



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

24Kitchen-recepten
(Carta-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelpuree met gepofte knoflook en worst
2. Aardappeltaart met garnalen
3. Ackee and saltfish
4. After eight cheesecake
5. Alicia's heldencupcaketoren
6. Almost Bloody Mary
7. Amaranthpap
8. American chocolate chip cookies
9. Ananas snijden
10. Ananas-kokossmoothie
11. Andijviestamppot met honing-cashewnoten
12. Appel-bietjestaart
13. Appelflapjes
14. Appel-kaneelmuffins
15. Apple fritters
16. Arroz Negro
17. Aspergebouillon met saffraanroom
18. Asperges met gerookte heilbot
19. Asperges schillen
20. Aspergesalade met anijsdressing
21. Auberginefrietjes met Griekse salade
22. Avocado-banaanontbijtshake
23. Avocadococktail met komkommertartaar
24. Avocado-mosselschuitjes
25. Avocado-rivierkreeftsalade
26. Bad man banoffee pie
27. Bagel met zelfgemaakte tonijnsalade, cornichons en rode ui
28. Bananenpannenkoeken
29. Barbara's Key Lime Pie
30. Biefstuk met gegrilde groente en knoflookyoghurt
31. Bieten-frambozensap
32. Bietenhummus
33. Bietensalade met gepocheerde kip en avocado
34. Billionaire: breekbare gemengde noten
35. Bitterkoekjesbavarois met peer
36. Black eye pesi moksi alesi met gestoofde kip en kouseband sopropo salade
37. Blauwe bessen-spelcupcakes
38. Blauwe bessentaart
39. Boerenbrood met geitenkaas en vijgen
40. Boerenbrood met kikkererwten en zongedroogde tomaten
41. Bonenstoof Hawaii
42. Bonenwraps
43. Borsjtj met Siberische gevulde deegkussentjes
44. Bosbessen-cheesecake
45. Bosbessen-maïswafels
46. Bresse kip gegaard in hooi
47. Broccoli-bloemkoolsoep met verse knoflookcroutons
48. Broodje met avocadospread en groente-omelet
49. Broodje met brie en smeuïge walnotenpasta
50. Broodje oude kaas met mosterdsaus en cherrytomaten
51. Brunoise snijden
52. Budget sushi (in 3 varianten)
53. Candied lemon peel sweeties
54. Carpaccio van bieten met bloedworst en bietenmayonaise
55. Carpaccio van wilde zeebaars met spinaziedressing
56. Carpacciorol met romige pestosaus
57. Caserecce con fave e pancetta (pasta met tuinbonen en speklappen)
58. Cassoulet
59. Chai kueh uit China (wortel-rettichdumplings)
60. Changua uit Colombia (ontbijtsoep met ei)
61. Charlotte's autotaart

62. Cherry-chocolate bombshells
63. Chicken nanban met tartaarsaus (gefrituurde kip)
64. Chinese rijsttafel
65. Chinoise snijden
66. Choco-dadelballetjes
67. Chocolade cups
68. Chocolade meltdown met kardemom-crème anglaise
69. Chocolade tempereren
70. Chocolade-havermoutreep
71. Chocoladekoekjes-roomkaastaart
72. Chocolade-mueslirepen
73. Chocoladepannenkoeken
74. Chocolade-sinaasappeltruffeltaart
75. Chocolate and cherry biscotti
76. Chorizo-krieltjes met Parmezaanse kaas
77. Ciambella di riso ripiena (risottotaart met doperwten en ontbijtspek)
78. Cig koftes uit Turkije (vega hapjes)
79. Citroenkarbonades met cannellini-geitenkaaspuree
80. Citrus florentines
81. Citrusfruit snijden
82. Clubsandwich met waldorfsalade en cresson
83. Cochinita pibil
84. Cookies & cream milkshake
85. Courgette aardappel ovenschotel
86. Courgettesoep
87. Crackers met hummus, avocado, tuinkers en Parmezaanse kaas
88. Crème brûlée a la vanille
89. Crème caramel
90. Croissants
91. Cronuts
92. Death by chocolate-truffel
93. Detox ijsjes
94. Djennaba's blij ballen
95. Doperwten-fetahapjes
96. Doperwtensoepp met knolselderij en wortel
97. Dorade linzenstoofpot
98. Dubbele chocolade cheesecake
99. Een herfstige pompoentaart
100. Eend in sinaasappelsaus
101. Eend op een bedje van aardappels
102. Ei pocheren
103. Eieren in groentestoof met knoflookbrood
104. Eksi koekoe
105. Energy boost-reep
106. Entrecote met bearnaisesaus en groene salade
107. Feijoada
108. Fiekies eekhoornstaart
109. Fluffernutters
110. Frambozen fool
111. Frisse zomersamosa's
112. Frittata met olijven en paddenstoelen
113. Fruitsalade
114. Fufu met stoof
115. Funchi ovenschotel uit Curaçao (Ovenschotel van maïsmeel en gehakt)
116. Fusilli met knisperende pancetta
117. Gamba's in kokoskaramel met zoetzure komkommerslierten
118. Gazpacho met oude kaas (to go)
119. Gebakken cherrytomaten met sliptongetjes
120. Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika
121. Geboortetaart met muisjes
122. Geflambeerde bananen met rum&cola caramel
123. Gegrilde speklapjes met salsa verde
124. Gegrilde tonijn met antiboise
125. Gegrilde zalm met dragon-bloemkoolcrème

126. Geitenyoghurt met fruit, noten en honing
127. Gekarameliseerde lavendel kippenpoten
128. Gekaramelliseerde drumsticks met blauwekaasdip
129. Gember-kokospannenkoeken met banaan
130. Gepocheerde peren in rode wijn
131. Gepofte zoete aardappels met Mexicaanse salsa
132. Gerookte kipsalade
133. Gerookte makreelsalade op een pitabroodje
134. Geroosterde druiven met kip
135. Geroosterde tomaten-paprikasoep
136. Gevulde beschuitbollen
137. Gevulde kropsla met quinoa
138. Gevulde maïskip (met ratatouille en roseval aardappels)
139. Gevulde Paf-wafeltjes
140. Gevulde portobella met wilde rijst
141. Gezonde pizza
142. Glutenvrije cadeautjes (ravioli met kaasvulling en rucolapesto met een rode salade)
143. Glutenvrije cheesecake
144. Glutenvrije pompoenquiche uit mijn eigen moestuin!
145. Gnocchi met gesmoorde groene kool en kabeljauw
146. Go get 'em koffiecupcakes
147. Goedgevulde tomaten
148. Granola met bananen
149. Green lime tea
150. Griekse omelet
151. Griekse rijstsalade met gegrilde biefstuk
152. Griekse yoghurt met zelfgemaakte notenmuesli
153. Griesmeelpudding met bosbessensaus
154. Grillburger met witlofsalade
155. Groene asperges met een gepocheerd ei
156. Groene currypasta
157. Groene gazpacho met chorizo-garnalenloempia's
158. Groene groentesalade
159. Groene salade met freekeh
160. Groente met yoghurt dip
161. Groentechips
162. Grootmoeders griesmeelpudding met stoofperen
163. Gruyère-courgettetaart met dadels
164. Gruyère-kippengehaktballetjes met gestoofde koolrabi
165. Guarguero uit Peru ("zoete kippenekjes")
166. Guus' fruitige fruittaart
167. Harsha met smen (Arabisch panbrood met gerijpte boter)
168. Haverhout met chocolade, banaan en noten
169. Haverhout uit de oven
170. Hazelnoot-koffiemuffins
171. Heerlijk makkelijk voorgerecht: gepofte bietjes met geitenkaas en honing
172. Hete kipdip
173. Hollandse asperges met dorade
174. Hollandse curry (bloemkoolcurry met notenrijst en een saucijs)
175. Hollandse pot (andijviestamppot uit de oven met runderworsten)
176. Homemade hazelnootchocopasta
177. Homer's donuts
178. Hongaarse paprikastoof (Lesco)
179. Hugo Kennis
180. Hummus met tomaten en basilicum
181. I am 1 (Chocolade-bananecake)
182. I love you (chocolade fudgetaart)
183. IJscoupe met frambozencoulis
184. In thee gestoomde maaltijdloempia's
185. Indiase broccolisoepp
186. Indiase spekbonen met kip tandoori
187. Indonesische ayam pangang (Indonesisch geroosterde kip)
188. Isabels blauwe bessen pilotentaart

189. Italiaanse gehaktballetjes met quinoa
190. Italiaanse groentestoof met kaasbrood
191. Italiaanse kalfsriblappenstoof
192. Italian sloppy joe
193. Iyan
194. Jägerschnitzels
195. Japanse omelet
196. Jeroens New York style quiche
197. Jeroens Oysters Rockefeller
198. Jonathans chocolade-fruittaart
199. Julia's huizentaart
200. Julienne snijden
201. Justins schildpadtaart
202. Kaapse kruisbes clafoutis
203. Kaas-slavinken met citroenaardappels
204. Kaaswafels met kruidenricotta
205. Kabeljauw met basmati-risotto
206. Kabeljauw met gremolatakorst en gegrilde radicchio
207. Kalfsoesters met gorgonzolasaus
208. Kalfszwezerik met krokante wonton
209. Kalkoenballetjes in tomatensaus
210. Kalkoengeschnetzeltes met spinazie-sinaasappelrijst
211. Kapsalon deluxe (met eend en aardappel)
212. Karamelitas
213. Karniyarik (Gevulde aubergines met bulgur pilav)
214. Kastanje cheesecake
215. Kerrie-bloemkoolsoep met knoflookgarnalen
216. Key lime pie
217. Kikkererwtensalade met koriander en spek
218. Kip in kokos
219. Kip uit de oven
220. Kipgumbo met pompoen
221. Kira's fruitige karamelsoezen
222. Kleverige honing-gembercake
223. Knickerbocker glory (bananensplit met chocolade fudgesaus)
224. Knolselderijsoep met roggebroodje geitenkaas
225. Koffie nobake cheesecake
226. Koffielikeurbonbons
227. Kokos-havermoutpap
228. Koolrubicarpaccio
229. Koude bramensoep
230. Kraamkoek
231. Kwarkontbijt met banaan en honing
232. Kwartels gestoofd in druivensap met cranberrysaus
233. Kweeperen tarte tatin
234. Lamsgehakt met couscous
235. Lamstajine met kweeperen en visballetjes in tomatensaus
236. Lange Frans' sambaltaart
237. Lasagne met Balkan-touch
238. Leftover frittata
239. Leidse hutspot met kalfssaucijsjes
240. Lemon cloud cheesecake
241. Lichte tonijnsalade
242. Lime curd meringue kisses
243. Linguine allo scoglio (linguine met zeevruchten)
244. linzencurry met tandoorikip en snelle naan
245. Linzensalade met honing-cashewnotengeitenkaas
246. Linzensalade met olijven, radijs en feta
247. Lotus-ui met pittige dip
248. Luca's Over de top roodfruittaart
249. Luchtige pure chocolade-fruitreep
250. Luxe salted caramel chocolate cheesecake
251. Mac & cheese met coleslaw (macaroni met kaas en koolsalade)
252. Macarons, hartig en zoet (patécrème en witte chocolade-vanillecrème)

253. Mafe met Fufu uit Nigeria (runderstoofpotje met groente en cassave-bananendeeg)
254. Maïsbrood met spek en jalapeño
255. Makkelijke banaan-abrikozencakejes
256. Makkelijke Mexicaanse mole
257. Makreeldip met komkommer
258. Makreel-truffel-rillettes op een krokant bedje van zeewier
259. Mango-drumsticks met abrikozenpilav
260. Mango-maaltijdsalade
261. Mango-ontbijt met chiazaad
262. Mantoe
263. Marijn's loombandtaart
264. Marokkaanse gehaktballetjes uit de tajine
265. Marsepeinbonbons met pistache
266. Marshmallowspekjes
267. Matboecha: gezond broodbeleg met tomaten
268. Meer met vis (groentetaartje met kabeljauwfilet op een bedje van flespompoen)
269. Mergpijpjes
270. Meringue voor kerst
271. Merléetjes
272. Miljuschka Witzhausen
273. Millefeuille van kaneelwarka en fruit (dessert van zelfgemaakt filodeeg)
274. Miso-karbonades bentobox
275. Monstercake
276. Myrna's sachergebakjes
277. Naëma's hartjestaart
278. Natilla uit Venezuela (suikerpudding)
279. Ninja turtle pasta
280. Njokkie = Gnocchi (met groentegehaktsaus en gepofte aubergine)
281. No churn very vanilla ice cream
282. Noedelsalade met gerookte zalm
283. Nomadisch 12-uurtje
284. Nougat-chocoladebrokken
285. Nutty shake
286. Octopus is niet eng
287. Oesters openen
288. Omelet met norivel en gerookte zalm
289. Omeletrol met gerookte zalm
290. Omgekeerde bokkenpootjes
291. Ontbijtflip met rood fruit
292. Ontbijtpizza met avocado en spiegelei
293. Oosters gemarineerde cashewkip
294. Oreocheesecake
295. Paastaart met advocaat
296. Pachamanca uit de Andes in Peru
297. Pad thai kung
298. Paddenstoelen-linzenbrood
299. Paddenstoelensoufflés met Hoisin beef
300. Paddenstoelenvelouté
301. Pain au chocolat
302. Pain perdu (wentelteefjes met rood fruit)
303. Paneren
304. Pappardelle met varkenshaas en citroenschil
305. Paprika's onder water (tomaten-paprikaroomsoep met tomatencrostini)
306. Paprikasoep
307. Parijse profiteroles
308. Passievruchten mess
309. Passievruchtencurd
310. Pasta carbonara con bistecca e tartuffo (pasta carbonara met biefstuk en truffel)
311. Pasta met een saus van biet, amandel en tijm
312. Pasta met een waanzinnige saus van lam
313. Pasta met krabsaus en verborgen groentes
314. Pasta met pancetta en olijventapenade
315. Pastinaak met puree en zalm

316. Pastinaaksoep
317. Pepermunt-chocolademousse
318. Perfecte kipfilet met gorgonzola en spek
319. Pikant-zoete beefwoksotel met lotuswortelchips
320. Pink Prosecco-grenadinegranita
321. Pisca Kora met kokosrijst uit Venezuela (Roodbaars)
322. Pistache-dadelballetjes
323. Pittige noten
324. Pizza con salmone, acciughe e funghi (pizza met zalm, ansjovis en champignons)
325. Plat fruits de mer 2.0
326. Platvis fileren
327. Pollo con finocchietti e spaghetti con erbe verdi (kip met venkel en spaghetti met groene kruiden)
328. Pompoenbrood
329. Pompoen-kokossoep met pittige garnalen
330. Pompoensnack van filodeeg en korianderpesto
331. Pompoenstoof met chorizo
332. Pompoentaartjes met geitenkaas
333. Prei-stamppot met slavinken en mosterdjus
334. Prinses op de erwt Citroentaart
335. Pruimen-gembercrumble
336. Punjabi kadhi
337. Quenelle maken
338. Quinns medailletaart
339. Quinoa-kikkererwtbunburger met cheddar
340. Quinoa-ontbijt
341. Quinoa-portobelloburgers
342. Rabarber en roze meringue
343. Rauwe andijviestamppot met chorizo-olie
344. Rauwkostsalade
345. Red velvet brownies
346. Red velvet Oreo cheesecake
347. Red velvet wafels
348. Regenboog couscoussalade
349. Regenboog-laagjestaart
350. Regenboogrolletjes en misobouillon
351. Remco's Baked Alaska
352. Rendang van spitskool met maïspancakes
353. Richards panna cotta dessert
354. Ricotta cheesecake met passievruchtencurd
355. Ricotta citrus pancakes
356. Rijstmiesalade met garnalen, gebakken courgette en taugé
357. Rijstvellen met gerookte zalm en spinaziesalade
358. Rijstwafel met gerookte zalm
359. Rijstwafel met kipfilet en avocado
360. Rixts glamourtaart
361. Rob Kamphues
362. Rodekool-appelsalade met amandelen, rozijnen en granaatappeldressing
363. Romanesco met kruidentapenade
364. Romige aardappel-preigratin
365. Romige rijst met citruscompote
366. Rondvis fileren
367. Rood fruit-bananenmilkshake
368. Roodbaars met parelcouscous
369. Salade met kweeper
370. Salmone con crosta di erbe e insalata di avocado (zalm met kruidenkorst en een salade met avocado)
371. Salted caramel chocolate no bake cheesecake
372. Sambalboontjes met zoete aardappel-kokoscrème
373. Sandwich met komkommer-roomkaassalade en gerookte forel
374. Sandwich met rookvlees en tomatentapenade
375. Sashimi-kom
376. Sauternes sabayon

377. Scrambled eggs
378. Sesam-tonijnsteaks met avocadosalade
379. Shakshuka
380. Shakshuka (shakshuka met couscoussalade)
381. Shortbread sweethearts
382. Sill's Mandarijnen-pacmantaart
383. Sinaasappel jelly boats
384. Sinaasappelrepen
385. Sinaasappelsapcupcakes
386. Skinny bikini abrikozengebak
387. Slaschuitjes met pittige kip
388. Smikkelpannenkoeken (in 3 varianten)
389. Snelle avocadosoep met Hollandse garnalen
390. Snelle champignonfrittata
391. Snelle rabarbertaart
392. Snickers banaan no bake cheesecake
393. Soupe de poisson Breton
394. Spaghetti à la Lady en de Vagebond
395. Spaghetti al nero di seppia (zwarte spaghetti met inkt)
396. Spaghetti con molluschi in letto di crema di carciofi (spaghetti met clams en artisjokkencrème)
397. Spaghetti met cherrytomaatjes en knoflook
398. Spaghetti stroganoff met balletjes
399. Spannende gamba's (met geroosterde en gegrilde groente en sesamnoedels)
400. Spannende Thaise kipburgers
401. Spicy tempurasushi met krab en zalm (gefrituurde sushi)
402. Spinazie-geitenkaasomelet
403. Spinazie-kaaspastasalade
404. Spinazie-kikkererwtensalade
405. Spinazie-kokosontbijtshake
406. Spinazie-pompoenrisotto met feta
407. Spinaziesalade met gegrilde appel
408. Spitskoolstampotje op Indiase wijze
409. Steak in da house (kogelbiefstuk met krieltjes en zoete spruitjes)
410. Sticky chicken
411. Sticky toffee pudding met vijgen en gember
412. Stokbroodje met tomatensalsa, pastrami en rucola
413. Stoofperen
414. Stroopwafelcake
415. Suikervrije granen-speculaaskoekjes
416. Sunday sin (dessert met briochebrood en perziken)
417. Supersandwich met oude kaas en kip
418. Supersimpele groene asperges
419. Taartje van maïspuree en gegrilde kip uit Zuid-Amerika
420. Tagliatella aan de zee (pasta met groene groente en rode zeevruchtensaus)
421. Tajine met gevulde gehaktballen met 'zongedroogde' tomaatjes
422. Thaise groene curry met kippendijen
423. Thomas' mega-chocoladecupcake
424. Timo's Feyenoordtaart
425. Toast met avocado
426. Toast met geitenkaas en vijgen
427. Tofuspiesjes en groentepakketjes
428. Tomaten ontvellen
429. Tomatenomelet
430. Tortilla ovenschotel uit Mexico
431. Trancheren
432. Tropisch ontbijtje: rijstbloemcake (cake uit een stoommandje)
433. Tropische chocoladegebakjes
434. Tropische ontbijtshake
435. Tsebhi Dorho (pittig stoofgerecht met kippenpoten), Zegni (pittig stoofgerecht met rundvlees), Alichu (milde mix van gebakken aardappelen)
436. Turkse pizza's met lamsworstjes
437. Tweeling kipkluijjes (kip met puree, bospeen en doperwtjes)
438. Ui snipperen

- 439. Uienbrood
- 440. Uiensoep
- 441. Uientaartjes
- 442. Valentijn groentetaartje
- 443. Valentijns-makronen
- 444. Vegas victim: energierepen
- 445. Vijfkazenfondue
- 446. Vis in zoutkorst
- 447. Visbouillon
- 448. Vissticks met remouladesaus
- 449. Vitaminebommetje uit de oven (vegetarische groentelasagne)
- 450. Vitaminesmoothie
- 451. Volkoren pannenkoeken met pittige kip
- 452. Volkorenmuffins
- 453. Voor opa witlof! (Witlof met ham en kaas uit de oven met puree en een gehaktballetje)
- 454. Voor spek en bonen (milde chili con carne met een speklapje)
- 455. Warme aardappeltonijnsalade met artisjokpesto
- 456. Wentelteefjes met pecannoten
- 457. Wenteltoetje
- 458. Wintersalade
- 459. Witlofsalade met een twist
- 460. Wokgroente met pinda-kokossaus
- 461. Wokken zonder mokken (wokschtel met spinazie en karbonades)
- 462. Wortel-bleekselderij-gembersmoothie
- 463. Wortelsoep met vis
- 464. Wrap met oude kaas en rookvlees
- 465. Wraps met romige spitskool en garnalen
- 466. Yoghurtshake
- 467. Yoriks gitaart
- 468. Zalm in een pittige marinade
- 469. Zalm uit de oven met Oosterse salade
- 470. Zalmrollade gevuld met noten
- 471. Zalmyakitori met zoetzure groente
- 472. Zambiaans feestmaal
- 473. Zeewolf in een Parmezaankorstje
- 474. Zilte gebakken aardappels
- 475. Zoete aardappelcurry met papadums
- 476. Zoete aardappelovenschtel
- 477. Zomerse lasagne
- 478. Zomerse minestrone-soep
- 479. Zuurdesem met roerei
- 480. Zuurkool met spek
- 481. Zuurstokken
- 482. Zwarte bonenballetjes met spicy groente

Aardappelpuree met gepofte knoflook en worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bol knoflook
olijfolie om in te bakken
800 g kruimige aardappels
3 el rozijnen
4 gekruide varkensworstjes
2 el pijnboompitten
800 g spinazie
200 g rucola
olijfolie extra vierge
100 ml melk
1 citroen

Extra nodig
aluminiumfolie
pureestamper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd het bovenste kapje van de bol knoflook. Leg de bol knoflook op een stuk aluminiumfolie, schenk er een scheutje olie over en pak de bol in. Pof de knoflook in de oven in circa 20 minuten zacht. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de worstjes in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan en roerbak de spinazie circa 3 minuten. Voeg de rucola toe en bak circa 2 minuten mee. Wel de rozijnen circa 5 minuten in een kommetje heet water. Giet de rozijnen af en roer door de spinazie. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en wat olijfolie extra vierge. Haal de knoflookbol uit de aluminiumfolie en verwijder de schil. Stamp de knoflookteentjes en de melk door de aardappels met een pureestamper tot puree. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Rasp de schil van de citroen.

Serveren:

Verdeel de puree, spinazie en worstjes over borden. Strooi de pijnboompitten en de citroenrasp eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Aardappeltaart met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels
2 eieren
300 ml kookroom
250 g cocktailgarnalen
1 citroen
1 ui
1 teentje knoflook
1 blik gepelde tomaten
1 rode paprika
250 g cherrytomaten
5 takjes dille
250 g rucola

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil en snijd de aardappels in dunne plakken. Breng een ruime pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de aardappelplakjes in circa 5 minuten bijna gaar. Giet af en laat goed uitwasemen. Kluts de eieren met de room, een beetje zout en versgemalen peper in een kom. Voeg de garnalen en de aardappelplakjes toe en roer goed door. Rasp de schil van de citroen, voeg de helft toe aan de kom en meng goed door. Verdeel de inhoud van de kom over een ovenschaal. Bak de taart in circa 20 minuten gaar. Pel en snijd de ui fijn. Pel en hak de knoflook fijn. Snijd de gepelde tomaten in stukken. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en de resterende citroenrasp circa 2 minuten. Voeg de gepelde tomaten toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Laat circa 3 minuten zachtjes pruttelen. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Houd een paar takjes achter en hak de rest van de dille fijn. Voeg de paprika, cherrytomaten en de dille toe aan de tomatensaus en warm goed door. Snijd de citroen in partjes.

Serveren

Verdeel de rucola over borden. Verdeel de aardappeltaart over de rucola en lepel de tomatensaus eroverheen. Serveer met een citroenpartje en een takje dille.

Bereiding ca 30 minuten

Ackee and saltfish

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g bakkeljauw
200 g jasmijnrijst
200 g basmatirijst
2 uien
2 teentjes knoflook
2 takjes tijm
2 tomaten
1 scotch bonnet pepper of madam jeanette
olijfolie
50 g roomboter
1 blik ackee (deze tropische vrucht is familie van de lychee)

Extra nodig

1 rijstkoker

Bereiding

Breng de bakkeljauw in een pan met water aan de kook. Giet af en herhaal dit nog een keer zodat de bakkeljauw minder zout wordt. Haal de bakkeljauw uit het water en laat afkoelen. Kook de rijst gaar in een rijstkoker. Voeg de tijm toe aan de rijst. Pel en snipper de uien. Pel en hak de knoflook. Snijd de tomaten in dunne plakjes. Snijd de peper in kleine stukjes. Verhit de boter in een ruime pan. Voeg de uien, tomaat en peper toe en laat circa 4 minuten fruiten. Voeg de knoflook toe en fruit circa 3 minuten mee. Pluk de vis in kleine stukjes van de graat, voeg toe aan de pan en warm circa 3 minuten door. Voeg als de vis te droog is een eetlepel boter toe. Spoel de ackee voorzichtig af. Voeg de ackee toe, verwarm kort mee terwijl je de pan voorzichtig heen en weer te beweegt.

Bereiding ca 30 minuten

Dit is een recept van Laurel Joy Hayles, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Joy maakte Ackee & Saltfish, het nationale gerecht van Jamaica. De ackee is een fruitsoort en groeit aan een boom. De vrucht lijkt, nadat hij gekookt is, op roerei. De vis is in dit geval gezouten kabeljauw. Voor de nodige pit wordt de Scotch bonnet pepper gebruikt.

After eight cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g chocoladekoekjes

50 g boter

50 g pure chocolade

150 g marshmallows

250 g roomkaas

250 g slagroom

2 el muntextract

groene voedingskleurstof

15 after eight chocolaatjes

Bereiding

Maal de koekjes fijn in de keukenmachine of sla ze stuk in een plastic zak met deegroller. Smelt de boter. Voeg hierna de chocolade toe en laat dit ook smelten. Meng de koekjes met gesmolten boter en chocolade in de taartvorm. Druk aan. Smelt de marshmallows samen met de roomkaas op 900 watt 1 minuut in de magnetron. Roer glad. Klop de slagroom stijf. Roer de roomkaas met de marshmallows door de slagroom. Voeg als laatste het muntextract en de groene kleurstof naar eigen inzicht toe. Schep op de koekbodem. Strijk glad en decoreer met de chocolaatjes.

Bereiding ca 25 minuten

Alicia's heldencupcaketoren

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Camouflagecupcakes

1 vanillestokje
600 g bloem
3 tl bakpoeder
660 g suiker
1 mespuntje zout
3 eieren
490 ml melk
180 ml zonnebloembolie
3 el cacaopoeder
3 tl tarwegraspoeder

Banketbakkersroom

500 ml melk
1 vanillestokje
4 eidooiers
100 g suiker
2 el bloem

Camouflagecrème

500 g zachte boter
120 g poedersuiker
500 g banketbakkersroom
130 g gesmolten pure chocolade
2 tl tarwegraspoeder

Extra nodig

cupcaketray van 2 x 12 stuks
4 spuitzakken
gekarteld spuitmondje
plastic zakjes
cupcaketoren
speelgoedsoldaatjes

Bereiding

Camouflagecupcakes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Meng de bloem, bakpoeder, suiker en het zout in een kom. Mix in een andere kom het ei, melk, zonnebloemolie en het vanillemerg. Meng het natte mengsel met het droge mengsel en roer tot een glad beslag. Verdeel het beslag over 3 kommen. Roer het cacaopoeder door een deel van het beslag. Roer het tarwegraspoeder door een ander deel van het beslag. Lepel de beslagen in drie verschillende spuitzakken. Zet de cupcakevormpjes in de cupcaketray en vul ze voor drie kwart met alle 3 de

Alicia's heldencupcaketoren

beslagen door elkaar (om een camouflagemotief te creëren). Bak de cupcakes in circa 25 minuten gaar. Laat de cupcakes afkoelen.

Camouflagecrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Laat de banketbakersroom afgedekt met plasticfolie afkoelen. Klop de boter luchtig met de poedersuiker en meng de banketbakersroom erdoor. Hak en smelt de chocolade. Verdeel de crème in 3 delen. Meng door een deel het tarwegraspoeder, door een ander deel de gesmolten chocolade. Houd een beetje chocolade achter voor de garnering. Lepel de crèmes in drie verschillende plastic zakjes en doe de zakjes naast elkaar in een spuitzak met een kartelspuitmondje.

Alicia's heldencupcaketoren

Spuit een mooie rozet op alle cupcakes en garneer de cupcakes met de soldatendecoratie. Spuit een beetje gesmolten chocolade over de cupcakes. Zet de cupcakes in de cupcaketoren. Garneer met wat fruit en versier met de soldaten.

Bereiding ca 1 uur

Almost Bloody Mary

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Corria Houthuizen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

360 ml tomatensap

180 ml bloedsinaasappelsap

2 citroenen

2 tl worcestershire saus

2 tl chilisaus

1 stengel bleekselderij

12 ijsklontjes

Extra nodig

4 whiskeyglazen à 200 ml

Bereiding

Meng het tomatensap met het bloedsinaasappelsap. Knijp de citroenen er boven een zeef uit en roer de worcestershiresaus en chilisaus erdoor. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en roer goed door elkaar. Schenk de almost Bloody Mary in whiskeyglazen. Snijd de stengel bleekselderij in reepjes en zet ze in glazen. Voeg vlak voor het serveren de ijsklontjes toe.

Bereiding ca 10 minuten

Amaranthpap

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Amaranthpap

200 g amaranth

350 ml amandelmelk

300 g diepvriesframbozen

50 g pompoenpitten

2 el kokosrasp

1 appel

50 g pure chocolade (80% cacao of hoger)

Bereiding

Schenk de amandelmelk en de amaranth in een pan. Zorg dat de amaranth volledig onder de melk staat en breng het geheel aan de kook. Kook circa 15 minuten tot de meeste melk is opgenomen. Roer de frambozen erdoor. Rooster de pompoenpitten en de geraspte kokos circa 5 minuten in een droge koekenpan. Schil en snijd de appel in plakjes. Schep de amaranthpap in bakjes en verdeel de appel erover. Bestrooi met pompoenpitten, kokos en stukjes chocolade.

Bereiding ca 20 minuten

American chocolate chip cookies

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

175 g boter
1 ei
50 g suiker
100 g lichtbruine basterdsuiker
1 tl vanille-extract
180 g bloem
0.5 tl baksoda
0.25 tl zout
100 g pure chocoladedruppels

Extra nodig
bakplaat
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt de boter op laag vuur. Klop het ei met de suiker, een snuffje zout, vanille-extract en gesmolten boter. Meng de bloem, baksoda en chocoladedruppels in een grote kom. Maak een kuil in het midden en giet daar de natte ingrediënten op. Meng de natte met de droge ingrediënten tot een dik beslag. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg met een theelepel bolletjes deeg op de bakplaat. Vries de bakplaat met deegbolletjes in circa 30 minuten in. Haal de bolletjes uit de vriezer en bak de chocolate chip cookies in circa 8 tot 10 minuten in de oven. Zorg voor genoeg ruimte tussen de koekjes. De koekjes zijn gaar als de buitenkant knapperig is en het midden nog zacht is. Laat volledig afkoelen en bewaar circa 3 dagen in een luchtdichte koektrommel.

Tip: je kunt de deegbolletjes circa 3 maanden in de vriezer bewaren.

Bereiding ca 20 minuten + 45 minuten wachttijd

Ananas snijden

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Ananas snijden

Er zijn verschillende hulpmiddelen op de markt om een ananas te schillen, maar gewoon met een mes is ook een prima optie. Als de ananas geschild is, is het belangrijk de kern te verwijderen: deze is niet eetbaar.

Ananas-kokossmoothie

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g babyspinazie
1 limoen
125 ml magere yoghurt
2 el honing
400 ml vers ananassap
200 ml kokosmelk

Extra nodig
plasticfolie
blender

Bereiding

Was de spinazie en dep de spinazie droog. Leg de spinazie in een kom en bedek met plasticfolie. Zet circa 20 seconden in de magnetron om de spinazie uit te drogen. Snijd de limoen doormidden en pers het sap eruit. Pureer de spinazie met de yoghurt, honing, ananassap, kokosmelk en het limoensap in de blender tot een gladde smoothie. Serveer de smoothie direct.

Bereiding ca 5 minuten

Andijviestamppot met honing-cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels
100 ml melk
1 klontje roomboter
200 g cashewnoten
2 el honing
1 krop andijvie

Sjalottencompote
5 sjalotten
olijfolie om in te bakken
2 el balsamico azijn
200 ml rode wijn
2 el honing

Extra nodig
pureestamper

Bereiding

Andijviestamppot met honing-cashewnoten

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Verwarm de melk. Maak de aardappelpuree smeug met de melk en de boter. Verwarm een koekenpan en rooster de cashewnoten circa 4 minuten. Voeg de honing toe en karamelliseer in circa 2 minuten. Snijd de andijvie fijn. Roer de andijvie en de honing-cashewnoten door de aardappelpuree en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Sjalottencompote

Pel en snijd de sjalotten in halve ringen. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de sjalotten circa 2 minuten. Schenk de balsamicoazijn, rode wijn en de honing erbij en breng het geheel aan de kook. Laat circa 15 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de andijviestamppot met honing-cashewnoten over borden. Verdeel de sjalottencompote eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Appel-bietjestaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Piedeeg

250 g bloem
100 g roomboter
80 ml water
0.5 ei
5 g zout

Appelvulling

1.5 blaadje gelatine
1 appel, Granny Smith
50 g roomboter
100 g suiker
1 tl kaneelpoeder

Bietjesbavarois

400 ml slagroom
4 blaadjes gelatine
250 g gekookte bietjes
150 ml groentebouillon
scheutje balsamicostroop

Gelei

200 ml bietensap
2 blaadjes gelatine

Gesuikerd minibietje

1 minibietje
200 g suiker
1 el bietensap

Extra nodig

plasticfolie
vlaaivorm van 20 cm doorsnede
staafmixer
kleine ronde vorm van circa 10 cm doorsnede
taartring van 18 cm doorsnede
bakpapier
blindbakbonen

Bereiding

Piedeeg

Maak een kuiltje in de bloem en meng in het kuiltje de boter, water, ei en het zout met elkaar. Kneed

Appel-bietjestaart

beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het circa 30 minuten rusten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de vlaaivorm in. Rol het deeg dun uit en bekleed de vlaaivorm ermee. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Vul de vorm met bakpapier en de blindbakbonen. Bak circa 20 minuten, verwijder het bakpapier en de blindbakbonen en bak nog eens circa 10 minuten tot het deeg goudbruin en gaar is.

Appelvulling

Week de gelatine in koud water. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak de appel, suiker en het kaneelpoeder circa 10 minuten tot de appel zacht is. Pureer de appel met het bakvocht. Los de geweekte gelatine erin op. Verdeel de appelvulling in het kleine, ronde vormpje en vries circa 1 uur in.

Bietjesbavarois

Klop de slagroom tot yoghurt dikte. Week de gelatine in ruim water. Verwijder indien nodig de schil van de gekookte bietjes. Pureer de bietjes samen met de groentebouillon tot een gladde puree. Verwarm een scheut bietenpuree en los er de geweekte gelatine in op. Haal de pan van het vuur en meng met de resterende bietenpuree. Laat het mengsel in circa 5 minuten op ijswater iets dikker worden. Spatel vervolgens de opgeklopte slagroom erdoor en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Schenk de helft van bietjesbavarois in de taartring en druk de bevroren appelvulling erin. Vul verder af met de bietjesbavarois. Laat taart circa 2 uur in de vriezer opstijven.

Gelei

Week de gelatine in ruim water. Verwarm een deel van het bietensap en los de gelatine erin op. Meng dit met het resterende bietensap. Laat de gelei afkoelen en schenk de gelei over de bovenkant van de taart.

Gesuikerd minibietje

Breng een pan met water en de helft van de suiker aan de kook. Schil het mini-bietje en kook het bietje gaar in circa 4 minuten. Karamelliseer de rest van de suiker. Voeg op het laatst het bietensap toe. Doop het bietje in de karamel en laat uitlekken. Vorm een krul van de karamelstreng.

Bereiding ca 40 minuten en 2 uur

Appelflapjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 appels
1 citroen
1 el havermoutvlokken
1 el honing
30 g walnoten
4 vellen filodeeg
olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de appels en snijd deze in blokjes. Rasp de citroen en voeg dit samen met de honing en havermoutvlokken toe aan de appelblokjes. Hak de walnoten en voeg deze toe aan de appelblokjes. Halveer de filodeegvellen, verdeel het appelmengsel in acht porties. Schep op elk filodeegvel 1 eetlepel appelmengsel. Herhaal dit totdat de filodeegvellen op zijn. Leg de filoflapjes op een met bakpapier beklede ovenplaat, bestrijk met een beetje olie en bak ze in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Bereiding ca 30 minuten

Appel-kaneelmuffins

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
2 appels, Braeburn
2 eieren
0.25 tl zout
120 g lichte basterdsuiker
200 g pompoenpuree
100 g witte rijstbloem
100 g gemalen amandelen
1 el kaneelpoeder
1 el olie
1 tl bakpoeder
0.5 tl baksoda
2 el pompoenpitten

Extra nodig
citruspers
dunschiller
cupcaketray
muffin- of cupcakevormpjes

Bereiding

Snij de citroen doormidden en pers het sap. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes van circa 1 cm dik. Week de appelstukjes in het citroensap. Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bakvorm met de vormpjes. Klop de eieren met het zout en de suiker tot het lichtgeel van kleur is en het volume is verdubbeld. Voeg nu de pompoenpuree, gemalen amandelen, olie en kaneelpoeder toe. Roer goed door. Meng voorzichtig de appel, pompoenpitten, bloem, bakpoeder en baksoda door de natte ingrediënten tot een glad beslag. Bak circa 30 minuten in de oven tot de muffins goudbruin en gaar zijn. Laat de muffins afkoelen op een rooster.

Tip: je kunt de muffins circa 5 dagen bewaren in een afgesloten bakje.

Bereiding ca 45 minuten

Apple fritters

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Apple fritters

3 eieren

40 ml halfvolle melk

75 g zelfrijzend bakmeel

1 snufje zout

10 g basterdsuiker

2 zoete appels

50 g suiker

1 tl kaneelpoeder

Extra nodig

500 ml olie om in te frituren

keukenpapier

Bereiding

Verhit de olie tot circa 160 °C. Klop de eieren met de melk luchtig in een kom. Meng het zelfrijzend bakmeel, een snufje zout en suiker tot een glad beslag. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in circa 9 ringen per appel. Doop de appelrondjes een voor een in het beslag, zorg ervoor dat ze helemaal bedekt zijn. Bak de apple fritters per twee om en om circa 3 minuten. Meng de suiker met kaneelpoeder in een kom. Laat de apple fritters op een bord met keukenpapier uitlekken. Haal de apple fritters door de kaneelsuiker en serveer direct.

Bereiding ca 30 minuten

Arroz Negro

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
3 tomaten
olijfolie om in te bakken
500 g inktvis
12 g inktvisseninkt
600 g paella risotto
250 g kokkels
250 g scheermessen
6 grote gamba's
1.5 l visbouillon

Extra nodig
staafmixer
paellapan

Bereiding

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Snijd de tomaten in blokjes en voeg toe aan de pan. Verhit een scheutje olie in een paellapan en fruit de ui, knoflook en paprika circa 3 minuten. Snijd de inktvis in ringen en laat de tentakels heel. Voeg de inktvis en de inktvisinkt toe aan de pan en meng alles goed door elkaar. Voeg de rijst toe, fruit circa 1 minuut mee en blus af met een beetje bouillon. Kook de rijst bijna gaar, voeg regelmatig een scheut bouillon toe en blijf regelmatig met een houten lepel over de bodem roeren. Schep de laatste bouillon bij de rijst en leg de kokkels, scheermessen en gamba's bovenop. Kook circa 6 minuten tot de bouillon verdampt is en de schaal- en schelpdieren gaar zijn.

Bereiding ca 30 minuten

Dit is een recept van Carlos Garces Hèrrero uit het programma Wat De Boer Niet Kent

Aspergebouillon met saffraanroom

Menugang	Soepen	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Angelique Schmeinck			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Aspergebouillon

20 witte asperges

700 ml krachtige, heldere kippenbouillon

Doperwtenpuree

50 ml water

1 teentje knoflook

200 g diepvriesdoperwten

0.5 limoen

10 g bladpeterselie

5 el fruitige olijfolie

2 takjes dille

Saffraanroom

0.5 tl saffraandraadjes

125 ml slagroom

Crostini

0.5 ciabattabrood

2 el olijfolie naturel

150 g Hollandse garnalen

2 takjes dille

Extra nodig

4 champagneflûtes

Bereiding

's Middags voorbereiden

Aspergebouillon

Schil de asperges met een dunschiller twee keer rond zonder de kop te beschadigen. Begin iets onder de kop en schil richting uiteinde. Snijd circa 4 cm van houtige onderkant af. Gooi de schillen weg. Bewaar de asperges, bedekt met een vochtige doek in de koelkast, voor het hoofdgerecht. De onderstukken worden gebruikt voor de bouillon. Breng de koude bouillon met de aspergestukken langzaam aan de kook en laat ze 10 minuten hun smaak afgeven. Schenk de bouillon door een bolzeef met daarin een (passeer)doek in een schone pan.

Doperwtenpuree

Pel en snijd de knoflook in plakjes. Breng in een brede het water met een beetje zout aan de kook. Voeg de doperwten en knoflook toe. Rasp en pers de limoen uit boven de pan en verwarm 1,5 minuut. Giet op een zeef, spoel kort af met koud water en laat goed uitlekken. Pluk de peterselie. Pureer de doperwten fijn in de keukenmachine met de peterselie en olijfolie. Pluk en hak de dille fijne. Meng door de

Aspergebouillon met saffraanroom

doperwtenpuree.

