het vlees gaar is. Voeg daarna de uitjes toe en laat nog een half uurtje sudderen. Verwijder dan de peperkorrels, laurier en kaneelstokjes.

Met rijst, pasta of brood.

## Tomatensoep met Koolvis

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Koekjes  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 gr koolvisfilet  
2 el olie  
2 teentjes knoflook gesneden  
1 ui geneden  
1 gedroogde chilipeper gesneden  
1 blok tomatenblokjes (400 gr)  
100 ml droge witte wijn  
2 tl drago  
750 ml visbouillon



### **Bereiding**

Sbijd de visfilet in blokjes. Fruit de ui en de knoflook in de olie Voeg de peper, tomatenblokjes, wijn, dragon en visbouillon toe en breng aan de kook.

Zet vuur lager en voeg de blokjes visfilet toe. 10 min koken. Zout en peper.

## Tomatensoep met Spekjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Koekjes  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 el olie  
50 gr prei in ringen  
1/2 winterwortel in blokjes  
2 blaadjes laurier  
2 uien fijngesneden  
1 blikje tomatenpuree (70 gr)  
1 kg tomaten  
1 middelgrote aardappel in blokjes  
2 rundvleesbouillontabletten  
125 gr gerookte spekblokjes



### ***Bereiding***

Verhit 1 el olie in een braadpan. Bak hierin de prei, wortel, laurierblaadjes en 1/4 van de ui, tot de ui glazig ziet.

Roer de tomatenpuree erdoor en bak het geheel nog 2 min op middelhoog vuur.

Snijd de tomaten in vieren en schep ze met de aardappel en de rundvleesbouillontabletten in de pan.

Voeg 1 liter water toe en breg het geheel aan de kook. 10 tot 15 min doorkoken.

Snijdt de spekblokjes heel fijn. Verhit 2 el olie in de koekepan. Bak het spek met de rest van de uien goudbruin en krokant.

Pureer de tomatensoep met de staafmixer en zeven. (of blender) Evt, water erbij. Zout en peper.

Spek-uimengsel naar smaak toevoegen.

## Vissoep met asperges, garnalen en gerookte paling

---

Menugang Soep  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje asperges  
1 ui gesnipperd  
50 gram gerookte paling  
20 gram boter  
1 el bloem  
750 ml visbouillon  
100 gram garnalen  
1 el citroensap  
1 el dille fijngehakt

### ***Bereiding***

Asperges uit laten lekken en in stukjes van 1 cm snijden. Paling in dunne reepjes snijden.

Smelt de boter in een soeppan fruit de ui. Roer de bloem door de ui en bakdit alroerend een minuut. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe. Er ontstaat een licht gebonden vissoep. Roer de garnalen en paling door de soep. Soepin borden en dille erover

## Vitello Tonnato

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron Prins Constantijn

Soort Vlees  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr kalfsfricandea, dik gesneden  
1 blikje tonijnop water (150 gr)  
200 ml mayonaise  
2 ansjovisjes  
3 el kappertjes  
1 citroen  
peper



### ***Bereiding***

Beleg een schaal met de fricandea. Mix in een machine op hoogste stand tonijn, mayonaise en ansjovis tot gladde saus. Peper erbij en knijp 1 a 2 partjes citroen erboven uit, mix nogmaals. Schep de saus over het vlees en bestrooi met kappertjes. Met citroen en brood serveren.



## Waterzooi van zalm en prei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 dunnen preien  
2 el boter  
1/2 visbouillontablet  
100 ml droge witte wijn  
200 ml crème fraîche  
500 gram zalmfilet  
15 gram dille  
50 gram rauwe ham in reepjes



### ***Bereiding***

Prei schoonmaken en in stukken van 6 cm snijden. In pan met dikke bodem boter verhitten en prei al omscheppend 3-4 min bakken. Bouillontablet oplossen in 100 ml kokend water. Wijn en bouillon bij prei schenken en prei afgedekt 5 min laten stoven.

Crème fraîche door de prei roeren. Zalm in 8 stukken snijden en in stoofvocht leggen. Dille boven de pan grof in stukjes knippen. Vis afgedekt op laag vuur in 8 min. net gaar stoven. Op smaak brengen met zouten peper. Hamreepjes eroverstrooien. Serveren met brood.

## Wodka-Lime Jelly's

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort Taart

Type Koekje

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 6 stuks:

6 blaadjes witte gelatine

200 gram witte basterdsuiker

Fijne rasp van 1 limoen

Sap van 4 limoenen

150 ml wodka

6 takjes citroenmelisse



### **Bereiding**

Week de blaadjes gelatine in koud water tot ze zacht zijn. Breng 200 ml water met de suiker en de citroenrasp aan de kook tot de suiker is opgelost. Haal van het vuur. Roer het limoensap erdoor en zeef het. Knijp de gelatine uit, roer los met 1 el heet water en roer dit door het warme mengsel. Laat onder af en toe roeren afkoelen tot kamertemp. Giet dan de wodka erbij. Zet de vorm op een in de koelkast passend dienblad. Verdeel het mengsel over de holtes en steek er omgekeerd een takje citroenmelisse in. 4 uur opstijven. Vorm deppen met hete doek en omkeren.

## Zalm met Rösti.

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron Aller Hande

Soort Vis  
Type Koekje

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren 5

---

### ***Ingrediënten***

3 bosuitjes  
200 gram zalmfilet  
rösti  
2 el olijfolie met basilicum  
zout en gemalen peper  
1/2 bekertje crème fraîche  
75 gram geraspte oude kaas

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen  
Bosuitjes in ringetjessnijden. Zalm in stukjes. Rösti bakken in wok, dan van het vuur afzalm, bosuitjes, zout en peper erdoor scheppen. In ovenschaal. Crème fraîche erover uitstrijken en geraspte kaas erop.  
5 minuten onder de grill.

## Zuurkoolquiche

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Koekjes  
Type Koekje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 el paneermeel  
8 plakjes bladerdeeg ontdooid  
1 tl scherpe mosterd  
1 rookworst fijngesneden  
100 gr gesneden spekreepjes  
1 pakje zuurkool 500 gr uitgelekt  
3 eieren  
125 ml slagroom  
150 gram geraspte kaas  
springvorm ingevet 28 cm



### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Bestrooi de ingevette springvorm met paneermeel en bekleed hem met met bladerdeeg. Besmeer de bodem dun met mosterd. Meng de stukjes rookworst en de spekreepjes met de zuurkool en verdeel dit over de bodem.

Klop de eieren los met de slagroom en breng op smaak met peper.

Schenk dit mengsel over de quiche en strooi de kaas erover.

30 minuten in de oven.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

 **Blind** **E**lephant  
Stg. **x**perience

*U ook???*

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

Compressed by