Saffraanroom

Hak de saffraan fijn, roer er een eetlepel aspergebouillon door en laat 5 minuten staan om kleur en smaak af te geven. Klop de slagroom tot yoghurt dikte en roer de saffraan erdoor.

Crostini

Snijd het brood over de lengte in vier lange plakken van 3 millimeter dik. Bestrijk ze gelijkmatig met olijfolie. Verwarm een grillpan en grill het brood krokant en goudbruin gestreept.

's Avonds afmaken

Opmaak bord

Verwarm de aspergebouillon. Vul de champagne of -wijnglazen tot driekwart met de bouillon. Schep er voorzichtig een laagje saffraanroom op. Schep met behulp van 2 eetlepels een quenelle doperwtenpuree op de crostini en verdeel er garnalen over. Leg de crostini op het glas. Garneer met wat dille.

Bereiding ca 45 minuten

Wijntip: Chenin Blanc uit Zuid-Afrika

Deze wijn is als een bijzonder cadeau dat je uitpakt: op het moment dat je hem in het glas schenkt bespeur je zachte aroma's, maar na beluchting openbaart zich een superrijk en aromatisch glas. Gevuld met de schil van citrusfruit, ongebrande noten, gekonfijte vruchten, maar met een subtiele rokerigheid. Een intrigerend, complex en origineel glas. En dat is juist de perfecte tegenhanger voor de specifiek krachtige smaken van de aspergebouillon met saffraanroom.

De wijn wordt gemaakt in de Franschoekkelder en wijngaarden in de streek Paarl in Zuid-Afrika. De chenin blancdruiven komen van meer dan 40 jaar oude stokken in een vrij ruig klimaat met veel oostenwind. Het is een krachtige druif, die pas op volledige rijpheid wordt geoogst. Als je het hebt over "impress your friends" dan is dat met deze wijn gegarandeerd.

door Corria Houthuizen

Asperges met gerookte heilbot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Angelique Schmeinck			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gerookte heilbot

600 g heilbotfilet met vel

1 el rookmot

Asperges

20 witte asperges

2 tl zeezout

Peterselie-aardappel

12 grote vastkokende aardappels, Nicola

1 bos bladpeterselie

4 el zure room

Limoensabayon

6 eidooiers

70 ml droge witte wijn

1 limoen

50 ml fruitige olijfolie extra vierge

Extra nodig

rookpan

plasticfolie

Bereiding

's Middags voorbereiden

Heilbot roken

Dep de heilbotfilet droog en bestrooi het visvlees met een beetje zeezout. Verdeel de rookmot over het midden op de bodem van de rookpan en leg de lekplaat erop. Zet de rookpan met het deksel voor twee derde gesloten op laag vuur en wacht tot het begint te roken. Zet het vuur uit. Leg het rooster op de lekplaat, leg de heilbot met de velkant op het rooster en schuif het deksel dicht. Rook de vis 20 minuten. Afhankelijk van de dikte zal de heilbot na het roken nog niet helemaal gaar zijn. Langer roken geeft een te sterke rooksmak. Gaar de vis daarom verder in de oven op 75 °C tot ze niet meer glazig is.

Peterselieaardappels

Schil de aardappels en snijd ze in gelijkmatige frites van 1 centimeter dikte. Blancheer ze in 8-9 minuten beetgaar in kokend water met zeezout. Schep ze uit het vocht op een bord of bakplaat en laat ze afkoelen.

Asperges koken

Schil de asperges met een dunschiller twee keer rond zonder de kop te beschadigen. Begin iets onder de kop en schil richting uiteinde. Snijd circa 4 centimeter van de houtige onderkant af. Gooi de schillen

Asperges met gerookte heilbot

weg. Bewaar de onderstukken voor een bouillon of soep. Leg de asperges in een brede pan, bedek ze met zoveel warm water tot ze net onder staan, voeg zeezout toe en breng langzaam aan de kook. Laat ze afhankelijk van de dikte 2-3 minuten koken op laag vuur, Haal ze van het vuur en laat de asperges in het vocht afkoelen tot ze beetbaar zijn.

's Avonds afmaken

Heilbot

Verwarm de oven voor op 75 °C. Leg de gerookte heilbot op een bakplaat en verwarm in de oven.

Aardappels

Pluk en hak de peterselie. Verhit een scheutje olie in een pan en verwarm de aardappels zonder te kleuren. Voeg de zure room en peterselie toe.

Asperges

Verwarm de asperges in een laagje aspergevocht.

Limoensabayon

Meng de eidooiers met witte wijn, limoensap een beetje zout en versgemalen peper in een sauteuse en klop met een garde door elkaar. Klop het mengsel op laag vuur met de garde schuimig en warm. Blijf voortdurend kloppen. Het mengsel moet binden tot een zeer luchtige, zalfachtige saus. Haal de pan van het vuur zodra de sabayon schuimig en gebonden is. Roer er de olijfolie door en rasp de limoen erboven. Serveer de saus direct. Door de warmte van de pan kunnen de eidooiers in de pan alsnog gaan stollen. Schep de saus eventueel in een glazen schaal en dek strak af met plasticfolie om warm te houden tot het moment van serveren.

Opmaak bord

Leg vijf asperges opeen bord. Haal met een lepel de segmenten heilbot los en leg op de asperges. Verdeel de peterselieaardappels opgestapeld ernaast. Lepel de limoensabayon gedeeltelijk over de asperges en de vis. Garneer met wat peterselie.

Tip: Heb je geen rookpan of rookoven, gebruik dan een brede platte pan, vouw er bijvoorbeeld aluminiumfolie in of leg er een kleiner formaat deksel in waar de rookmot onder kan liggen. Zet daar een rooster op voor de vis en sluit de pan af met een deksel.

Bereiding ca 1 uur

Wijntip: Krachtig, subtiel en gekruid

Op het moment dat je deze pinot noir inschenkt, valt de krachtige kleur direct op. Diep kersrood met zelfs een vleugje zwart. Zodra je de wijn naar je mond brengt, ruik je de meest verleidelijke geuren van bramen, bosbessen en frambozen.

Vanaf de eerste slok denk je: dit voelt als thuiskomen. Spannend, verleidelijk, sappig en krokant omschrijven de smaak van deze pinot noir uit de Elzas. Het is een krachtige maar verfijnde eetwijn die het heel goed doet bij orgaanvlees, parelhoen en zachte korstkazen.

door Corria Houthuizen

Asperges schillen

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Witte en dikkere groene asperges schil je met een dunschiller of aspergeschiller. Leg asperges voor het schillen circa 20-30 minuten in koud water. De traditionele manier voor het schillen van asperges is met behulp van een omgekeerde pan of kom, zodat je minder last van de schillen hebt. Bovendien helpt het om het breken van de asperges tijdens het schillen te voorkomen. Tegenwoordig wordt dit echter vaak op een snijplank gedaan. Dikke asperges kan je twee keer rondom schillen zodat je er zeker van bent dat er geen stugge draden meer over de asperges lopen.

Aspergesalade met anijsdressing

Menugang	Salades	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bos groene asperges
- 2 el olijfolie
- 1 tl anijszaad
- 1 teentje knoflook
- 1 sinaasappelrasp
- 1 tl honing
- 1 tl citroensap
- 1 handje eetbare bloemen

Extra nodig
mandoline of aspergeschiller
vijzel

Bereiding

Schaaf de asperges in slierten met de mandoline of aspergeschiller. Verhit op zacht vuur de olijfolie in een pan met een dikke bodem. Maal de anijszaad fijn in de vijzel en voeg toe aan de olie. Wanneer de zaadjes beginnen te sissen/knisperen kan je de knoflook fijn raspen en eraan toevoegen. Zet nu het vuur uit. Rasp de sinaasappelschil boven de nog hete olie. Maak de dressing af door de honing, citroensap, peper en zout toe te voegen. Giet de dressing over de aspergeslierten. Als laatste verdeel je de eetbare bloemen over de salade, indien je deze kunt vinden. Mijn voorkeur gaat uit naar viooltjes omdat deze een notige smaak hebben. Maar gaat dit je wat te ver, of kun je geen eetbare bloemen vinden, vervang ze dan door wat fijngehakte hazelnoten en amandelen.

Bereiding ca 10 minuten

Auberginefrietjes met Griekse salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Auberginefrietjes

2 aubergines
200 g bloem
4 eieren
200 g panko
100 g geraspte Parmezaanse kaas
zonnebloemolie

Rode basilicumpesto

50 g pijnboompitten
1 teentje knoflook
1 bos rode basilicum
75 g geraspte Parmezaanse kaas
30 ml olijfolie extra vierge

Griekse salade

2 eieren
0.5 komkommer
100 g groene olijven zonder pit
0.5 bos rode basilicum
0.5 bos groene basilicum
1 krop frisée
400 g feta

Extra nodig

staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Auberginefrietjes

Snijd de aubergines in frietvorm. Schep de bloem op een bordje. Kluts de eieren op een bordje. Meng de panko met de geraspte Parmezaanse kaas op een bordje. Wentel de auberginereepjes eerst door de bloem, vervolgens door het ei en als laatste door de panko. Verhit een ruime scheut olie in een brede pan (of gebruik een frituurpan) en frituur de auberginereepjes in circa 6 minuten goudbruin en gaar.

Rode basilicumpesto

Verwarm een pan en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin. Pel en halveer de knoflook. Pluk de basilicum. Pureer de pijnboompitten, knoflook, basilicum, Parmezaanse kaas en de olijfolie extra vierge in het bakje van de staafmixer tot een grove pesto. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Griekse salade

Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren circa 7 minuten. Giet af en laat schrikken

Auberginefrietjes met Griekse salade

onder koud water. Schil en snijd de komkommer in plakken. Pluk de beide basilicumsoorten en de frisée. Snijd de feta in plakken en daarna in driehoeken. Pel en halveer de eieren.

Serveren

Verdeel de komkommer, frisée en de feta over borden. Serveer een half ei per bord. Verdeel de olijven, basilicumblaadjes en rode basilicumpesto over de salade en steek de auberginefrietjes erin.

Bereiding ca 25 minuten

Avocado-banaanontbijtshake

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 banaan
1 avocado
250 g blauwe bessen
2 el chiazaad
400 ml cranberrysap

Extra nodig
blender

Bereiding

Pel en snijd de banaan in stukjes. Halveer de avocado in de lengte. Verwijder de pit, haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer de banaan, avocado, blauwe bessen, het chiazaad en cranberrysap in de blender tot een gladde massa.

bereiding ca 5 minuten

Avocadococktail met komkommertartaar

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 avocado's
2 limoenen
75 ml olijfolie
1 komkommer
0.5 Galia meloen
1 bos Thaise basilicum
1 gele grapefruit
50 g zeewier
2 el cottage cheese
50 g gemixte kiemen
50 g zeekraal
30 g pistachenoten

Extra nodig
blender
meloenboor/pommes parisienneboor
droogmachine

Bereiding

Avocadomousse

Halveer de avocado's, verwijder de pit, snijd met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees en lepel het vruchtvlees eruit. Rasp de schil van de limoen, halveer de limoen en pers het sap eruit. Mix de avocado met het limoensap en de rasp, een beetje zout en versgemalen peper in een blender. Voeg druppelsgewijs de olijfolie toe tot er een luchtige mousse ontstaat. Vul de cocktailglazen met de mousse. Laat circa 30 minuten opstijven in de koelkast.

Komkommertartaar

Snijd de komkommer in kleine blokjes. Schep met een bolletjesboor bolletjes uit de meloen. Snijd de Thaise basilicum grof. Meng de komkommerblokjes met de meloenbolletjes, Thaise basilicum en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Garnering

Snijd de gele grapefruit in partjes. Droog het zeewier circa 3 uur in een droogmachine.

Opbouw

Vul de cocktailglazen met een laagje komkommertartaar. Verdeel de partjes gele grapefruit erover. Schep de cottage cheese erop. Garneer met de kiemen, zeekraal, chipjes van zeewier en de pistachenootjes.

Bereiding ca 3,5 uur + 3 uur wachttijd

Avocado-mosselschuitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g radijsjes
0.5 l water
100 ml witte wijnazijn
2 el suiker
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
4 eetrijpe avocado's
200 g gekookte mosselen
0.5 bosje koriander
1 limoen
olijfolie extra vierge
1 el paneermeel
50 ml witte wijn
60 ml crème fraîche
4 bruine boterhammen

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Radijs

Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Breng in een steelpan het water met de azijn, suiker, kruidnagels, laurierblaadje en de radijsjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het vocht kookt en laat de radijsjes 10 minuten in het vocht marineren.

Avocado

Verwarm de grillstand van de oven voor op 180 °C. Halveer de avocado's. Snijd een dun plakje van de onderkanten af zodat de avocado's blijven staan. Lepel voorzichtig de avocado leeg en leg het plakje terug in de schil zodat het gaatje opgevuld is. Prak het vruchtvlees grof met een vork. Snijd de gekookte mosselen grof en meng met de avocado. Pluk en hak de koriander. Halveer de limoen en meng het sap van de limoen, de koriander, een scheutje olijfolie, een beetje zout, versgemalen peper met de avocado's. Schep het mengsel terug in de schil. Strooi het paneermeel over de avocado's. Zet de avocado's in een ovenschaal en grill de avocado's circa 2 minuten in de oven. Verwarm de wijn, de crème fraîche en versgemalen peper in een steelpan. Lepel de saus over de avocado.

Croutons

Snijd de boterhammen in ruitjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de broodruitjes in circa 4 minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de radijsjes, croutons en de avocado's over borden.

Avocado-mosselschuitjes

Bereiding ca 30 minuten

Avocado-rivierkreeftsalade

Menugang	Salades	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe avocado

150 g rivierkreeftjes

0.5 limoen

Bereiding

Haal de avocado leeg met een lepel en stort in een schaal. Snijd de avocado met kind op de heup in stukjes. Doe de rivierkreeftjes erbij. Knijp de limoen erover uit. Breng op smaak met zout en peper. Hussel en eet.

Bereiding ca 5 minuten

Bad man banoffee pie

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik (400 g) gecondenseerde melk
220 g volkoren koekjes
200 g gezouten boter
2 grote bananen
400 ml slagroom
2 el poedersuiker
1 tl vanille-extract
melkchocolade

Extra nodig
springvorm van ca 20 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Leg het blik gecondenseerde melk helemaal onder water in een steelpan. Laat circa 2 uur doorkoken. Voeg tussendoor eventueel water toe om te zorgen dat het blikje onder water blijft.

Verkruimel de koekjes met een keukenmachine of sla ze kapot met een deegroller. Smelt de boter in een sauspan en voeg de koekkrumels toe. Warm door tot alle boter is opgenomen door de koekkrumels.

Bekleed de springvorm met bakpapier. Verdeel de koekkrumels over de bodem en druk ze stevig aan met je vingertoppen. Zet de springvorm in de vriezer tot de bodem stevig is geworden.

Als het blik gecondenseerde melk volledig is afgekoeld, kun je deze voorzichtig open maken. Verdeel de inhoud over de taartbodem met de bolle kant van een lepel.

Snijd de bananen in plakjes en verdeel deze over de karamel. Klop de slagroom met de poedersuiker en vanille-extract tot deze lobbijg is en verdeel deze over de taart. Rasp de chocolade over de taart.

Bereiding ca 30 minuten + 2 uur wachttijd

Bagel met zelfgemaakte tonijnsalade, cornichons en rode ui

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes tonijn
2 takjes dille
2 takjes peterselie
2 el mini augurkjes (cornichons)
1 gele paprika
3 el kwark
1 kleine rode ui
4 verse bagels

Bereiding

Giet het blikje tonijn af en laat goed uitlekken. Hak de kruiden fijn. Hak de cornichons fijn. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes. Meng alles met de kwark tot een smeuïge massa. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en snijd de rode ui in fijne halve ringen. Snijd de bagels open en besmeer de bodems met de tonijnsalade. Bestrooi met de rode ui en dek af met de bovenste helft van de bagels.

Bereiding ca 15 minuten

Bananenpannenkoeken

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen
125 g bloem
1 el poedersuiker
2 tl bakpoeder
1 mespuntje zout
1 ei
250 ml sojamelk
2 el zonnebloemolie
2 el ahornsiroop

Bereiding

Prak de bananen met een vork fijn. Meng in een kom de bloem, poedersuiker, bakpoeder en het zout. Mix in een andere kom de geprakte bananen, het ei en de melk. Roer met een garde het bloemmengsel door het bananenmengsel. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schep een soeplepel beslag in de pan. Bak de bananenpannenkoeken rondom in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Herhaal tot het beslag op is. Verdeel de bananenpannenkoeken over borden en lepel de ahornsiroop eroverheen.

Bereiding ca 15 minuten

Barbara's Key Lime Pie

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Taartkorst

200 g boter

450 g biscuitjes

Limoenvulling

8 eidooiers

800 ml gecondenseerde melk

5 limoenen

480 ml slagroom

Italiaans schuim

100 ml water

375 g suiker

4 eiwitten

Extra nodig

keukenmachine

boter om in te vetten

taartpan met losse bodem van ca 26 cm doorsnede

rasp

citruspers

Bereiding

Taartkorst

Verwarm de oven voor op 160 °C. Smelt de boter. Breek de koekjes en maal ze fijn in een keukenmachine. Voeg de gesmolten boter toe. Vet de taartvorm in. Druk het koekjeskruim in de taartvorm op de bodem en tegen de rand. Bak de bodem in circa 20 minuten goudbruin en krokant. Laat de bodem afkoelen.

Limoenvulling

Verwarm de oven voor op 150 °C. Rasp de schil van de limoenen, halveer de limoenen en pers het sap eruit. Meng de gecondenseerde melk met de eidooiers, de rasp en het sap van de limoen en de slagroom. Roer tot een egale lobbige massa. Giet de vulling op de taartbodem en bak in circa 30 minuten gaar. Laat de taart minstens 1 uur afkoelen.

Italiaans schuim

Klop de eiwitten met een klein beetje suiker tot stijve pieken in een vetvrije kom. Breng in een pan het water met de resterende suiker aan de kook en kook tot 121 °C. Giet de suikersiroop druppelsgewijs bij het eiwit en klop het eiwit koud. Verdeel het Italiaanse schuim over de taart. Brand het schuim af met een gasbrander.

Bereiding ca 2 uur + 1 uur wachttijd

Biefstuk met gegrilde groente en knoflookyoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

bosje Italiaanse kruiden

olijfolie extra vierge

1 rode ui

2 rode paprika's

1 courgette

2 tomaten

1 teentje knoflook

100 g Griekse yoghurt

400 g biefstuk

1 stokbrood

extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

grillpan

ovenschaal

aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Ris de Italiaanse kruiden. Pureer voor de kruidenolie de Italiaanse kruiden met een scheutje olijfolie extra vierge en een beetje zout in het bakje van de staafmixer. Snijd de rode ui in achten. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in gelijke reepjes. Snijd de courgette in plakken. Snijd de tomaat in plakken. Verwarm de grillpan voor. Bestrijk de rode ui, paprika en courgette met olijfolie en grill circa 2 minuten per kant tot er een mooi grillstreepje ontstaat. Schep de rode ui, paprika, courgette en tomaat in een ovenschaal en verwarm circa 10 minuten in de oven. Pel en pers de knoflook. Roer de knoflook door de yoghurt en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Breng de biefstuk op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de biefstuk om en om in circa 6 minuten goudbruin en gaar. Leg de biefstuk op een bord laat circa 5 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Serveren

Verdeel de groente over de borden. Snijd de biefstuk in plakken en leg op de groente. Schep de knoflookyoghurt op de biefstuk en besprenkel met de kruidenolie. Serveer met het stokbrood.

Bereiding ca 30 minuten

Bieten-frambozensap

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 kitchen

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 rauwe bieten
200 g frambozen
3 appels

Extra nodig
sapcentrifuge of blender

Bereiding

Was alle ingrediënten en snijd ze in vieren. Pers de ingrediënten door de sapcentrifuge. en serveer.

Tip: Je kunt dit sapje ook in de blender maken. Schil dan wel de bieten en haal het sapje door een zeef.

Bereiding ca 5 minuten

Bietenhummus

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g voorgekookte bieten

265 g gekookte kikkererwten (blik)

290 g tahin

1 el knoflookpoeder

2 el komijnzaad

1 citroen

optioneel: cayennepeper

optioneel: feta

Erbij te serveren

rauwkost zoals komkommer, bleekselderij of wortel

stokbrood

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of blender. Breng op nog even goed op smaak met zout en peper.

Tip! Ik heb mijn dip versierd met cayennepeper. Dit geeft een extra kersttijd gevoel maar zorgt ook voor een extra kick dus wees voorzichtig.

Bereiding ca 5 minuten

Bietensalade met gepocheerde kip en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml kippenbouillon

1 steranijs

2 kipfilets

1 bos radijs

1 rode peper

1 rode ui

1 teentje knoflook

600 g gekookte bieten

1 avocado

0.5 bos bladselderij

Bereiding

Breng de bouillon met de steranijs aan de kook. Zet het vuur laag en voeg de kipfilets toe. Pocheer de kip in circa 10 minuten tegen het kookpunt. Zet het vuur uit en zet de bouillon met deksel op de pan aan de kant. Was en halveer de radijs. Snijd de rode peper in fijne ringen. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook. Giet en spoel de bieten af en snijd ze in blokjes. Meng de bieten met de rode ui, knoflook, rode peper en breng op smaak met een beetje zout. Maak de avocado schoon en snijd in blokjes. Verdeel de salade over diepe borden en verdeel de avocado erover. Haal de kipfilet uit de bouillon en snijd in dunne plakken. Breng de kip op smaak met versgemalen peper en verdeel over de salade. Garneer met bladselderij.

Tip: ook lekker met walnoten.

Bereiding ca 30 minuten

Billionaire: breekbare gemengde noten

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Billionaire: breekbare gemengde noten
200 g gemengde gezouten noten
1 el pompoenpitten
10 Werther's Original caramelsnoepjes
150 g vloeibare honing
1 el sesamzaad

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een ovenplaat of bakschaal (30 x 10 cm) met bakpapier. Hak de noten grof. Verkruiemel de karamelsnoepjes met een deegroller. Verdeel alle ingrediënten over de ovenplaat en bak circa 20 minuten in de oven. Roer tussendoor eventueel om. Voeg vervolgens de sesamzaadjes toe en bak nog eens 10 minuten. Laat afkoelen buiten de koelkast en breek in stukjes.

Bereiding ca 45 minuten

Bitterkoekjesbavarois met peer

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	John Gerdson			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bavarois

250 ml melk
1 kaneelstokje
1 el amandellikeur
50 g suiker
1 takje tijm
3 blaadjes gelatine
4 eieren
100 ml slagroom
150 g bitterkoekjes

Peer

3 peren, conference
2 jeneverbessen
2 el suiker
1 el roomboter
1 limoen

Garnering

300 ml amandellikeur
50 ml slagroom

Extra nodig

vormpjes
klein tumblerglaasje of shotglaasje
rasp
ijswater

Bereiding

Bavarois

Breng de melk, kaneel, likeur, suiker en het takje tijm aan de kook en laat circa 10 minuten trekken. Week de gelatine in koud water. Splits de eieren en klop de dooiers schuimig. Klop de slagroom tot yoghurt dikte en zet in de koelkast. Zeef het melkmengsel, schenk dit langzaam bij de eidooiers en roer goed door. Verkruimel de bitterkoekjes erboven en meng goed door. Schenk terug in de pan en laat circa 5 minuten al roerend garen. Haal de pan van het vuur en voeg de gelatine toe. Laat op ijswater afkoelen tot het hangend is (iets dikker wordt) en spatel de slagroom erdoor. Schenk de bavarois in de vormpjes en laat circa 3 uur opstijven in de koelkast.

Peer

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in reepjes. Kneus de jeneverbes. Verwarm een pan en bak de peer met de suiker, boter en de gekneusde jeneverbes tot de peer goudgeel is. Voeg het rasp en sap van een limoen toe.

Bitterkoekjesbavarois met peer

Serveren

Los de bavarois uit de vorm en serveer op een bord. Klop de slagroom lobbijg. Serveer de peer in een schaalje en vul een klein tumblerglaasje met de amandellikeur en de slagroom.

Bereiding ca 30 minuten + 3 uur wachttijd

Black eye pesi moksi alesi met gestoofde kip en kouseband sopropo salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Black eye pesi

100 g black eye pesi

100 g zoutvlees

100 g kipfilet

0.5 ui

2 el zonnebloemolie

0.5 tomaat

1 bouillonblokje

Gestoofde kip

500 g kippendijfilet

2 bouillonblokjes

1 el sojasaus

0.5 ui

1 teentje knoflook

1 el boter

2 takjes selderij

100 ml water

0.5 tl zout

2.5 cm gember

0.5 gele madame jeannet

Salade van kouseband en sopropo

200 g kouseband

50 ml water

50 ml azijn

0.5 madame jeannet

0.5 sopropo

1 bittere tomaat

1 bakbanaan

2 el zonnebloemolie

Bereiding

Black eye pesi moksi alesi

Was de black eye pesi in ruim water en kook ze circa 40 minuten. Snijd het zoutvlees in blokjes en was het vlees goed. Snijd de kipfilet in stukjes. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een ruime pan en fruit de ui. Voeg de gesneden kip en zoutvlees toe en bak in circa 3 minuten bruin. Snijd de tomaat in blokjes en voeg met de kokosmelk toe.

Voeg de gekookte black eye pesi met het kookvocht toe. Breng aan de kook en breng op smaak met peper en bouillonblokje. Was de rijst in water en voeg de rijst toe aan de pan, meng alles goed door elkaar en schenk er water op tot het 2 centimeter onder staat. Laat de rijst met een deksel op de pan op

Black eye pesi moksi alesi met gestoofde kip en kouseband sopropo salade

laag vuur in circa 25 minuten gaar koken.

Gestoofde kip

Snijd de kippendijen in kleine blokjes, verkruimel de bouillonblokjes en marineer de kip ermee. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Verhit een scheutje olie in een ruime pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de blokjes kip toe en bak in circa 5 minuten bruin. Voeg vervolgens de boter toe aan de kip. Snijd de selderij fijn en voeg samen met het water toe aan de kip. Laat dit circa 15 minuten garen zonder deksel.

Schil de gember en snijd in lange dunne plakjes laat deze samen met een hele peper meekoken bij de kip. Haal deze op het laatst eruit.

Salade van kousenband en sopropo

Snijd de kousenband in stukjes van circa 5 centimeter lang en kook circa 5 minuten in ruim kokend water met een beetje zout. Breng de azijn met water aan de kook met het pepertje. Snijd de sopropo in stukken van 5 centimeter lang en verwijder de kern met een lepeltje. Snijd de sopropo in stukken van circa 1 centimeter breed, spoel ze af onder de kraan en kook deze circa 2 minuten in het azijnmengsel. Laat de sopropo afkoelen.

Snijd de bittere tomaat in partjes en kook de bittere tomaat circa 3 minuten. Meng de kousenband, sopropo en bittere tomaat met elkaar.

Bakbanaan

Snijd de bakbanaan in schuine plakjes van 1 centimeter dik. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de banaan goudbruin.

Serveer alle ingrediënten bij elkaar op een bord.

Bereiding circa 2 uur en 10 minuten

Dit is een recept van Patrick Recharde uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Blauwe bessen-speltcupcakes

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g speltbloem
250 g havermout
125 g bruine suiker
1 tl kaneelpoeder
1 tl bakpoeder
0.5 tl baksoda
1 mespuntje zout
1 vanillestokje
125 ml zonnebloemolie
250 ml Griekse yoghurt
1 ei
250 g blauwe bessen

Extra nodig
cupcaketray
cupcakevormpjes
speltbloem om te bestrooien

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Zet de cupcakevormpjes in de cupcaketray. Meng in een grote kom de bloem, havermout, bruine suiker, kaneelpoeder, bakpoeder, baksoda en het zout. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Meng in een andere kom het vanillemerg met de olie, yoghurt en het ei. Roer goed door. Meng de droge ingrediënten met de natte ingrediënten. Rol de blauwe bessen door een beetje speltbloem en roer de blauwe bessen voorzichtig door het beslag. Verdeel het beslag over de cupcakevormpjes. Bak de cupcakes in de oven in circa 15 minuten gaar.

Bereiden ca 30 minuten

Blauwe bessentaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Taart

350 g bloem

170 g koude boter

60 g koude reuzel

1 tl zout

2 eieren

120 ml koud water

100 g suiker

2 tl citroensap

Vulling

25 g boter

750 g blauwe bessen

2 el bloem

3 el maïzena

1 tl kaneelpoeder

2 el citroensap

2 el poedersuiker

Extra nodig

bakpapier

olie om in te vetten

ovenschaal van ca 23 cm breed x 4 cm hoog

blindbakbonen

aluminiumfolie

Bereiding

Mix de bloem met de boter, reuzel en zout tot kruimels. Klop de eieren luchtig. Meng het water met de helft van de eieren, suiker en citroensap in een kom. Giet de natte ingrediënten voorzichtig over het kruimeldeeg tijdens het mixen. Het kan zijn dat je niet alles nodig hebt, als het deeg een bal vormt is het goed. Maak de bal plat en snijd het deeg in twee delen van circa twee derde en een derde van het deeg. Rol de grote deegbal uit op een met bloem bestoven werkblad en leg het deeg in een ingevette ovenschaal, zorg ervoor dat het deeg in de ovenschaal past en dat het deeg over de randen uitsteekt. Laat het deeg met ovenschaal circa 30 minuten rusten in de koelkast.

Vulling

Smelt de boter op laag vuur. Rol de blauwe bessen door een beetje bloem. Meng de ingrediënten voor de vulling met elkaar.

Blauwe bessentaart

Verwarm de oven voor op 180 °C. Prik het deeg in met een vork en bedek met een vel bakpapier. Leg hier de blindbakbonen op en bak circa 25 minuten. Verwijder de blindbakbonen en het bakpapier en bak

Blauwe bessentaart

nog circa 5 minuten tot goudbruin en gaar. Laat de taart een beetje afkoelen en snijd het overtollige deeg aan de randen weg. Giet de vulling in de taart en zet de taart in de koelkast tot de taart volledig afgekoeld is. Rol de rest van het deeg uit en snijd er dunne repen van. Gebruik de repen deeg om een raster op de taart te maken. Bak de taart circa 45 minuten in de oven, haal de taart uit de oven, bedek met aluminiumfolie en bak nog circa 45 minuten. De taart is klaar als het deeg goudbruin is en de blauwe bessenvulling kookt.

Bereiding ca 45 minuten + 2,5 uur wachttijd

Boerenbrood met geitenkaas en vijgen

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g geitenkaas zonder korst

50 ml crème fraîche

0.5 donkerbruin boerenbrood

4 verse vijgen

1 el honing

Extra nodig

staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Pureer de geitenkaas en de crème fraîche met de staafmixer tot een gladde geitenkaascrème. Breng op smaak met versgemalen peper. Snijd het brood in plakken. Snijd de vijgen in parten. Verdeel de geitenkaascrème over het boerenbrood. Verdeel de vijgen over de geitenkaascrème en lepel de honing eroverheen.

bereiding ca 10 minuten

Boerenbrood met kikkererwten en zongedroogde tomaten

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

0.5 boerenbrood
olijfolie
400 g kikkererwten
0.5 limoen
50 ml crème fraîche
2 rijpe avocado's
100 g zongedroogde tomaten

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Verwarm de grillpan. Snijd het brood in plakken. Besprenkel met een beetje olijfolie en gril het brood om en om in circa 3 minuten krokant. Halveer de limoen. Pureer de kikkererwten, crème fraîche en het sap van een halve limoen met de staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in gelijke plakjes. Snijd de tomaten in reepjes. Verdeel de kikkererwtenpuree, avocado's en de zongedroogde tomaten over het brood.

bereiding ca 10 minuten

Bonenstoof Hawaii

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g zoete aardappels
2 teentjes knoflook
2 uien
150 g bacon aan stuk
400 g kippendijen zonder bot
5 tomaten
1 ananas
olijfolie om in te bakken
2 el rietsuiker
400 ml gezeefde tomaten
2 takjes rozemarijn
400 g chilibonen
800 g zwarte bonen
1 el maïzena

Bereiding

Bonenstoof Hawaii

Schil en snijd de aardappels in gelijke kleine blokjes. Pel en snijd de knoflook grof. Pel en snijd de uien in parten. Snijd de bacon in blokjes. Snijd de kippendijen in gelijke stukken. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de ananas in gelijke stukjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de bacon circa 5 minuten. Voeg de uien, aardappels, knoflook, kippendijen en de rietsuiker toe en bak circa 3 minuten mee. Voeg de tomaten, ananas, gezeefde tomaten en de rozemarijn toe en breng het geheel aan de kook. Stoof in circa 15 minuten gaar. Giet de zwarte bonen af en spoel schoon. Voeg de zwarte bonen en de chilibonen toe en warm goed door. Roer de maïzena aan met een scheutje water en roer door de bonenstoof Hawaii. Verwijder de rozemarijn en breng de bonenstoof op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 25 minuten

Bonenwraps

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook

1 rode peper

2 tl komijnpoeder

400 g bruine bonen

400 ml tomatenblokjes

1 bos bosui

1 avocado

0.5 krop ijsbergsla

4 volkorenwraps

2 el zure room

Bereiding

Pel en snijd de knoflook. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de knoflook, rode peper en de komijnpoeder circa 2 minuten. Voeg de bruine bonen toe en bak circa 4 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en breng het geheel aan de kook. Kook circa 5 minuten. Snijd de bosui in ringetjes. Halveer de avocado in de lengte. Verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes. Verwarm de tortillawraps volgens de bereidingswijze op de verpakking. Verdeel het bonenmengsel, de bosui, avocado, ijsbergsla en de zure room over de wraps en vouw de wraps dicht.

Bereiding ca 15 minuten

Borsjtsj met Siberische gevulde deegkussentjes

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Borsjtsj

2 l water

500 g runderpoulet

2 laurierblaadjes

5 peperkorrels

5 aardappels

2 uien

1 wortel

2 rode bieten

1 witte kool

1 rode paprika

4 tomaten

olijfolie

2 el azijn

2 teentjes knoflook

0.5 boje dille

0.5 bosje peterselie

0.5 bosje lavas

125 ml zure room

1 Russisch roggebrood

Deeg

750 g bloem

2 eieren

400 ml water

mespuntje zout

Voor de vulling

1 ui

6 takjes peterselie

500 g rundergehakt

Garnering

125 ml zure room

0.5 bosje dille

100 g roomboter

Extra nodig

blokrasp

steker van 5 cm doorsnede (of een glas)

deegroller

Aspic Fabergé-eieren

10 eieren · Carta

Borsjtsj met Siberische gevulde deegkussentjes

Breng het water met het vlees, laurierblaadjes en de peperkorrels aan de kook en kook circa 2 uur op laag vuur. Schuim regelmatig af. Haal het vlees met behulp van een draadspaan uit de pan en snijd het vlees in blokjes van circa 2 centimeter en voeg weer toe aan de bouillon. Schil en snijd de aardappels in blokjes en voeg toe aan de bouillon. Schil en rasp de wortel en bieten grof. Pel en snipper de uien.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de uien en de wortel op laag vuur gaar. Voeg toe aan de bouillon. Snijd de tomaten in blokjes. Bak de geraspte biet in de koekenpan gaar. Voeg azijn en tomaat toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg toe aan de bouillon. Halveer de witte kool, verwijder de kern en snijd de witte kool in fijne reepjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes. Voeg de witte kool en paprika toe aan de bouillon. Breng de soep opnieuw aan de kook en laat circa 5 minuten koken op laag vuur. Pel en snijd de knoflook fijn en voeg deze vlak voor het serveren toe aan de soep. Hak alle kruiden fijn en voeg deze vlak voor het opscheppen toe aan de soep, houd nog een beetje gesneden kruiden achter voor het serveren.

Serveren

Schep in elk bord een eetlepel crème fraîche en een beetje gesneden kruiden schenk de soep eroverheen. Eet de soep met het roggenbrood.

Siberische gevulde deegkussentjes

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de eieren, water en het zout. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Laat het deeg circa 30 minuten rusten in de koelkast. Pel en snipper de ui. Pluk en hak de peterselie. Meng de ui en peterselie met het gehakt en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rol het deeg uit tot circa 3 millimeter dik. Steek met de steker kleine rondjes uit en leg in het midden van elk rondje een klein hoopje gehakt. Vouw de plakjes dicht als een tortellini. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de deegkussentjes in circa 5 minuten gaar. Als de deegkussentjes drijven zijn ze gaar.

Garnering

Hak de dille fijn en meng met de zure room.

Serveren

Serveer de deegkussentjes met een klontje roomboter en het zure roommengsel.

Bereiding ca 50 minuten

Dit is een recept van Ilona Cherepanova, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Ilona maakte één van de bekendste Russische soepen: Borjtsj. Een goed gevulde soep met rode bieten en room. Er zijn talloze variaties op deze soep. Ilona serveert bij de soep pelmeni, ofwel gevulde Siberische deegkussentjes. De deegkussentjes kunnen worden gevuld met verschillende soorten vlees en worden geserveerd met zure room. Ook heeft Ilona Fabergé-eieren gemaakt: eierschalen gevuld met aspic.

Aspic Fabergé-eieren

Was de eieren en boen goed droog. Maak met een mes een gaatje van circa 1,5 centimeter in het stompe uiteinde van het ei. Schenk de eieren leeg.

Tip

bewaar de inhoud van het ei voor een ander gerecht.

Borsjtsj met Siberische gevulde deegkussentjes

Spoel de lege eierschalen grondig schoon met heet water. Leg de eieren met de opening naar boven in een eierdoos. Breng een pan met het water, kippenbouillonblokjes en de kip aan de kook. Kook circa 15 minuten tot de kip gaar is. Breng op smaak met een beetje zout. Haal de kip uit de bouillon en pel het vlees van het bot. Zet het vuur uit. Week de gelatine in koud water. Voeg de geweekte gelatine toe aan de bouillon.

Let op

Laat de bouillon niet meer koken, dit gaat de werking van de gelatine tegen.

Snijd de kip in blokjes. Giet de mais af. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Pluk en hak de peterselie. Verdeel om en om de paprika, mais, kip en peterselie over de eierschalen tot deze gevuld zijn. Schenk de bouillon in de gevulde eierschalen. Laat de eieren minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast. Langer kan uiteraard ook.

Bosbessen-cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
150 g maïsmeel
2 tl bakpoeder
0.5 tl baking soda
150 g suiker
1 snufje zout
120 ml zonnebloemolie
125 ml karnemelk
1 ei
100 g bosbessen

Extra nodig
wafelijzer
boter om in te vetten

Bereiding

Basis bodem cheesecake

Maal de tarwebiscuits fijn in de keukenmachine of doe ze in een plastic zak en sla ze met een deegroller fijn. Smelt de boter. Bekleed een taartvorm van 24 cm met bakpapier. Meng in de vorm de gesmolten boter, amandelmeel en gemalen biscuits. Druk het mengsel aan zodat je een stevige bodem krijgt. Zet tot gebruikt weg in de koelkast.

Cheese-gedeelte

Verwarm de oven voor op 160 °C. Borstel de citroen of limoen schoon. Rasp de schil van de citroen of limoen en pers het sap eruit. Meng de maïzena met 2 eetlepels slagroom totdat er een soort papje ontstaat. Doe de roomkaas in de keukenmachine of in een schaal en roer de kaas luchtig en glad. Voeg daarna een voor een de eieren toe. Wanneer deze zijn opgenomen voeg je de suiker, slagroom, maïzenapapje en smaakmakers toe. De bosbessen moeten met liefde door het roomkaas worden geschept. Anders heb je een blauwe kaasmassa en kapotte bessen. Zet een uur en tien minuten in de oven. Laat de taart met de deur nog op een kiertje in de oven staan totdat ie helemaal is afgekoeld. Dit kan bijvoorbeeld uitstekend 's nachts. Maar je kan de taart ook 4 uur in de koelkast zetten.

Bereiding ca 30 minuten + 5 uur en 10 minuten wachttijd

Bosbessen-maïswafels

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Basis bodem cheesecake

140 g tarwebiscuits

75 g boter

60 g amandelmeel

Cheese-gedeelte

2 el maïzena

100 ml slagroom

800 g roomkaas

4 eieren

250 g suiker

1 tl vanille-extract

1 citroen of limoen

1 doosje bosbessen

Bereiding

Verwarm het wafelijzer. Mix de droge ingrediënten in de ene kom en de natte in een andere. Doe de natte mix bij de droge en roer door elkaar. Spatel er de bosbessen doorheen. Vet het wafelijzer in met de boter. Schep in het midden een flinke soeplepel bosbessenwafelmix. Sluit en bak de wafels 2 tot 3 minuten.

Bereiding ca 10 minuten

Bresse kip gegaard in hooi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	John Gerdsen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 winterpeen
1 ui
1 prei
2 laurierblaadjes
1 el roomboter
1 Bresse kip
250 g hooi
150 ml witte wijn
1 snufje witte peper
zonnebloemolie
1 klontje boter
200 ml gevogeltebouillon

Fruitcompote
150 ml zoete witte wijn
50 g suiker
4 appels, Elstar
3 handperen
6 abrikozen
2 takjes tijm

Extra nodig
braadslee of braadpan met deksel

Bereiding

Bressekip gegaard in hooi

Verwarm de combi stoomoven voor op 160 °C. Schil en snijd de winterpeen in gelijke stukken. Pel en snijd de ui in gelijke stukken. Snijd de prei in halve ringen. Verwarm de boter in de braadslee of braadpan en smoor de gesneden groente samen met de laurier. Snijd de nek en vleugels van de Bressekip en bewaar ze voor later. Leg de rest van de kip op de groente. Verdeel hier omheen het hooi en blus af met de wijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen witte peper. Zet de deksel op de braadslee of braadpan en gaar de kip circa 1 uur en 15 minuten in de oven. Verhit een scheut olie en klontje boter in een pan. Hak de vleugels en de nek van de kip grof en bak ze in circa 5 minuten goudbruin. Schenk de bouillon erbij en laat het geheel circa 1 uur rustig koken. Zeef de bouillon.

Fruitcompote

Breng de wijn aan de kook en los de suiker erin op. Schil de appel en de peer, verwijder de klokhuizen en snijd het fruit in stukken. Verwijder de pitten van de abrikozen en snijd de abrikozen in stukken. Voeg het fruit samen met de tijm toe aan de wijn en kook in circa 5 minuten tot een compote.

Serveren

Serveer de Bresse kip in de braadslee of braadpan op tafel. Serveer de andere kipstukken, de saus en

Bresse kip gegaard in hooi

de fruitcompote er apart bij.

Bereiding ca 30 minuten + 1,5 uur wachttijd

Broccoli-bloemkoolsoep met verse knoflookcroutons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 broccoli
1 kleine bloemkool
1 ui
olijfolie
1.5 l kippenbouillon
2 teentjes knoflook
6 witte boterhammen

Bereiding

Snijd de roosjes van de broccoli en de bloemkool. Snijd de stronken fijn. Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een soeppan. Fruit de ui en de fijngesneden stronken circa 3 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de broccoli- en bloemkoolroosjes toe en kook circa 10 minuten. Maal de soep fijn met een staafmixer. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheut olie in een koekenpan. Pel en halveer de knoflook. Fruit de knoflook en haal de knoflook na circa 2 minuten uit de olie. Snijd de boterhammen in blokjes en bak in circa 5 minuten goudbruin in de knoflookolie. Schud regelmatig om.

Bereiding ca 30 minuten

Broodje met avocadospread en groente-omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 avocado
olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook
1 paprika
3 stengels bosui
4 eieren
100 ml melk
4 verse volkorenbollen

Bereiding

Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlies eruit. Prak het vruchtvlies met een scheutje olijfolie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook. Halveer de paprika. Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Snijd de bosui in ringetjes. Meng de eieren met de melk en voeg een snufje zout toe. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de groente circa 5 minuten. Voeg het eimengsel toe aan de groente en bak de omelet circa 5 minuten op middelhoog vuur gaar. Snijd de broodjes open en besmeer met de avocadospread. Snijd de omelet in porties en verdeel over de broodjes.

Bereiding ca 25 minuten

Broodje met brie en smeùige walnotenpasta

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g walnoten
zonnebloemolie
1 tl sambal oelek
4 speltboterhammn
100 g brie
100 g veldsla
2 el honing
2 tl sherryazijn

Extra nodig
vijzel

Bereiding

Verwarm een koekenpan. Rooster de walnoten circa 3 minuten gelijkmatig in de droge koekenpan. Vijzel de walnoten met een scheutje olie en de sambal tot een smeùige pasta. Snijd de broodjes open besmeer de twee helften met de walnotenpasta. Verdeel de brie over de broodjes. Leg op de brie wat veldsla. Meng de honing met de sherryazijn en bedruip de broodjes ermee.

Tip: ook lekker met een beetje jam in plaats van sambal.

Bereiding ca 15 minuten

Broodje oude kaas met mosterdsaus en cherrytomaten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g cherrytomaten
olijfolie
4 volkoren broodjes
2 el grove mosterd
1 el honing
2 el yoghurt
75 g Old Amsterdam 35+ kaas in plakken
basilicum

Extra nodig
grillpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Besprenkel de cherrytomaatjes met olijfolie, peper en zout en rooster ze circa 15 minuten in de oven tot ze bijna open knappen. Verwarm de grillpan. Snijd de broodjes horizontaal doormidden en grill tot ze knapperig worden. Meng de mosterd met de honing en yoghurt en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Besmeer de broodjes met de mosterdsaus en leg daar de kaas op. Serveer met de warme cherrytomaatjes en blaadjes basilicum.

Bereiding ca 15 minuten

Brunoise snijden

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Brunoise snijden

Brunoise snijden betekent niets anders dan 'in blokjes snijden'. De officiële afmeting van brunoise is 0,5 centimeter bij 0,5 centimeter bij 0,5 centimeter. Je kan eigenlijk alle stevige groente en fruit brunoise snijden. Het is een mooie manier van presenteren, maar ook de structuur verandert.

Budget sushi (in 3 varianten)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Sushirijst

500 g dessert- of risottorijst

600 ml water

Vulling

4 eieren

zonnebloemolie

1 mango

100 g verse zalm

1 pakje gekookte bieten

1 komkommer

Sushi maken

60 ml witte wijnazijn

1 el poedersuiker

60 ml water

6 norivellen

milde sojasaus

Klaarzetten

medium pan met deksel

zeef

theedoek

kommetje

kleine koekenpan van circa 20 centimeter

snijplank

(kinder)koksmes

dunschiller

brede bak/kom of schaal

klein pannetje

pollepel

bamboematje

bakje koud water met een drupje azijn (su-water)

kan met koud water

Bereiding

Sushirijst

Spoel de rijst tot het spoelwater helder is. Laat de rijst 10 minuten rusten en giet het daarna af. Zet de rijst met het koude water op en kook circa 2 minuten op hoog vuur. Draai het vuur lager en kook de rijst circa 5 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig. Zet het vuur nog lager en kook de rijst circa 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig. Zet het vuur uit en laat de rijst circa 15 minuten rusten met een theedoek en deksel op de pan.

Budget sushi (in 3 varianten)

Vulling

Kluts de eieren en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit op laag vuur een scheutje olie in een kleine koekenpan. Schenk voor de omelet de eieren in de pan en laat rustig stollen zonder bruin te kleuren. Snijd dikke repen van circa 2 bij 20 centimeter van de omelet. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in repen. Snijd de zalm in repen. Giet de bieten af. Snijd de bieten in repen van circa 2 centimeter dik. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in lange repen.

Sushi maken

Spreid de rijst goed uit in een brede bak, kom of schaal en laat iets afkoelen. Voeg de wijnazijn, poedersuiker en het water toe. Meng het azijnmengsel met een pollepel door de rijst. Leg het bamboematje op het aanrecht. Leg hierop een norivel met de gladde kant naar beneden. Maak je handen nat met het su-water zodat de rijst niet blijft plakken. Verdeel de rijst over twee derde van het norivel. Leg in het midden van de rijst horizontaal een reep omelet. Bestrijk het randje waar geen rijst ligt met water en rol het geheel op met behulp van het sushimatje. Doe dit erg strak zodat de sushi stevig en goed snijdbaar is. Herhaal tot je twee rollen sushi hebt met omelet. Herhaal dit proces met de mango en de zalm en de bietjes en de komkommer.

Aan tafel!

Snijd de sushirollen in plakken van circa 3 centimeter dik. Maak tussendoor je mes nat zodat het niet blijft plakken en makkelijker snijdt. Serveer de sushi op een grote schaal met sojasaus.

TIP: Als je de sojasaus pittiger wilt maken (vooral lekker voor je ouders) kun je er een beetje wasabi doorheen mengen.

Bereiding ca 1 uur

Candied lemon peel sweeties

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 citroenen
1 l koud water
150 g basterdsuiker
150 g suiker
3 el citroen sorbetpoeder

Extra nodig
bakpapier
bakplaat

Bereiding

Was de citroenen en snijd de schillen eraf in lange banen. Snijd de schillen in ca 1 cm brede repen. Leg de citroenschillen in een sauspan met koud water en breng het geheel aan de kook. Giet het water zodra het kookt eruit, voeg opnieuw koud water toe en breng weer aan de kook. Herhaal dit nog 3 keer om de citroenschillen zacht te maken. Doe 200 ml water en basterdsuiker in een schone sauspan en verwarm op halfhoog vuur tot de suiker is opgelost. Voeg nu de citrusschillen toe en kook circa 12 minuten tot het water is verdampt. Roer tussendoor om aanbranden te voorkomen. Leg de citroenschillen uit elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat een paar uur drogen. Doe de suiker en het sorbetpoeder in een kom en haal de citroenschillen door de suiker tot ze helemaal bedekt zijn. Schud het teveel aan suiker eraf.

Bereiding ca 30 minuten + 3 uur wachttijd

Carpaccio van bieten met bloedworst en bietenmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 rode bieten
2 grote aardappels
olijfolie extra vierge
1 tl frambozenazijn
2 eieren
3 el witte wijnazijn
1 el gladde mosterd
250 ml druivenpitolie
300 g bloedworst
1 el bloem
olijfolie om in te bakken
150 g veldsla
1 krop frisee

Extra nodig
aluminiumfolie
mandoline
keukenpapier
staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Gepofte bieten

Verwarm de oven voor op 175 °C. Verpak de bieten afzonderlijk in aluminiumfolie en pof ze in circa 1 uur gaar in de oven. (Grotere bieten 15-20 minuten langer). Laat de bieten in de aluminiumfolie afkoelen tot handwarm en pel de schil eraf. Bewaar 1 biet voor later. Schaaf de resterende bieten op de mandoline in dunne plakken en leg de plakjes als een carpaccio op borden. Bestrijk de bietencarpaccio met olie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Aardappel

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Boen de aardappels schoon en snijd de aardappels in gelijke kleine blokjes. Blancheer de aardappels in circa 4 minuten gaar. Giet af en laat uitwasemen op een bordje met keukenpapier. Breng op smaak met een beetje olijfolie, frambozenazijn en versgemalen peper.

Bietenmayonaise

Splits de eieren. Pureer de eidooiers, wijnazijn en mosterd kort met de staafmixer. Verwijder de schil van de achtergehouden biet en snijd de biet in blokje. Voeg toe aan de eidooiers. Pureer alles tot het glad is. Schenk al purerend druppelsgewijs de olie erbij tot de mayonaise vol en romig is.

Bloedworst

Snijd de bloedworst in blokjes en meng de bloem erdoor. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de bloedworst circa 3 minuten. Laat uitlekken op een zeef.

Carpaccio van bieten met bloedworst en bietenmayonaise

Serveren

Verdeel de aardappelblokjes over de carpaccio. Leg de bloedworst erbij. Leg er wat plukjes veldsla en frisee tussen en lepel er wat bietenmayonaise over. Druppel er olijfolie over.

Bereiding ca 1 uur en 30 minuten

Carpaccio van wilde zeebaars met spinaziedressing

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g wilde zeebaars met huid

1 kleine winterpeen

40 g pistachenoten

50 g wilde spinazie

1 grapefruit

50 ml Franse olijfolie

Extra nodig

mandoline

dunschiller

rasp

Bereiding

Carpaccio van wilde zeebaars met spinaziedressing

Snijd de zeebaars flinterdun van de huid en verdeel over borden. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Schil de winterpeen, schaaf lange plakken op de mandoline en snijd vervolgens in chinoise. Blancheer de winterpeen circa 1 minuut in kokend water en spoel koud. Verwijder de bast van de pistachenoten en rooster de noten in een droge koekenpan in circa 4 minuten goudbruin. Pluk de grove stelen van de spinazie. Houd circa 3 kleine blaadjes per bord achter als decoratie. Blancheer de resterende spinazie circa 1 minuut in ruim kokend water. Spoel de spinazie meteen koud en dep droog met een theedoek. Rasp voor de dressing de schil van de grapefruit en snijd de partjes eruit. Vang het vocht op en meng dit met de rasp en de olijfolie. Snijd de geblancheerde spinazie zo fijn mogelijk en meng met de dressing.

Serveren

Verdeel de dressing over de zeebaarscarpaccio en garneer met de achtergehouden spinazieblaadjes, winterpeen, partjes grapefruit en de pistachenoten.

Bereiding ca 45 minuten

Carpacciorol met romige pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje basilicum
2 teentjes knoflook
50 g Parmezaanse kaas
75 g pijnboompitten
1 citroen
olijfolie extra vierge
1 stokbrood
20 ml balsamicoazijn
2 el crème fraîche
200 g rucola
2 rode paprika's
300 g rosbief

Extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje
ovenschaal
plasticfolie
deegroller

Bereiding

Romige pestosaus en salade

Pluk de basilicum. Pel de knoflook. Breek de Parmezaanse kaas in grove stukken. Pureer de basilicum, knoflook, pijnboompitten, Parmezaanse kaas, het sap van een halve citroen en de olijfolie extra vierge in het staafmixerbakje tot pesto. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd het stokbrood in tweeën en houd een helft apart voor later. Snijd de andere helft in de lengte in drieën en daarna in stukken. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het stokbrood in circa 5 minuten krokant. Voeg een schep pesto en een scheutje balsamicoazijn toe. Bak nog circa 2 minuten op laag vuur. Voeg de crème fraîche toe aan de rest van de pesto. Voeg eventueel een scheutje water toe om de pesto wat dunner te maken. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes. Meng voor de salade de rucola met de paprika's, pesto-cROUTONS, drie kwart van de pestosaus, een klein scheutje olijfolie extra vierge in een kom. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Carpacciorol

Snijd de rosbief in dunne plakken en leg de plakken tussen plasticfolie. Sla de rosbief voorzichtig met een deegroller nog dunner. Verwijder het plasticfolie en bestrooi de plakjes carpaccio met een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel de salade over de carpaccio. Rol de carpaccio voorzichtig op terwijl je het plasticfolie steeds een stukje wegtrekt.

Serveren

Verdeel de carpacciorollen en de salade over borden. Lepel de resterende pesto-saus eroverheen. Serveer de achterhouden plakjes stokbrood ernaast.

Carpacciorol met romige pestosaus

bereiding ca 30 minuten

Caserecce con fave e pancetta (pasta met tuinbonen en speklappen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
400 g caserecce (pastasoort)
1 l groentebouillon
800 g verse tuinbonen
1 sjalot
1 rode peper
2 rode paprika's
1 wortel
olijfolie
1 tl venkelzaadjes
1 blik gepelde tomatenblokjes
2 takjes peterselie
4 dikke speklappen
1 ciabatta

Extra nodig
ijswater
grill of grillpan

Bereiding

Pasta

Pel de knoflook. Kook de pasta met een teentje knoflook in de groentebouillon gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Tuinbonen

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Dop de tuinbonen. Blancheer de tuinbonen, laat afkoelen in ijswater en dop de tuinbonen nogmaals. Pel en snipper de sjalot. Hak het resterende teentje knoflook. Snijd de peper fijn. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Schil en snijd de wortel in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook, peper, paprika's en wortel circa 5 minuten. Voeg de venkelzaadjes en de gepelde tomatenblokjes toe. Snijd de peterselie en voeg de helft toe. Laat de saus circa 5 minuten pruttelen en breng op smaak met een beetje van de bouillon, een beetje zout en wat versgemalen peper. Voeg als laatste de tuinbonen toe en meng de saus met de pasta.

Speklappen

Verwarm een grill of grillpan en grill de speklappen om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Snijd de ciabatta in dunne plakken. Verdeel de pasta en de speklappen over borden en leg op elke rand wat sneetjes van de ciabatta. Verdeel de resterende peterselie over het gerecht.

Caserecce con fave e pancetta (pasta met tuinbonen en speklappen)

Bereiding ca 30 minuten

Cassoulet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kruimige aardappels
klontje roomboter
1 ui
2 teentjes knoflook
1 wortel
2 rode paprika's
400 g linzen (uit blik)
olijfolie om in te bakken
400 g rundergehakt
1 tl provençaalse kruiden
1 el tomatenpuree
400 ml water
1 runderbouillonblokje

Extra nodig
pureestamper

Bereiding

Schil en snijd de aardappels in plakken. Kook de aardappels in een pan met een laagje water en een beetje zout in circa 15 minuten gaar. Giet de aardappels af, stoom droog en voeg een klontje boter toe. Pureer met een pureestamper en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook fijn. Schil en snijd de wortel in halve maantjes. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Spoel de linzen af en laat uitlekken. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime hapjespan en bak de ui, knoflook en het gehakt circa 3 minuten. Voeg de paprika, wortel, Provençaalse kruiden en de tomatenpuree toe en bak nog circa 3 minuten. Schenk het water erbij en voeg het bouillonblokje en de linzen toe. Laat circa 5 minuten pruttelen op laag vuur en breng op smaak met wat versgemalen peper. Verdeel de cassoulet over soepkommen/ovenschaaltjes en schep er een laagje aardappelpuree op. Zet de soepkommen op een bakplaat en bak circa 10 minuten in de oven tot de aardappelpuree aan de bovenkant krokant is.

Tip

Heb je een grillstand in je oven? Maak de aardappelpuree aan de bovenkant krokant onder de grill.

Bereiding ca 30 minuten

Chai kueh uit China (wortel-rettichdumplings)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Deeg

225 g bloem
1 mespuntje zout
60 g aardappelzetmeel
200 ml kokend water
10 g tapiocameel

Vulling

1 teentje knoflook
250 g rettich
50 g wortel
rijstolie
75 g Hollandse garnalen

Knoflook-chilisaus

2 teentjes knoflook
2 rode chilipepers
150 ml water
2 el poedersuiker
3 tl tomatenpuree

Extra nodig

plasticfolie
dunschiller
paletmes
bananenblad
stoommand
staafmixer en bijbehorend bakje

Bereiding

Deeg

Meng de bloem met het zout, twee derde van het aardappelzetmeel en roer goed door. Voeg het water toe en roer met een houten lepel tot een gladde plakkerige massa. Voeg de rest van het aardappelzetmeel en het tapiocameel toe. Kneed tot een egaal deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 8 minuten rusten.

Vulling

Pel en hak de knoflook. Schil de koolraap en wortel en snijd in fijne brunoise. Verhit een scheut olie en fruit de knoflook. Voeg de rettich en de wortel toe en bak tot de groente zacht zijn. Voeg als laatste de garnalen toe en laat afkoelen.

Dumplings

Chai kueh uit China (wortel-rettichdumplings)

Rol een deel van het deeg uit tot een slang. Snijd in kleine stukjes van 1 centimeter, plet en druk met een wrijvende beweging met een geolied paletmes tot een dun plakje. Leg een beetje van de vulling in het midden van het deegplakje. Vouw de dumplings dicht. Leg ze op stukjes bananenblad. Herhaal tot het deeg en de vulling op zijn. Stoom de dumplings circa 7 minuten in een stoommandje tot ze gaar zijn.

Knoflook-chilisaus

Pel en hak de knoflook. Snijd de rode peper in ringen. Mix in het bakje van de staafmixer alle ingrediënten tot een sausje.

Serveren

Serveer de saus bij de dumplings.

Bereiding ca 30 minuten

Changua uit Colombia (ontbijtsoep met ei)

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje bosui
5 takjes koriander
1 teentje knoflook
1 l water
475 ml volle melk
4 sneetjes bruin brood
zonnebloemolie
4 eieren
1 groene peper
1 rode peper
sesamolie

Extra nodig
grill
draadspaan

Bereiding

Snijd de bosui in dunne ringetjes. Hak de koriander fijn. Pel en kneus de knoflook. Breng water en melk in een pan aan de kook. Voeg de knoflook, de helft van de bosui en de helft van de koriander toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat circa 20 minuten trekken.

Verwarm de grill voor. Bestrijk het brood met olie en grill het brood om en om op de grill tot het een mooie grillstreep heeft en krokant is.

Zeef de soep, schenk terug in de pan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Breek een ei in een klein kommetje. Voeg het ei voorzichtig toe aan de soep zodra deze lichtjes kookt. Herhaal dit met alle eieren. Snijd de pepers in ringetjes.

Serveren

Verwarm de soepkommen voor. Dit kan of in de oven of schenk kokend water in de kommen en laat dan circa 5 minuten staan. Schep in elke soepkom wat bosui en koriander. Schep met een draadspaan een gepocheerde ei uit de soep, voorzichtig in de soepkom. Verdeel de soep over de kommen. Bestrooi met de twee soorten peper en besprenkel met sesamolie.

Bereiding ca 30 minuten

Charlotte's autotaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Citroencake

200 g zachte roomboter

200 g suiker

1 citroen

200 g bloem

4 eieren

Witte chocolade-vanillecrème

1 vanillestokje

2 eidooiers

50 g suiker

2 el bloem

250 ml melk

150 g witte chocolade

250 g roomboter

60 g poederduiker

Rode marsepein

300 g marsepein

2 tl bietenpoeder

bietensap

Donkere marsepein

50 g marsepein

2 tl cacaopoeder

Wielen

4 dropvetterrolletjes

4 el poedersuiker

1 el water

Extra garnering

1 blaadje gelatine

50 g marsepein

1 el honing

Extra nodig

rasp

ronde cakevorm (reerug vorm)

boter om in te vetten

bakpapier

Bereiding

Citroencake>arta

Charlotte's autotaart

Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet het cakeblik in. Roer de boter met de suiker luchtig en meng één voor één de eieren erdoor. Rasp de schil van de citroen en meng de rasp door de bloem. Meng de bloem door het botermengsel. Vet het cakeblik in en bekleed met bakpapier. Schenk het beslag in het cakeblik en bak de cake in circa 1 uur goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen.

Witte chocolade-vanillecrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Roer de eidooiers met de helft van de suiker los. Roer de bloem los met een klein scheutje melk. Breng voor de banketbakkersroom de rest van de melk met het vanillemerg en de rest van de suiker aan de kook. Giet de melk op het eimengsel en schenk het geheel terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar circa 5 minuten op laag vuur. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de banketbakkersroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Hak en smelt de witte chocolade au bain-marie. Roer de boter met poedersuiker luchtig. Meng de banketbakkersroom en de gesmolten witte chocolade erdoor.

Halveer de cake horizontaal in de lengte, bestrijk een helft met de roodfruitjam en ander helft met een dun laagje witte chocolade-vanillecrème. Leg beide helften op elkaar en bestrijk de zijkant met de witte chocolade-vanillecrème. Zet de cake circa 5 minuten in de vriezer tot de marsepein gekleurd en uitgesneden is. Snijd een kleine hap uit de taart net iets uit het midden. (Dit is de "bestuurdersplaats").

Rode marsepein

Meng het bietenpoeder met een scheutje bietensap en kneed door de marsepein tot de marsepein egaal rood gekleurd is. Rol de marsepein uit tot een plak met een dikte van 3 millimeter en bekleed de cake ermee. Snijd het teveel aan marsepein eraf en vouw de rest onder de taart.

Donkere marsepein

Meng de marsepein met de cacaopoeder tot deze egaal van kleur is. Rol de marsepein uit tot een dikte van 2 millimeter. Snijd er een halve maan van en gebruik deze als voorkant (grille) en zitting van de auto.

Wielen

Meng de poedersuiker met het water tot een glazuur. Zet de dropvetterolletjes vast met het glazuur op de plek waar de wielen komen. Spuit van het glazuur een grille op de donkere marsepein. Knip de gelatine op maat tot een autoruit.

Versier de taart verder met het glazuur en marsepein, plak de versiering met een beetje honing aan de auto. Steek de ruit van witte chocolade op juiste plek.

Bereiding ca 1 uur en 30 minuten

Cherry-chocolate bombshells

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g donkere chocolade (70% cacao)

20 kersen met het steeltje er nog aan

Bereiding

Smelt de chocolade au bain marie. Dip de kersen in de gesmolten chocolade en laat ze uitharden op een stukje bakpapier. Laat ze tenminste een half uur liggen voor serveren.

Bereiding ca 5 minuten + 30 minuten wachttijd

Chicken nanban met tartaarsaus (gefrituurde kip)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gefrituurde kip

300 g kippendijfilets

1 scheut sojasaus

1 scheut mirin

80 g aardappelzetmeel

Nanbansaus

40 ml rijstazijn

40 ml mirin

20 ml sojasaus

2 tl lichtbruine suiker

1 limoen

Tartaarsaus

2 eieren

1 kleine ui

40 g cornichons

0.5 bosje bladpeterselie

3 el mayonaise

Extra nodig

keukenpapier

pastic zak

plantaardige olie om te frituren

thermometer

Bereiding

Gefrituurde kip

Snijd de kip in grove stukken. Meng de kip met de sojasaus en de mirin en laat circa 10 minuten marinieren. Verhit een scheut olie tot circa 170 °C in de pan. Laat de kip even uitlekken en schep de kip met het aardappelzetmeel in een plasticzak. Schud de zak zodat er een dun laagje aardappelzetmeel om de kip zit. Bak de kip in de olie om en om in circa 4 minuten goudbruin en gaar.

Nanbansaus

Meng alle ingrediënten, behalve de limoen, met elkaar. Halveer de limoen en breng de saus op smaak met het sap van de halve limoen.

Tartaarsaus

Kook de eieren circa 10 minuten, laat ze afkoelen in koud water en pel de eieren. Pel en snipper de ui. Hak de cornichons. Pluk en hak de bladpeterselie. Hak de eieren en meng met de ui, cornichons, bladpeterselie en de mayonaise. Pers het sap van de resterende limoen boven de tartaarsaus. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Chicken nanban met tartaarsaus (gefrituurde kip)

Serveren

Schenk wat nanbansaus over de gefrituurde kip en serveer de kip met de tartaarsaus.

Tip

Als je de kip extra krokant wilt hebben, laat deze dan na de eerste keer frituren goed uitlekken en frituur de kip hierna nogmaals.

bereiding ca 25 minuten

Chinese rijsttafel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kippenvoetjes
2 el zwarte bonen
0.5 tl zwarte peper
0.5 tl zout
3 teentjes knoflook
200 g aardappelzetmeel
1 tl suiker
2 cm verse gemberwortel
1 steranijs
1 el sojasaus
2 el rode wijn
1 el donkere sojasaus
1 rode peper
1 l zonnebloemolie
2 el oestersaus
1 tl sesamolie
1 lente-eui

Eendentongetjes
40 eendentongetjes
100 g aardappelzetmeel
1 el olie
0.5 el sesamolie
1 paprika
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 el rode wijn
1 lente-ui

Bittere komkommer met ossenhaas
1 bittere komkommer
300 g ossenhaas
2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
2 el olie
1 el sesamolie
1 tl zout
0.5 tl peper
1 el dark mushroomsaus
1 tl suiker
aardappelzetmeel

Chinese rijsttafel

Was de kippenvoetjes en knip de nagels weg. Kook de kippenvoetjes circa 1 uur op een laag vuur in voldoende water. Droog de voetjes vervolgens goed en wentel ze door aardappelzetmeel. Verwarm de olie tot 180°C en frituur de voetjes tot ze goudbruin zijn. Pel en hak de knoflook. Schil en snijd de gember zo fijn mogelijk.

Snijd de rode peper zo fijn mogelijk. Verhit een scheutje olie in een pan bak de knoflook, gember, chilipeper, zwart bonen en steranijs. Voeg de suiker, zout, oestersaus, sojasaus, donkere sojasaus, sesamololie, zwarte peper en een scheutje water toe en laat circa 15 minuten koken. Voeg de kippenvoetjes toe en laat circa 15 minuten sudderen.

Eendentongetjes

Kook de eendentongetjes circa 1 uur op laag vuur. Droog de tongetjes goed en meng ze met aardappelzetmeel. Klop het overtollige aardappelzetmeel er vanaf. Verwarm de olie tot 180 °C en frituur de tongetjes tot ze goudbruin zijn. Verhit een scheutje olie in een wok. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijst en snijd de paprika in blokjes. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de lente-ui in dunne ringen, snijd de rode peper in dunne ringen. Wok de paprika, ui, knoflook, voeg de eendentongetjes, sojasaus, kookwijn, sesamololie, rode peper en lente-ui toe. Warm goed door.

Bittere komkommer met ossenhaas

Snijd de bittere komkommer in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijst. Snijd de komkommer schuin in repen. Breng een pannetje water aan de kook en kook de komkommer circa 4 minuten. Snijd de ossenhaas in dunne plakjes van circa 2 millimeter dik. Marineer de ossenhaas met de peper, sojasaus, sesamololie en de suiker. Bewaar in de koelkast tot de eindbereiding. Pel de knoflook, schil de gember en snijd ze fijn. Verhit een eetlepel olie in de wok en voeg de gember en knoflook toe. Voeg de ossenhaas met marinade toe en meng de komkommer erdoor zodra de ossenhaas bijna gaar is. Breng op smaak met een beetje zout, peper, suiker, sojasaus en de dark mushroomsaus. Bind de saus als het te dun is met aardappelzetmeel aangeroerd met water.

Cantonese Chicken & Salted Fish fried rice

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en laat de rijst afkoelen. Snijd de kip in kleine blokjes, meng dit met het zout, sesamololie, peper, suiker. Pel en snipper de ui. Verhit twee eetlepels olie in een wok en roerbak de kipblokjes en de ui tot de kip gaar is. Verhit in een andere pan een scheutje olie en snijd de gezouten vis in kleine blokjes. Voeg toe aan de olie en roerbak tot er aroma vrijkomt. Voeg het ei toe en laat stollen als een roerei. Roer de rijst erdoor. Meng de rijst met de kipblokjes en breng op smaak met witte wijn, sesamololie, dark mushroomsaus en sojasaus. Snijd de lente-ui en ijsbergsla zo fijn mogelijk en voeg toe aan de wok.

Serveren

Serveer alle items op een mooie schotel.

Bereiding ca 2 uur en 30 minuten

Dit is een recept van Wai Wong Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Chinoise snijden

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Chinoise snijden

Chinoise snijden betekent 'in ruitjes snijden'. Chinoise is een manier van het mooier presenteren van de groente en fruit. Bijna alle harde groente en fruitsoorten kun je chinoise snijden. Officieel moet chinoise gesneden groente 0,2 centimeter dik zijn. De grootte is variabel, maar meestal worden de ruitjes tussen de 1 en 2 centimeter gesneden. Gebruik voor het beste resultaat een heel scherp mes.

Choco-dadelballetjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g dadels
100 g havermout
2 el cacao poeder
120 g pindakaas
1 citroen
100 g pistachenoten

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Ontpit de dadels. Maal in het bakje van de staafmixer de dadels met havermout, cacao poeder en pindakaas tot een pasta. Rasp er wat citroen bij naar smaak. Rol hier balletjes van. Laat de balletjes circa 10 minuten opstijven in de koelkast. Rol de balletjes eventueel door kokosrasp.

Tip: De balletjes zijn circa 1 week houdbaar in de koelkast en circa 1 maand in de vriezer.

Bereiding ca 25 minuten

Chocolade cups

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g pure chocolade (70% cacao)

Extra nodig

kwast

siliconen cupcake vormen

Bereiding

Verhit de helft van de chocolade au bain-marie. Gebruik een kwast om de gesmolten chocolade te verdelen over de binnenkant van de cupcake vormen tot ze helemaal bedekt zijn. Laat afkoelen in de koelkast (circa 1 uur). Smelt de andere helft van de chocolade op dezelfde manier. Laat de chocolade iets afkoelen voor je nog een laag chocolade aanbrengt. Let vooral goed op de randjes. Zet de cups nog een uur in de koelkast en peuter vervolgens de siliconen vorm los.

Bewaar de cups koud tot gebruik.

bereiding ca 30 minuten + 2 uur wachttijd

Chocolade meltdown met kardemom-crème anglaise

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g pure chocolade (70% cacao)

45 g bloem

100 g boter

4 eieren

100 g suiker

0.25 tl zout

Kardemom-crème anglaise

12 kardemompeulen

1 vanillestokje

1 l volle melk

6 eidooiers

130 g suiker

1 tl maïsmeel

Extra nodig

boter om in te vetten

bloem om te bestuiven

12 timbaalvormpjes

zeef

vijzel

Bereiding

Chocolade meltdown

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de timbaalvormpjes goed in en bestrooi de ingevette vormpjes met bloem. Schud het teveel aan bloem eraf. Smelt de chocolade met boter au bain-marie. Haal de gesmolten chocolade van het vuur en laat een beetje afkoelen. Klop de eieren met de suiker en zout luchtig en tot het volume verdriedubbeld is. Giet de gesmolten chocolade voorzichtig bij de eieren en meng goed door. Zeef de bloem erboven en roer tot het gemengd is.

Kardemom-crème anglaise

Vijzel de kardemompeulen fijn. Halveer het vanillestokje in de lengte en snijd het merg eruit. Breng de melk met het vanillemerg en het vanillestokje aan de kook. Haal het van het vuur af zodra de melk het kookpunt bereikt en laat circa 10 minuten rusten. Verwijder het vanillestokje en een eventueel vel dat op de melk gevormd is. Klop met een garde de eidooiers, maïsmeel en suiker tot het lichtgeel van kleur is. Giet nu langzaam en onder continu kloppen de warme melk bij de eieren tot een glad mengsel. Giet dit mengsel in een brede sauspan en verwarm het geheel op laag vuur. Roer continu met een spatel, zodat de custard niet aanbrandt. De crème wordt langzamerhand dikker, dit zou circa 15 minuten moeten duren. Als het te snel gaat, kun je de pan even van het vuur halen en blijven roeren. Als de crème aan de achterkant van een lepel blijft plakken, is de crème anglaise klaar.

Serveren

Chocolade meltdown met kardemom-crème anglaise

Verdeel het chocoladebeslag over de ingevette vormpjes en bak circa 8 minuten in de oven. Het midden van de chocolade meltdowns is nu nog vloeibaar. Stort de chocolade meltdowns voorzichtig uit de vormpjes en giet de crème anglaise eromheen. Serveer de chocolade meltdown warm of koud

Tip: je kunt ook een cupcaketray gebruiken, bak de meltdowns dan circa 6 minuten in plaats van 8 minuten.

Bereiding ca 30 minuten

Chocolade tempereren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Chocolade tempereren

Wanneer je chocolade smelt moet je het tempereren of kristalliseren om de chocolade een mooie glans te geven en krokant te maken. Dit kan op twee manieren.

Tableren

Bij tableren wordt twee derde van de chocolade afgekoeld tot circa 26 °C en wordt het gemengd met de resterende chocolade die circa 40 °C is. Hierdoor krijgt de chocolade de perfecte temperatuur van circa 32 °C en kan het verder verwerkt worden. In het filmpje zie je hoe je chocolade kunt tableren.

'Ent'-methode

Als je geen marmeren plaat hebt, kun je chocolade ook tempereren in de pan. Dit gaat als volgt: smelt twee derde van de chocolade au bain-marie. Zodra de chocolade is gesmolten, haal je de pan van het vuur en voeg je een derde stukjes ongesmolten chocolade toe. Nu moet je de chocolade stevig doorroeren met een spatel. Blijf de chocolade roeren totdat alle chocolade is gesmolten, je voelt dat de chocolade dikker en glanzender wordt.

Je kunt zelf testen of je chocolade goed getempereerd is. Doop een schoon mes met de punt in de chocolade en leg het mes weg. Het tempereren is goed gelukt als de chocolade na circa 4 minuten gestold is.

Tip: zorg ervoor dat er geen water bij de chocolade komt, dan stolt de chocolade direct en zal het niet meer smelten.

Chocolade-havermoutreep

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
1 banaan
50 g pindakaas
1 ei
1 el honing
1 el boter
40 g pinda's
40 g hazelnoten
150 g havermout
70 g pure chocolade

Extra nodig
fijne rasp
ovenschaal of cakenlik
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de sinaasappel op een fijne rasp. Pel de banaan en leg deze samen met de sinaasappelryasp, pindakaas, ei, honing en boter in het bakje van de staafmixer. Draai dit tot een pasta. Spatel hier pinda's, hazelnoten en havermout doorheen. Duw dit stevig aan in een cakeblik. Bak circa 25 minuten in de oven en laat afkoelen. Laat de chocolade au bain-marie smelten. Schenk de chocolade in de ovenschaal en bedek de havermoutreep ermee. Laat de chocolade niet te lang uitharden, maar snijd er direct 8 repen uit. Zet de ovenschaal met de repen in de koelkast om uit te harden.

Tip: Je kunt de repen voorbereiden en tot gebruik circa een week bewaren in de koelkast.

Bereiding ca 20 minuten + 40 minuten wachttijd

Chocoladekoekjes-roomkaastaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g chocoladekoekjes
150 g boter
4 blaadjes gelatine
400 g roomkaas op kamertemperatuur
200 g witte chocolade
300 ml slagroom
110 g suiker

Garnering
1 mango
12 aardbeien
150 g pure chocolade

Extra nodig
taartvorm van ca 4 cm diep
cornetje

Bereiding

Oreo-roomkaastaart

Smelt de boter in een pannetje. Maal tweederde van de koekjes fijn in een keukenmachine. Voeg de gesmolten boter toe en meng door. Verdeel de koekjesmassa over de bodem van de taartvorm. Zet de vorm circa 15 minuten in de koelkast. Roer de roomkaas met de slagroom en de suiker tot een gladde massa. Hak en smelt de chocolade. Week de gelatine in koud water. Verwarm de gelatine met een beetje aanhangend water tot deze is opgelost. Meng de gesmolten chocolade en de opgeloste gelatine door het roomkaasmengsel. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en voeg toe aan het roomkaasmengsel. Meng goed door. Giet het roomkaasmengsel in de taartvorm. Breek de helft van de achtergehouden chocoladekoekjes in grove stukken en verdeel over de vulling. Laat de taart circa 4 uur opstijven in de koelkast.

Garnering
Snijd de mango in grove blokjes. Halveer de aardbeien. Breek de resterende achtergehouden koekjes in grove stukken. Verdeel de mango, aardbeien en de koekjes over de taart. Hak en smelt de chocolade. Schep in een cornetje en spuit de chocolade over de taart.

bereiding ca 15 minuten + 4 uur wachttijd

Chocolade-mueslirepen

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

340 g pindakaas
170 g honing
170 ml kokosolie
120 g pure chocolade
50 g rozijnen
170 g muesli
85 g kokosrasp

Chocolade
200 g witte chocolade

Extra nodig
bakvorm
boter om in te vetten
bakpapier

Bereiding

Chocolade-mueslirepen

Smelt de pindakaas met de honing en de kokosolie op zacht vuur. Hak de chocolade. Haal de pan van het vuur. Voeg de rozijnen, muesli, gehakte chocolade en de kokosrasp toe en roer goed door tot de chocolade is gesmolten. Vet de bakvorm in en bekleed met bakpapier. Schep de vulling in de vorm. Laat circa 1 uur in de koelkast hard worden. Snijd de repen in gelijke stukken.

Chocolade tableren

Smelt de chocolade au bain-marie en schenk twee derde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot hij circa 26 °C is. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Doop de repen voor de helft in de witte chocolade en laat uitlekken en uitharden.

Bereiding ca 1,5 uur + 1 uur wachttijd

Chocoladepannenkoeken

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe banaan
500 ml melk
250 g zelfrijzend bakmeel
1 ei
2 el cacao
1 el suiker
1 snufje zout

Toppings

1 doosje aardbeien
Nutella

Bereiding

Prak de banaan in een grote kom. Doe de overige ingrediënten erbij, behalve de aardbeien, en mix goed door elkaar. Maak een pan met een anti-aanbaklaag goed heet. Schenk drie rondjes beslag in de pan zonder dat ze elkaar raken. Wanneer je bubbeltjes aan de bovenkant ziet komen, draai ze om. Herhaal dit tot het beslag op is. Lekker met Nutella, aardbeien, gesmolten chocolade en poedersuiker.

Bereiding ca 45 minuten

Chocolade-sinaasappeltruffeltaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Truffeltaart

25 g bloem

20 g cacaopoeder

2 eieren

1 snufje zout

70 g suiker

10 g boter (op kamertemperatuur)

5 el Grand Marnier

Chocolade-sinaasappelmousse

5 sinaasappels

450 g pure chocolade (70% cacao)

250 ml room (minstens 40% vet)

4 eidooiers

2 eiwitten

100 g suiker

Extra nodig

bakpapier

taartring van ca 23 cm doorsnede

boter om in te vetten

zeef

rasp

cacao om te bestuiven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een taartring met bakpapier en vet de randen van de vorm in. Zeef de bloem en het cacaopoeder in een kom. Klop de eieren met een snufje zout en suiker tot het lichtgeel van kleur is en het volume verdriedubbeld is. Voeg de helft van de boter toe en meng goed door. Zeef de bloem en het cacaopoeder boven de kom, voeg de rest van de boter toe en meng nogmaals. Giet het beslag in de taartvorm en bak circa 20 minuten tot de taart terugveert in het midden. Stort de taart uit de vorm en doe de taart op zijn kop terug in de vorm. Besprenkel de taart met Grand Marnier en zet de taart tot gebruik in de koelkast.

Chocolade-sinaasappelmousse

Rasp de sinaasappels. Smelt de chocolade met sinaasappelpulp en room in een kom au bain-marie. Haal van het vuur en zet opzij. Klop de eidooiers met de helft van de suiker tot je een acht in het mengsel kunt vormen. Klop de eiwitten in een aparte kom met de rest van de suiker stijf. Meng de eidooiers met het chocolade-sinaasappelmengsel. Spatel voorzichtig de opgeklopte eiwitten door het chocolade-sinaasappelmousse.

Chocolade-sinaasappeltruffeltaart

Chocolade-sinaasappeltruffeltaart

Vet de randen van de taartvorm in met boter of olie en giet de chocolade-sinaasappelmousse over de taart. Laat circa 4 uur tot een nacht afkoelen in de koelkast. Zeef voor het serveren wat cacaopoeder over de taart.

Bereiding ca 1,5 uur + minstens 4 uur wachttijd

Chocolate and cherry biscotti

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

90 g bloem

30 g cacao-poeder

0.5 tl bakpoeder

1 snufje zout

1 ei

70 g lichtbruine basterdsuiker

1 tl vanille-extract

1 tl amandelextract

75 g gekonfijte kersen

Extra nodig

bakplaat

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C en plaats een rek in het midden van de oven. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng bloem met cacao-poeder en bakpoeder in een kom. Klop het ei met een snufje zout en suiker in een keukenmachine (of met een mixer) circa 5 minuten op halfhoge snelheid tot het mengsel dik en lichtgeel van kleur is. Voeg het vanille- en amandelextract toe en meng goed door. Mix op lage snelheid de droge ingrediënten door tot het een glad deeg is. Roer de kersen erdoor. Leg het plakkerige deeg op de bakplaat en vorm het deeg met je handen tot een lange pil. Duw eventueel uitstekende kersen in het deeg. Bak de biscotti circa 25 minuten tot de biscotti droog aanvoelt. Haal uit de oven en laat circa 15 minuten afkoelen. Snijd de biscotti in 1 cm dikke plakken en leg plat op de bakplaat. Bak circa 10 minuten tot de biscotti droog aanvoelen. Draai de biscotti om en bak nog circa 10 minuten onderin de oven. Laat volledig afkoelen.

Bereiding ca 20 minuten + 1 uur wachttijd

Chorizo-krieltjes met Parmezaanse kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g krieltjes met schil
1 rode ui
250 g kastanjechampignons
1 rode paprika
3 stengels bleekselderij
200 g chorizo
100 ml kalfsfond
olijfolie om in te bakken
1 klontje roomboter
0.5 bosje bladpeterselie
100 g Parmezaanse kaas

Extra nodig
rasp

Bereiding

Krieltjes met schil

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de krieltjes. Kook de krieltjes in circa 8 minuten beetgaar. Giet af en stoom droog.

Chorizo-krieltjes

Snijd de ui in halve ringen. Snijd de champignons in vieren. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Verwijder de harde draden van de bleekselderij. Snijd de bleekselderij in halve maantjes. Verwijder het velletje van de chorizo. Snijd de chorizo in blokjes. Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de krieltjes, uien, champignons, paprika, bleekselderij en de chorizo in circa 12 minuten gaar. Schenk de kalfsfond erbij en warm circa 3 minuten door. Snijd de peterselie fijn. Rasp de Parmezaanse kaas.

Serveren

Verdeel de chorizo-krieltjes over borden. Strooi de peterselie en de Parmezaanse kaas eroverheen.

Beriding ca 30 minuten

Ciambella di riso ripiena (risottotaart met doperwten en ontbijtspek)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Risotto

1 ui
olijfolie
1 el boter
500 g risottorijst
1 g saffraan
200 ml witte wijn
1.5 l groentebouillon
130 g Parmezaanse kaas

Vulling

1 sjalot
olijfolie
1 rode peper
250 g doperwten
100 ml groentebouillon
1 bol nootmuskaat
150 g provola
100 g geraspte Parmezaanse kaas

Risottotaart

2 courgettes
2 el boter
25 plakken ontbijtspek

Extra nodig

rasp
tulband

Bereiding

Risotto

Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie en de boter in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de risottorijst, saffraan en de wijn toe en roer goed door tot de korrel glazig is. Voeg de bouillon toe en laat circa 18 minuten op laag vuur koken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Roer regelmatig over de bodem om aanbakken te voorkomen. Rasp de kaas en roer door de risotto.

Vulling

Pel en snipper de sjalot. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Voeg de sjalot toe en fruit circa 2 minuten. Snijd de peper fijn en voeg toe aan de sjalot. Voeg de doperwten en vervolgens de bouillon toe. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en vers geraspte nootmuskaat. Giet de doperwten af. Snijd de provola in blokjes en meng met de doperwten.

Ciambella di riso ripiena (risottotaart met doperwten en ontbijtspek)

Risottotaart

Verwarm de oven voor op 160 °C. Snijd met een kaasschaaf dunne plakken van de courgette. Smeer de tulband in met de boter. Bekleed de binnenkant van de tulband dakpansgewijs met de courgette en de ontbijtspek. Schep de helft van de risotto in de vorm en druk met de bolle kant van de lepel een geultje in de risotto. Leg in de geul het doperwtenmengsel en schep de laatste risotto erop. Vouw de plakken courgette en ontbijtspek over de vulling, druk stevig aan en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Bak de taart circa 30 minuten in de oven.

Serveren

Los de taart op een mooie schaal en snijd de taart aan tafel.

bereiding ca 30 minuten + 1 uur wachttijd

Cig koftes uit Turkije (vega hapjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cig koftes

50 ml kokend water

150 g hele fijne bulgur

1 ui

3 teentjes knoflook

2 tomaten

3 bosuitjes

0.5 bosje bladpeterselie

50 ml zonnebloemolie

1 el tomatenpuree

0.5 el harissa

1 citroen

1 el granaatappelmelasse

1 radicchio

1 krop frisée sla

1 kropsla

Extra nodig

plasticfolie

rasp

Bereiding

Schenk het kokende water bij de bulgur en dek de schaal af met plasticfolie. Pel en rasp de ui en knoflook boven de kom met bulgur. Snijd de tomaten doormidden en rasp ze met het snijvlak tegen de rasp. Op die manier houd je alleen het schilletje over wat je weg kunt gooien. Roer de bulgur goed door, dek weer af en laat dit circa 15 minuten staan. Snijd de bosuitjes en de peterselie heel fijn. Voeg vervolgens de olie, tomatenpuree, harissa, granaatappelmelasse, bosuitjes en de peterselie toe en breng op smaak met het sap van de citroen. Kneed het mengsel goed door en vorm er met natte handen koftes van.

Serveren

Pluk en meng de verschillende soorten sla en leg de koftes erop. Snijd de rest van de citroen in partjes en leg erbij. Serveer er eventueel nog extra granaatappelmelasse bij om in te dippen.

Bereiding ca 45 minuten

Citroenkarbonades met cannellini-geitenkaaspuree

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
400 g vastkokende aardappels
1 courgette
200 g cherrytomaatjes
1 citroen
4 karbonades
0.5 bosje tijm
0.5 l water
1 kippenbouillonblokje
0.5 bosje bladpeterselie
500 g cannellinibonen
olijfolie extra vierge
75 g zachte geitenkaas

Bereiding

Citroenkarbonades

Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd twee derde van de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de karbonades circa 1 minuut per kant. Voeg de ui en gesneden knoflook toe en bak circa 2 minuten mee. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Snijd de courgette in blokjes. Snijd de helft van de citroen in stukjes. Voeg de aardappels, courgette, citroen en de takjes tijm toe en bak circa 2 minuten mee. Schenk het water erbij en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Laat circa 20 minuten stoven. Halveer de cherrytomaatjes en voeg toe aan de stoof. Schep de laatste 5 minuten de cherrytomaatjes door de stoof. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pluk de peterselie en snijd fijn.

Cannellinibonen-geitenkaaspuree

Giet de cannellinibonen af en schep ze in een kom. Pureer ze glad met een staafmixer. Pers de rest van de knoflook fijn met een knoflookpers. Verhit een scheut olijfolie in een steelpan en voeg de bonen en de knoflook toe. Roer door tot het warm is. Verkruimel de geitenkaas door de puree en laat smelten. Breng op smaak met versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de citroenkarbonades en de bonen-geitenkaaspuree over borden. strooi de peterselie eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Citrus florentines

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

80 g boter
80 g suiker
1 el golden syrup of stroop
0.25 tl zout
100 g amandelschaafsel
100 g gekonfijte citrusschillen (zoals sinaasappel en citroen)
80 g gekonfijte kersen
50 g pistachenoten
50 g stemgember
2 tl bloem
120 g pure chocolade (70% cacao)

Extra nodig
bakpapier
cupcaketray

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verfrommel een vel bakpapier tot een bal en maak het bakpapier nat met koud water. Knijp het overtollige water uit het bakpapier. Scheur het bakpapier in 24 stukjes en bekleed een cupcaketray met het bakpapier. Smelt de boter in een sauspan en voeg zodra de boter volledig is gesmolten suiker, golden syrup en zout toe. Roer tot het is opgelost. Rooster de amandelen in een droge koekenpan. Snijd de citrusschillen en kersen in grove stukken. Hak de pistachenoten grof. Snijd de stemgember in grove stukken. Haal de pan van het vuur en voeg de amandelen, citrusschillen, kersen, stemgember en bloem toe. Roer goed door. Plaats met behulp van een theelepel een beetje van het beslag in elk gat van de cupcaketray. Bak circa 15 minuten in de oven of tot de amandelen goudbruin van kleur zijn en de florentines een karamelachtige kleur hebben. Haal de cupcaketray uit de oven en laat circa 1 uur afkoelen. Snijd met een mes de randen van de florentines los van de cupcaketray. Haal de florentines uit de tray. Verwijder het bakpapier en leg de florentines op zijn kop neer. Zet tot gebruik in de koelkast. Smelt de chocolade in een kom au bain-marie. Besmeer alle florentines met een laagje chocolade. Laat circa 15 minuten afkoelen.

Tip: je kunt de florentines circa 3 dagen bewaren in een luchtdichte bak.

bereiding ca 30 minuten + 1,5 uur wachttijd

Citrusfruit snijden

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Citrusfruit snijden

Citrusfruit uitsnijden doe je omdat de vliesjes die tussen het vruchtvlees zitten taai kunnen zijn.

Bovendien is het een mooie manier om citruspartjes te presenteren. Het is best even een werkje maar door het een paar keer te oefenen wordt het een fluitje van een cent.

Clubsandwich met waldorfsalade en cresson

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	John Gerdsen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Toast

8 sneetjes zuurdesembrood

2 el olijfolie

Waldorfsalade

100 g rozijnen

1 knolselderij

1 limoen

1 el Dijon mosterd

1 tl appelazijn

2 el crème fraîche

2 el yoghurt

100 g walnoten

1 appel, Granny Smith

Salade van cresson

1 bosje cresson (waterkers)

0.5 bosje munt

3 el olijfolie

Extra nodig

grillpan

mandoline

keukenpapier

kleine garde

Bereiding

Toast

Verwarm een grillpan. Besprenkel het brood met olijfolie. Gril het brood circa 5 minuten om en om.

Bewaar op keukenpapier.

Waldorfsalade

Wel de rozijn circa 20 minuten in warm water. Schil en snijd de knolselderij op de mandoline in fijne julienne. Halveer de limoen en besprenkel de knolselderij met het sap van de limoen. Meng de mosterd, appelazijn, yoghurt en crème fraîche en meng vervolgens door de knolselderij. Rooster de walnoten circa 4 minuten in een droge koekenpan. Leg enkele walnoten apart voor de opmaak. Hak de overige walnoten grof. Voeg de walnoten en gewelde rozijnen toe aan de knolselderij en breng op smaak met een beetje zout en wat versgemalen peper. Snijd de appel met schil op de mandoline en meng deze vlak voor serveren door de knolselderij.

Salade van cresson

Verwijder de harde stelen van de cresson. Pluk de blaadjes munt en meng samen met de olijfolie, een

Clubsandwich met waldorfsalade en cresson

beetje zout en wat versgemalen peper door de cresson.

Serveren

Verdeel de waldorfsalade over het gegrilde brood. Voeg de cresson toe en leg daar de achtergehouden hele walnoten op. Leg een tweede snee brood erop.

Bereiding ca 30 minuten

Cochinita pibil

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g varkenshaas
1 chilipeper
1 teentje knoflook
1 takje oregano
0.5 rode ui
100 g achiote kruidenpasta
300 ml versgeperst sinaasappelsap
30 ml appelazijn
2 bananenbladeren
olijfolie

Salsa

1 rode uien
1 habanero pepertjes
0.5 limoen

Tortilla's

130 g cuitlacoche
7 takjes koriander
130 g geraspte jong belegen kaas
0.5 teentje knoflook
4 maïstortilla's
olijfolie
1 el zure room

Extra nodig

blender
braadslede

Bereiding

Cochinita pibil

Verwarm de oven voor op 160 °C. Snijd de varkenshaas in blokjes en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm een koekenpan en rooster de chilipeper in zijn geheel tot hij begint te geuren. Pel de knoflook, pluk de oregano en pel en snijd de rode ui. Pureer de kruidenpasta, sinaasappelsap, azijn, oregano, rode ui, knoflook in de blender tot een stevig mengsel. Knip de bananenbladeren op maat van de braadslee en rooster ze circa 20 seconden aan beide kanten. Spreid de bananenbladeren in de braadslede. Verdeel het vlees over de bladeren. Voeg het sinaasappelkruidenmengsel toe aan het vlees en dek het vlees af met bananenbladeren. Dek de braadslede af met aluminiumfolie en gaar het vlees circa 3,5 uur in de oven.

Salsa

Snijd de rode ui en habanero peper in dunne ringen. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui en

Cochinita pibil

peper. Laat de ui en peper een paar minuten afkoelen en voeg het sap van de limoen toe.

Tortilla's

Verhit een scheutje olie in een pan. Pel en snipper de knoflook en fruit de knoflook en de cuitlacoche circa 2 minuten. Snijd de koriander fijn en voeg de koriander en een snuffje zout toe. Zet het mengsel aan de kant. Verwarm de tortilla's om en om in een andere pan. Laat de tortilla's in de pan liggen en schep een eetlepel van het cuitlacochemengsel in het midden. Bestrooi met geraspte kaas en vouw de tortilla's dubbel. Serveer de quesadillas met cuitlacoche met zure room en Mexicaanse rijst.

Info:

Cuitlacoche is een maïszwam die dateert uit de tijdperk van de Azteken en wordt gegeten als een delicatessen omdat het een rijpingsproces doorgaat en niet altijd even snel te ontdekken is.

Bereiding ca 1 uur + 3 uur en 30 minuten wachttijd

Dit is een recept van Pedro Mouneu Monroy Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Cookies & cream milkshake

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml volle melk

200 g vanille-ijs

50 ml espresso

6 Oreo-koekjes

Extra nodig

blender

cacaopoeder om te bestrooien

Bereiding

Pureer de melk, het vanille-ijs, espresso en 5 koekjes in een blender tot een gladde milkshake. Verdeel de milkshake over glazen, garneer met een koekje en bestrooi met een beetje cacao-poeder.

Tip: Drankje voor volwassenen? Vervang de koffie voor koffielikeur of voeg een scheutje koffielikeur toe voor een romige cocktail.

Bereiding ca 10 minuten

Courgette aardappel ovenschotel

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el boter
1 el olijfolie
2 uien
2 knoflook
2 takjes salie
2 takjes tijm
1 borrelglasje Noilly Prat of witte wijn
500 g courgette
500 g aardappel
65 g pijnboompitten
2 el maïzena
1 bouillonblokje
400 ml kokend water
150 ml room
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn. Ris de salie en tijm en hak ze fijn. Smelt de boter samen met de olijfolie in de pan. Bak de uien, knoflook, tijm en salie hierin met aardig wat zout en peper. Gooi na 5 minuten de Noilly Prat of witte wijn bij en laat inkoken. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 170 °C. Schil de aardappels. Rasp de courgette en aardappels. Meng in een schaal de pijnboompitten, maïzena, gebakken kruidige uien, geraspte aardappel en courgette. Los het bouillonblokje op in het kokende water. De bouillon die je nu hebt giet je over het mengsel in de schaal. Roer dit goed door elkaar totdat je het gevoel van een beslag hebt. Giet het in een ruime ovenschaal. Besprenkel de bovenkant met room en maak het af met royaal geraspte Parmezaanse kaas. Zet 90 minuten in de oven. Serveer er een groene salade bij en/of steak.

Bereiding ca 30 minuten + 1,5 uur oventijd

Courgettesoep

Menugang	Soepen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 uien
- 1 klont boter
- 2 el olijfolie
- 6 courgettes
- 3 tenen knoflook
- 5 takjes tijm
- 3 l bouillon
- 2 kruimige aardappels

Bereiding

Snijd de uien fijn. Zet een soeppan op het vuur en smelt hierin de boter met olijfolie. Doe de uien in de pan met flink wat zout. Zo verbranden de uien niet en kunnen langzaam de suikers vrijkomen, terwijl jij de courgettes aan het snijden bent. Snijd de courgettes doormidden en daarna in plakjes. Snijd de knoflook fijn. Pluk de blaadjes van de tijm. Doe de knoflook en tijm bij de ui en bak heel even aan. Nu kunnen de courgettes bij de uien en tijm. Bak onder af en toe roeren de courgette 10 minuten. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Voeg nu de bouillon en aardappel toe. Breng aan de kook en laat een kwartier koken. Pureer de soep fijn met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

Bereiding ca 45 minuten

Crackers met hummus, avocado, tuinkers en Parmezaanse kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kikkererwten
olijfolie extra vierge
1 limoen
1 bakje tuinkers
1 komkommer
1 avocado
8 volkoren crackers
100 g Parmezaanse kaassnippers

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Giet de kikkererwten af. Maal de kikkererwten met een scheut olijfolie tot een dikke pap. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en het sap van de limoen. Knip de tuinkers los. Snijd de komkommer in plakjes. Maak de avocado schoon en snijd in plakjes. Besmeer de crackers rijkelijk met de hummus. Leg hierop de komkommer en de avocado. Bestrooi met tuinkers en Parmezaanse kaas.

Bereiding ca 15 minuten

Crème brûlée a la vanille

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
500 ml room (minstens 40% vet)
6 eidooiers
50 g suiker
kokend water

Extra nodig
zeef
4 ramekins
braadslee
8 tl suiker
gasbrander

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140 °C. Halveer het vanillestokje en snijd het merg eruit. Breng de room met het vanillemerg en vanillestokje aan de kook. Haal zodra het kookt van het vuur af en laat circa 10 minuten afkoelen. Klop de eidooiers met suiker tot de suiker is opgelost. Zeef de warme vanilleroom over de eidooiers onder continu kloppen. Verdeel de pudding over de ramekins. Zet de ramekins in een diepe braadslee en vul de braadslee voor drie kwart met kokend water. Bak de crème brûlée circa 15 minuten, zet de oventemperatuur op 160 °C en bak nog circa 10 minuten. Haal de crème brûlée uit de braadslee en laat circa 1 uur afkoelen. Bestrooi elke crème brûlée met suiker en brand de suiker af met een gasbrander.

Bereiding ca 40 minuten + 1 uur wachttijd

Crème caramel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

170 g suiker
400 ml volle melk
400 ml halfvolle melk
1 el vanille-extract
3 el maïzena
3 eidooiers
kokend water

Extra nodig
6 ramekins
zeef
braadslee

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm 120 g suiker in een sauspan met dikke bodem op laag vuur. Haal zodra de suiker gesmolten en amberkleurig is de pan van het vuur en giet een bodempje karamel in elke ramekin. Verwarm de melk met het vanille-extract, het mag niet koken. Meng de maïzena met 2 eetlepels warme melk en roer het door de rest van de melk. Verwarm het geheel en breng langzaam aan de kook onder continu roeren. Klop de eidooiers en suiker met een garde tot de suiker is opgelost. Giet voorzichtig de melk over de eidooiers onder continu kloppen. Zeef het geheel boven een grote kom en verdeel het mengsel over de ramekins. Zet de ramekins in een grote braadslee en vul de braadslee voor drie kwart met kokend water. Bak de crème caramel circa 45 minuten in de oven. Haal de braadslee uit de oven en laat circa 15 minuten staan. Haal de ramekins uit de braadslee en laat circa 1 uur in de koelkast afkoelen. Haal een mes langs de zijkanten van de crème caramel en stort de crèmes uit hun vorm. Serveer direct.

Bereiding ca 30 minuten + 2 uur wachttijd

Croissants

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Croissantdeeg

500 g bloem

280 ml water

20 g gedroogde gist

20 g suiker

1 mespuntje zout

250 g boter

Extra nodig

plasticfolie

bakpapier

bloem om te bestuiven

theedoek

Bereiding

Maak een kuiltje in de bloem, giet het water erin en los de gist hierin op. Voeg de suiker toe. Strooi het zout in de bloem. Houd 50 gram boter achter. Voeg de rest van de boter toe. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Bestuif het aanrecht met een beetje bloem en rol het deeg uit tot circa 1 cm dikte. Dek het deeg af met plasticfolie en leg circa 40 minuten in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast en bestuif met bloem. Wrijf de achtergehouden boter uit over tweederde van de oppervlakte van het deeg. Houd de randen vrij. Vouw het deeg in 3 delen, start hierbij met het niet-beboterde deel. Rol opnieuw uit tot 2,5 cm en vouw nogmaals in 3 delen. Verpak het deeg in bakpapier en leg 40 minuten in de koelkast. Herhaal het uitrollen nog tweemaal en rol het op het laatst uit tot 1,5 cm dik.

Snijd driehoekjes uit het deeg en rol op tot een croissant. Leg de croissants op een met bakpapier beklede bakplaat, dek af met een theedoek of ingevet plasticfolie en laat circa 90 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 230 °C bak de croissantjes in circa 25 minuten goudbruin en krokant.

Bereiding ca 4 uur + 2 uur wachttijd

Cronuts

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Croissantdeeg

500 g bloem

280 ml water

20 g gedroogde gist

20 g suiker

1 mespuntje zout

250 g boter

Banketbakkersroom

1 vanillestokje

250 ml melk

75 g suiker

2 eidooiers

1 el bloem

Cronuts

200 ml zonnebloemolie

300 g suiker

Extra nodig

plasticfolie

bakpapier

bloem om te bestuiven

theedoek

steker van 11 cm doorsnede

steker van 5 cm doorsnede

spruitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Maak een kuiltje in de bloem, giet het water erin en los de gist hierin op. Voeg de suiker toe. Strooi het zout in de bloem. Houd 50 gram boter achter. Voeg de rest van de boter toe. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Bestuif het aanrecht met een beetje bloem en rol het deeg uit tot circa 1 cm dikte. Dek het deeg af met plasticfolie en leg circa 40 minuten in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast en bestuif met bloem. Wrijf de achtergehouden boter uit over tweederde van de oppervlakte van het deeg. Houd de randen vrij. Vouw het deeg in 3 delen, start hierbij met het niet-beboterde deel. Rol opnieuw uit tot 2,5 cm en vouw nogmaals in 3 delen. Verpak het deeg in bakpapier en leg circa 40 minuten in de koelkast. Herhaal het uitrollen nog tweemaal en rol het op het laatst uit tot 1,5 cm dik.

Banketbakkersroom

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het

Cronuts

vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van het suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Laat de banketbakkersroom afkoelen. Schep de banketbakkersroom in een spuitzak met een gladde spuitmond.

Opmaak

Steek cirkels met behulp van de grote steker uit het uitgerolde deeg. Steek uit deze cirkels een gat met de kleine steker. Verhit een flinke laag olie in een koekenpan en verwarm tot circa 170°C. Verdeel de deegcirkels in de olie en om en om circa 4 minuten om en om, goudbruin en gaar. Wentel de net gefrituurde cronuts door de suiker. Vul de cronuts met de banketbakkersroom.

Bereiding ca 4 uur + 1,5 uur wachttijd

Death by chocolate-truffel

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g donkere chocolade (70% cacao)

75 ml slagroom

1 el golden syrup of stroop

30 g gezouten boter

2 el rum of espresso

3 el cacaopoeder

Bereiding

Bekleed een lage, platte schaal met bakpapier. Smelt de chocolade au bain marie en voeg de slagroom, stroop, boter en drank toe. Roer goed door en verdeel vervolgens over de schaal. Laat een half uur staan op kamertemperatuur en plaats vervolgens minimaal een uur in de koelkast. Als het mengsel is opgestijfd, kun je er gelijke blokjes van snijden. Wentel de blokjes door het cacaopoeder en garneer eventueel met bladgoud. De truffels zijn minimaal een week houdbaar in de koelkast.

Bereiding ca 30 minuten + 1 uur wachttijd

Detox ijsjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Stroker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer
- 2 limoenen
- 2 groene appels
- 3 cm verse gemberwortel
- 100 g spinazie
- 0.5 bos munt
- 0.5 bos basilicum
- 2 el vloeibare honing
- 1 el matcha thee

Extra nodig
blender
ijsvormpjes

Bereiding

Snijd de komkommer in grove stukjes. Rasp de schil van de limoenen, halveer de limoenen en pers het sap eruit. Snijd de appel in grove stukken. Snijd de gember in grove stukken. Pluk de munt en de basilicum. Mix in een blender de komkommer, limoensap en rasp, appel, gember, munt, basilicum, spinazie, honing en de matcha thee tot een gladde smoothie. Schenk de smoothie in de ijsvormpjes en zet minimaal 3 uur in de vriezer.

bereiding ca 3 uur en 15 minuten + 3 uur wachttijd

Djennaba's blije ballen

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 Stuks

2 appels
1 kilo cake of koek
1 el appelstroop
5 el abrikozenjam
100 g witte chocolade
100 g candybars
100 g krenten
100 g rozijnen
100 g gedroogde abrikozen

Chocolade

300 g witte chocolade

300 g pure chocolade

Topping

100 g witte hagelslag

100 g gestampte muisjes

100 g vruchtenhagel

100 g pure hagelslag

2 el cacaopoeder

Gekleurde marsepein

200 g marsepein

bietenpoeder, kurkuma, tarwegras of matcha thee, cacaopoeder

Garneerglazuur

1 el poedersuiker

scheutje water

mespuntje cacaopoeder

Extra nodig

grote ijsknijper

Bereiding

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes. Maal de koek of cake fijn in de keukenmachine. Hak de witte chocolade en snijd de candybars. Meng de fijngemalen koek met de appels en voeg de chocolade en de candybars toe. Voeg appelstroop en zoveel abrikozenjam toe tot er mooie bollen gemaakt kunnen worden. Schep met een ijsknijper bollen van de puree.

Chocolade

Smelt de chocolade apart van elkaar au bain-marie en wentel de bollen erdoor.

Djennaba's blije ballen

Topping

Rol de bollen door een chocoladekleur en vervolgens door het broodbeleg naar keuze.

Laat de bollen opstijven in de vriezer tot het glazuur en de marsepein klaar zijn.

Gekleurde marsepein

Natuurlijke kleurstoffen

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en een beetje bietenpoeder tot een papje.

Kneed dit door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor gele marsepein kneed je een beetje kurkuma door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacaoepoeder door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Garneerglazuur

Roer de poedersuiker aan met het water tot een spuitbaar glazuur. Houd een beetje glazuur apart en meng de rest met het cacaoepoeder. Schep de twee glazuursoorten in cornetjes en spuit pupillen op de marsepein. Zet de marsepein vast met het garneerglazuur. Vorm van de marsepein en de donkere fondant ogen en mondjes.

Bereiding ca 45 minuten

Doperwten-fetahapjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen filodeeg
100 g doperwten
50 g feta
50 g pijnboompitten
10 takjes munt
olijfolie

Extra nodig
bakpapier
kwastje

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Prak de doperwten samen met de feta en pijnboompitten totdat het een beetje plakt. Snijd de munt fijn en voeg deze toe aan de doperwten, breng dit op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Halveer de filodeegvellen en schep op elk filodeegvel 1 eetlepel doperwtenpasta. Herhaal dit totdat de filodeegvellen op zijn. Leg de doperwten-fetahapjes op een met bakpapier beklede ovenplaat, bestrijk ze met een beetje olie en bak ze in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Tip: de vulling is ook lekker met couscous, noten en verschillende soorten groente.

Bereiding ca 30 minuten

Doperwtensoep met knolselderij en wortel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1.5 l groentebouillon

1 winterwortel

1 knolselderij

300 g diepvriesdoperwten

Extra nodig

staafmixer

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook. Schil de wortel en de knolselderij en snijd in kleine stukjes. Voeg toe aan de bouillon en laat circa 10 minuten koken. Voeg de doperwten toe en maal alles fijn met de staafmixer. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 15 minuten

Dorade linzenstoofpot

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Stoofpot

250 g tros cherrytomaatjes

olijfolie om in te bakken

1 ui

2 teentjes knoflook

2 venkelknollen

1 el venkelzaad

1 tl komijnpoeder

300 g linzen uit blik

75 ml witte wijn

200 ml water

1 kippenbouillonblokje

0.5 bosje dragon

Dorade

300 g doradefilet

50 g Parmezaanse kaas

Extra nodig

bakpapier

rasp

Bereiding

Gepofte cherrytomaatjes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de helft van de cherrytomaatjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Pof de cherrytomaatjes circa 20 minuten in de oven.

Stoofpot

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Halveer de venkel in de lengte, verwijder de kern en snijd de venkel in kleine blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de ui, knoflook en de venkel circa 2 minuten. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Voeg het venkelzaad en het komijnpoeder toe en fruit circa 3 minuten. Giet de linzen af en spoel schoon. Halveer de resterende cherrytomaatjes en voeg toe aan de venkel. Voeg de witte wijn, linzen, water en het kippenbouillonblokje toe. Laat de stoofpot, met deksel op de pan, circa 10 minuten zachtjes pruttelen. Hak de dragon fijn en voeg de dragon op het laatst toe.

Dorade

Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Bestrooi de doradefilet met een beetje zout en versgemalen peper en bak de filets op de huidkant in circa 3 minuten goudbruin. Draai de vis om. Rasp een beetje Parmezaanse kaas over de huid. Bak nog circa 2 minuten.

Dorade linzenstoofpot

Serveren

Verdeel de stoofpot over borden. Leg de doradefilet en de gepofte cherrytomaatjes erbovenop.

Bereiding ca 30 minuten

Dubbele chocolade cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g oreo's
125 g gesmolten boter
400 g witte chocolade
200 g pure chocolade
12 blaadjes gelatine
500 g mascarpone
250 g roomkaas
100 g suiker
300 g slagroom

Extra nodig
bakvorm van ca 24 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Maal de oreo's fijn in de keukenmachine of sla ze stuk in een plastic zak met een deegroller. Bekleed een springvorm van 24 cm met bakpapier. Meng de koekkraam met de gesmolten boter en druk rondom aan in de springvorm. Zet in de koelkast. Smelt de chocolade beide au bain marie apart van elkaar. Week de gelatine in koud water. Doe de mascarpone, roomkaas, suiker en de helft van de slagroom in een kom. Klop samen. Verwarm de ander helft van de slagroom in een pannetje. Knijp de gelatine uit en los het op in de slagroom. Pak twee derde van het kaasmengsel en gelatinemengsel en mix het met de witte gesmolten chocolade. Doe de helft van het witte chocolademengsel in de taartvorm en zet in de koelkast. Doe nu het overgebleven kaasmengsel en gelatinemengsel bij elkaar en roer er de pure chocolade door. Giet dit op de witte chocolade in de taartvorm en zet 10 minuten weg. Eindig met de witte chocoladelaag en zet 3 uur in de koelkast.

Bereiding ca 30 minuten + 3 uur wachttijd

Een herfstige pompoentaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

140 g tarwebiscuits
100 g boter
60 g amandelmeel
500 g pompoenpuree*
400 g gecondenseerde melk
175 g bruine suiker
eieren
1 snuffje zout
2 tl speculaaskruiden

Extra nodig
bakvorm van ca 24 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Bekleed een bakvorm met bakpapier. Maal de koekjes fijn (in een keukenmachine, hakmolen of in een goed gesloten plastic zakje en er vervolgens op slaan met een deegroller). Smelt de boter in een pan. Meng het kruim met de boter en amandelmeel. Druk het amandel-koekmengsel in de springvorm en zet het in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng de overige ingrediënten en giet in de taartvorm. Bak de taart 10 minuten in de oven. Schakel daarna terug naar 180 °C en bak nog 35 minuten.

Benader deze taart als een cheesecake, dus laat 'm eerst helemaal afkoelen op het aanrecht, en dan minimaal 4 uur in de koelkast.

Allereerst moet je pompoenpuree hebben. In Amerika kan je het overal kopen, maar wij moeten het in Nederland toch echt zelf maken. Het is heel simpel: hak een pompoen in blokjes. Kook de blokjes gaar. Pureer de pompoen. De pompoenpuree moet nu het overige vocht kwijt dus laat je het in een fine zeef boven een bak uitlekken. Nu heb je pompoenpuree! Je kunt voor de handigheid ook kant-en-klare blokjes pompoen in de vriezer van een grotere supermarkt kopen.

Bereiding ca 1 uur + 4 uur wachttijd

Eend in sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tamme eendenborsten

3 sinaasappels

40 ml Cointreau

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smeer de eendenbouten in met zout en peper. Snijd de schil van 2 sinaasappels, snijd in reepjes en kook deze 5 minuten in water. Pers het sap eruit. Doe de bouten 80 minuten in de oven met het sinaasappelsap en draai de temperatuur terug naar 170 °C. Snijd de sinaasappel in partjes. Doe de cointreau, partjes van de sinaasappel en de schil er de laatste 20 minuten bij.

Bereiding ca 1,5 uur

Eend op een bedje van aardappels

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo grote vastkokende aardappels

6 tenen knoflook

1 bosje tijm

6 eendenbouten

Bereiding

Verwarm de oven op 220 °C. Was de aardappels en snij ze door de helft. Leg deze de open kant naar boven. Sla de knoflooktenen plat met een mes en leg ze tussen de aardappels. Bestrooi met zout, peper en tijm. Leg de eendenbouten met het velletje naar boven en smeer goed in met zout en peper. Laat het nu 2 uur in de oven staan.

Bereiding ca 30 minuten + 2 uur oventijd

Ei pocheren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Ei pocheren

Een gepocheerd ei is wat meer werk dan bijvoorbeeld een gekookt ei, maar heeft ook romiger smaak en ziet er prachtig uit. Bij een gepocheerd ei blijven het eiwit en eigeel beiden zacht van structuur. Ideaal om een gerecht net even wat smeüiger te maken. Gebruik voor het pocheren van eieren zeer verse eieren: hoe verser de eieren, hoe steviger het eiwit om de eidooier zit.

Eieren in groentestoof met knoflookbrood

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 tomaten
2 uien
4 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
1 rode paprika
1 gele paprika
1 bosje oregano
1 tl kaneelpoeder
1 el suiker
4 eieren
1 heel rond boerenbrood
0.5 bosje bladpeterselie
3 el geraspte belegen kaas

Extra nodig
oven
braadpan

Bereiding

Eieren in groentestoof

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een pan water aan de kook. Maak een kruisje in de tomaten en dompel de tomaten circa 10 seconden in het kokende water. Verwijder de tomaten met een schuimspaan en ontvel ze. Snijd de tomaten in stukjes. Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Ris de oregano. Verhit een scheutje olijfolie in een braadpan en fruit de helft van de knoflook en de uien circa 2 minuten. Voeg de paprika en de tomaten toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met kaneel, suiker, de helft van de oregano, een beetje zout en versgemalen peper. Stoof de groente circa 10 minuten. Duw met een juslepel 4 kuiltjes in de groentestoof. Breek boven ieder kuiltje een ei en verwarm circa 5 minuten met de deksel op de pan.

Knoflookbrood

Snijd met een kartelmes een ruitpatroon in het brood. Pluk en snijd de peterselie. Pel en snijd de rest van de knoflook. Meng voor het kruidenmengsel de peterselie, knoflook, resterende oregano met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Smeer het kruidenmengsel in de groeven van het brood. Strooi de kaas over het brood en duw in de groeven. Verwarm het brood circa 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Serveren

Verdeel de groentestoof over borden en serveer met het knoflookbrood.

Bereiding ca 25 minuten

Eksi koekoe

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Biscuit

135 g roomboter

9 eieren

240 g suiker

1 vanillestokje

1 tl amandelextract

1 citroen

225 g bloem

1 tl kaneelpoeder

1 tl bakpoeder

Topping

100 g roomboter

50 ml rum

Extra nodig

springvorm van 25 cm doorsnede

boter om in te vetten

bakpapier

poedersuiker om te bestuiven

Bereiding

Biscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter. Splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Halveer het vanillestokje, schraap het merg eruit en voeg samen met het amandelextract toe aan de eidooiers. Rasp de schil van de citroen, halveer en pers het sap uit bovenop de eidooiers. Klop het eidooiermengsel met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbige. Meng de bloem met het kaneelpoeder en het bakpoeder. Spatel de eidooiers samen met het bloemmengsel en de boter door het eiwit. Vet de springvorm in en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de springvorm en bak het biscuit in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen.

Topping

Smelt de boter. Bestrijk de cake royaal met de rum en de gesmolten boter. Bestuif voor het serveren met poedersuiker.

Bereiding ca 50 minuten

Energy boost-reep

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

120 g dadels
20 g pijnboompitten
20 g amandelen
1 el chiazaad
20 g cacao poeder

Extra nodig
staafmixer en bijbehorend bakje
bakpapier

Bereiding

Ontpit de dadels. Maal deze met de overige ingrediënten tot een plakkerige pasta met de staafmixer. Giet de pasta op bakpapier en rol het plat tot een rechthoekige plak. Leg circa 20 minuten in de koelkast om uit te harden en snijd in repen. Pak de repen in met bakpapier en bewaar in de koelkast.

Tip: de repen zijn circa 4 dagen houdbaar in de koelkast.

Bereiding ca 45 minuten

Entrecote met bearnaisesaus en groene salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	John Gerdsen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gastrique

1 sjalot
5 peperkorrels
200 ml witte wijnazijn
200 ml droge witte wijn
5 takjes dragon

Entrecote

800 g entrecote
4 teentjes knoflook
3 takjes rozemarijn
1 el olijfolie

Groene salade

150 g peultjes
1 kropsla
1 bosje radijsjes
3 el yoghurt
1 el zure room
50 g cashewnoten

Bearnaisesaus

250 g roomboter
4 eieren
3 takjes dragon

Extra nodig

grill of grillpan
aluminiumfolie
ovenschaal

Bereiding

Gastrique

Pel en snipper de sjalot. Kneus de peperkorrels. Kook de witte wijnazijn met de witte wijn, gesnipperde sjalot, dragon en gekneusde peperkorrels in circa 10 minuten tot een derde in.

Entrecote

Verwarm de grill of grillpan. Bestrijk het vlees met olijfolie. Gril het vlees samen met de knoflook en rozemarijn om en om in circa 8 minuten goudbruin. Breng het vlees op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Leg het vlees, rozemarijn en knoflook op een bord, bedek met aluminiumfolie en laat even rusten.

Entrecote met bearnaisesaus en groene salade

Groene salade

Blancheer de peultjes in ruim kokend water in circa 3 minuten beetgaar en spoel ze koud. Pluk de kropsla en halveer de radijsjes. Meng de groente en een flinke scheut olijfolie door elkaar. Meng yoghurt met zure room en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rooster in een droge pan de cashewnoten in circa 3 minuten goudbruin. Sprenkel voor het serveren de saus over de salade, strooi de noten erover en hussel de salade door elkaar.

Bearnaisesaus

Clarifeer de boter en verwijder met een pollepel het eiwit. Splits de eieren en meng de eidooiers al roerende met 100 milliliter gastrique . Klop het eimengsel au bain-marie luchtig en gaar. Schenk onder voortdurend roeren beetje bij beetje de geclarifeerde boter erbij. Ris de dragon, hak fijn en voeg toe aan de saus. Breng op smaak met versgemalen peper.

Serveren

Serveer de entrecote met de salade en saus ernaast.

Bereiding ca 45 minuten

Feijoada

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g gezouten varkenslende

125 g gedroogd vlees

125 g varkensribbetjes

0.5 grove worst

0.5 rookworst

75 g rookspek

3 varkensstaarten

1.5 l water

300 g zwarte bonen

3 el zonnebloemolie

5 teentjes knoflook

1 blaadje laurier

1 ui

2 zakjes boonkruiden à 3 gram

1 rode puntpaprika

0.5 bosje koriander

100 g zwoerd

4 el peperolie

Gestoofde groene kool

150 g spekblokjes

100 g boter

100 ml korianderolie

1 groene kool

4 sinaasappels

Farofa

300 g maniok bloem (farinha de mandioca)

2 bakbananen

100 g boter

100 ml olie

250 g rijst

Extra nodig

Tjobe (vijzel)

hele grote pan

Bereiding

Feijoada

Spoel de gezouten varkenslende goed af. Snijd het vlees in gelijke stukken van circa 5 centimeter. Kook de twee soorten vlees samen in circa 3 uur in een grote pan tot het zacht is. Laat de zwarte bonen weken op koud water. Giet het vlees op een zeef en voeg de geweekte bonen en zoveel water toe tot

Feijoada

alles net onder staat. Pel en hak de knoflook, pel en snipper de ui. Voeg de knoflook, ui, laurier en bonen toe aan het vlees en laat dit circa 30 minuten koken. Verwijder de zaadlijst van de paprika en snijd de paprika in ringen. Snijd de koriander grof en voeg dit en de paprika 5 minuten voor het serveren toe. Schenk 4 eetlepels chili-olie met pepertjes in de vijzel, voeg hier korianderblaadjes aan toe en vijzel de pepertjes tot ze barsten. Voeg toe aan het vlees en roer goed door. Snijd het zwoerd in vierkante plakjes van circa 3 bij 3 centimeter. Bak ze in eens scheutje olie in circa 10 minuten al roerend langzaam krokant.

Gestoofde groene kool

Bak de spekjes 1 minuut in een ruime pan, voeg daarna de kool toe en meng goed door. Schenk er korianderolie overheen en pers het sap van de sinaasappel erbij. Laat de kool rustig gaar worden op middelhoog vuur.

Farofa

Smelt de olie en boter in een koekenpan. Pel de bananen en snijd ze in plakjes. Bak de bananenplakjes in de pan goudbruin, voeg dan het maniokmeel toe aan de pan en hussel goed door elkaar. Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de groene kool, Feijoada en farofa met elkaar.

Bereiding circa 1 uur en 40 minuten + 3 uur wachttijd

Dit is een recept van Eliana Bernadete Moreira Chaves Arp. Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Fiekies eekhoorntaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Schuimlagen

2 eiwitten

75 g suiker

Nougatine

300 g suiker

300 g hazelnoten

Chocoladecrème

1 vanillestokje

450 ml melk

4 eidooiers

100 g suiker

4 el bloem

300 g pure chocolade

500 g roomboter

120 g poedersuiker

Eekhoortje

200 g marsepein

2 el cacaopoeder

Extra nodig

bakpapier

staafmixer en bijbehorend staafmixerbakje

plasticfolie

spruitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Schuimlagen

Verwarm de oven voor op 80 °C. Klop de eiwitten los in een vetvrije kom. Voeg beetje bij beetje de suiker toe tot er een egaal schuim ontstaat. Lepel het eiwitschuim in een spruitzak met gladde spuitmond. Spuit 2 spiralen van circa 20 centimeter doorsnede op een bakplaat bekleed met bakpapier. Begin hierbij van binnenuit. Laat het schuim circa 3 uur in de oven drogen.

Nougatine

Karamelliseer de suiker en meng de hazelnoten erdoor. Verdeel de hazelnoten over een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze afkoelen. Maal tot nougatine in het bakje van de staafmixer.

Chocoladecrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Houd een scheutje koude melk achter en breng voor de banketbakersroom de resterende melk met het vanillemerg aan de kook. Roer de

Fieked eekhoornerta

eidooiers met de suiker los. Voeg de bloem en het achtergehouden scheutje koude melk toe en roer goed door. Giet de warme melk op het eimengsel en schenk het geheel terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 5 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de banketbakkersroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen.

Smelt de chocolade au bain-marie. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de banketbakkersroom erdoor. Voeg de gesmolten chocolade al kloppend toe aan de crème. Bestrijk een schuimlaag met de chocoladecrème en leg de tweede schuimlaag erbovenop. Bestrijk de taart vervolgens rondom met de chocoladecrème. Zet de boven- en de zijkant aan met de nougatine.

Eekhoornrtje

Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacaoeuer door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is. Boetseer van de marsepein een eekhoorn.

Bereiding ca 3 uur en 15 minuten

Fluffernutters

Menugang	Traktaties	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Marshmallowfluff

5 blaadjes gelatine

2 eiwitten

250 g suiker

75 ml water

75 g glucose

Pindakaas

300 g pinda's

1 el arachideolie

zeezout

Fluffernutters

1 vers witbrood

1 banaan

Extra nodig

tosti-ijzer

Bereiding

Marshmallowfluff

Week de gelatine in koud water. Klop het eiwit met een klein beetje suiker tot stijve pieken. Breng het water met de rest van de suiker aan de kook. Voeg met een natte lepel de glucose toe en kook de siroop tot 121 °C. Schenk de siroop voorzichtig bij het eiwit en blijf kloppen tot het schuim lauwwarm is. Knijp de gelatine uit en voeg toe aan het eiwitschuim. Klop goed door.

Pindakaas

Maal de pinda's in de keukenmachine tot een gladde pasta. Voeg de arachideolie toe. Breng op smaak met een beetje zeezout. Snijd het brood in plakken. Besmeer de helft van de witte boterhammen met de marshmallowfluff en de andere helft van de boterhammen met de pindakaas. Pel de banaan en snijd in de lengte in dunne plakjes. Verdeel de banaan over de marshmallowfluff en leg de pindakaasboterhammen erop. Toast de fluffernutters in circa 5 minuten goudbruin. Halveer de fluffernutters.

Bereiding ca 45 minuten

Frambozen fool

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g frambozen
3 el Grand Marnier, Cointreau of vers sinaasappelsap
1 el citroensap
60 g suiker
300 ml slagroom
100 ml crème fraîche
30 g poedersuiker
30 g geschaafde amandelen

Bereiding

Prak de frambozen met een vork en voeg de drank en het citroensap toe. Meng de suiker erdoor en laat een half uur rusten buiten de koelkast. Klop de slagroom tot het zachte pieken heeft. Voeg de crème fraîche en poedersuiker toe en mix nog even door.

Roer de frambozenpuree losjes door de room, het mag niet helemaal mengen. Verdeel over glazen en bewaar het dessert in de koelkast tot gebruik.

Bak de amandelen kort in een droge koekepan en verdeel over de glazen. Serveer eventueel met een klein beetje poedersuiker.

Bereiding ca 1 uur

Frisse zomersamosa's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g quinoa
6 grote rijstvellen
75 g cashewnoten
1 rode ui
1 teentje knoflook
0.5 rode peper
olijfolie om in te bakken
1 mango
50 g verse gemberwortel
75 g rucola
1 bosje koriander
200 g kikkererwten
1 limoen

Extra nodig
rasp

Bereiding

Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet de quinoa af en stoom droog.

Samosa's

Verwarm de oven voor op 180 °C. Week de rijstvellen circa 5 minuten in een grote kom met koud water. Verwarm voor de vulling een koekenpan en rooster de cashewnoten circa 3 minuten. Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de rode peper fijn. Schenk voor de vulling een scheutje olijfolie bij de cashewnoten en bak de ui, knoflook en de rode peper circa 3 minuten mee. Schil de gember en rasp de gember boven de pan. Schil de mango. Snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Voeg de mango toe en bak circa 2 minuten. Snijd de rucola grof en voeg toe. Snijd de koriander fijn en voeg toe. Giet de kikkererwten af. Voeg de kikkererwten en warm nog even kort door. Breng op smaak met rasp en sap van een limoen, een beetje zout en versgemalen peper. Leg de rijstvellen op het aanrecht en snijd ze doormidden. Verdeel een eetlepel vulling over de rijstvellen. Vouw de rijstvellen drie keer om tot een dichte driehoek. Leg de samosa's op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een klein beetje olijfolie en bak circa 10 minuten in de oven. Meng de resterende vulling door de quinoa.

Serveren

Verdeel de samosa's en de quinoa over borden. Bestrooi met de resterende koriander.

Bereiding ca 30 minuten

Frittata met olijven en paddenstoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren

3 el kwark

200 g aardappelschijfjes

1 ui

1 paprika

200 g paddenstoelen

2 el groene olijven

1 el olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de eieren in een kom met de kwark en de aardappelschijfjes. Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes. Snijd de paddenstoelen fijn. Hak de olijven. Meng de groente met het eimengsel en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Vet de ovenschaal in met olie en leg op de bodem een stuk bakpapier. Giet het eiermengsel in de schaal en bak in circa 30 minuten gaar.

ca 45 minuten

Fruitsalade

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 Kitchen

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kiwi's
1 appel
1 peer
1 mango
250 g blauwe bessen

Bereiding

Schil de kiwi's en snijd ze in blokjes. Snijd de appel van het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de peer van het klokhuis en snijd in blokjes. Schil de mango en snijd deze van de pit, snijd vervolgens in blokjes. Meng al het gesneden fruit met elkaar en de blauwe bessen. Verdeel over 4 bakjes.

Tip: om te voorkomen dat de appel bruin wordt, kun je deze vlak voor je de salade gaat eten toevoegen.

Bereiding ca 15 minuten

Fufu met stoof

Menugang	Soepen	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen

4 Stuks.

750 g runderlappen

500 g Kip

125 g gedroogde visjes

2 uien

0.5 bouillonblokje

250 g pompoen

0.5 blikje tomatenpuree

2 el pindakaas

4 mini aubergines

4 okra's

0.5 kg krab

4 gamba's

0.5 rode peper

0.5 el sesamzaad

0.5 kokosnoot

0.5 limoen

2 cassave

Extra nodig

rasp

Bereiding

Stoofpot

Snijd het vlees, de kip en de vis in stukjes. Pel en snijd de uien. Leg alles in een hoge pan. Giet er koud water op tot het net onder staat. Voeg het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Snijd de pompoen in gelijke stukken van circa 5 bij 5 centimeter. Haal na circa 1 uur zoveel mogelijk stukjes vis uit de pan en houd apart voor het serveren. Roer de pindakaas los met wat water. Prik met je mes wat gaatjes in de krab zodat deze meer smaak afgeeft. Voeg tomatenpuree, pindakaas, aubergine, okra, krab, gamba's, rode peper en de pompoen toe. Laat circa 1 uur sudderen. Rooster de sesamzaadjes circa 4 minuten in een droge koekenpan en vijzel ze tot een pasta. Breek de kokosnoot open en bewaar het water. Rasp de kokos en voeg het water er aan toe. Pers voor de kokosmelk met je handen het water uit de rasp. Voeg de kokosmelk en het sap van de limoen toe aan de soep. Haal de groente uit de soep en vijzel met de sesampasta tot een gladde massa.

Cassave fufu

Schil en snijd de cassave in gelijke stukken. Rasp de stukken cassave zo fijn mogelijk.

Breng een liter water aan de kook. Meng een mok heet water met de geraspte cassave en breng op laag vuur aan de kook. Blijf circa 15 minuten roeren en voeg geleidelijk steeds een beetje water toe tot je een mooie heldere, dikke pap krijgt.

Serveren

Fufu met stoof

Roer de groentepasta door de soep. Schep de fufu in diep borden. Verdeel eerst het garnituur uit de soep rondom de fufu. Schenk het bord vol met soep.

Bereiding ca 2 uur

Dit is een recept van Dussia Martin. Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Funchi ovenschotel uit Curaçao (Ovenschotel van maïsmeeel en gehakt)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
1 gele paprika
1 rode peper
1 grote ui
1 teentje knoflook
zonnebloemolie
300 g half-om-half gehakt
2 tl komijnpoeder
2 el boter
500 ml funchimeel (maïsmeeel in gele verpakking)
250 g oude kaas

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de tomaat en paprika in kleine stukjes. Snijd de peper in dunne ringetjes. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook fijn. Verhit een scheut olie in een pan. Fruit de ui, knoflook, peper en paprika. Voeg het gehakt en de komijn toe. Bak het geheel even en voeg dan de tomaat toe. Laat circa 5 minuten zachtjes doorkoken. Zet het vuur uit. Breng een liter water met een snufje zout aan de kook. Los de helft van de boter op in het water en voeg het fuchimeel toe. Roer circa 8 minuten continu met een spatel tot er een stevige pap ontstaat. De funchi is gaar als deze glad is als je erdoor spatelt. Vet een ovenschaal in met de resterende boter. Verdeel de helft van de funchi over de bodem van de ovenschaal. Schep het vleesmengsel erop en hier op nog een laag funchi. Rasp de kaas erover en bak de schotel circa 15 minuten in de oven.

bereiding ca 1 uur

Fusilli met knisperende pancetta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g fusilli
150 g pancetta
500 g groene asperges
1 rode ui
1 bosje basilicum
100 g Parmezaanse kaas
125 ml crème fraîche
olijfolie extra vierge

Extra nodig
bakpapier
rasp

Bereiding

Pasta

Kook de fusilli gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pancetta

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de pancetta over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de pancetta in de oven in circa 9 minuten krokant. Laat de pancetta afkoelen en snijd grof. Breng een pan met water met een beetje zout aan de kook. Verwijder de houtachtige uiteindes van de asperges. Snijd de asperges in schuine stukjes. Kook de asperges in circa 4 minuten beetgaar. Pel en snipper de ui. Pluk de basilicum en leg een paar blaadjes apart voor het serveren. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng voor de saus de ui, de helft van de basilicum, Parmezaanse kaas en de crème fraîche. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en een flinke scheut olijfolie extra vierge. Meng de pancetta, asperges en de saus door de pasta.

Serveren

Verdeel de fusilli met knisperende pancetta over borden en strooi de Parmezaanse kaas en de resterende basilicum eroverheen.

Bereiding ca 15 minuten

Gamba's in kokoskaramel met zoetzure komkommerslierten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Rijst

300 g witte rijst

Zoetzure komkommer

2 komkommers

1 rode peper

500 ml water

250 g suiker

50 ml gembersiroop

200 ml rijstazijn

Gamba's in kokoskaramel

200 g suiker

200 ml kokosmelk

500 g gamba's

2 teentjes knoflook

1 bosje bosje bosui

zonnebloemolie

koriander

Extra nodig

keukenpapier

mandoline

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Zoetzure komkommerslierten

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes. Breng in een pannetje het water, rode peper, suiker, gembersiroop en de rijstazijn aan de kook. Zet het vuur uit. Schaaf met behulp van de mandoline de komkommers tot aan de zaadlijsten in slierten. Voeg de komkommerslierten toe aan de pan en laat circa 10 minuten staan.

Gamba's in kokoskaramel

Karamelliseer de suiker. Haal de pan van het vuur en schenk de kokosmelk erbij. Roer goed door tot de suiker is opgelost. Bewaar de karamel op een warme plek. Maak de gamba's schoon. Dep de gamba's droog met keukenpapier en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie in een wok en bak de gamba's om en om in circa 3 minuten goudbruin. Pel en snijd de knoflook fijn. Voeg de knoflook toe en bak circa 1 minuut mee. Schenk een beetje kokoskaramel bij de gamba's en bak circa 1 minuut mee. Snijd de bosui in ringetjes en voeg samen met de karamel toe. Snijd de koriander grof.

Gamba's in kokoskaramel met zoetzure komkommerslierten

Serveren

Verdeel de witte rijst over borden. Verdeel de gamba's in kokoskaramel en de zoetzure komkommerslierten over de rijst. Strooi de koriander eroverheen.

Bereiding ca 20 minuten

Gazpacho met oude kaas (to go)

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 tomaten
1 komkommer
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij
4 takjes tijm
1 groentebouillonblokje
1 mespuntje chilipoeder
75 g oude kaas

Extra nodig
blender of staafmixer
rasp

Bereiding

Snijd de tomaten in vieren. Snijd de uiteinden van de komkommer en snijd deze in grove stukken. Pel de knoflook en snijd deze doormidden. Snijd de bleekselderij grof. Ris de tijm. Mix de tomaten, komkommer, knoflook, bleekselderij, tijm, groentebouillonblokje en een mespuntje chilipoeder in de blender tot een fijne gazpacho. Zeef de soep eventueel als dit nodig is. Rasp de kaas grof en bestrooi de soep vlak voor het serveren met de kaas.

Tip: Je kunt de gazpacho circa 2 dagen in de koelkast bewaren of een maand in de vriezer.

Bereiding ca 10 minuten

Gebakken cherrytomaten met sliptongetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g vastkokende aardappels
2 klontjes roomboter
1 tl nootmuskaat
1 rode ui
2 teentjes knoflook
500 g cherrytomaatjes
1 bosje bladselderij
1 citroen
olijfolie om in te bakken
2 el kappertjes
75 g rucola
olijfolie extra vierge
1 el bloem
400 g sliptongetjes

Bereiding

Aardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Voeg een klontje boter toe en breng de aardappels op smaak met nootmuskaat, een beetje zout en versgemalen peper.

Gebakken cherrytomaten

Pel en snipper de ui grof. Pel en snijd de knoflook in dunne plakjes. Halveer de cherrytomaten. Snijd de selderij fijn. Halveer de citroen. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de kappertjes en de tomaten toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg de peterselie en het sap van een halve citroen toe. Snijd de andere helft van de citroen in partjes. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng in een kom de rucola met een beetje olijfolie extra vierge.

Sliptongetjes

Dep de sliptongetjes droog met keukenpapier. Wentel de vis door de bloem. Schud de overtollige bloem eraf. Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de vis om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de aardappels, gebakken cherrytomaten, sliptongetjes en de rucola over borden. Serveer met een partje citroen.

Bereiding 15 minuten

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Gerecht: Kaas-slavinken met citroenaardappels

Menugang: Hoofdgerecht Keuken: Nederlands

Soort: Vlees Type:

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

1 rode ui

100 g oude kaas aan stuk

1 ei

300 g rundergehakt

3 el paneermeel

8 plakjes katenspek

800 g nieuwe aardappels

1 citroen

1 bakje tuinkers

klontje roomboter

2 stronken broccoli

100 ml water

0.5 kippenbouillonblokje

Extra nodig

ovenschaal

Bereiding:

Kaas-slavinken

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pel en snipper de ui. Snijd de kaas in gelijke lange stukken. Kneed in een kom de ui, het ei, het gehakt, paneermeel een beetje zout en versgemalen peper. Vorm 4 gelijke burgers. Leg de kaas in het midden van de burgers en rol de burgers op tot een cilinder. Leg de plakken katenspek uit op het aanrecht. Rol het gehakt in de katenspek en leg de kaas-slavinken in een met olie ingevette ovenschaal. Bak de kaas-slavinken in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Citroenaardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Halveer de citroen. Knip/snijd de tuinkers los. Voeg het sap van de citroen, tuinkers en het klontje boter toe aan de aardappels en breng de aardappels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Broccoli

Snijd de broccoli in roosjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de broccoli circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het kippenbouillonblokje toe. Stoof de broccoli met de deksel op de pan in circa 5 minuten gaar.

Serveren

Verdeel de citroenaardappels, kaas-slavinken en de broccoli over borden.

Bereiding ca 25 minuten □ Gerecht: Kabeljauw met gremolatakorst en gegrilde radicchio

Menugang: Hoofdgerecht Keuken: Italiaans

Soort: vis Type: Groente

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

2 teentjes knoflook

1 bosje bladpeterselie

1 citroen

75 g Parmezaanse kaas

2 oude witte boterhammen

olijfolie om in te bakken

400 g kabeljauwfilet

300 g penne

3 rijpe pomodori

1 el rode pesto

olijfolie extra vierge

4 radicchio

Extra nodig

rasp

ovenschaal

Bereiding:

Kabeljauw met gremolatakorst

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de peterselie fijn. Rasp de schil van de citroen. Halveer de citroen. Rasp de Parmezaanse kaas. Snijd het brood fijn. Meng in een kom de knoflook, peterselie, rasp en sap van de citroen, Parmezaanse kaas, het brood en een scheutje olijfolie.

Leg de kabeljauwfilets in een met olie ingevette ovenschaal en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel de gremolata over de kabeljauwfilets en bak de kabeljauwfilets in de oven in circa 12 minuten krokant en gaar.

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Pasta

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de pomodori in blokjes. Meng de pomodori, rode pesto en een scheutje olijfolie extra vierge door de pasta.

Gegrilde radicchio

Snijd de radicchio in de lengte in kwarten. Besprenkel met een scheutje olie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm de grill en gril de radicchio circa 4 minuten.

Serveren

Verdeel de pasta over borden. Verdeel de kabeljauw met gremolatakorst over de pasta en serveer de radicchio ernaast.

Bereiding ca 20 minuten □ Gerecht: Kalfsoesters met gorgonzolasaus

Menugang: Hoofdgerecht Keuken: Frans

Soort: Vlees Type: Kaas

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

4 kalfsoesters

800 g voorgekookte krieltjes

olijfolie om in te bakken

1 el provençaalse kruiden

1 sjalot

100 ml witte wijn

100 g gorgonzola

100 ml kookroom

1 bloemkool

1 brocolli

roomboter

extra nodig

bakpapier

keukenpapier

Bereiding:

Provençaalse aardappels

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat.

Besprenkel met een scheut olie en strooi de Provençaalse kruiden, een beetje zout en versgemalen

peper eroverheen. Hussel alles goed door. Bak de aardappels in circa 25 minuten goudbruin en krokant.

Gorgonzolasaus

Pel en snipper de sjalot. Verhit een scheutje olie in een steelpannetje en fruit de sjalot circa 2 minuten.

Schenk de witte wijn erbij en laat de alcohol in circa 1 minuut verdampen. Verbrokkel de gorgonzola en

voeg toe. Schenk de kookroom erbij en breng aan de kook. Kook in circa 6 minuten tot een saus.

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Bloemkool en broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de bloemkool en de broccoli in roosjes. Kook de bloemkool en de broccoli in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Kalfsoesters

Dep de kalfsoesters droog met keukenpapier. Verwarm een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de kalfsoesters om en om in circa 5 minuten gaar (laat de olie niet te heet worden). Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de aardappels, kalfsoesters, bloemkool en de broccoli over borden. Lepel de saus eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten □ Gerecht: Karamelitas

Menugang: Gebak/koeken Keuken:

Soort: Vegetarisch Type:

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

Karamelitas

120 ml slagroom

32 zachte karamelsnoepjes

180 g roomboter

215 g bloem

135 g bruine suiker

90 g havermout

1 tl bakpoeder

160 g pure chocolade

Extra nodig

taartpan van 24 cm doorsende

boter om in te vetten

bakpapier

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm de slagroom en los de karamelsnoepjes erin op. Smelt de boter. Maak een kuultje in de bloem en meng daarin de bruine suiker, havermout, bakpoeder en de gesmolten boter. Kneed tot een deeg en verdeel de helft van het deeg over een ingevette en met bakpapier beklede taartvorm. Bak de bodem circa 10 minuten. Hak de chocolade en verdeel over de bodem. Schenk het karamelroommengsel over de chocolade en verkruiemel de rest van het deeg erover. Zet de bakvorm terug in de oven en bak in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Laat de koek afkoelen. Haal de koek uit de vorm en snijd hem in circa 16 punten.

Bereiding ca 30 minuten en 10 minuten wachttijd □ Gerecht: Kerrie-bloemkoolsoep met knoflookgarnalen

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Menugang: HoofdgerechtKeuken: Frans
Soort: Schaal- en schelpdierenType: Soepen
Bron: Rudolph van Veen
Snell: Slank:
Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

1 ui
4 teentjes knoflook
1 grote bloemkool
400 g vastkokende aardappels
olijfolie om in te bakken
1 el kerriepoeder
1.2 l water
100 ml kookroom
2 groentebouillonblokjes
0.5 bosje koriander
400 g grote garnalen
1 citroen

extra nodig
staafmixer
keukenpapier

Bereiding:

Kerrie-bloemkoolsoep

Pel en snipper de ui grof. Pel en snijd de knoflook grof. Snijd de bloemkool in roosjes. Schil en snijd de aardappels in blokjes. Verhit een scheutje olie in een brede pan en fruit de ui en de helft van de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bloemkool, aardappels en kerriepoeder toe en bak circa 4 minuten. Schenk het water en de kookroom erbij en voeg de groentebouillonblokjes toe. Breng aan de kook. Kook in circa 8 minuten gaar. Pureer de soep met de staafmixer tot een gladde massa en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Pluk de koriander en voeg toe aan de soep.

Knoflookgarnalen

Maak de garnalen indien nodig schoon. Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de garnalen met de resterende knoflook om en om in circa 4 minuten goudbruin en gaar. Halveer de citroen en blus de garnalen af met het sap van de citroen. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de kerrie-bloemkoolsoep over soepborden/soepkommen. Verdeel de garnalen over de soep.

Bereiding ca 20 minuten □ Gerecht: Kipgumbo met pompoen

Menugang: HoofdgerechtKeuken: Noord-Amerikaans
Soort: GevogelteType:
Bron: Rudolph van Veen
Snell: Slank:

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

300 g witte rijst
2 uien
3 teentjes knoflook
4 stengels bleekselderij
1 flespompoe
400 g kipfilet
4 el bloem
zonnebloemolie
2 tl cajunkruiden
2 tl paprikapoeder
4 rijpe pomodori tomaten
500 ml water
1 kippenbouillonblokje
1 bosje bladpeterselie

Bereiding:

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Kipgumbo met pompoe

Pel en snipper de uien grof. Pel en snijd de knoflook fijn. Verwijder de harde draden van de bleekselderij. Snijd de bleekselderij in gelijke stukken. Schil de pompoe. Halveer de pompoe in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de pompoe in blokjes. Snijd de kipfilet in blokjes. Verdeel de bloem op een bordje. Haal de kipfilet door de bloem. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien, knoflook, cajunkruiden en de paprikapoeder circa 2 minuten. Voeg de bleekselderij, pompoe en de kipfilet toe en bak circa 5 minuten mee. Schenk het water erbij en voeg het kippenbouillonblokje toe. Breng aan de kook. Laat het geheel met de deksel op de pan circa 8 minuten garen. Snijd de tomaten in blokjes, voeg toe aan de gumbo en warm kort door. Snijd de peterselie fijn. Roer de rijst en de peterselie door de kip.

Bereiding ca 30 minuten □ Gerecht: Kira's fruitige karamelsoezen

Menugang: Gebak/koeken Keuken:

Soort: Vegetarisch Type: Fruit

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

Soezenbeslag
100 ml water
100 ml melk
100 g roomboter
100 g bloem
4 eieren

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

Karamelroom

125 g suiker
350 ml slagroom
mespuntje zout
30 g roomboter

Fruit

200 g aardbeien
150 g rode bessen
100 g blauwe bessen
100 g bramen

Rode marsepein

1 tl bietenpoeder
bietensap
200 g marsepein
2 el abrikozenjam

Extra nodig

bakpapier
spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding:

Soezen

Verwarm de oven voor op 210 °C. Breng het water, melk, boter en het zout in een pan aan de kook. Roer de bloem erdoor en gaar de bloem in circa 5 minuten. Haal de pan van het vuur en roer één voor één de eieren erdoor. Schep het beslag in een spuitzak met glad spuitmondje. Spuit grote doppen op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de soezen in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar. Laat de soezen in de oven afkoelen.

Karamelroom

Karamelliseer 75 g suiker. Breng 50 milliliter slagroom aan de kook en schenk de room voorzichtig bij de karamel. Roer goed door tot de karamel opgelost is. Breng de karamelroom op smaak met een snuffje zout. Haal de pan van het vuur en roer de boter erdoor. Laat de karamelsaus afkoelen. Klop de rest van de slagroom met de rest van de suiker stijf en meng met de karamelsaus. Schep de slagroom in een spuitzak met glad spuitmondje. Snijd de bovenkant van de soezen en vul de soezen met de karamelroom. Leg het kapje omgekeerd op de karamelroom en spuit er een toef slagroom op.

Fruit

Maak de aardbeien schoon en ris de rode bessen. Meng de bramen met de blauwe bessen. Verdeel het fruit over de karamelroom.

Rode marsepein

Meng het bietenpoeder met een scheutje bietensap en kneed door de marsepein tot de marsepein egaal rood gekleurd is. Rol de marsepein uit tot een lange dunne plak. Snijd strakke banen van 2 centimeter dik en leg 2 banen kruislings over een soes. Vouw de uiteindes onder de soes. Maak ook een kleine strik op de soezen. Verdun de abrikozenjam met een beetje water. Bestrijk de marsepein met de

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

abrikozenjam voor een mooie glans laag.

Bereiding 45 minuten □ Gerecht: Kraamkoek

Menugang: Gebak/koeken Keuken:

Soort: Vegetarisch Type:

Bron: Rudolph van Veen

Snell: Slang:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

Deeg

175 g bloem

0.5 tl bakpoeder

50 g zachte boter

85 g rietsuiker

1 tl venkelzaad

0.5 ei

20 g appelstroop

15 ml melk

Botercrème

1 vanillestokje

250 ml melk

75 g suiker

2 eidooiers

1 el bloem

250 g boter

30 g poedersuiker

Marsepein

150 g marsepein

100 g gekleurde muisjes

Glazuur

30 g chocolade

Extra nodig

bloem om te bestuiven

steker of taartring van 20 cm doorsnede

bakplaat

bakpapier

cornetje

Bereiding:

Deeg

Meng het bloem met de bakpoeder. Maak een kuiltje in het bloemmengsel en meng daarin de boter, rietsuiker, venkelzaad, ei, appelstroop en de melk. Kneed beetje bij beetje het bloemmengsel erdoor en

Gebakken rijst met gamba's uit Zuid-Amerika

kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 170 °C. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een dikte van circa 3 millimeter. Steek met de taartring een cirkel uit het deeg. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak het deeg in circa 13 minuten goudbruin en gaar. Laat de koek afkoelen.

Botercrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de banketbakkersroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de banketbakkersroom erdoor.

Opmaak

Rol de marsepein uit tot circa 4 millimeter dikte. Snijd een baan van de marsepein van circa 1,5 cm breed. Druk met een vork reliëf in het marsepein. Smeer een dunne laag botercrème op de koek. Leg de baan marsepein tegen de buitenkant van de koek, zodat er een rand ontstaat. Boetseer van de marsepein een ooievaar en snijd een plakje uit voor het naametiket. Bestrooi de binnenkant van de koek met de gekleurde muisjes en leg de marsepeinen ooievaar erop.

Garnering

Smelt de chocolade au bain-marie. Schep de gesmolten chocolade in een cornetje. Schep de chocolade in een cornetje en schrijf de naam van het kindje op het stukje marsepein.

Tip: Je kunt het glazuur kleuren door natuurlijke kleurstoffen te gebruiken. Matchapoeder (groene thee) voor groen, gedroogde bietenpoeder of bietensap voor rood en kurkuma voor geel.

Bereiding ca 1 uur en 15 minuten

Geboortetaart met muisjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Moskovisch beslag

90 g boter

6 eieren

175 g suiker

150 g bloem

Rouleaubiscuit

80 g boter

6 eieren

190 g suiker

190 g bloem

Botercrème

1 vanillestokje

500 ml melk

150 g suiker

4 eidooiers

2 el bloem

500 g boter

60 g poedersuiker

250 g aardbeien

2 perziken (uit blik)

Garnering

50 g marsepein

50 g pure chocolade

Opmaak

1 pak gekleurde muisjes

1 aardbei

Extra nodig

ronde taartvorm van 28 cm doorsnede

boter om in te vetten

bakpapier

kwast

steker met 7 cm doorsnede met kartelrand

pop met voetjes van ca 4 cm groot

Bereiding

Moskovisch beslag

Verwarm de oven voor op 185 °C.? Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van

Geboortetaart met muisjes

de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbij. Spatel het eiwit door de eidooiers. Roer de boter erdoor en spatel de bloem erdoor. Vet de cakevorm in met boter en leg er een cirkel bakpapier in. Schenk het beslag erop en bak de cake in circa 35 minuten goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen en snijd horizontaal doormidden.

Rouleaubiscuit

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbij. Spatel het eiwit door de eidooiers. Roer de boter erdoor en spatel de bloem erdoor. Bekleed een bakplaat met bakpapier en strijk het beslag uit tot circa 1 cm dikte. Bak in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Snijd het biscuit in banen van circa 5 cm.

Botercrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de banketbakkersroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de banketbakkersroom erdoor. Bestrijk het biscuit met de botercrème. Maak de aardbeien schoon en snijd in plakjes. Snijd ook de perziken in plakjes en verdeel de aardbeien en perziken over het biscuit.

Opmaak

Bestrijk de boven- en de zijkant met de rest van de botercrème. Leg de banen rouleaubiscuit om de taart. Bestrooi de bovenkant met de muisjes.

Garnering

Rol de marsepein uit tot een plak van circa 1 cm. Steek er met behulp van een steker een galet uit. Smelt de pure chocolade au bain-marie en schenk twee derde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes tot circa 26 °C. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Bestrijk met een kwast de voetjes van de pop met de gesmolten chocolade. Druk de voetjes in de plak marsepein, tot de afdruk erin staat. Leg de plak op de geboortetaart. Snijd een aardbei in plakjes en leg erbij.

Bereiding ca 1 uur

Geflambeerde bananen met rum&cola caramel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine bananen
55 g gezouten boter
500 ml cola
50 g golden syrup of stroop
4 el donkere rum
15 g pecannoten

Bereiding

Snijd de bananen met schil door de lengte door. Smelt een klein klontje van de boter (ongeveer een tiende) in de magnetron en smeer de bovenkant van de bananen in met de boter.

Kook de cola in een steelpan in tot ongeveer de helft. Verhit een grillpan of koekenpan en bak de bananen met de opengesneden kant naar beneden tot er grillstrepen ontstaan. Leg ze apart.

Voeg de boter en Golden syrup toe aan de ingekookte cola en laat zes minuten op hoog vuur doorkoken, zonder te roeren. Voeg vervolgens de rum toe. Hak de pecannoten grof. Schenk de cola-caramel over de bananen en garneer met de noten. Serveer direct.

Bereiding ca 15 minuten

Gegrilde speklapjes met salsa verde

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g roseval aardappels
4 speklappen
1 bosje bosje groene asperges
1 bosje bosui
1 teentje knoflook
0.5 bosje munt
0.5 bosje basilicum
0.5 bosje bladpeterselie
olijfolie extra vierge
1 courgette
zeezout
olijfolie

Extra nodig
grillpan
staafmixer
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Halveer de roseval aardappels. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de roseval in circa 10 minuten halfgaar. Giet af en stoom droog. Verwarm een grillpan voor. Halveer de speklappen. Grill de speklappen circa 2 minuten per kant. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges. Gril de asperges en de bosui circa 1 minuut in de grillpan. Pel de knoflook. Pluk de munt, basilicum en de bladpeterselie. Pureer voor de salsa verde de knoflook, munt, basilicum, bladpeterselie, olijfolie, een beetje zout en versgemalen peper met de staafmixer in een hoge kom. Snijd de courgette in plakjes. Bestrijk de speklapjes met twee derde van de salsa verde. Leg de aardappeltjes, bosui, asperges, courgette en de speklapjes in een ovenschaal. Druppel de rest van de salsa verde over de ovenschaal en strooi er een beetje zeezout over. Verwarm circa 10 minuten in de oven.

Bereiding ca 30 minuten

Gegrilde tonijn met antiboise

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g parelcouscous
1 courgette
olijfolie om in te bakken
1 el ras el hanout
75 g pijnboompitten
1 rode ui
3 rijpe pomodoritomaten
100 g zwarte olijven
0.5 bosje bladpeterselie
1 citroen
40 ml balsamicoazijn
60 ml olijfolie extra vierge
400 g tonijn

Extra nodig
bakpapier
keukenpapier

Bereiding

Parelcouscous

Gaar de couscous volgende de bereidingswijze op de verpakking.

Ras el hanout courgette uit de oven

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de courgette in blokjes. Verdeel de courgette over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een scheutje olie en bestrooi met de ras el hanout. Hussel goed door. Bak de courgetteblokjes in de oven in circa 15 minuten gaar.

Antiboise

Verwarm een pan en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de olijven in ringetjes. Snijd de peterselie fijn. Halveer de citroen. Snijd een helft in partjes. Meng in een grote kom de pijnboompitten, rode ui, tomaten, olijven, peterselie, het sap van een halve citroen, balsamicoazijn en de olijfolie extra vierge.

Gegrilde tonijn

Verwarm een grillpan voor. Dep de tonijn droog met keukenpapier. Bestrijk de tonijn met een scheutje olijfolie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de tonijn circa 2 minuten om en om.

Serveren

Verdeel de couscous en de courgette over borden. Verdeel de gegrilde tonijn over de couscous en lepel er royaal antiboise overheen. Serveer de partjes citroen ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Gegrilde zalm met dragon-bloemkoolcrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine bloemkool
400 g witte bonen
1 bosje dragon
100 g roomkaas
olijfolie extra vierge
200 g vastkokende aardappels
olijfolie om in te bakken
400 g zalmfilet
75 g rucola
1 citroen

Extra nodig
staafmixer
keukenpapier

Bereiding

Dragon-bloemkoolcrème

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Kook de bloemkool in circa 5 minuten gaar. Giet af. Giet de witte bonen af en spoel schoon. Pluk en hak de dragon. Meng in een grote kom de bloemkool, witte bonen, dragon, roomkaas en een scheutje olijfolie extra vierge. Pureer met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Aardappelkaantjes

Snijd de aardappels in zo klein mogelijke blokjes. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de aardappels goudbruin en krokant in circa 10 minuten.

Gegrilde zalmfilets

Verwarm de grillpan voor. Verdeel de zalm in gelijke porties. Bestrijk de zalm met een beetje olijfolie, bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de zalm om en om in circa 8 minuten gaar.

Rucola

Meng in een kom de rucola met een scheutje olijfolie extra vierge en wat versgemalen peper. Snijd de citroen in partjes.

Serveren

Verdeel de dragon-bloemkoolcrème over borden. Verdeel de zalmfilets over de dragon-bloemkoolcrème. Verdeel de aardappelkaantjes en de rucola ernaast. Serveer de partjes citroen ernaast.

Bereiding ca 20 minuten

Geitenyoghurt met fruit, noten en honing

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bananen
2 kiwi's
1 appel
200 g studentenhaver
honing
3 takjes dragon
600 g geitenyoghurt
4 vijgen
150 g bramen

Bereiding

Pel de banaan en snijd in plakjes. Schil de kiwi en snijd in stukjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Met het fruit met de geitenyoghurt. Voeg de studentenhaver toe en breng op smaak met honing. Pluk de dragen en scheur de blaadjes. Voeg toe aan de geitenyoghurt. Snijd de vijgen in vieren. Garneer met bramen en partjes vijgen.

Tip: Je kunt ook diepvriesfruit naar keuze gebruiken. Zorg ervoor dat het fruit goed ontdooit is voor je het gebruikt.

Bereiding ca 15 minuten

Gekarameliseerde lavendel kippenpoten

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kippenpoten
olijfolie
2 el honing
1 el eetbare lavendel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smeer de kip in met olijfolie, zout, peper, honing en lavendel en leg in een braadslede. Doe de kip in de oven schakel meteen terug naar 175 °C. Laat ze 50 minuten in de oven staan.

Bereiding ca 10 minuten + 50 minuten oventijd

Gekaramelliseerde drumsticks met blauwekaasdip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g zilvervliesrijst
1 el witte wijnazijn
1 el witte basterdsuiker
8 kipdrumsticks
olijfolie om in te bakken
75 g blauwe kaas
250 ml magere yoghurt
1 witte kool
2 wortels
1 appel
4 bosuitjes
1 citroen
1 el mayonaise
1 tl mosterd

Extra nodig
oven
bakpapier

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Drumsticks met blauwekaasdip

Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng voor de marinade in een kom de azijn met de suiker, een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de drumsticks toe aan de marinade, schenk er een scheutje olie bij en hussel goed door. Leg de drumsticks op een met bakpapier beklede bakplaat en bak circa 30 minuten in de oven. Snijd de blauwe kaas in blokjes en meng in een kom met de helft van de yoghurt. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm circa 3 minuten in de magnetron en roer goed door.

Coleslaw

Snijd de kool in vieren, verwijder de kern en snijd de kool zo fijn mogelijk. Schil en snijd de wortel in dunne reepjes. Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne reepjes. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes. Halveer de citroen en pers uit boven een kom. Meng het citroensap met de mayonaise, de mosterd, de resterende yoghurt en een beetje zout en versgemalen peper. Meng de dressing met de kool, wortel, appel en de bosui.

Serveren

Verdeel de rijst en de coleslaw over borden. Leg de drumsticks erbij en lepel de blauwekaasdip eroverheen.

Gekaramelliseerde drumsticks met blauwekaasdip

Bereiding ca 30 minuten

Gember-kokospannenkoeken met banaan

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
1 tl gekonfijte gember
150 g volkorenmeel
7 g bakpoeder
75 g kokosrasp
2 el gembersiroop
1 snufje zout
500 g ricotta
300 ml melk
zonnebloemolie
2 bananen

Bereiding

Splits de eieren en klop de eiwitten stijf. Snijd de gembernootjes fijn. Meng in een kom het volkorenmeel met het bakpoeder, kokosrasp, gember en het zout. Meng in een andere kom de eidooiers met de ricotta, gembersiroop en de melk. Meng het natte mengsel met een garde door het droge mengsel en spatel de eiwitten erdoor. Verhit een scheutje olie in een pan en bak kleine pannenkoeken van het beslag. Snijd de bananen in dunne plakken. Verdeel de pannenkoekjes over borden en beleg met de plakjes banaan.

bereiding ca 30 minuten

Gepocheerde peren in rode wijn

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
500 ml rode wijn
150 g suiker
200 ml water
1 steranijs
1 kaneelstokje
1 kruidnagel
1 el kardemom
4 conference peren

Extra nodig
dunschiller

Bereiding

Halveer de citroen en rasp de schil met een dunschiller. Breng de wijn met het water, de, suiker, citroensap, steranijs, het kaneelstokje, de kruidnagel en kardemom aan de kook. Roer tussendoor om de suiker op te lossen. Zet zodra de suiker is opgelost het vuur hoog om het vocht te laten inkoken en om de specerijen hun smaak af te laten geven. Schil de peren en laat het stokje eraan zitten. Voeg de peren toe aan de wijn en zorg ervoor dat ze helemaal onder staan. Laat circa 20 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal de peren uit de wijn en verdeel ze over borden. Kook de rode wijn nog circa 10 minuten tot een siroop. Giet de siroop over de peren en serveer op kamertemperatuur.

Bereiding ca 40 minuten

Gepofte zoete aardappels met Mexicaanse salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote zoete aardappels
1 rode ui
1 rode peper
4 tomaten
1 teentje knoflook
1 bosje koriander
1 limoen
olijfolie extra vierge
2 avocado's
400 g zwarte bonen
400 g maïskorrels
2 el chillisaus
200 g feta
100 ml crème fraîche

Extra nodig
plasticfolie

Bereiding

Gepofte zoete aardappels

Leg de aardappels met een klein laagje water en een beetje zout in een schaal (geschikt voor in de magnetron). Leg hierop een bord, of dek af met plasticfolie zodat de schaal volledig afgesloten is. Zet de schaal in de magnetron en pof de aardappels circa 9 minuten op 800 Watt.

Mexicaanse salsa

Pel en snipper de ui. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringetjes. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de koriander fijn. Halveer de limoen. Meng in een kom de ui, peper, tomaten, knoflook, koriander, het sap van de limoen en een scheutje olijfolie.

Salade

Snijd de avocado in kwarten, verwijder de pit en pel de schil eraf. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Giet de zwarte bonen af en spoel schoon. Giet de maïskorrels af. Meng in een kom de avocado's, zwarte bonen, maïskorrels en de chilisaus. Verbrokkel de feta.

Serveren

Verdeel de salade over borden. Leg de gepofte zoete aardappels op de salade en snijd de aardappels in. Lepel de Mexicaanse salsa en de crème fraîche over de zoete aardappels en verdeel de feta eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Gerookte kipsalade

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 gerookte kipfilet
- 2 stengels bleekselderij
- 2 snackkomkommers
- 2 tomaten
- 300 ml yoghurt
- 2 el kappertjes
- 1 el grove mosterd
- 75 g witte druiven

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Snijd de kipfilet, bleekselderij, komkommer en tomaten in grove blokjes. Pureer alle ingrediënten tot een fijne salade in de staafmixer. Snijd de druiven in kleine stukjes en meng door de kipsalade. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Tip: lekker op een cracker of met bleekselderij.

Bereiding ca 10 minuten

Gerookte makreelsalade op een pitabroodje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 gerookte makreelfilets
- 3 takjes peterselie
- 1 tl kappertjes
- 2 el kwark
- 1 citroen
- 1 appel, Granny Smith
- 4 volkoren pitabroodjes

Extra nodig
broodrooster

Bereiding

Pluk de makreelfilets van de graad en huid. Hak de peterselie fijn. Meng de makreel met de peterselie, kappertjes en de kwark. Rasp de citroen en meng de rasp erdoor. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de appel in fijne reepjes. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster. Snijd de broodjes open, beleg met de makreelsalade en bestrooi met de reepjes appel.

Bereiding ca 15 minuten

Geroosterde druiven met kip

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tl komijnzaad

1 tl venkelzaad

0.5 citroen

4 kippendijen zonder vel

1 tl chilivlokken

1 tros blauwe druiven

olijfolie

Bereiding

Maal het komijn- en venkelzaad fijn in een vijzel. Halveer de citroen en pers het sap van de ene helft van de citroen. Marineer de kip in de citroensap en kruiden. Zet minimaal 30 minuten weg. Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de druiven op een bakplaat, besprenkel deze met olijfolie en strooi er zout en peper over. Maak de kip af door deze in te wrijven met olijfolie, zout en peper. Leg naast de druiven. Zet circa 25 minuten in de oven.

ca 15 minuten + 55 minuten wachttijd

Geroosterde tomaten-paprikasoep

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Auberginekaviaar

1 kleine stevige aubergine

Tomaten-paprikasoep

8 pomodoritomaten

2 rode paprika's

2 uien

4 teentjes knoflook

2 verse laurierblaadjes

6 takjes tijm

50 ml olijfolie

200 ml krachtige runder- of groentebouillon

Geitenkaas-sesam'bonbons'

150 g zachte jonge geitenkaas

6 el zwarte sesamzaadjes

0.5 bosje bieslook

4 el fruitige olijfolie, extra vierge

Extra nodig

blender

aluminiumfolie

Bereiding

's Middags voorbereiden

Auberginekaviaar

Verwarm de oven voor op 200°C. Verpak de aubergine in dubbel aluminiumfolie en pof in 45-55 minuten zacht in de oven. Laat de aubergine tot handwarm afkoelen en halveer over de lengte. Schep met een kleine lepel de zaadlijsten uit de aubergine, dit is de kaviaar. Bewaar de kaviaar apart. Schep de rest van het vruchtvlees uit de schil en hak het grof.

Tomaten-paprikasoep

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove stukken. Snijd de tomaten in parten. Pel en halveer de uien en snijd de uien in halve ringen. Pel en halveer de teentjes knoflook. Leg de paprika, tomaten, ui, knoflook, laurier en tijm in een ovenschaal, bestrooi licht met zeezout en besprenkel met olijfolie. Rooster de groente circa 25-30 minuten in de oven tot ze zacht en licht gekleurd zijn. Haal de tijm en laurier uit de ovenschaal. Doe alles in een blender, voeg de bouillon toe en pureer het fijn. Schenk de soep door een bolzeef in een pan en laat eventueel nog iets inkoken. Breng op smaak met een beetje zeezout en versgemalen peper.

Geitenkaas-sesam'bonbons'

Rooster de zwarte sesamzaadjes 1-2 minuten in een droge koekenpan tot ze gaan geuren. Verdeel de

Geroosterde tomaten-paprikasoep

geitenkaas in vier gelijke stukken en rol ze gelijkmatig rond in de hand (iets kleiner dan een pingpongballetje). Rol ze door de zwarte sesamzaadjes zodat het wit van de geitenkaas niet meer te zien is.

's Avonds afmaken

Aubergine

Snijd de bieslook fijn. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en verwarm hierin de gepofte aubergine. Meng de bieslook erdoor.

Opmaak bord

Schep een lepel gepofte aubergine in het midden van (voorverwarmde) diepe borden. Gebruik hier eventueel een kleine ringvorm voor. Schenk de soep langs de aubergine. Leg de geitenkaas-sesambonbon op de aubergine en leg er de auberginekaviaar op. Druppel een eetlepel olijfolie in de soep.

Bereiding ca 45 minuten

Wijntip: 100% merlot uit Argentinië

Bij de volle smaken van de geroosterde tomaten-paprikasoep wil je een aromatische wijn met een kleine hint van zoet. En dan is er voor deze delicate soep geen betere danspartner dan een verleidelijke Argentijn. Een wijn als prachtig fluweel: gloedvol robijnrood van kleur en met een tedere zachtheid in smaak.

De merlotdruiven van deze wijn groeien onder ideale omstandigheden: een kalkrijke bodem en een klimaat met koele nachten en warme dagen. En dat proef je terug in de perfecte balans van tannines en zuren, gecombineerd met aroma's van specerijen, groene bladkruiden als dragon, munt en pioenroos. Dit is het schoolvoorbeeld van een perfecte merlot. Het is haast ondenkbaar dat je gasten dit niet lekker zullen vinden.

door Corria Houthuizen

Gevulde beschuitbollen

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
100 g Parmezaanse kaas
1 el pijnboompitten
olijfolie extra vierge
1 citroen
1 bos basilicum
4 beschuitbollen
125 g kastanjechampignons
1 bol mozzarella
125 g spekblokjes

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snijd de knoflook in stukjes. Snijd de Parmezaanse kaas in stukjes. Maal de knoflook, kaas, pijnboompitten, een scheut olijfolie en sap van een halve citroen in het bakje van de staafmixer. Pluk de basilicum (houd een paar blaadjes apart om te garneren), voeg toe aan het bakje van de staafmixer en maal tot een pesto. Voeg eventueel nog een scheutje olijfolie toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de kapjes van de beschuitbollen en hol de beschuitbollen uit en zet ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd de champignons in plakjes en snijd de mozzarella in blokjes. Meng de champignons, mozzarella, spekjes en een beetje versgemalen peper met een lepel pesto en vul de beschuitbollen ermee. Bak de beschuitbollen circa 15 minuten in de oven. Garneer met de basilicum en bestrooi met versgemalen peper.

bereiding ca 30 minuten

Gevulde kropsla met quinoa

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g quinoa
400 g kalkoenfilet
zonnebloemolie
3 teentjes knoflook
150 ml volle yoghurt
1 kropsla
2 rijpe tomaten
2 avocado's
1 bos bosui

Extra nodig
keukenpapier

Bereiding

Spoel de quinoa af. Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Dep de kalkoenfilet droog. Snijd de kalkoenfilet in reepjes. Verwarm een grillpan en gril de kalkoenreepjes om en om goudbruin. Pel en snijd de knoflook fijn. Meng de knoflook met de yoghurt en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pluk de kropsla. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de bosui in ringetjes. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Verdeel de quinoa, tomaten, bosui, avocado's, kalkoenreepjes en de knoflooksaus in de kropsla en serveer.

Bereiding ca 30 minuten

Gevulde maïskip (met ratatouille en roseval aardappels)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
100 g tuttifrutti
1 sinaasappel
2 biologische maïskippen (à 1 kg)
olijfolie

Roseval uit de oven
800 g roseval aardappels
2 teentjes knoflook
olijfolie
2 takjes rozemarijn
1 tl grof zeezout

Ratatouille
2 uien
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 courgette
3 tomaten
olijfolie
1 takje tijm
300 ml tomatensaus

Klaarzetten
snijplank
(kinder)koksmes
kom
rasp
2 grote ovenschalen
aluminiumfolie
braadpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Gevulde maïskip

Ris en hak de kruiden. Hak de tuttifrutti fijn. Meng de kruiden met de tuttifrutti in een kom en rasp en pers de sinaasappel erboven. Vul de maïskippen met het mengsel. Leg de maïskippen in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Gevulde maïskip (met ratatouille en roseval aardappels)

Roseval uit de oven

Snijd de roseval aardappels in vieren. Pel en hak de knoflook. Meng de aardappels in een ovenschaal met een flinke scheut olijfolie en de knoflook. Ris de rozemarijn en strooi deze er overheen. Breng op smaak met het grove zeezout. Dek de aardappels goed af met aluminiumfolie en zet ze samen met de kippen circa 1 uur in de oven.

Ratatouille

Pel en snijd de ui en de knoflook in grove stukken. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen. Snijd de courgette in stukken. Snijd de tomaten in stukjes. Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en de knoflook. Bak de paprika's en courgette kort mee. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en de tijm. Voeg de tomatensaus en de tomaten toe en laat op laag vuur circa 10 minuten garen.

Aan tafel!

Verdeel de kip over de borden en schep de ratatouille en de roseval aardappels erbij.

Bereiding ca 1 uur + 30 minuten wachttijd

Gevulde Paf-wafeltjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 Stuks

Stroopwafeldeeg

240 g bloem

95 g suiker

80 g boter

1 ei

1 mespuntje zout

1 mespuntje kaneelpoeder

Koffiecrème

250 ml melk

75 g suiker

2 eidooiers

1 el bloem

1 el oploskoffie

Sechuan-karamelsaus

1 el sechuanpepers

75 g suiker

75 ml slagroom

50 g boter

Mokkacrème

250 g boter

60 g poedersuiker

250 g koffiecrème

80 g pure chocolade

Extra nodig

kniepertjesijzer

spuitzak met gladde spuitmond

deegroller

Bereiding

Stroopwafeldeeg

Meng de bloem met de suiker. Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de boter, ei, zout en het kaneelpoeder met elkaar. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een egaal deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het circa 30 minuten rusten in de koelkast. Verwarm het kniepertjesijzer voor op stand 2. Verdeel het deeg in 36 gelijke stukjes. Rol de deegstukjes tot bolletjes. Leg een bolletje deeg op het kniepertjesijzer en bak in circa 1 minuut gaar. Herhaal dit tot het deeg op is.

Koffiecrème

Gevulde Paf-wafeltjes

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg, het uitgeschraapte vanillestokje, de oploskoffie en de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel en schenk terug in de pan. Roer goed door en verwijder het vanillestokje. Breng de koffiocrème aan de kook en laat op laag vuur garen. Schenk de crème in een kom en laat afkoelen. Schep de afgekoelde koffiocrème in een spuitzak met een gladde spuitmond.

Mokkacrème

Smelt de chocolade. Draai de boter met de poedersuiker luchtig en voeg de koffiocrème en de gesmolten chocolade toe.

Sechuan-karamelsaus

Vijzel de sechuanpepers. Karamelliseer de suiker en voeg de sechuanpepers toe. Voeg de room voorzichtig toe. Breng aan de kook en roer tot de karamel opgelost is. Haal de pan van het vuur en roer de boter erdoor. Laat de karamelsaus afkoelen.

Opmaak

Spuut op de rand van een wafel een spiraal mokkacrème. Schenk een beetje sechuan-karamelsaus binnen deze rand en leg een wafel erop.

Bereiding ca 1,5 uur

Gevulde portobella met wilde rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Wilde rijst

400 g wilde rijst

800 ml paddenstoelenbouillon

20 g boter

0.5 citroen

eventueel oude paddenstoelen

Rucola

75 g rucola

0.5 citroen

Portobella

1 bos dragon

1 bos lente-ui

50 g crème fraîche

4 portobella's

2 sjalotten

olijfolie

2 teentjes knoflook

4 eieren

1 snufje chilipoeder

80 g Parmezaanse kaas

Extra nodig

rasp

Bereiding

Wilde rijst

Kook in een steelpan de rijst met de paddenstoelenbouillon en een beetje zout. Voeg eventueel oude paddenstoelen en de uiteindes van de lente-ui voor de vulling van de portobella's toe. Kook de rijst circa 15 minuten. Voeg de boter toe aan de rijst. Rasp de schil van de halve citroen boven de pan en pers het sap eruit. Verwijder de champignons en de uiteindes van de lente-ui. Houd de rijst warm door de pan met een deksel af te sluiten.

Rucola

Meng in een kom de rucola met versgemalen peper, een beetje zout, het sap van de resterende halve citroen en olijfolie.

Portobella

Snijd de dragon grof. Snijd de lente-ui in ringen. Meng de crème fraîche in een kom met de dragon, lente-ui, een beetje zout en versgemalen peper. Vul de portobella's met het crème fraîche mengsel. Pel en snijd de sjalotten grof. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en leg de portobella's in de pan.

Gevulde portobella met wilde rijst

Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de knoflook en de sjalotten toe. Breek boven elke portobella een eitje. Bak de portobella's, knoflook en sjalot circa 10 minuten op laag vuur. Dek de pan eventueel af met een deksel om de eitjes sneller te laten stollen. Breng op smaak met de chilipoeder. Verwijder de knoflook.

Serveren

Serveer de rijst op een grote schaal. Verdeel de rucola over de rijst en leg de gevulde portobella's erop. Rasp een beetje Parmezaanse kaas over de portobella's.

Bereiding ca 40 minuten

Gezonde pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Tomatensaus

12 pomodori tomaten

2 uien

6 teentjes knoflook

2 blaadjes laurier

6 takjes tijm

50 ml olijfolie

Pizzadeeg

1 zakje gedroogde gist (à 7 g)

300 ml lauw water

500 g bloem

1 snufje zout

Beleg

1 rode paprika

1 groene paprika

1 bol buffelmozzarella

250 g cherrytomaten

50 g salami (in plakjes)

50 g ham (in plakjes)

100 g geraspte kaas

1 blik ananas (in stukjes)

75 g rucola

Klaarzetten

kom

litermaat

plasticfolie

(kinder)koksmes

snijplank

ovenschaal

2 bakplaten

keukenpapier

staafmixer

bakjes om verschillende soorten beleg te bewaren

Bereiding

Gepofte tomatensaus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 215 °C. Snijd de tomaten in parten. Pel en halveer de uien en snijd ze in halve ringen. Pel en snijd de knoflook in plakjes. Verdeel de tomaten, uien, knoflook, laurier en tijm over een ovenschaal, bestrooi met een beetje zout en besprenkel royaal met olijfolie. Pof het geheel circa 25-30

Gezonde pizza

minuten in de oven.

Pizzadeeg maken

Los de gist op in het water. Meng in een kom de bloem met het zout. Maak een kuiltje in de bloem en schenk de helft van het water met gist erbij. Kneed beetje bij beetje de bloem door het water en schenk geleidelijk de rest van het water met gist bij de bloem. Bestuif je handen met bloem en kneed het geheel tot een soepel deeg. Bestuif het aanrecht met bloem en kneed het deeg een paar minuten goed door op het aanrecht. Leg de deegbal in een kom, bestuif met bloem en dek de kom af met plasticfolie. Laat het deeg circa 30 minuten rijzen op een warme plek.

Tomatensaus afmaken

Haal de tijm en laurier uit de tomaten. Schep alles in een litermaat en pureer met de staafmixer. Breng de saus op smaak met zout en peper en laat de saus afkoelen.

Pizzadeeg uitrollen

Bestuif het aanrecht met bloem. Verdeel het deeg in 2 bollen en rol ze uit tot 2 bodems die precies op de bakplaten passen. Leg de pizzabodems op met bakpapier beklede bakplaten.

Beleg voorbereiden

Haal de zaadlijsten uit de paprika's en snijd de paprika's in ringen. Snijd de mozzarella in stukjes en halveer de cherrytomaten.

Pizza's beleggen

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bestrijk de deegbodems royaal met tomatensaus maar houd de randen vrij. Verdeel de plakjes vlees erover en beleg de rest van de pizza naar wens. Doordat de pizza's over zo'n groot oppervlak verdeeld zijn, kun je voor iedereen een eigen stukje maken. Verdeel de mozzarella en geraspte kaas er pas over als de rest van het beleg er op ligt. Smeer de randen van de pizza in met olijfolie. Rucola verdeel je pas na het bakken over de pizza's. Bak de belegde pizza's 10-15 minuten in de oven tot het deeg gaar, de kaas gesmolten en de randen goudbruin zijn. Bestrooi naar wens met rucola.

Bereiding ca 1 uur

Glutenvrije cadeautjes (ravioli met kaasvulling en rucolapesto met een rode salade)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Glutenvrije pastadeeg

175 g kleefrijstmeel (toko)

75 g maïsmeel

75 g aardappelmeel

4 eieren

olijfolie

OF

325 g glutenvrij broodmeel

4 eieren

olijfolie

Kaasvulling

200 g Parmezaanse kaas

0.5 bosje peterselie

250 g zachte geitenkaas

Rucolapesto

1 teentje knoflook

125 g rucola

50 g Parmezaanse kaas

150 ml olijfolie extra vierge

Rode salade

2 rode paprika's

1 rode puntpaprika

1 radicchio

1 coeur de boeuf tomaat

200 g snoeptomaten

2 el aceto balsamicoazijn

6 el olijfolie extra vierge

Klaarzetten

3 grote kommen

plasticfolie

rasp

snijplank

(kinder)koksmes

2 kommetjes

staafmixer

extra maïsmeel om te bestuiven

glutenvrije pastamachine

stekerring van 8 centimeter

grote pan *t Carta*

Glutenvrije cadeautjes (ravioli met kaasvulling en rucolapesto met een rode salade)

Meng alle ingrediënten met elkaar en kneed tot een stevig en soepel deeg. Voeg een drupje olijfolie toe zodat het deeg meer soepel wordt. Dek het deeg af met plasticfolie en laat het circa 15 minuten rusten. Voeg eventueel een scheutje water toe als het deeg wat droog voelt.

Kaasvulling

Rasp de Parmezaanse kaas. Hak de peterselie fijn. Meng met de geitenkaas en breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Rucolapesto

Pel en snijd de knoflook. Houd een derde van de rucola apart voor later. Snijd de kaas in kleine blokjes. Maal alle ingrediënten met de staafmixer tot een smeulige pesto. Als de pesto te dik is, kun je er een beetje water aan toevoegen.

Rode salade

Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika's in blokjes. Snijd de radicchio fijn. Snijd de coeur de boeuf tomaat in kleine stukjes. Halveer de snoeptomaten. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Breng een grote pan water met water en een beetje zout aan de kook.

Ravioli

Verdeel het deeg in vier gelijke stukken. Bestuif het aanrecht met het extra maïsmeel. Rol een deel van het deeg uit in de pastamachine tot er een dunne plak ontstaat. Het deeg kan snel uitdrogen dus voeg eventueel een extra drupje olie en water toe tijdens dit proces. Leg in het midden van de plak deeg om de 4 centimeter een hoopje van de kaasvulling. Je hebt nu een rij met kaashoopjes. Smeer een beetje water rond de kaas. Dit is voor het plakken van het deeg. Rol een ander deel uit tot een dunne plak en leg bovenop de kaashoopjes. Druk het deeg goed aan zodat de kaas luchtdicht ingepakt is. Steek met een steker de ravioli uit. Het overtollige deeg kun je opnieuw gebruiken. Herhaal tot de vulling of het deeg op is. Kook de ravioli circa 6 minuten en schep ze vervolgens uit de pan in een kom. Meng de pesto voorzichtig door de ravioli.

Aan tafel!

Verdeel de resterende rucola over de borden. Schep de ravioli bovenop de rucola en serveer de rode salade er apart bij.

TIP: Verdeel eventueel wat blaadjes basilicum over de borden als garnering!

Bereiding ca 1 uur

Glutenvrije cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gebak, Taart en koek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g pecannoten

1 el bruine basterdsuiker

5 el maple syrup

100 ml slagroom

1 blikje gecondenseerde melk

300 g roomkaas

Extra nodig

bakvorm van 24 cm doorsnede

bakpapier

Bereiding

Doe de pecannoten met de suiker en maple syrup in een pan op het vuur. Laat 3 minuten bubbelen. Haal van het vuur af. Bekleed een bakvorm met bakpapier. Maal de pecannoten fijn in de keukenmachine of hak ze in kleinere stukjes. Je wil dat er her en der wel grotere stukken noot overblijven. Verdeel de notenmassa over de bodem en druk aan. Klop de slagroom, gecondenseerde melk en roomkaas tot een geheel. Het moet een beetje de substantie van afgekoelde custard of vla hebben. Schenk het roomkaasmengsel over de pecannoten en zet een nacht in de koelkast.

Tip: Versier de cheesecake met gezouten caramel en andere eetbare tierelantijnen.

Bereiding ca 15 minuten + een nacht wachttijd

Glutenvrije pompoenquiche uit mijn eigen moestuin!

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Glutenvrije pompoenquiche

125 g rijstmeel

125 g boekweitbloem

125 g ijskoude boter

1 snuffje zout

3 eieren

4 el koud water

500 g pompoen

125 g crème fraîche

125 g geraspte Cheddar

Extra nodig

plasticfolie

keukenmachine

boekweitbloem om te bestuiven

boter om in te vetten

6 quichevormpjes van ca 12 cm of 1 grote quichevorm van 30 cm

blender

Bereiding

Meng in de keukenmachine de boekweitbloem, het rijstmeel en zout kort. Doe daarna de boter erbij. Wacht tot dit is opgenomen en voeg een ei toe. Als laatste gaan de eetlepels koud water erbij. Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het minimaal een uur in de koelkast, maar een nacht is nog beter.

Wil je het deeg met gewone bloem maken?

Meng dan het gewone bloem met het zout in de keukenmachine. Doe de koude boter erbij en laat de machine 20 seconden draaien totdat het op broodkruim lijkt. Doe het mengsel in een koude kom die in de koelkast heeft gestaan, en meng dan het ei erdoorheen. Kneed een heel klein beetje door, niet te veel, anders wordt het deeg taai. Maak er een bal van en laat minimaal 30 minuten in de koelkast rusten.

De vulling

Gebruik het liefst een biologische oranje pompoen waarvan je de schil ook kan eten. Hak de halve pompoen in dobbelsteentjes. Kook de blokjes 12 minuten in een pan met ruim water en zout. Giet de pompoen af en pureer het in de blender. Laat afkoelen. Verwarm de oven op 180 °C. Smeer zes kleine quichevormpjes van 12 cm of een grote quichevorm van 30 cm in met boter en bestuif ze met boekweitbloem. Haal het deeg uit de koelkast en druk het deeg in de vorm. Dit kan je het beste doen met natte vingers. Prik met een vork kleine gaatjes in de bodem.

Doe de overige ingrediënten, behalve 25 gram cheddar (dat is straks voor de topping), bij de pompoenpuree in de blender. Giet de vulling in de quichevorm en strooi de rest van de kaas eroverheen. Bak de kleine vormpjes 25 minuten of de grote 40 minuten. Op naar een mooie herfst!

Bereiding ca 1,5 uur

Glutenvrije pompoenquiche uit mijn eigen moestuin!

Gnocchi met gesmoorde groene kool en kabeljauw

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gnocchi

1 kg kruimige aardappels

300 g bloem

1 ei

olijfolie

Gestoofde groene kool

2 teentjes knoflook

1 kleine groene kool

olijfolie

150 ml water

150 g Parmezaanse kaas

Romige kabeljauw

50 g gedroogde morilles

200 ml kookroom

olijfolie

4 kabeljauwfilets à 140 g

Extra nodig

pureestamper

rasp

Bereiding

Gnocchi

Schil en snijd de aardappels in blokjes. Kook de aardappels in een pan met water in circa 10 minuten gaar. Giet de aardappels af en laat uitwasemen. Stamp de aardappels fijn met een pureestamper en roer glad door een zeef. Voeg de bloem, het ei en een beetje zout toe en kneed tot een deegbal.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Rol een pil van het deeg en snijd er stukjes van circa 3 centimeter van. Kook de gnocchi circa 3 minuten tot ze gaan drijven. Giet af en besprenkel met olijfolie.

Gestoofde groene kool

Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de groene kool, verwijder de kern en snijd de groene kool in zo dun mogelijke reepjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de groene kool toe en bak circa 4 minuten. Schenk het water erbij, breng aan de kook en kook de groene kool op laag vuur met het deksel op de pan in circa 15 minuten gaar. Rasp de Parmezaanse kaas. Roer de Parmezaanse kaas erdoor en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Romige kabeljauw

Week de morilles circa 15 minuten in warm water. Breng de kookroom aan de kook. Giet de morilles af, snijd ze in stukjes en voeg de morilles toe aan de room. Laat circa 5 minuten koken. Zet het vuur uit en

Gnocchi met gesmoorde groene kool en kabeljauw

breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheut olie in een koekenpan, bak de kabeljauwfilets circa 5 minuten op middelhoog vuur en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Draai de filets om en schenk de morilleroom erbij. Zet het vuur uit.

Serveren

Schep de gnocchi op borden. Verdeel de gestoofde groene kool over de gnocchi en verdeel de kabeljauw met de romige saus eroverheen.

Bereiding ca 45 minuten

Go get 'em koffiecupcakes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen
125 g boter (op kamertemperatuur)
0.5 tl zout
120 g suiker
1 el koffie-extract
12 eieren
50 g bloem
2 tl bakpoeder
1 el cacaopoeder

Cappuccinobotercrème
450 g poedersuiker
150 g boter (op kamertemperatuur)
0.25 tl zout
3 el koffie-extract
2 el heet water

Extra nodig
cupcaktray
cupcakevormpjes
zeef
spuitzak met gekartelde spuitmond
cacaopoeder om te bestuiven
12 mokkaboontjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de cupcaktray met cupcakevormpjes. Prak de bananen met een vork. Klop de boter met het zout en de helft van de suiker in circa 5 minuten luchtig. Voeg de geprakte banaan en het koffie-extract toe en meng goed door. Klop de eieren in een andere kom met de rest van de suiker tot je een acht in het mengsel kunt vormen. Meng de eieren met het bananenmengsel. Zeef de bloem met het bakpoeder en cacaopoeder in delen boven de kom en roer tussendoor goed door. Verdeel het beslag over de cupcakevormpjes en bak de koffiecupcakes in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Laat de cupcakes volledig afkoelen.

Cappuccinobotercrème

Klop een kwart van de poedersuiker met de boter en het zout tot een glad geheel. Voeg tussendoor steeds poedersuiker toe. Voeg zodra het een gladde crème is het koffie-extract en 2 eetlepels heet water toe. Vul een spuitzak met de cappuccinobotercrème en spuit de crème op de cupcakes. Bestuif met cacaopoeder en decoreer elke cupcake met een mokkaboontje.

Tip: in plaats van koffie-extract kun je ook een scheutje espresso gebruiken.

Go get 'em koffiecupcakes

Bereiding ca 1 uur

Goedgevulde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 tomaten
1 kleine rode ui
2 teentjes knoflook
1 bos bladpeterselie
50 g Parmezaanse kaas
250 g kippengehakt
1 ei

Quinoa
150 g quinoa
250 g cherrytomaten
2 stengels bleekselderij
1 kleine rode ui

Pesto
1 teentje knoflook
1 bos basilicum
50 g Parmezaanse kaas
50 g pijnboompitten
1 citroen
50 ml olijfolie extra vierge

Klaarzetten
snijplank
(kinder)koksmes
keukenpapier
rasp
schaaltje
2 kommen
ovenschaal
kookpan
staafmixer met bijbehorend staafmixerbakje
spatel
dunschiller

Bereiding

Quinoa
Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Gevulde tomaten
Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kapjes van de tomaten en hol de tomaten uit met een lepel.
Zet ze even op de kop op keukenpapier zodat ze goed kunnen uitlekken. Pel en snipper de ui zo fijn

Goedgevulde tomaten

mogelijk. Pel en hak de knoflook fijn. Hak de peterselie fijn. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng de ui, knoflook, peterselie en Parmezaanse kaas en het ei in een kom met het kipgehakt en breng op smaak met zout en peper. Zet de tomaten met de open kant naar boven in een ovenschaal en vul ze met het kipgehakt. Zet de kapjes op de tomaten en bak de tomaten circa 25 minuten in de oven tot het gehakt gaar is en ze een beetje verschrompeld zijn.

Pesto

Pel de knoflook en pureer de knoflook, basilicum, pijnboompitten, sap van de citroen en de Parmezaanse kaas met olijfolie extra vierge fijn in het bakje van de staafmixer. Voeg eventueel extra olie toe om een smeùige pesto-saus te krijgen. Breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Vervolg quinoa

Snijd de cherrytomaten in vieren. Schil de bleekselderij en snijd de bleekselderij in dunne halve maantjes. Pel en snijd de ui in hele dunne halve ringen. Meng de cherrytomaten, bleekselderij en ui door de quinoa. Breng op smaak met de smeùige pesto.

Aan tafel

Schep de quinoa in het midden van borden en zet er een gevulde tomaten op. Lepel er eventueel nog pesto omheen of zet de pesto in een bakje op tafel.

Bereiding ca 1 uur

Granola met bananen

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el kokosvet

1 tl vanille-extract

4 el maple syrup

2 overrijpe bananen

3 handjes havervlokken

1 handje ongebrande noten

1 handje geraspte kokos

1 el kaneel

1 el lijnzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Doe het kokosvet, vanille extract en de maple syrup in een pannetje en laat op laag vuur smelten. Prak de bananen. Roer alle ingrediënten nu door elkaar en stort op de bakplaat. Bak 35 minuten. Laat helemaal afkoelen en doe het in een afsluitbare bus.

Bereiding ca 15 minuten + 35 minuten wachttijd

Green lime tea

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Corria Houthuizen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 tl losse groene thee

750 ml water

3 limoenen

5 takjes bladpeterselie

Extra nodig

citruspers

theeglazen van 250 ml

Bereiding

Breng het water aan de kook en laat daarna iets afkoelen. Schenk het water in een karaf en voeg de groene thee toe. Pel en hak de peterselie fijn en voeg toe. Halveer de limoenen, pers tweederde van de limoenen uit en voeg het sap toe. Snijd de resterende limoen in plakjes. Laat de thee iets afkoelen. Verdeel de limoenplakjes over glazen. Zeef de thee en schenk de thee in de glazen.

Bereiding ca 15 minuten

Griekse omelet

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren

50 ml melk

250 g cherrytomaten

100 g feta

100 g zwarte olijven

1 rode ui

olijfolie om in te bakken

0.5 bos peterselie

Bereiding

Klop de eieren met de melk los in een kom. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Halveer de cherrytomaten. Verbreek de feta. Snijd de olijven in ringetjes. Pel en snijd de ui in ringen. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schenk het eiermengsel erin. Bak de onderkant in circa 5 minuten goudbruin. Verdeel de feta, cherrytomaten, olijven en de ui over een helft van de omelet en klap de omelet dubbel. Bak nog circa 5 minuten. Snijd de peterselie fijn en verdeel over de omelet.

bereiding ca 15 minuten

Griekse rijstsalade met gegrilde biefstuk

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 ml water
olijfolie
1 citroen
300 g meergranenrijst
1 komkommer
250 g cherrytomaatjes
200 g witte kool
75 g feta
2 el zwarte olijven
1 stronk bleekselderij
2 biefstukken

Extra nodig
grillpan
plasticfolie
aluminiumfolie

Bereiding

Breng een pan met het water, een scheutje olijfolie, het sap van de citroen en een beetje zout aan de kook en kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de komkommer doormidden. Snijd de ene helft in schuine plakjes. Halveer de andere helft, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de cherrytomaatjes in vieren. Halveer de witte kool in de lengte, verwijder de kern en snijd de helft van de witte kool in dunne reepjes. Verkruimel de feta. Voeg de komkommermaantjes, cherrytomaatjes, witte kool, zwarte olijven en feta toe aan de rijst. Roer goed door en breng op smaak met olijfolie, een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm de grillpan voor. Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd iedere stengel in drieën. Gril de bleekselderij circa 2 minuten om en om. Leg de biefstuk tussen twee stukjes plasticfolie en sla plat met een koekenpan. Bestrijk de biefstuk met olijfolie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de biefstuk circa 2 minuten per kant. Haal uit de pan, leg op een bord en laat de biefstuk afgedekt met aluminiumfolie even rusten. Snijd de biefstuk in plakjes.

Serveren

Schep de rijstsalade in het midden van de borden. Schep de gegrilde bleekselderij en plakjes komkommer eromheen. Leg de biefstuk op de rijstsalade.

Bereiding ca 30 minuten

Griekse yoghurt met zelfgemaakte notenmuesli

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g hazelnoten
40 g zonnebloempitten
40 g pompoenpitten
50 g havermout
500 ml Griekse yoghurt
2 passievruchten
1 el Agavesiroop
1 citroen

Extra nodig
rasp

Bereiding

Hak de hazelnoten grof en rooster ze circa 5 minuten in een droge koekenpan op laag vuur samen met zonnebloempitten, pompoenpitten en havermout. Verdeel de yoghurt over 4 schaalpjes. Snijd de passievruchten doormidden, lepel de pitjes eruit en verdeel over de yoghurt. Besprenkel met agavesiroop en bestrooi met de notenmuesli. Rasp de schil van de citroen boven de yoghurt.

Bereiding ca 15 minuten

Griesmeelpudding met bosbessensaus

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 l volle melk
100 g griesmeel
90 g vanillesuiker
100 g bosbessen
2 el suiker

Extra nodig
kleine puddingvormpjes

Bereiding

Spoel kleine vormpjes af met koud water en droog ze niet af. Breng de melk aan de kook. Roer de griesmeel en suiker door elkaar. Voeg het al roerend toe aan de melk. Laat het 5 minuten koken tot het dik wordt. Giet in de vormpjes en verstop de bonen erin. Laat ze opstijven. Doe de bosbessen met de suiker en wat water in een pan. Breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen. Los de puddinkjes en bedruip ze met bosbessensaus.

Bereiding ca 30 minuten

Grillburger met witlofsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 witte boterham
1 scheutje melk
1 sjalot
1 teentje knoflook
350 g rundergehakt
2 rode uien
4 stronken witlof
olijfolie extra vierge
4 plakken ambachtelijk brood

Extra nodig
grillpan

Bereiding

Week de boterham met een scheutje melk. Pel de snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook. Knijp de boterham uit en hak hem fijn. Meng samen met knoflook, sjalot en gehakt tot een stevige massa. Voeg een beetje zout en versgemalen peper toe en vorm tot platte burgers. Verwarm de grillpan. Gril de burgers circa 5 minuten aan elke kant. Pel en snijd de uien in ringen. Maak de blaadjes los van de witlof en ze in reepjes. Meng de uien met de witlof en breng op smaak met een beetje olijfolie en een beetje zout. Leg de burger op het broodje en verdeel de witlofsalade erover.

Bereiding ca 30 minuten

Groene asperges met een gepocheerd ei

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote vastkokende aardappels

700 g groene asperges

8 plakken parmaham

4 eieren

zonnebloemolie

75 g rucola

olijfolie extra vierge

Extra nodig

bakpapier

keukenpapier

4 koffiekopjes

plasticfolie

Bereiding

Aardappelchips

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aardappels in de lengte in dunne plakjes. Dep de plakjes droog met keukenpapier. Leg de plakjes op de helft van een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met een kwastje aan beide kanten met een dun laagje zonnebloemolie. Bestrooi met een beetje zout. Bak de aardappels circa 10 minuten in de oven. Draai de aardappels om en bak ze circa 10 minuten aan de andere kant zodat ze goudbruine en gaar zijn. Laat de aardappelchips circa 5 minuten afkoelen.

Asperges

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil, indien nodig, de asperges en verwijder de uiteindes. Kook de asperges circa 3 minuten. Haal ze met een schuimschaaf uit het water en dep ze droog met keukenpapier. Houd het water aan de kook. Maak bosjes van 3 asperges en omwikkel de onderste helft met parmaham. Herhaal dit tot alle asperges op zijn. Leg de asperges de laatste 5 minuten bij de aardappelchips in de oven.

Gepocheerde eieren

Bekleed de kopjes met plasticfolie. Schenk er een klein scheutje olijfolie in en breek boven elk kopje één ei en zorg ervoor dat de dooier heel blijft. Draai het plasticfolie dicht als een buideltje en knoop vast. Laat de zakjes met eieren zakken in het kokende water en zet het vuur uit. Laat de eieren in circa 3 minuten garen. Laat de eieren circa 1 minuut afkoelen in koud water om doorgaren te voorkomen. Haal voorzichtig de eieren uit de buideltjes.

Rucola

Meng in een kom de rucola met een scheutje olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de rucola over borden. Verdeel de aardappelchips over de rucola. Leg de asperges met

Groene asperges met een gepocheerd ei

parmaham erop. Verdeel de gepocheerde eieren over de asperges.

Bereiding ca 25 minuten

Groene currypasta

Menugang	Sauzen	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Aziatisch	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 serehstengel
- 1 limoen
- 2 sjalotten
- 5 teentjes knoflook
- 14 groene rawit pepers
- 6 korianderwortels
- 3 cm laos
- 0.5 tl trassi
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl gemalen korianderzaad

Extra nodig
vijzel

Bereiding

Hak de serehstengel fijn. Rasp de schil van de limoen. Pel en snipper de sjalotten. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de rawit pepertjes fijn. Snijd de korianderwortels fijn. Schil de laos en snijd fijn. Vijzel de serehstengel, limoenschil, sjalotten, knoflook, rawit pepertjes, korianderwortels, laos, trassi, komijnzaad en het korianderzaad tot een fijne pasta. Voeg eventueel een scheutje water toe om de pasta het wat smeùiger te maken.

Bereiding ca 15 minuten

Groene gazpacho met chorizo-garnalenloempia's

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gazpacho

1 bosje groene asperges

1 groene paprika

2 teentjes knoflook

1 komkommer

1 limoen

olijfolie extra vierge

Loempia's

1 groene paprika

1 bosje bosui

100 g chorizo

12 garnalen (gekookt en gepeld)

8 rijstvellen

olijfolie

Dip

0.5 g groene peper

1 bosje koriander

2 el honing

1 limoen

Bereiding

Gazpacho

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Kook de groene asperges circa 3 minuten. Haal de asperges uit de pan en spoel ze af met koud water. Verwijder de harde uiteindes en snijd de asperges in stukjes. Bewaar de kopjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in grove stukjes. Pel de knoflook. Snijd de komkommer in grove plakken. Pureer de asperges, paprika, knoflook en de komkommer in het bakje van de staafmixer. Voeg eventueel een scheutje water toe. Halveer de limoen en pers het sap uit boven het staafmixerbakje. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe tot de gazpacho glad is. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Loempia's

Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in hele dunne reepjes. Snijd de bosui in dunne reepjes. Snijd de achtergehouden kopjes van de asperges in dunne reepjes. Snijd de chorizo in blokjes. Meng voor de loempiavulling de paprika, bosui, aspergekopjes en de chorizo. Breng op smaak met een scheutje olijfolie extra vierge. Vul een diepe schaal met warm water. Dompel de rijstvellen een voor een in het water tot ze glazig zijn. Leg de rijstvellen uit op het aanrecht. Leg op ieder vel een beetje vulling en daar bovenop een garnaal. Houd de overgebleven garnalen apart. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Vouw de zijken naar binnen en rol de rijstvellen op.

Groene gazpacho met chorizo-garnalenloempia's

Dip

Snijd de peper in dunne ringen. Snijd de koriander fijn. Meng de groene peper en koriander samen met de honing in een kommetje. Halveer de limoen, pers het sap eruit en voeg toe.

Serveren

Verdeel de gazpacho over borden. Garneer met de resterende garnalen. Leg de loempia's ernaast. Lepel de dipsaus eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Groene groentesaladel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g peultjes

200 g haricots verts

200 g diepvriesdoperwten

100 g pijnboompitten

1 ui

2 cm verse gember

3 el sojasaus

1 scheutje olijfolie extra vierge

Bereiding

Breng een pan water met zout aan de kook. Maak de peultjes en haricots verts schoon. Blancheer de peultjes, haricots verts en de doperwten circa 3 minuten en spoel koud met water. Laat goed uitlekken. Verwarm een pan en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten. Pel en snipper de ui. Schil en hak de gember fijn. Meng alle ingrediënten met elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 30 minuten

Groene salade met freekeh

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g freekeh
1 limoen
0.5 bos dille
0.5 bos salie
2 el groene mosterd
10 ml olijfolie
1 broccoli
1 bos groene asperges
300 g ongedopte doperwten (of 100 g gedopte)
1 ui
2 teentjes knoflook
1 komkommer
100 g jonge bladspinazie
50 g amandelschaafsel
20 g viooltjes

Extra nodig
staafmixer
grillpan

Bereiding

Freekeh

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de freekeh circa 10 minuten. Giet de freekeh af en besprenkel met een beetje olijfolie.

Dressing

Rasp de schil van de limoen, halveer de limoen en pers het sap eruit. Snijd de dille grof. Houd een klein beetje dille achter. Snijd de salie grof. Meng in een kom het limoensap, limoenrasp, dille, salie, groene mosterd en de olijfolie. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Salade

Snijd de roosjes en het steeltje van de broccoli in plakjes. Snijd de houtachtige uiteindes van de groene asperges en snijd de asperges in de lengte doormidden. Dop de doperwten. Pel en snijd de ui grof. Pel en snijd de knoflook grof. Verwarm een grillpan voor op hoog vuur. Smeer de groene asperges en de broccoli in met olie en gril de asperges en broccoli circa 2 minuten aan beide kanten. Bestrooi met een beetje zout. Voeg de doperwten, ui en knoflook en de dressing toe en bak circa 2 minuten. Voeg de spinazie toe. Snijd de komkommer in dunne slierten en voeg toe aan de groente in de grillpan. Rooster de amandelen in een droge koekenpan in circa 2 minuten goudbruin. Bestrooi met een beetje zout.

Serveren

Serveer de salade in een schaal. Verdeel de freekeh over de salade. Garneer met de eetbare viooltjes, amandelschaafsel en de achtergehouden dille.

Groene salade met freekeh

Bereiding ca 30 minuten

Groente met yoghurt dip

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 Kitchen

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 snackkomkommers
1 rode puntpaprika
1 wortel
100 ml Griekse yoghurt
0.5 tl gedroogde munt
0.5 tl gedroogde koriander

Bereiding

Snijd de komkommers in de lengte door vieren. Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de puntpaprika in repen. Schil de wortel en snijd in repen. Meng de yoghurt met de munt en koriander en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 15 minuten

Groentechips

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 aardappel
- 1 rode biet
- 4 el zonnebloemolie

Extra nodig
mandoline (of dunschiller)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140 °C. Was alle groente, en schaf ze op de mandoline op 1 millimeter dun. Schaaf de rode biet als laatste. Meng alle groente apart van elkaar met 1 eetlepel zonnebloemolie en een snufje zout. Beleg twee ovenplateaus met de plakjes groente. Spreid de plakken zoveel mogelijk uit. Dan gaat het bakken (drogen) sneller. Zet ze circa 1 uur in de oven. Hussel de plakken om de 10 minuten even om.

Tip: je kunt de groentechips circa 1 week in een luchtdichte bak bewaren.

Bereiding ca 10 minuten + 1 uur wachttijd

Grootmoeders griesmeelpudding met stoofperen

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Griesmeelpudding

1 sinaasappel

1 vanillestokje

700 ml melk

100 ml slagroom

100 g griesmeel

175 g suiker

Zomerse stoofperen

2 handperen

500 ml witte wijn

50 g suiker

1 sinaasappel

1 citroen

Geroosterde amandelschaafsel

75 g geschaafde amandelen

Extra nodig

rasp

puddingvorm

boter om in te vetten

suiker om te bestrooien

plasticfolie

bakpapier

poedersuiker om te bestuiven

Bereiding

Griesmeelpudding

Rasp de schil van de sinaasappel boven de slagroom, halveer de sinaasappel en pers het sap eruit boven de slagroom. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en breng het merg samen met het stokje, de slagroom, melk, griesmeel en de suiker aan de kook. Laat circa 4 minuten al roerend gaar koken. Vet de puddingvorm in met boter en bestrooi met kristalsuiker. Verwijder het vanillestokje. Schenk de griesmeelmasa in de puddingvorm en dek af met plasticfolie. Laat circa 3 uur in de koelkast opstijven.

Zomerse stoofperen

Schil en de peren en verwijder de klokhuizen. Snijd de peren in vieren. Breng de witte wijn met de suiker aan de kook. Rasp de schil van sinaasappel en citroen. Halveer de sinaasappel en citroen en pers het sap eruit boven de witte wijn. Stoof de peren op laag vuur in circa 30 minuten beetgaar. Laat de peren uitlekken en afkoelen.

Grootmoeders griesmeelpudding met stooferen

Geroosterde amandelschaafsel

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster het amandelschaafsel op een met bakpapier beklede bakplaat in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

Opmaak

Stort de pudding. Serveer met de zomerse stooferen en het geroosterde amandelschaafsel. Bestuif met poedersuiker.

Bereiding 15 minuten en 3 uur wachttijd

Gruyère-courgettetaart met dadels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Taarten	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Deeg

300 g bloem
2 eieren
150 g roomboter
1 tl zout

Vulling

100 g bacon aan een stuk
3 verschillende kleuren courgettes
100 g Gruyère
200 ml crème fraîche
4 eieren
100 g dadels

Extra nodig

plasticfolie
keukenpapier
springvorm van 20 cm doorsnede
rasp
boter om in te vetten

Bereiding

Deeg

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de eieren, boter en het zout. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast. Vet de springvorm in. Rol het deeg uit en bekleed de springvorm met het deeg.

Vulling

Snijd de bacon in blokjes. Verhit een koekenpan en bak de bacon in circa 10 minuten knapperig. Laat de bacon uitlekken op een bordje met keukenpapier. Snijd de courgettes in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgettes in gelijke blokjes. Meng de courgettes met de bacon. Rasp de gruyère. Meng de crème fraîche met de eieren en de helft van de gruyère. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Gruyère-courgettetaart met dadels

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de vulling over de bodem van de taart. Strooi de resterende gruyère eroverheen. Bak de taart in het midden van de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Snijd de dadels fijn.

Serveren

Snijd de gruyère-courgettetaart in punten. Bestrooi met de dadels.

Gruyère-courgettetaart met dadels

Bereiding ca 15 minuten + 1,5 uur wachttijd

Gruyère-kippengehaktballetjes met gestoofde koolrabi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g Gruyère
400 g kippengehakt
1 ei
3 el paneermeel
olijfolie om in te bakken
800 g vastkokende aardappels
boter
1 tl nootmuskaat
1 teentje knoflook
3 koolrabi
1 el kappertjes
50 ml water
1 tl geraspte mierik
1 Granny Smith appel
1 bosje bosui

Bereiding

Gruyère-kippengehaktballetjes

Verwarm de oven voor op 190 °C. Rasp de gruyère. Meng in een kom de gruyère, kippengehakt, het ei en het paneermeel. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Kneed alles goed door en rol met je handen gelijke balletjes ter grootte van een pingpongbal. Verdeel de gruyère-kippengehaktballetjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de gruyère-kippengehaktballetjes met een scheutje olijfolie en bak in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Gekookte aardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Boen en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Voeg een klontje boter toe en breng de aardappels op smaak een beetje zout en versgemalen peper.

Gestoofde koolrabi

Pel en snijd de knoflook. Schil de koolrabi en snijd in gelijke stukken. Verwarm een klontje boter in een hapjespan en fruit de knoflook en de kappertjes circa 1 minuut. Voeg de koolrabi toe en bak circa 4 minuten mee. Schenk het water erbij en voeg de geraspte mierikswortel toe. Stoof de koolrabi met de deksel op de pan in circa 8 minuten gaar. Snijd de appel in blokjes. Snijd de bosui fijn. Roer de appel en de bosui door de gestoofde koolrabi. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de Gruyère-kippengehaktballetjes, gekookte aardappels en de gestoofde koolrabi over borden.

Bereiding ca 30 minuten

Guarguero uit Peru ("zoete kippenekjes")

Menugang	Traktaties	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 Stuks

400 g gecondenseerde melk in blik

2 grote eieren

3 el bloem

1 tl bakpoeder

50 g boter

30 ml grappa

1 l zonnebloemolie

poedersuiker om te garneren

Extra nodig

handmixer

(soep)kipdelen

bloem om te bestuiven

deegroller

zeef

Bereiding

Kook voor de dolce de leche de gecondenseerde melk in het dichte blikje circa 2 uur en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Splits de eieren, bewaar het eiwit voor later. Meng de bloem met het bakpoeder en maak er een kuitje in. Leg in het kuitje de eidooiers en roer door de bloem. Voeg de boter toe en roer goed door. Schenk de grappa erbij en roer het deeg tot een deeg. Voeg eventueel een beetje bloem toe als het deeg te plakkerig is en kneed het deeg op het aanrecht tot een soepele bal. Bedek deze met een theedoek en laat het deeg circa 1 uur rusten.

Klop het eiwit bijna stijf met de handmixer. Verhit de olie in een pan. Bestrooi het aanrecht met bloem. Rol het deeg uit tot een dikte van circa 2 millimeter dik. Snijd het deeg in driehoekjes van circa 7,5 centimeter. Rol de driehoekjes om je vinger op tot kleine cilinders. Bestrijk het laatste puntje met eiwit. Werk in een hoog tempo en bak de rolletjes circa 3 minuten in de olie. Schep de rolletjes met een draadspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Indien de rolletjes toch dicht zijn gebakken, maak dan met een mes de rolletjes 'open'. Laat afkoelen.

Schenk de dulce de leche in een kleine spuitzak en spuit de cilinders aan beide kanten vol. Leg ze op een mooie schaal en garneer met poedersuiker.

Bewaartip

De cilinders kun je circa 5 dagen bewaren in een luchtdichte bak en pas vullen wanneer je serveert.

Bereiding ca 45 minuten + 2 uur wachttijd

Guus' fruitige fruittaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Biscuit

135 g roomboter

9 eieren

240 g suiker

1 vanillestokje

1 citroen

225 g bloem

1 tl bakpoeder

Vulling

200 ml slagroom

50 g suiker

250 g aardbeien

Italiaans schuim

150 ml water

525 g suiker

6 eiwitten

Topping

500 g frambozen

500 g bramen

Extra nodig

rasp

springvorm van ca 25 cm doorsnede

bakpapier

boter om in te vetten

gasbrander

spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Biscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter. Splits de eieren. Klop de eiwitten tot stijve pieken en voeg in gedeeltes de helft van de suiker toe. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en voeg toe aan de eidooiers. Rasp de schil van de citroen, halveer en pers het sap uit op de eidooiers. Klop het eidooiermengsel met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbijg. Meng de bloem met het bakpoeder. Spatel de eidooiers samen met de bloem en de boter door het eiwit. Vet de springvorm in en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de springvorm en bak het biscuit in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Laat de biscuit afkoelen.

Vulling

Guus' fruitige fruittaart

Klop de slagroom met de suiker stijf. Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Halveer het biscuit horizontaal. Bestrijk een helft met een laagje slagroom, steek de aardbeien met de brede kant naar onder in de slagroom. Verdeel de rest van de slagroom erover en leg de andere plak biscuit erop.

Italiaans schuim

Breng in een pan het water en de suiker aan de kook en kook tot 121 °C. Klop de eiwitten tot stijve pieken in een vetvrije kom. Schenk druppelsgewijs de suikersiroop erbij en klop het eiwit koud. Bestrijk de boven- en zijkanten van de taart met het schuim. Schep de rest van het schuim in een spuitzak met gladde spuitmond. Spuit een dubbele spiraal op de bovenkant van de taart en laat hierbij ruimte vrij tussen de spiraal; hier komt het fruit tussen. Rooster de taart goudbruin met een gasbrander.

Topping

Verdeel de bramen en frambozen over de ruimte tussen de spiraal.

Guus versierde zijn taart nog met een tennisracket van marsepein.

Bereiding ca 1 uur en 15 minuten

Harsha met smen (Arabisch panbrood met gerijpte boter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Smen

600 g rauwmelkse roomboter

1 el grof zeezout

1 el za'atar

1 kaneelstok

3 steranijs

1 tl korianderkorrels

Harsha

150 ml heet water

150 g gerstgrutten

1 tl zout

30 g zonnebloemolie

1 el suiker

4 g bakpoeder

150 g volkorenbloem

200 ml water

Extra nodig

extra volkorenbloem om te bestuiven

Bereiding

Smen

Clarifi eer de boter. Verdeel de geklaarde boter over 3 pannen. Voeg aan de eerste pan de za'atar toe.

Voeg aan de tweede pan de kaneel toe. Voeg aan de laatste pan de steranijs en de korianderkorrels

toe. Laat de specerijen circa 5 minuten op zacht vuur meekoken. Giet de geclarifieerde boter in

weckpotten en laat circa 2 maanden rijpen.

Harsha

Schenk heet water over de gerstgrutten en laat circa 2 uur wellen. Voeg de zonnebloemolie, suiker, bakpoeder, en de volkorenbloem toe en kneed goed door elkaar. Voeg tijdens het kneden zoveel water toe tot je een soepel deeg krijgt. Verwarm een droge pan en bestuif met volkorenbloem. Druk het deeg in de pan en bestuif met bloem. Bak op middelhoog vuur circa 4 minuten. Draai de harsha om, bestuif met bloem en bak in circa 4 minuten gaar en goudbruin.

Serveren

Serveer de verschillende smaken smen bij de harsha.

Tip

Bij het omdraaien van het brood kun je een snijplank of bord gebruiken zodat het brood niet breekt.

Je kunt de harsha ook in de oven bakken. Maak hiervoor met behulp van een steker kleine broodjes en bak in een voorverwarmde oven van 200  C circa 15 minuten.

Harsha met smen (Arabisch panbrood met gerijpte boter)

Bereiding ca 25 minuten + 2 maanden wachttijd

Havermout met chocolade, banaan en noten

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

havermout
blikje kokosmelk
hagelslag
honing of maple syrup
banaan
munt
hazelnooten
pecannoten
pure chocolade

Bereiding

Zet een pan op laag vuur. Doe er havermout en melk in de pan. De havermout moet ongeveer een vingertop onder de melk staan. Kook al roerend totdat de havermout dik en romig is. Haal van het vuur. Doe er per persoon 2 eetlepels hagelslag en 1 eetlepel honing of maplesyrup doorheen. Schep de havermout op de borden. Versier met banaan, munt, noten en geraspte pure chocolade.

Bereiding ca 15 minuten

Havermout uit de oven

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

60 g gedroogde abrikozen

60 g dadels zonder pit

120 ml sojamelk

100 h havermout

1 klontje roomboter

1 ei

200 g diepvries rood fruit

1 snuffje kaneel

50 g amandelschaafsel

Extra nodig

ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de abrikozen en dadels fijn. Breng de helft van de sojamelk aan de kook en giet over de havermout. Laat staan tot de havermout de melk opgenomen heeft. Meng de havermout met de rest van de melk, ei, kaneel, abrikozen, dadels, rood fruit en het amandelschaafsel in een kom. Vet een ovenschaal in met boter en giet het havermoutmengsel erin. Bak de havermout circa 25 minuten in de oven.

Bereiding ca 10 minuten + 30 minuten wachttijd

Hazelnoot-koffiemuffins

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

130 g hazelnoten
30 g ongeraffineerde suiker
2 eieren
1 banaan
1 vanillestokje
1 el oploskoffie
1.5 tl bakpoeder
1 mespuntje zout

Extra nodig
staafmixer en bijbehorend bakje
cupcakevormpjes
cupcaketray

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel de banaan, voeg deze samen met alle ingrediënten toe aan het bakje van de staafmixer en blender fijn. Vul de cupcakevormpjes tot circa drie kwart. Bak de cakejes in circa 20 minuten goudbruin.

Tip: je kunt de muffins circa 3 dagen bewaren in een luchtdichte bak.

Bereiding ca 30 minuten

Heerlijk makkelijk voorgerecht: gepofte bietjes met geitenkaas en honing

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 rauwe bieten

100 g zachte geitenkaas

honing

5 takjes tijm

Extra nodig

aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Wikkel de bieten in aluminiumfolie en leg ze op een ovenschaal. Pof de bieten tussen de 25 en 45 minuten. De tijd hangt af van de grootte van de biet. Haal ze uit de oven en open de pakketjes. Voorzichtig... dit is heet! Verwarm nu de grill in de oven op de hoogste stand. Snijd de bieten kruislings bovenop in. Nu duw je met je vinger in het midden van het kruis, waardoor de biet als het ware als een bloem open gaat. De opening vul je met geitenkaas. Ris de blaadjes tijm van de takjes. Op de kaas strooi je de tijmblaadjes en sprenkel je wat honing. Zet ze nog 5 minuten onder de grill. Smakelijk!

Bereiding ca 50 minuten

Hete kipdip

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Hete kipdip

16 plakken bacon

250 g spinazie

350 g kipfilet

olijfolie om in te bakken

4 el sambal

150 g cheddar

450 g crème fraîche

2 bosuien

1 zak nacho chips

Extra nodig

bakpapier

1 stenen bakvorm

10 prikkers

Bereiding

Hete kipdip

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de plakken bacon op een met bakpapier beklede bakplaat.

Leg er nog een vel bakpapier en een bakplaat op en bak de bacon in circa 10 minuten bruin en krokant.

Laat de bacon afkoelen. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de spinazie circa 2 minuten. Verwarm een grillpan. Snijd de kipfilet in repen, besprenkel met olie en breng op smaak met 2 eetlepels sambal. Rijg de repen kip aan prikkers en gril de kip om en om circa 3 minuten. Rasp de cheddar. Pureer de crème fraîche, cheddar, spinazie en de resterende sambal in een keukenmachine.

Breng op smaak met een scheut olijfolie, een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel de spinaziedip over de ovenschaal. Snijd de bosui in ringetjes en verdeel over de ovenschaal. Steek de uitgebakken bacon en kipspiesen in de dip. Verdeel de nacho chips over de dip.

Bereiding 45 minuten

Hollandse asperges met dorade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Hollandse asperges met dorade

1 kg hollandse asperges

150 g boter

6 eieren

600 g vastkokende aardappels

1 rode peper

3 takjes tijm

1 takje rozemarijn

olijfolie om in te bakken

200 g feta

1 bos bladpeterselie

1 el kappertjes

1 augurk

1 bos bieslook

1 citroen

4 doradefilets

Klaarzetten

dunschiller

keukenpapier

snijplank

(kinder)koksmes

diepe hapjespan met deksel

2 steelpannen

ovenschaal

vork

kommetje

garde

koekenpan

paletmesje

schuimspaan

zeef

Bereiding

Asperges

Schil de asperges en verwijder de kontjes. Leg de asperges in een hapjespan en voeg zoveel koud water toe tot ze net onder staan. Voeg een klontje boter en een beetje zout toe en breng de asperges afgedekt met keukenpapier en een deksel op hoog vuur aan de kook.

Eieren koken

Breng de eieren in een steelpan met koud water aan de kook en kook ze 8 minuten.

Hollandse asperges met dorade

Aardappels

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aardappels in parten en verdeel ze over een ovenschaal. Halveer de peper over de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes. Ris en hak de tijm en rozemarijn en bestrooi de aardappels met de kruiden en de peper. Besprenkel met een scheut olijfolie, bestrooi met zout en versgemalen peper en hussel door elkaar. Verbakkel de feta boven de aardappels en bak de aardappels in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Vervolg asperges

Zet het vuur van de asperges uit, Haal het deksel van de pan en verwijder het keukenpapier heel voorzichtig en laat de asperges afkoelen in het vocht.

Vervolg eieren

Giet de eieren af en laat ze schrikken onder koud water. Laat ze in het water staan.

Beurre noisette

Snijd de boter in gelijke stukjes, smelt het in een steelpannetje en roer af en toe goed door met een garde. Hak de kappertjes fijn, snijd de augurk in blokjes en snijd de bieslook zo fijn mogelijk. Halveer de citroen en pers het sap van een halve citroen uit boven de boter zodra de boter lichtbruin begint te worden. Haal de pan van het vuur en meng de kappertjes, augurk en bieslook erdoor.

Pel de eieren onder water en prak in een kom fijn met een vork. Pluk en hak de peterselie en meng door de geprakte eieren.

Dorade

Snijd de visfilets met een scherp mes aan de velkant in tot op het visvlees. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de doradefilets circa 5 minuten op de velkant tot het krokant is. Draai de vis van je af om met een paletmesje en bak nog 2 minuten. Zet het vuur uit en laat de vis in de pan liggen.

Aan tafel!

Haal de asperges uit het kookvocht, dep ze droog op een schone theedoek en leg ze op borden. Verdeel de aardappels erover en leg de vis erop. Bestrooi met ei en lepel de beurre noisette eromheen.

ca 45 minuten

Hollandse curry (bloemkoolcurry met notenrijst en een saucijs)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Notenrijst

400 g notenrijst

Hollandse curry

2 teentjes knoflook

1 grote bloemkool

1 blok kikkererwten

2 cm verse gemberwortel

zonnebloemolie

2 tl kerriepoeder

200 ml yoghurt

0.5 bosje peterselie

50 g pijnboompitten

Gegrilde saucijzen

4 saucijzen

Klaar zetten

pan met deksel

zeef

snijplank

(kinder)koksmes

blikopener

grillpan

hapjespan met deksel

rasp

pollepel

Bereiding

Notenrijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en leg de deksel op de pan.

Hollandse curry

Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Open het blik kikkererwten en giet de kikkererwten af. Schil en rasp de gember.

Gegrilde saucijzen

Verwarm een grillpan voor en grill de saucijzen in circa 10 minuten om en om goudbruin en gaar.

Hollandse curry

Verhit een scheut olie in een hapjespan en fruit knoflook, gember en kerriepoeder circa 2 minuten. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg een scheutje water toe en gaar de

Hollandse curry (bloemkoolcurry met notenrijst en een saucijs)

bloemkoolroosjes circa 8 minuten op middelhoog vuur met een deksel op de pan. Voeg de kikkererwten en de yoghurt toe. Snijd de koriander fijn en voeg samen met de pijnboompitten toe aan de bloemkoolcurry.

Aan tafel!

Verdeel de rijst, bloemkoolcurry en de saucijzen over borden.

Bereiding ca 30 minuten

Hollandse pot (andijviestamppot uit de oven met runderworsten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels
zonnebloemolie
2 el bakboter
4 runderworsten
500 g andijvie
200 ml melk
100 g roomboter
1 el grove (knoflook)mosterd
250 g geraspte oude kaas (1 zakje)

Klaar zetten
dunschiller
grote pan
vergiet
snijplank
(kinder)koksmes
koekenpan
vleestang
steelpan
stamper
ovenschaal

Bereiding

Zet de ovengrill aan op 200 °C.

Aardappels koken

Schil en spoel de aardappels. Halveer ze en leg ze in de pan. Vul de pan met water, voeg een beetje zout toe en kook de aardappels circa 20 minuten.

Runderworsten

Verwarm scheutje olie en een klontje bakboter in een koekenpan. Bak de runderworsten om en om goudbruin en gaar in circa 15 minuten. Draai het vlees regelmatig.

Andijvie

Snijd de andijvie fijn. Was de andijvie in koud water en laat heel goed uitlekken.

Aardappelpuree

Verwarm de melk en de roomboter in een pan. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg vervolgens beetje bij beetje de verwarmde melk en de roomboter toe en roer goed door tot het een smeuïge puree is.

Andijviestamppot uit de oven

Hollandse pot (andijviestamppot uit de oven met runderworsten)

Voeg de andijvie toe aan de aardappelpuree en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en de mosterd. Schep de andijvie in de ovenschaal, bedek met de geraspte kaas en gratineer circa 5 minuten onder de grill.

Aan tafel!

Haal de andijviestamppot uit de oven en zet deze in het midden van de tafel. Iedereen kan zelf een portie opscheppen. Serveer met de worsten.

Bereiding ca 45 minuten

Homemade hazelnootchocopasta

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

175 g hazelnoten

1 el cacao poeder

1 el druivensuiker

1 el roomboter

Extra nodig

bewaarpot met deksel

keukenmachine

Bereiding

Verwarm een koekenpan op hoog vuur. Rooster de hazelnoten in een koekenpan op hoog vuur circa 6 minuten totdat ze beginnen te geuren. Laat de noten circa 5 minuten afkoelen. Pureer de noten circa 10 minuten in de keukenmachine voeg na 5 minuten de cacao poeder, druivensuiker, boter en een snufje zout toe. Bewaar de hazelnootchocopasta circa een week in een schone pot.

Bereiding ca 35 minuten

Homer's donuts

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Donuts

45 g roomboter

2 eieren

170 g suiker

500 g bloem

3 tl bakpoeder

mespuntje zout

240 ml yoghurt

Roze glazuur

2 el bietensap

8 el poedersuiker

4 el witte hagelslag

Extra nodig

bloem om te bestuiven

olie om te frituren

keukenpapier

Bereiding

Donuts

Smelt de boter. Roer de eieren met de suiker los. Meng de bloem, bakpoeder en het zout. Meng de yoghurt, het bloemmengsel en de boter door het eimengsel tot een soepel deeg. Laat het deeg in een met bloem bestoven kom circa 30 minuten rusten. Verhit de olie in een pan tot circa 170 °C. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht tot een rol en verdeel de rol in bollen. Druk de bollen plat en maak er met duim en wijsvinger een gat in. Rek het gat iets op. Bak de donuts om en om in circa 2 minuten goudbruin en gaar. Laat de donuts uitlekken op keukenpapier en laat afkoelen.

Roze glazuur

Meng het bietensap met de poedersuiker. Besmeer de bovenkant van de donuts met het glazuur.

Bestrooi direct met de hagelslag. Laat het glazuur opstijven.

Bereiding ca 40 minuten

Hongaarse paprikastoof (Lesco)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oost-Europees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g witte rijst
2 uien
2 teentjes knoflook
2 groene paprikas
4 rijpe tomaten
olijfolie om in te bakken
2 el paprikapoeder
2 eieren
1 bosje bladpeterselie
200 ml crème fraîche

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Hongaarse paprikastoof (Lesco)

Pel en snipper de ui grof. Pel en snijd de knoflook grof. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in stukjes. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook en de paprikapoeder circa 2 minuten. Voeg de paprika's en de tomaten toe en bak circa 8 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Kluts de eieren in een kom. Roer de eieren erdoor en gaar de eieren onder constant roeren in circa 4 minuten. Snijd de peterselie fijn. Roer de peterselie erdoor.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de lesco over de rijst en lepel de crème fraîche eroverheen.

Bereiding ca 15 minuten

Hugo Kennis

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Hugo Kennis

Hugo Kennis (1986) werd geboren in Eindhoven. Hij volgde een koksopleiding en studeerde Horecamanagement in Eindhoven en Tilburg. Zijn tweede passie ontwikkelde hij aan de Hogeschool voor de Kunsten in Tilburg, waar hij naar de Musical- en Theateracademie ging. Hij speelde een rol in de jeugdserie Spangaz en maakt tegenwoordig met zijn collega-acteurs Marius en Jasper Gottlieb het internetprogramma De Worsten van Babel, waarin ze met een vette knipoog experimenteren met eten.

Eten is voor Hugo altijd meer geweest dan een noodzaak: hij ziet het meer als een beleving. Voor mensen koken geeft hem naar eigen zeggen extreem veel voldoening. De reden dat hij ooit begonnen is met koken is dan ook dat hij mensen daarmee gelukkig kan maken en altijd voor een verrassing kan zorgen.

Aan de ene kant beschouwt Hugo koken als een vorm van kunst: het combineren van smaken en structuren en die bij elkaar brengen. In dat opzicht is zijn grote idool Heston Blumenthal, de eigenaar en chef-kok van het meerdere malen tot beste restaurant ter wereld uitgeroepen The Fat Duck, die veel experimenteert met eten en bereidingen.

Aan de andere kant is het volgens Hugo ook een kunst om zo puur mogelijke producten, die rechtstreeks van het land of uit de zee komen, in hun waarde te laten.

Met coquilles doe je Hugo altijd een plezier, net als met een mooi rosé gebakken eendenborst. Serveer er een goed glas wijn bij en zijn avond kan niet meer stuk. Dat is dan ook een van zijn favoriete bezigheden: lekker eten en wijn drinken met vrienden.

Bij 24Kitchen presenteert Hugo vanaf 1 september 2014 het programma Smaakpupillen, waarin hij met kinderen gaat koken, zodat zij thuis minimaal één avond in de week de keuken van hun ouders kunnen overnemen. De nieuwsgierigheid en het aanstekelijke enthousiasme van Hugo in combinatie met zijn kennis van koken maken hem de ideale mentor.

Hummus met tomaten en basilicum

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kikkererwten uit blik

1 teentje knoflook

4 tomaten

0.5 bos basilicum

150 ml yoghurt

100 ml olijfolie extra vergine

2 snackkomkommers

Extra nodig

staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken op een zeef en spoel ze af onder de kraan. Pel de knoflook en snijd deze grof. Halveer de tomaten en verwijder de zaadlijsten. Pureer alle ingrediënten met de staafmixer en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Serveer met crackers, een broodje of groentestengels.

Tip: je kunt de hummus circa 3 dagen bewaren in de koelkast.

Bereiding ca 10 minuten

I am 1 (Chocolade-bananecake)

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
160 g suiker
300 g bananen
250 g courgette
50 g gemalen amandelen
1 snufje zout
150 g rijstbloem
4 tl bakpoeder
3 el cacao poeder
200 g pure chocolade
3 el honing

Extra nodig
olie om in te vetten
bakvorm
rasp
zeef

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de bakvorm in met olie. Mix de eieren met de suiker tot het licht en schuimig is. Pel de banaan en prak met een vork. Snijd de uiteinden van de courgette en rasp fijn. Voeg de geprakte banaan, olie, gemalen amandelen, courgette en een snufje zout toe aan de eieren en mix goed door. Zeef de rijstbloem, bakpoeder en cacao poeder boven de natte ingrediënten en meng met een houten lepel tot een glad beslag. Giet het beslag in de bakvorm en bak circa 40 minuten in het midden van de oven. Laat de cake afkoelen. Smelt de chocolade au bain-marie en roer de honing erdoor. Giet de chocoladeglazuur over de cake.

Bereiding ca 15 minuten + 40 minuten wachttijd

I love you (chocolade fudgetaart)

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
180 g lichte basterdsuiker
0.5 tl zout
150 g pure chocolade (70% cacao)
100 g boter
150 g gestampde aardappels
50 g rijstbloem
3 el cacaopoeder
1 tl baksoda
1 tl bakpoeder
50 ml rum

Chocoladeglazuur
80 g pure chocolade (85% cacao)
200 g boter
1 snufje zout
250 g poedersuiker
1 el kokend water
5 el rum
50 g cacaopoeder

Extra nodig
kwast
olie om in te vetten
2 bakvormen van 18 cm doorsnede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet de bakvormen in met wat olie. Mix de eieren, suiker en zout tot het crèmekleurig is en de grootte is verdriedubbeld. Smelt de 70% pure chocolade en boter au bain-marie. Voeg de gesmolten chocolade en aardappels toe aan het eimengsel en mix goed door. Voeg nu de bloem, cacao poeder, baksoda en bakpoeder toe en mix weer. Roer de rum door het beslag. Verdeel het beslag over de bakvormen en bak circa 40 minuten in de oven. Laat de taarten circa 30 minuten afkoelen, de taarten moeten volledig afgekoeld zijn om te glazuren. Smelt de chocolade en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Mix de boter met zout, de helft van de poedersuiker en het water. Als het glazuur te droog is, kun je wat rum toevoegen tot je een pasta hebt. Voeg de rest van de suiker, cacao poeder en rum toe tot het glazuur gemengd is. Voeg als laatst de gesmolten chocolade toe. Als de glazuur te hard is om te smeren, kun je het 5 seconden opwarmen in de magnetron. Snijd de taarten doormidden en glazuur de taart in het midden en aan de buitenkant. Decoreer met blauwe decoratieballetjes, bloemetjes of hoe jij wilt.

Bereiding ca 1,5 uur

IJscoupe met frambozencoulis

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Frambozencoulis

2 citroenen

800 g frambozen

100 g suiker

IJscoupe

6 biscotti

4 bollen frozen yogurt of yoghurtijs

30 g hazelnoten

2 el honing

Extra nodig

citruspers

zeef

4 coupeglazen

Bereiding

Snijd de citroenen doormidden en pers het sap eruit. Was de frambozen voorzichtig en verwarm de frambozen met eventueel wat water in een sauspan met de suiker. Breng voorzichtig naar het kookpunt, zet het vuur lager en laat circa 10 minuten zachtjes koken. Druk de ingekookte frambozen door een zeef in een grote kom. Voeg het citroensap toe en druk door de zeef. Meng het citroensap goed door de frambozen. Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten circa 3 minuten in een droge koekenpan. Hak de biscotti in stukjes. Verdeel de frozen yoghurt of het yoghurtijs over 4 glazen, bestrooi met de stukjes biscotti en schenk daar de frambozencoulis overheen. Bestrooi met de geroosterde hazelnoten en besprenkel met wat honing.

Tip: de frambozencoulis is circa 3 dagen houdbaar in de koelkast of circa een maand in de vriezer.

Bereiding ca 30 minuten

In thee gestoomde maaltijdloempia's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes groene thee
1 el sesamzaadjes
200 g peultjes
1 bosje bosui
1 limoen
200 g taugé
1 el sojasaus
2 tl sesamolie
400 g zalmfilet
8 grote rijstvellen
50 ml chilisaus

Extra nodig
stoommandje

Bereiding

In thee gestoomde maaltijdloempia's

Breng in een pan (waar het stoommandje op past) een laagje water met de theezakjes aan de kook en laat op laag vuur circa 5 minuten koken. Verwijder de theezakjes. Verwarm een pan en rooster de sesamzaadjes circa 3 minuten. Snijd de peultjes in dunne reepjes. Snijd de bosui in schuine ringetjes. Halveer de limoen. Snijd een helft in partjes. Meng in een kommetje de sesamzaadjes, peultjes, bosui, taugé, het sap van een halve limoen, sojasaus en sesamolie. Meng goed door en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Snijd de zalm in plakjes. Vul een diepe schaal met lauw water. Dompel de rijstvellen één voor één in het water tot ze glazig zijn. Leg de rijstvellen uit op het aanrecht en verdeel de vulling erover. Verdeel de zalm erover. Vouw de zijkanten naar binnen en rol de rijstvellen op. Bestrijk het stoommandje met olie, leg de loempia's erin en zet het stoommandje in de pan. Doe de deksel op het stoommandje en stoom de loempia's in circa 8 minuten gaar.

Serveren

Verdeel de in thee gestoomde loempia's over borden en serveer de chilisaus ernaast. Leg de partjes limoen erbij.

Bereiding ca 20 minuten

Indiase broccolisoeep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie om in te bakken

1 rode ui

2 teentjes knoflook

2 tl komijnpoeder

2 tl kerriepoeder

2 tl kurkuma

1 grote stronk broccoli

400 g kikkererwten

1 l water

1.5 groentebouillonblokjes

2 naanbroden

Extra nodig

staafmixer

Bereiding

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Verhit een scheutje olie in een hoge pan en fruit de ui, knoflook, komijnpoeder, kerriepoeder en kurkuma circa 2 minuten. Voeg de broccoli en de kikkererwten toe en bak circa 5 minuten mee. Schenk het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook en laat het geheel in circa 10 minuten gaar koken. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de naanbroden in de oven in circa 9 minuten krokant. Verdeel de Indiase broccolisoeep over soepkommen en serveer het brood ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Indiase spekbonen met kip tandoori

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kip tandoori

4 kippenpoten

2 teentjes knoflook

400 ml magere yoghurt

1 el gemberpoeder

1 el komijnpoeder

1 el garam masala

Basmatirijst

300 g basmatirijst

1 bosje koriander

Indiase spekbonen

500 g spekbonen

2 uien

zonnebloemolie

2 tl kurkuma

1 tl gemberpoeder

1 el tomatenpuree

1 el groene currypasta

100 ml kokosmelk

75 ml yoghurt

Extra nodig

bakpapier

Bovenkant formulier

Bereiding

Kip tandoori

Snijd de kippenpoten in. Pel en snijd de knoflook fijn. Meng in een kom de knoflook, yoghurt, gemberpoeder, komijnpoeder en de garam masala. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de kippenpoten erdoor en laat de kippenpoten een nacht marinieren in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de kippenpoten over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de kippenpoten in de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar.

Basmatirijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Pluk en hak de koriander fijn en meng de helft door de rijst.

Indiase spekbonen

Verwijder de uiteindes van de spekbonen en snijd de spekbonen in schuine grove stukken. Pel en snipper de uien grof. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien en de kurkuma circa 2

Indiase spekbonen met kip tandoori

minuten. Voeg de tomatenpuree en de currypasta toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de spekbonen toe en bak circa 5 minuten. Schenk de kokosmelk erbij en breng aan de kook. Laat circa 4 minuten koken. Roer de yoghurt erdoor en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de Indiase spekbonen over de rijst en leg de kip tandoori er tegenaan. Strooi de resterende koriander eroverheen.

Bereiding ca 1 uur + 1 nacht wachttijd

Indonesische ayam pangang (Indonesisch geroosterde kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Ayam pangang

1 scharrelkip

1 ui

3 cm verse gember

3 teentjes knoflook

1 rode peper

1 tl ketoembar (korianderkorrels)

5 kemirinoten

scheutje rijstolie

1 el kurkuma

2 stengels citroengras

1 el gula djawa (palmsuiker)

400 ml kokosmelk

1 kippenbouillonblokje

Roerbakschotel

1 paksoi

1 rode paprika

200 g sperziebonen

200 g bloemkool

scheutje rijstolie

scheutje ketjap manis

Extra nodig

2 satéstokjes

rasp

vijzel

keukenpapier

Bereiding

Ayam pangang

Knip de kip aan de rugkant open en druk de kip plat. Spies de kip met de satéstokjes zodat deze zijn platte vorm behoudt. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook grof. Snijd de rode peper grof. Vijzel de ui, knoflook, rode peper met de ketoembar, kemirinoten, tot een gladde pasta. Verhit een scheut olie in een pan en fruit de gevijzelde specerijen met de gember en kurkuma. Kneus de stengels citroengras, leg er een knoop in en voeg toe. Voeg de kip toe en bak circa 4 minuten mee. Hak de palmsuiker fijn en voeg toe. Blus de kip af met de kokosmelk en schenk er een beetje water bij tot de kip onderstaat. Laat circa 15 minuten garen op laag vuur. Verwarm de grillstand van de oven voor op 180 °C. Haal de kip uit de pan en laat uitlekken. Gril de kip met de huid naar boven in circa 15 minuten goudbruin en krokant in de oven. Voeg het kippenbouillonblokje toe aan het kookvocht en laat inkoken tot saus. Bewaar de saus om bij de kip te serveren.

Indonesische ayam pangang (Indonesisch geroosterde kip)

Roerbakschotel

Snijd de paksoi. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Halveer de sperzieboontjes. Snijd de bloemkool in roosjes. Verhit de olie in de wok en bak de groente circa 2 minuten. Blus af met een klein scheutje ketjap manis.

Serveren

Serveer de roerbakschotel bij de ayam pangang. Serveer de saus bij het gerecht.

TIP: Het is ook lekker om de kip op de barbecue te roosteren.

bereiding ca 45 minuten

Isabels blauwe bessen pilotentaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Amandelen

200 g amandelen

Moskovisch beslag

90 g boter

6 eieren

175 g suiker

150 g bloem

1 tl cacao-poeder

Mascarponecrème

300 g zachte boter

300 g poedersuiker

1 vanillestokje

300 g zachte mascarpone

4 el bosbessenjam

Topping

350 g blauwe bessen

200 g marsepein

200 ml slagroom

50 g suiker

Extra nodig

springvorm van 25 cm doorsnede

bakpapier

speelgoedvliegtuig

ijzerdraad

silhouet van werelddelen

Bereiding

Geroosterde amandelen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de amandelen in circa 12 minuten goudbruin. Laat de amandelen afkoelen.

Moskovisch beslag

Verwarm de oven voor op 185 °C. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbige. Meng de bloem met de cacao-poeder. Spatel het eiwit door de eidooiers. Roer de boter erdoor en spatel het bloemmengsel erdoor. Vet een springvorm in en leg er een cirkel bakpapier in. Schenk het beslag erop en bak de cake in de oven in circa 35 minuten goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen.

Isabels blauwe bessen pilotentaart

Mascarponecrème

Roer de boter met de poedersuiker luchtig. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Meng het vanillemerg met de mascarpone door de boter en roer goed door. Snijd de cake horizontaal door en bestrijk eerst met de jam en vervolgens met een laag mascarponecrème. Leg de cakeplakken op elkaar, bestrijk de buitenkant met de mascarponecrème en strijk glad af. Zet de taart circa 15 minuten in de koelkast om op te stijven.

Topping

Klop de slagroom met de suiker stijf. Rol de marsepein dun uit en snijd het silhouet van de werelddelen eruit. Zet de zijkant van de taart aan met de geroosterde amandelen. Smeer de slagroom uit over de mascarponecrème. Verdeel de blauwe bessen erover. Leg de werelddelen van marsepein erop. Versier de taart met een speelgoedvliegtuig aan een ijzerdraadje.

Bereiding ca 2 uur

Italiaanse gehaktballetjes met quinoa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g quinoa
3 teentjes knoflook
0.5 bos oregano
0.5 bos bladpeterselie
75 g Pecorino
400 g rundergehakt
1 ei
1 el paneermeel
olijfolie om in te bakken
1 sjalot
1 rode paprika
400 g cherrytomaten
140 g tomatenpuree
1 el suiker
olijfolie extra vierge
1 bos basilicum

Extra nodig
staafmixer

Bereiding

Quinoa

Kook de quinoa met een takje oregano gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Breng op smaak met olijfolie, een beetje zout en versgemalen peper.

Italiaanse gehaktballetjes

Pel en pers een derde van de knoflook fijn met een knoflookpers. Ris en snijd de oregano. Pluk en snijd de peterselie fijn. Rasp de pecorino. Meng in een kom het gehakt met de knoflook, oregano, ei, een beetje zout, versgemalen peper en paneermeel.

Vorm gehaktballetjes ter grootte van een pingpongbal.

Verhit een scheutje olijfolie in een bakpan en bak de gehaktballetjes circa 5 minuten. Haal de gehaktballetjes uit de pan en leg op een bord. Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de resterende knoflook. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes. Halveer de cherrytomaatjes. Verhit een scheutje olijfolie in de bakpan en bak de knoflook, paprika, cherrytomaatjes, sjalot en tomatenpuree circa 5 minuten. Breng op smaak met de suiker, een beetje zout, versgemalen peper en een scheutje olijfolie extra vierge. Pluk de basilicum en roer door de saus. Pureer de saus met de staafmixer. Schep de gehaktballen terug in de saus.

Serverven

Verdeel de quinoa en de gehaktballetjes in tomatensaus over borden.

Italiaanse gehaktballetjes met quinoa

Bereiding ca 30 minuten

Italiaanse groentestoof met kaasbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie

1 klontje roomboter

70 g tomatenpuree

1 ui

1 wortel

3 teentjes knoflook

1 aubergine

1 courgette

0.5 knolselderij

0.5 l water

1 groentebouillonblokje

1 takje rozemarijn

200 g cherrytomaatjes

100 g Pecorino

1 rond onbesneden wit boerenbrood

0.5 bosje bladpeterselie

olijfolie extra vierge

Extra nodig

knoflookpers

Bereiding

Groentestoof

Verhit een scheutje olijfolie en een klontje boter in een braadpan. Voeg de tomatenpuree toe bak circa 2 minuten op laag vuur. Pel en snipper de ui. Schil en snijd de wortel in blokjes. Pel en snijd twee derde van de knoflook. Voeg de ui, wortel en de knoflook toe aan de braadpan en fruit circa 5 minuten. Snijd de aubergine in blokjes. Snijd de courgette in blokjes. Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Voeg de aubergine, courgette en knolselderij toe aan de pan en bak circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het bouillonblokje en de rozemarijn toe. Stoof de groente circa 15 minuten met de deksel op de pan. Halveer de cherrytomaatjes en stoof circa 2 minuten mee met de groentestoof. Rasp de pecorino.

Kaasbrood

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd met een kartelmes een ruitpatroon in het brood. Pluk en snijd de bladpeterselie. Pel en pers de rest van de knoflook fijn met een knoflookpers. Meng de knoflook, peterselie en een beetje olijfolie extra vierge in een kommetje. Voeg de helft van de pecorino toe en roer goed door. Smeer het mengsel in het ruitpatroon van het brood. Verwarm het brood circa 4 minuten in de oven.

Serveren

Verdeel de groentestoof over borden. Strooi de pecorino eroverheen en serveer met het kaasbrood.

Bereiding ca 25 minuten

Italiaanse kalfsriblappenstoof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kalfsriblappen
2 rode uien
3 teentjes knoflook
50 g bloem
olijfolie om in te bakken
2 el tomatenpuree
200 ml rode wijn
500 ml water
1 runderbouillonblokje
4 takjes tijm
3 takjes rozemarijn
1 bosje bospeen
300 g casareccia (pasta)
100 g Parmezaanse kaas
75 g rucola
olijfolie extra vierge

Extra nodig
keukenpapier
rasp

Bereiding

Italiaanse kalfsriblappenstoof

Pel en snijd de ui in parten. Pel en snijd de knoflook grof. Strooi de bloem op een bordje. Dep de kalfsriblappen droog met keukenpapier. Snijd de kalfsriblappen in grove blokjes en wentel door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf. Verwarm een scheut olie in een stoofpan en bak de kalfsriblappen rondom in circa 4 minuten goudbruin. Voeg de uien en de knoflook toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en wat versgemalen peper. Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut. Schenk de rode wijn erbij en laat de alcohol in circa 1 minuut verdampen. Schenk het water erbij en voeg het runderbouillonblokje, takjes tijm en de rozemarijn toe. Breng het geheel tegen de kook aan. Stoof de kalfsriblappen op middelhoog vuur in circa 90 minuten gaar. (voeg extra water toe indien het droog kookt) Schil en snijd de bospenen in gelijke schuine stukken. Voeg de bospenen circa 10 minuten voor het einde toe aan de Italiaanse kalfsriblappenstoof. Verwijder de takjes tijm en rozemarijn. Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Rasp de Parmezaanse kaas. Roer de pasta en de helft van de Parmezaanse kaas door de kalfsriblappenstoof. Breng eventueel op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de Italiaanse kalfsriblappenstoof over borden. Verdeel de rucola over de Italiaanse kalfsriblappenstoof en strooi de resterende Parmezaanse kaas eroverheen.

Bereiding ca 20 minuten en 90 minuten wachttijd

Italian sloppy joe

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
5 tomaten
100 g Parmezaanse kaas
olijfolie
6 varkenssaucijsjes
1 el tomatenpuree
1 el suiker
0.5 bosje basilicum
4 italiaanse bollen

Salade

50 g walnoten
350 g cherrytomaatjes
30 ml balsamicoazijn
1 el honing
75 g rucola

Extra nodig

rasp

Bereiding

Italian sloppy joe

Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes. Rasp de Parmezaanse kaas. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui circa 1 minuut. Verwijder het vel van de saucijsjes en bak het vlees circa 5 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee. Voeg de tomaten toe en breng het geheel aan de kook. Kook in circa 10 minuten gaar. Voeg de Parmezaanse kaas toe en breng het geheel op smaak met de suiker, een beetje zout en versgemalen peper. Pluk de basilicum. Snijd de Italiaanse bollen open. Verdeel het mengsel over de broodjes en strooi de basilicum eroverheen.

Salade

Verwarm een pannetje en rooster de walnoten in circa 4 minuten. Halveer de cherrytomaatjes. Meng in een kom de balsamicoazijn met de honing. Meng de walnoten, cherrytomaatjes en de rucola door de dressing en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de Italian sloppy joe en de salade over borden.

Bereiding ca 20 minuten

Iyan

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tl gedroogde tijm
1 visbouillonblokje
800 g vlees (rund of geit)
2 kg bladspinazie (of tete)
1 rode paprika
1 rode ui
2 teentjes knoflook
4 tomaten
1 madame Jeanette
100 g gedroogde crayfish (rivierkreeft)
1 tl kerrie masala
3 bouillonblokjes
2 tl zout
500 ml zonnebloemolie (om in te frituren)
1 grote yam

Bereiding

Breng een pan met water, tijm en het bouillonblokje aan de kook. Snijd het vlees in grove stukken. Kook het vlees in de pan met bouillon in circa 45 minuten gaar. Giet af en laat uitlekken. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de spinazie circa 2 minuten. Giet af en spoel koud. Snijd de spinazie grof. Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Pel en snijd de ui grof. Pel de knoflook. Snijd de tomaten in stukjes. Pureer de paprika, ui, knoflook en madame Jeanette grof in de keukenmachine. Verhit een scheutje olie in een ruime pan en fruit de gepureerde groente. Voeg de gedroogde crayfish toe. Voeg de kerrie masala, zout en de bouillonblokjes (hoeveelheid naar smaak) toe als het vocht van de tomaten grotendeels verdampt is. Laat circa 5 minuten sudderen. Voeg de spinazie toe en sudder circa 8 minuten mee. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan tot 180 °C. Frituur beetje bij beetje het vlees tot het goudbruin, knapperig en goed droog is. Dit is typisch Nigeriaans. Schil en snijd de yam in dikke plakken van circa 2 centimeter dik. Halveer de plakken en spoel ze af. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de yam in circa 15 minuten gaar.

Tip

Raak bij het schoonmaken van de yam je gezicht niet aan. Yam scheidt een stof af die jeukt op de huid. De gaartijd van yam is afhankelijk van de dikte van de plakken en versheid van de yam. Test de gaarheid door met een vork te prikken, zoals bij aardappels.

Bereiding ca 1 uur

Dit is een recept van Bola Akinrolabu, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Jägerschnitzels

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Jägerschnitzels

4 kalfsschnitzels

800 g vastkokende aardappels

olijfolie om in te bakken

2 rode uien

500 g kastanjechampignons

4 takjes tijm

100 g bacon

2 el tomatenpuree

200 ml rode wijn

200 ml water

1 bosje bladpeterselie

100 g bloem

2 eieren

100 g panko

Extra nodig

bakpapier

keukenpapier

Bereiding

Ovenfriet

Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Boen en snijd de aardappels in frietvorm. Kook de aardappels circa 2 minuten. Giet af en laat uitwasemen.

Verdeel de aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een scheut olijfolie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Bak de aardappels in circa 20 minuten goudbruin en krokant.

Saus

Pel en snipper de uien grof. Snijd de champignons in vieren. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak circa 2 minuten. Ris de tijm en voeg toe. Snijd de bacon in blokjes en voeg toe. Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 2 minuten mee. Schenk de rode wijn en het water erbij en breng aan de kook. Laat circa 10 minuten koken. Pluk en hak de peterselie en voeg toe.

Jägerschnitzels

Strooi de bloem op een bordje. Kluts de eieren op een bordje. Strooi de panko op een bordje. Dep de kalfsschnitzels droog met keukenpapier. Haal de kalfsschnitzels eerst door de bloem, vervolgens door de eieren en als laatste door de panko. Verwarm een scheut olie in een koekenpan en bak de kalfsschnitzels om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op een bordje met keukenpapier. Breng op smaak met een klein beetje zout.

Jägerschnitzels

Serveren

Verdeel de ovenfriet en de schnitzels over borden. Lepel de saus royaal over de schnitzels en strooi de peterselie eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Japanse omelet

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

olie

1 sjalot

1 groene peper

1 teentje knoflook

gember

Japanse azijn

200 g gerookte zalm

4 eieren

50 ml melk

norivel

Extra nodig

aluminiumfolie

Bereiding

Verhit een pan met een scheutje olie erin. Snijd de sjalot fijn en bak met zout en peper. Snijd ook de groene peper en knoflook en doe bij de sjalot in de pan. Rasp er een beetje gember overheen, maar niet te veel anders gaat het overheersen. Blus af met de azijn. Doe de zalm in de pan. Kluts de eieren met de melk los en giet over de zalm heen. Vouw het norivel meerdere malen en knip boven de pan in sliertjes. Dek af met aluminiumfolie en laat op laag vuur ongeveer 4 minuten garen.

Bereiding ca 10 minuten

Jeroens New York style quiche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Deeg

300 g bloem

150 g boter

2 eieren

1 mespuntje zout

1 el gedroogde oregano

1 el paprikapoeder

2 tl chilivlokken

Gekaramelliseerde uien

4 witte uien

2 el boter

4 el olijfolie

1 scheutje ahornsiroop

Vulling

400 g bladspinazie

50 g baconblokjes

300 g roomkaas

6 eieren

2 plakken zuurdesembrood

50 g geraspte Parmezaanse kaas

Extra nodig

plasticfolie

gekartelde taartvorm van ca 28 cm doorsnede

zeef

Bereiding

Deeg

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de boter, eieren, zout gedroogde oregano, paprikapoeder en chilivlokken. Kneed tot een soepel deeg. Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, circa 30 minuten rusten in de koelkast. Rol het deeg uit en bekleed de ingevette taartvorm ermee. Snijd het overige deeg van de rand. Prik de bodem in met een vork.

Gekaramelliseerde uien

Maak de uien schoon en snijd ze in halve ringen van 0,5 centimeter dik. Verwarm de roomboter met olijfolie in een brede pan. Voeg de uien toe en blus af met een scheutje ahornsiroop. Bak de uien circa 20 minuten op laag vuur. Blijf regelmatig roeren tot de uien goudbruin zijn en beginnen te karamelliseren. Laat de uien afkoelen.

Vulling

Jeroens New York style quiche

Verhit een pan op het vuur en bak op laag vuur de bacon uit. Voeg de spinazie toe en fruit kort. Laat de spinazie met de bacon uitlekken met behulp van een zeef. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de eieren met de roomkaas. Voeg de spinazie, bacon en uien toe. Snijd het zuurdesembrood in blokjes. Verdeel het brood over de bodem van de taart. Schep het roomkaasmengel erop, bestrooi met de geraspte Parmezaanse kaas en bak in circa 45 minuten goudbruin en gaar in de oven.

Bereiding ca 2 uur + 1,5 uur wachttijd

Jeroens Oysters Rockefeller

Menugang	Amuses	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Hollandaisesaus
100 ml witte wijnazijn
200 ml witte wijn
1 sjalot
10 peperkorrels
0.5 bos dragon
2 eieren
250 g gesmolten boter

Spinazie
300 g spinazie

Oesters
12 oesters
tabasco

Extra nodig
zeef
oestermes

Bereiding

Hollandaisesaus
Brenge de wijn en de wijnazijn in een pannetje aan de kook. Pel en snipper de sjalot. Voeg de peperkorrels, dragon en de sjalot toe. Laat circa 15 minuten tot twee derde inkoken. Zeef de gastrique. Zet de pan terug op een laag vuurtje. Splits de eieren. Voeg de eidooiers toe aan de gastrique en klop luchtig met een garde. De saus mag niet koken. Klop als de saus luchtig is de gesmolten boter erdoor. Zet het vuur uit. Leg een deksel op de pan zodat de saus niet uitdroogt.

Spinazie
Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de spinazie al roerend circa 2 minuten. Laat de spinazie uitlekken met behulp van een zeef.

Rockefeller
Verwarm de oven voor 220 °C. Maak de oesters open met een oestermes. Maak de oesters los door de sluitspier los te snijden. Brenge op smaak met een beetje Tabasco. Leg een beetje spinazie op de oester en schep een flinke lepel Hollandaisesaus erop. Bak de oesters zeer kort in de oven tot de Hollandaisesaus goudbruin is. Geef eventueel met behulp van een brander de saus een lichtbruine kleur. Leg de oesters op een bord.

Tip: Bewaar de oesters op de bolle kant, dus met de platte kant naar boven. Op deze manier blijven ze in hun voedselrijke water liggen en blijven ze dus langer in leven.

Jeroens Oysters Rockefeller

Bereiding ca 30 minuten

Jonathans chocolade-fruittaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Roodfruitbiscuit

500 g diepvries roodfruit

1 vanillestokje

90 g roomboter

6 eieren

180 g suiker

150 g bloem

Mangobavarois

3 blaadjes gelatine

300 ml mangopuree

300 ml slagroom

50 g suiker

Cacaogelei

280 ml water

360 g suiker

260 ml slagroom

120 g cacaopoeder

6 blaadjes gelatine

Garnering

1 mango

1 kiwi

1 pitahaya

witte hagelslag

Extra nodig

steker 16 cm doorsnede

springvorm van 24 cm doorsnede

bakpapier

ijswater

Bereiding

Roodfruitbiscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.

Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker en het vanillemerg au bain-marie schuimig en lobbijg. Spatel de bloem en de eidooiers door het eiwitschuim en roer op het laatst de boter erdoor. Meng het roodfruit door het beslag. Vet de taartvorm in en bekleed met bakpapier. Schenk het beslag in de vorm en bak de cake in circa 45 minuten tot hij goudbruin en gaar is. Laat de cake afkoelen. Steek de cake uit met een steker van 16 centimeter doorsnede. Snijd horizontaal door.

Jonathans chocolade-fruittaart

Mangobavarois

Week de gelatine in ruim koud water. Verwarm de mangopuree en los de geweekte, uitgeknepen gelatine erin op. Laat afkoelen op ijswater tot de puree dikker wordt. Klop de slagroom met de suiker tot yoghurt dikte. Spatel de slagroom door de puree. Bekleed de taartring van 20 centimeter met cellofaanpapier. Leg een plak biscuit op de bodem, giet voor de helft vol met de mangobavarois, leg de andere bodem erin en vul verder met de bavarois. Zet de taart circa 2 uur in de vriezer.

Cacaogelei

Breng het water, suiker, slagroom en het cacao poeder aan de kook. Kook circa 10 minuten tot de cacaogelei ingedikt is. Week de gelatine in koud water. Haal de pan van het vuur, knijp de gelatine uit en los op in de siroop. Laat afkoelen tot handwarm. Haal de taart uit de vorm. Schenk de geleï over de bevroren taart.

Garnering

Schil de pitahaya en snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd een zijkant van de mango en snijd het vruchtvlees in, druk tegen de schil aan zodat er een soort egeltje ontstaat. Doe hetzelfde met de kiwi. Leg het gesneden fruit in het midden van de taart. Zet de onderkant van de taart aan met witte hagel slag.

Bereiding 1 uur en 2 uur wachttijd

Julia's huizentaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Deeg

250 g bloem

1 tl bakpoeder

2 tl gemberpoeder

100 g roomboter

175 g rietsuiker

1 ei

60 ml gembersiroop

30 ml melk

Biscuit

180 g roomboter

12 eieren

350 g suiker

300 g bloem

Aardbeiencrème

500 ml aardbeienpuree

4 eidooiers

100 g suiker

4 el bloem

500 g zachte roomboter

120 g poedersuiker

Dak

100 g marsepein

1 tl bietenpoeder

1 scheutje bietensap

Glazuur

4 el poedersuiker

1 el water

Extra nodig

bakpapier

hartvorm, schoorsteenvorm en dakvorm uit karton

kartelvorm

aluminiumfolie

bakvorm van 40x30 cm

plasticfolie

stenen stempel

Bereiding

Deegt met Carta

Julia's huizentaart

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de bakpoeder, gemberpoeder, boter, rietsuiker en het ei. Voeg de gemberstroop en de melk toe. Voeg beetje bij beetje et bloemmengsel toe en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten in de koelkast rusten. Rol het deeg uit tot een dikte van 5 millimeter. Leg de plak deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en snijd er een groot hart, schoorsteenvorm en dakvorm uit. Bak het deeg in circa 30 minuten goudbruin en gaar.

Biscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten tot stijve pieken en voeg in gedeeltes de helft van de suiker toe. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbijg. Spatel de eidooiers door het eiwit samen met de bloem en de boter. Vouw van aluminiumfolie een rand van circa 10 cm breed. Leg deze rand in de bakvorm om de vorm te verhogen. Vet de bakvorm in en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de bakvorm en bak het biscuit in circa 1 uur gaar. Haal het biscuit uit de oven en laat afkoelen. Snijd het biscuit horizontaal in 3 gelijke rechthoeken.

Aardbeiencrème

Houd een klein beetje aardbeienpuree achter en breng de rest aan de kook. Roer de eidooiers met de suiker, bloem en de achtergehouden aardbeienpuree los. Schenk de warme puree al roerend op het eimengsel. Schenk het geheel terug in de pan en gaar de crème op laag vuur nog circa 2 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de crème erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de crème erdoor. Bestrijk drie plakken biscuit met de aardbeiencrème, stapel ze op elkaar en sluit af met de niet bestreken plak. Laat de taart circa 30 minuten opstijven in de vriezer. Snijd 2 schuine kanten van de taart zodat er een dak ontstaat. Bestrijk de buitenkant met de overgehouden aardbeiencrème.

Dak

Meng het bietensap en de bietenpoeder tot een papje en meng door een derde van de marsepein. Kneed goed door tot de marsepein egaal roze van kleur is. Rol de marsepein dun uit. Snijd dunne banen van de marsepein met de kartelroller zodat je een soort dakpannen krijgt. Besmeer de dakvorm met abrikozenjam. Zet de dakvorm tegen de schuine kanten van de cake.

Meng de rest van de marsepein met kurkuma en kneed tot egaal geel marsepein. Druk een stenenmotief erin mbv een stempel en snijd de marsepein op maat. Zet de marsepein rondom tegen het huisje. Druk de randen goed aan en snijd overtuigend marsepein eraf. Zet de taart op het koekhart.

Glazuur

Roer de poedersuiker met het water tot een spuitbaar glazuur in verschillende kleuren. Monteer met de glazuur de schoorsteen in elkaar en zet op het dak. Spuit een deur en aan 3 ramen op het huisje. Spuit ten slotte nog de naam van de persoon voor wie je de taart maakt op het hart.

Natuurlijke kleurstoffen

Voor rode glazuur meng je de poedersuiker met een beetje bietenpoeder. Voor groene glazuur meng je de poedersuiker met een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder. Voor gele fondant meng je de poedersuiker met een beetje kurkuma. Voor bruine fondant meng je de poedersuiker met een beetje bruine suiker.

Julia's huizentaart

Bereiding ca 2 uur + 1 uur wachttijd

Julienne snijden

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Julienne snijden

Julienne snijden betekent niets anders dan 'in dunne reepjes' snijden. Het zijn flinterdunne reepjes van 0,2 centimeter van ongeveer 6 centimeter lang. Alle stevige groente en fruit zijn geschikt om julienne te snijden.

Justins schildpadtaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Sinaasappelbiscuit

50 g roomboter

6 eieren

160 g suiker

160 g bloem

100 g gekonfijte sinaasappelschil

Vulling

2 blaadjes gelatine

450 ml slagroom

50 g suiker

150 g pure chocolade

200 g cake

1 mango

10 marshmallows

4 el sinaasappeljam

Groene marsepein

500 g marsepein

cacaopoeder, tarwegras of matcha

Extra nodig

bakpapier

bombevorm van circa 20 cm doorsnede

Bereiding

Sinaasappelbiscuit

Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt de boter. Klop de eieren met de suiker luchtig. Zeef de bloem in 2 gedeeltes boven de eieren en spatel de bloem erdoor. Spatel de boter erdoor. Strijk het beslag gelijkmatig uit over een met bakpapier beklede bakplaat, bestrooi met de gekonfijte sinaasappelschil en bak het biscuit in de oven in 8 minuten goudbruin en gaar. Laat het biscuit afkoelen. Bekleed de grote bombevorm met plasticfolie en bekleed met sinaasappelbiscuit. Steek een cirkel uit van dezelfde omtrek als de bombevorm. Dit wordt de bodem van de taart.

Vulling

Week de gelatine in koud water. Klop de slagroom met de suiker stijf. Smelt de chocolade au bain-marie. Snijd de cake in blokjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de marshmallows. Meng alles met de slagroom. Verwarm een pannetje en los daarin de gelatine op met wat aanhangend water. Spatel de gelatine door de slagroom. Schep de vulling in de bombe en dek af met de achtergehouden cirkel. Zet de bombe circa 2 uur in de vriezer.

Marsepein

Justins schildpadtaart

Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacao poeder door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder door tot de marsepein egaal van kleur is. Zorg ervoor dat je 3 groentinten hebt. Voor de garnering. Rol een groentint uit tot een dikte van circa 3 millimeter. Besmeer de bombe met de sinaasappeljam. Drapeer de marsepein over de bevroren bombe. Rol een andere groentint ook uit en maak schilddelen door ze achthoekig uit te snijden. Gebruik de andere groentint voor de poten, staartje en het hoofd. Maak met de witte en donkere marsepein ogen.

Bereiding 3 uur en 45 minuten

Kaapse kruisbes clafoutis

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g Kaapse kruisbessen
60 g gezouten boter
4 eieren
120 g suiker
60 g bloem
1 tl vanille-extract
200 ml volle melk
100 ml room (minstens 40% vet)
1 snufje zout

Extra nodig
metalen bakplaat
boter om in te vetten
bloem om te bestrooien
ovenschaal van ca 24 cm doorsnede
poedersuiker om te bestuiven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C en zet een metalen bakplaat in de oven. Vet de ovenschaal in en bestrooi met bloem. Schud het teveel aan bloem eraf. Verwijder de schillen van de Kaapse kruisbessen. Verdeel de Kaapse kruisbessen over de bodem van de ovenschaal. Smelt de boter in een sauspan. Klop de eieren met 100 g suiker tot de suiker is opgelost. Voeg nu de gesmolten boter, room, melk en vanille-extract toe en meng goed door. Doe de bloem in een kom en maak een kuiltje in het midden. Giet het eimengsel in het kuiltje en meng voorzichtig met de bloem tot een glad beslag. Giet het beslag over het fruit en bak circa 40 minuten in de oven. Open de oven en bestrooi met de rest van de suiker. Bak nog circa 15 minuten tot de clafoutis in het midden terugveert. Bestrooi de clafoutis met poedersuiker voor het serveren.

Bereiding ca 1,5 uur

Kaas-slavinken met citroenaardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
100 g oude kaas aan stuk
1 ei
300 g rundergehakt
3 el paneermeel
8 plakjes katenspek
800 g nieuwe aardappels
1 citroen
1 bakje tuinkers
klontje roomboter
2 stronken broccoli
100 ml water
0.5 kippenbouillonblokjes

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Kaas-slavinken

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pel en snipper de ui. Snijd de kaas in gelijke lange stukken. Kneed in een kom de ui, het ei, het gehakt, paneermeel een beetje zout en versgemalen peper. Vorm 4 gelijke burgers. Leg de kaas in het midden van de burgers en rol de burgers op tot een cilinder. Leg de plakken katenspek uit op het aanrecht. Rol het gehakt in de katenspek en leg de kaas-slavinken in een met olie ingevette ovenschaal. Bak de kaas-slavinken in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Citroenaardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Halveer de citroen. Knip/snij de tuinkers los. Voeg het sap van de citroen, tuinkers en het klontje boter toe aan de aardappels en breng de aardappels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Broccoli

Snijd de broccoli in roosjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de broccoli circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het kippenbouillonblokjes toe. Stoof de broccoli met de deksel op de pan in circa 5 minuten gaar.

Serveren

Verdeel de citroenaardappels, kaas-slavinken en de broccoli over borden.

Bereiding ca 25 minuten

Kaaswafels met kruidenricotta

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
1 bos bladpeterselie
1 bos basilicum
1 limoen
240 ml ricotta
75 g Parmezaanse kaas
190 g zelfrijzend bakmeel
1 bos bosuien
3 eieren
250 ml sojamelk

Extra nodig

rasp

wafelijzer

Bereiding

Pel en hak de knoflook. Pluk en hak de peterselie en basilicum fijn. Meng de ricotta met de knoflook en de kruiden en rasp de schil van de limoen erboven. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rasp de Parmezaanse kaas. Snijd de bosuien in fijne ringetjes. Meng het zelfrijzend bakmeel met de kaas, 1 ei, bosuien en de sojamelk en breng op smaak met versgemalen peper. Splits 2 eieren. Klop de eiwitten tot stijve pieken en meng door het wafelbeslag. Verwarm een wafelijzer, bestrijk met olie en schenk er zoveel beslag in dat er een mooie wafel gebakken kan worden. Bak de wafels om en om goudbruin en gaar en schep de kruidenricotta erop.

bereiding ca 30 minuten

Kabeljauw met basmati-risotto

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
2 cm verse gember
1 rode peper
1 l water
100 ml bier
1 teentje knoflook
250 g kastanje champignons
0.5 bosje bladpeterselie
250 g cherrytomaatjes
1 visbouillonblokje
4 kabeljauwfilets
300 g spinazie
olijfolie

extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de rijst op hoog vuur in circa 2 minuten goudbruin. Schil en snijd de gember in plakjes. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringen. Bak de rode peper en gember circa 1 minuut mee met de rijst. Blus de rijst af met het water en het bier. Verwarm de rijst al roerende circa 10 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en hak de knoflook grof. Snijd twee derde van de champignons grof. Pluk en snijd de peterselie grof. Halveer twee derde van de cherrytomaatjes. Verkruimel het bouillonblokje. Pureer voor de pesto de knoflook, gesneden champignons, peterselie, gesneden cherrytomaatjes, het verkruimelde bouillonblokje en een scheut olijfolie in het bakje van de staafmixer. Breng de kabeljauw op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw circa 2 minuten op één kant. Gaar de kabeljauw nog circa 6 minuten verder in de oven. Snijd de resterende champignons en cherrytomaatjes in dunne plakjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie circa 5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Serveer de kabeljauw met de basmati-risotto, spinazie en de pesto. Garneer met de resterende champignons en cherrytomaatjes.

Bereiding ca 30 minuten

Kabeljauw met gremolatakorst en gegrilde radicchio

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
1 bosje bladpeterselie
1 citroen
75 g Parmezaanse kaas
2 oude witte boterhammen
olijfolie om in te bakken
400 g kabeljauwfilet
300 g penne
3 rijpe pomodori
1 el rode pesto
olijfolie extra vierge
4 radicchio

Extra nodig
rasp
ovenschaal

Bereiding

Kabeljauw met gremolatakorst

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de peterselie fijn. Rasp de schil van de citroen. Halveer de citroen. Rasp de Parmezaanse kaas. Snijd het brood fijn. Meng in een kom de knoflook, peterselie, rasp en sap van de citroen, Parmezaanse kaas, het brood en een scheutje olijfolie. Leg de kabeljauwfilets in een met olie ingevette ovenschaal en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel de gremolata over de kabeljauwfilets en bak de kabeljauwfilets in de oven in circa 12 minuten krokant en gaar.

Pasta

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de pomodori in blokjes. Meng de pomodori, rode pesto en een scheutje olijfolie extra vierge door de pasta.

Gegrilde radicchio

Snijd de radicchio in de lengte in kwarten. Besprenkel met een scheutje olie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm de grill en gril de radicchio circa 4 minuten.

Serveren

Verdeel de pasta over borden. Verdeel de kabeljauw met gremolatakorst over de pasta en serveer de radicchio ernaast.

Bereiding ca 20 minuten

Kalfsoesters met gorgonzolasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalfsoesters
800 g voorgekookte krieltjes
olijfolie om in te bakken
1 el provençaalse kruiden
1 sjalot
100 ml witte wijn
100 g gorgonzola
100 ml kookroom
1 bloemkool
1 brocolli
roomboter

extra nodig
bakpapier
keukenpapier

Bereiding

Provençaalse aardappels

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een scheut olie en strooi de Provençaalse kruiden, een beetje zout en versgemalen peper eroverheen. Hussel alles goed door. Bak de aardappels in circa 25 minuten goudbruin en krokant.

Gorgonzolasaus

Pel en snipper de sjalot. Verhit een scheutje olie in een steelpannetje en fruit de sjalot circa 2 minuten. Schenk de witte wijn erbij en laat de alcohol in circa 1 minuut verdampen. Verbrokkel de gorgonzola en voeg toe. Schenk de kookroom erbij en breng aan de kook. Kook in circa 6 minuten tot een saus.

Bloemkool en broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de bloemkool en de broccoli in roosjes. Kook de bloemkool en de broccoli in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Kalfsoesters

Dep de kalfsoesters droog met keukenpapier. Verwarm een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de kalfsoesters om en om in circa 5 minuten gaar (laat de olie niet te heet worden). Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de aardappels, kalfsoesters, bloemkool en de broccoli over borden. Lepel de saus eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Kalfszwezerik met krokante wonton

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kalfszwezerik

1 l water

1 tl zout

400 g kalfszwezerik

1 l runderbouillon

2 teentjes knoflook

2 laurierblaadjes

2 takjes tijm

2 el bloem

1 tl ras el hanout

olijfolie

Garnituur

250 g sperziebonen

0.5 knolselderij

4 grote truffelaardappels

2 el boter

1 sinaasappel

5 takjes bladpeterselie

200 ml zonnebloemolie

4 wontonvellen

za'atar

Extra nodig

keukenpapier

Bereiding

Kalfszwezerik

Week de kalfszwezerik circa 1 uur in het water met het zout. Breng in een pan de bouillon, knoflook, laurierblaadjes en de tijm aan de kook. Voeg de zwezerik toe en pocheer op laag vuur circa 20 minuten. Zet het vuur uit en laat de zwezerik circa 1 uur in zijn eigen kookvocht afkoelen. Pel de zwezerik, dep goed droog met keukenpapier. Pel het vliesje van de zwezerik en snijd de zwezerik in plakken van circa 2 centimeter dik. Bestrooi de zwezerik met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de bloem met de ras el hanout en wentel de zwezerik door de bloem. Verhit een scheutje olie in een pan. Bak de zwezerik om en om in circa 4 minuten goudbruin. Laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

Garnituur

Breng drie pannen met water en zout aan de kook. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes van circa 1 centimeter. Schil en snijd de knolselderij in brunoise. Schil en snijd de truffelaardappels in brunoise. Blancheer de groente circa 2 minuten. Smelt de boter in een pan en stoof de groente circa 5 minuten in de boter. Voeg het sap van een sinaasappel toe en smoor kort. Schud de pan met de groente goed op en neer zodat de boter bindt met het sap van de sinaasappel. Snijd de bladpeterselie, voeg toe

Kalfszwezerik met krokante wonton

aan de groente en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de wontonvellen langzaam krokant en bruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een beetje za'atar.

Serveren

Schep de groente met aanhangend vocht in het midden van een bord. Leg hier een wontonvel bovenop en als laatste de krokante zwezerik.

Bereiding ca 30 minuten + 1 uur wachttijd

Kalkoenballetjes in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Tomatensaus

1 rode ui
1 tenen knoflook
olijfolie
1 el oregano
1 klein blikje tomatenpuree
1 el suiker
2 glazen rode wijn
2 flessen biologische tomatenpassada

Kalkoenballetjes

2 stengels bleekselderij
150 g groene olijven
1 kg kalkoengehakt
100 g geraspte Parmezaan
140 g panko (Japans broodkruim)
1 ei
2 tl worcestersaus
2 tl tabasco
2 tl kaneel

Bereiding

Tomatensaus

Snijd de rode ui fijn. Verwarm een grote pan op het vuur. Doe er een scheut olijfolie in. Bak 5 minuten de ui, oregano en knoflook met flink wat zout in de pan. Bak de tomatenpuree en suiker een minuutje mee. Blus af met de wijn. Doe de tomatenpassada, zout en peper erbij. Vul de lege flessen van de passada met water en voeg ook toe. Laat dit koken en ga ondertussen aan de slag met de balletjes.

Kalkoenballetjes

Snijd de bleekselderij en de olijven fijn. Meng alle ingrediënten voor de balletjes door elkaar in een grote schaal. Zet de pan met de saus op het kleinste pitje dat je hebt. Draai van de gehaktmix balletjes ter grootte van een golfbal. Het is fijn om dit met natte handen te doen. Laat de balletjes voorzichtig in de pan vallen. Kook de balletjes zachtjes 25 minuten.

Tip! Serveer met brood, pasta of gewoon zo.

Bereiding ca 50 minuten

Kalkoengeschnetzeltes met spinazie-sinaasappelrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Stroker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kalkoen

350 g kalkoenfilet

olijfolie om in te bakken

2 uien

150 g champignons

1 kippenbouillonblokje

150 ml witte wijn

1 bosje peterselie

100 ml kookroom

Spinazie-sinaasappelrijst

1 ui

300 g witte rijst

1 sinaasappel

600 ml water

200 g spinazie

olijfolie extra vierge

Extra nodig

rasp

Bereiding

Kalkoen

Snijd de kalkoenfilets in dunne reepjes. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de kalkoenfilet circa 2 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en snijd de uien in dunne ringen. Snijd de champignons in vieren. Voeg de uien, champignons en de kippenbouillon toe aan de kalkoenfilet en bak circa 3 minuten mee. Schenk de witte wijn erbij en laat circa 5 minuten inkoken. Hak de peterselie fijn. Voeg de kookroom toe aan de pan en kook circa 2 minuten door. Voeg de peterselie toe en warm kort door.

Spinazie-sinaasappelrijst

Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui en de rijst circa 1 minuut op laag vuur. Rasp de schil van de sinaasappel boven de pan en pers het sap eruit. Voeg het water en een beetje zout toe. Laat de rijst circa 10 minuten koken. Meng de spinazie door de rijst en leg een deksel op de pan tot de spinazie is geslonken.

Bereiding ca 30 minuten

Kapsalon deluxe (met eend en aardappel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kapsalon deluxe

4 teentjes knoflook

200 ml kalfsfond

12 grote roseval aardappels

2 eendenborstfilets

4 el roomboter

1 el pesto

150 g anijschampignons

2 gepofte gele paprika's

2 navelsinaasappels

1 rode ui

1 krop ijsbergsla

4 plakken komijnekaas

Dressing

1 kleine sjalot

1 tl gladde mosterd

1 tl grove mosterd

3 el azijn

3 el zonnebloemolie

Extra nodig

4 (aluminium) schaaltes

Bereiding

Pommes fondant

Pel en halveer de knoflook en breng in de kalfsfond aan de kook. Tourneer de aardappels (snijd in een mooie vorm) en kook ze in circa 8 minuten op laag vuur gaar in de kalfsfond.

De eend

Verwarm een koekenpan. Snijd de vetkant van de eendenborstfilets kruislings in en bak krokant op de vetkant. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Draai de eendenborstfilets om, breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en bak circa 2 minuten. Zet het vuur uit en laat de eend afkoelen.

Anijschampignons

Smelt boter in een koekenpan, voeg pesto en anijschampignons toe en smoor de anijschampignons in circa 8 minuten gaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Dressing

Pel en snipper de sjalot. Meng de sjalot met de rest van de ingrediënten tot een dressing.

Kapsalon deluxe (met eend en aardappel)

Kapsalon deluxe

Verwarm de grillstand van de oven voor op de hoogste stand. Snijd de gepofte paprika in reepjes. Snijd de sinaasappelspartjes eruit. Pel en snijd de ui in halve ringen. Snijd de ijsbergsla ragfijn. Snijd de komijnekaas in repen. Leg een laagje van de sla in elk schaaltje. Verdeel de paprika, sinaasappel, ui en anijschampignons erover. Druppel de dressing eroverheen. Schep er pommes fondant op (let op dat je niet per ongeluk de knoflook erbij legt). Leg hierop de komijnekaas en gril kort tot de kaas is gegratineerd. Trancheer de eendenborstfilets en verdeel over of bij de kapsalon.

Bereiding ca 45 minuten

Karamelitas

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Karamelitas

120 ml slagroom

32 zachte karamelsnoepjes

180 g roomboter

215 g bloem

135 g bruine suiker

90 g havermout

1 tl bakpoeder

160 g pure chocolade

Extra nodig

taartpan van 24 cm doorsende

boter om in te vetten

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm de slagroom en los de karamelsnoepjes erin op. Smelt de boter. Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de bruine suiker, havermout, bakpoeder en de gesmolten boter. Kneed tot een deeg en verdeel de helft van het deeg over een ingevette en met bakpapier beklede taartvorm. Bak de bodem circa 10 minuten. Hak de chocolade en verdeel over de bodem. Schenk het karamelroommengsel over de chocolade en verkruimel de rest van het deeg erover. Zet de bakvorm terug in de oven en bak in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Laat de koek afkoelen. Haal de koek uit de vorm en snijd hem in circa 16 punten.

Bereiding ca 30 minuten en 10 minuten wachttijd

Karniyarik (Gevulde aubergines met bulgur pilav)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bulgur pilav

2 uien

1 rode paprika

1 groene peper

1 el zonnebloemolie

1 blik tomatenblokjes

1 el paprikapuree

500 g bulgur

750 ml water

Karniyarik

6 Turkse aubergines

zonnebloemolie

500 g rundergehakt

100 g boter

2 uien

1 rode paprika

1 groene paprika

3 groene pepers

0.5 tl zwarte peper

0.5 tl gedroogde munt

0.5 tl paprikavlokken of paprikapoeder

1 bosje peterselie

3 tomaten

1 el tomatenpuree

Kookvocht

0.5 el tomatenpuree

1 tl pittige paprikasaus

250 ml water

Bamya

1 ui

1 teentje knoflook

3 el olijfolie

2 rijpe tomaten

1 pot okra

2 klontjes suiker

200 ml water

Cacik

1 grote komkommer

1 teentje knoflook

3 tl gedroogde munt

Karniyarik (Gevulde aubergines met bulgur pilav)

Pel en snipper de uien, halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Snijd de groene peper in kleine stukjes. Verhit een scheutje olie in een ruime pan en fruit de ui en peper circa 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes en de paprikapuree toe en laat circa 5 minuten sudderen. Voeg de bulgur en een beetje zout toe.

Voeg het water toe en roer tot het vocht bijna is opgenomen door de bulgur. Leg de deksel op de pan en laat circa 15 minuten doorgaren.

Karniyarik

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aubergines met een dunschiller in de lengte. Laat na elke baan zonder schil een baan met schil zitten en snijd ze 1 centimeter diep over de lengte in. Bestrijk de aubergines met olie. Leg ze in een ovenschaal en laat ze in 15 minuten zacht worden in de oven. Rul het gehakt tot al het vocht verdampt is.

Pel en snipper de ui, snijd de paprika's in blokjes. Voeg toe aan het gehakt en laat circa 5 minuten sudderen. Pluk en hak de kruiden en voeg ze samen met de tomatenblokjes toe aan het gehakt.

Kookvocht

Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Bak de tomaten en paprikapuree circa 2 minuten en voeg een scheutje water en een beetje zout toe.

Bamya

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg de tomaten toe en bak circa 4 minuten mee. Giet de okra's af. Voeg de okra's en suikerklontjes toe en schenk het water erbij. Breng op smaak met een beetje zout. Kook circa 20 minuten op laag vuur.

Karniyarik

Vouw de aubergines een stukje open, vul ze met de gehaktvulling en dek ze af met het kookvocht. Snijd plakjes van de overgebleven tomaat en leg ze op de aubergine. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet de aubergines afgedekt met aluminiumfolie circa 20 minuten in de oven. Verwijder de folie en zet de aubergines nog 10 minuten in de oven.

Cacik

Snijd de komkommer in gelijke kleine blokjes. Pel en pers een knoflookteen. Meng in een kom de komkommer, knoflook, 2 theelepels gedroogde munt en de yoghurt. Breng op smaak met een beetje zout. Schenk de cacik in een kom. Strooi 1 theelepel gedroogde munt en paprikavlokjes over de cacik en cirkel de olijfolie eroverheen.

Bereiding ca 1 uur en 45 minuten

Dit is een recept van Gulseren Ozdemir. Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Kastanje cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

140 g biscuits

125 g gepelde kastanjes

250 g ricotta

500 g mascarpone

50 g suiker

3 eieren

1 eidooier

250 g gezoete kastanjepuree

1 tl vanille-extract

Extra nodig

bakvorm van ca 26 cm doorsnede

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven op 175 °C en bekleed een bakvorm met bakpapier. Maal de biscuits en kastanjes fijn tot kruim. Door het vet van de kastanjes hoef je geen boter toe te voegen. Druk aan in de bodem van de springvorm. Klop de ricotta, mascarpone en suiker ongeveer binnen 2 minuten luchtig. Roer de eieren erdoor. Roer als laatste de kastanjepuree en vanille erdoor. Giet de vulling op de koekbodem. Bak de taart 45 minuten en laat afkoelen. Daarna zet je deze beauty 4 uur tot een nacht in de koelkast.

Bereiding ca 1 uur + 4 uur wachttijd

Kerrie-bloemkoolsoep met knoflookgarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
4 teentjes knoflook
1 grote bloemkool
400 g vastkokende aardappels
olijfolie om in te bakken
1 el kerriepoeder
1.2 l water
100 ml kookroom
2 groentebouillonblokjes
0.5 bosje koriander
400 g grote garnalen
1 citroen

extra nodig
staafmixer
keukenpapier

Bereiding

Kerrie-bloemkoolsoep

Pel en snipper de ui grof. Pel en snijd de knoflook grof. Snijd de bloemkool in roosjes. Schil en snijd de aardappels in blokjes. Verhit een scheutje olie in een brede pan en fruit de ui en de helft van de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bloemkool, aardappels en kerriepoeder toe en bak circa 4 minuten. Schenk het water en de kookroom erbij en voeg de groentebouillonblokjes toe. Breng aan de kook. Kook in circa 8 minuten gaar. Pureer de soep met de staafmixer tot een gladde massa en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Pluk de koriander en voeg toe aan de soep.

Knoflookgarnalen

Maak de garnalen indien nodig schoon. Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de garnalen met de resterende knoflook om en om in circa 4 minuten goudbruin en gaar. Halveer de citroen en blus de garnalen af met het sap van de citroen. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de kerrie-bloemkoolsoep over soepborden/soepkommen. Verdeel de garnalen over de soep.

Bereiding ca 20 minuten

Key lime pie

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g boter
400 g biscuits
12 blaadjes gelatine
8 limoenen
250 g roomkaas
1 blik gecondenseerde melk
300 ml slagroom
300 g suiker
5 eiwitten
10 marshmallows

Extra nodig
keukenmachine
springvorm van ca 24 cm doorsnede

Bereiding

Smelt de boter. Maal de koekjes fijn in de keukenmachine. Meng met de gesmolten boter in de taartvorm en druk aan. Zet in de koelkast. Week de blaadjes gelatine in koud water. Rasp en pers de limoenen. Roer de roomkaas met de gecondenseerde melk, limoensap en grootste deel rasp zacht. Verwarm de slagroom. Knijp de blaadjes gelatine uit en laat ze oplossen in de slagroom. Doe de slagroom bij het roomkaasmengsel. Giet in de taartvorm en zet in de koelkast. Nu komen we bij de marshmallow topping. Verwarm de oven voor op 220 °C. Doe de suiker op bakpapier in een ovenschaal en laat 10 minuten warm worden. Klop ondertussen in een brandschone schaal de eiwitten stijf. Voeg daarna lepel voor lepel de hete suiker aan het eiwit toe. Laat 10 minuten draaien met een elektrische mixer. Verwarm de marshmallows 30 seconden op 900 watt in de magnetron. Roer door de meringue en stort op de taart. Je kan de bovenkant met een brander een beetje kleuren maar dit is niet noodzakelijk. Strooi er wat limoenrasp overheen. Snijd met een heet mes.

Bereiding ca 1 uur

Kikkererwtensalade met koriander en spek

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g spekreepjes

100 g hazelnoten

500 g kikkererwten uit blik

1 sjalot

1 teentje knoflook

0.5 bos koriander

50 g rucola

1 rode paprika

200 g feta

olijfolie extra vierge

Bereiding

Bak de spekreepjes in een verwarmde koekenpan knapperig. Verwarm en koekenpan zonder vetstof. Rooster de hazelnoten goudbruin in circa 5 minuten. Houd de pan in beweging zodat ze gelijkmatig kleuren. Giet de gekookte kikkererwten af. Pel en snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook. Snijd de koriander en rucola fijn. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Giet de feta af. Meng alle ingrediënten met elkaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en besprenkel met olijfolie.

Bereiding ca 15 minuten

Kip in kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kip in kokos
2 el ketjap manis
2 el sweet chilisaus
1 snufje Chinese 5-spices
400 g kipfilet
100 g geraspte kokos
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 stengel citroengras
300 g pandanrijs
2 paksoi
zonnebloemolie
1 tl sesamolie

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng voor de marinade in een kom de helft van de ketjap, de helft van de sweet chilisaus en de Chinese 5-spices. Snijd de kip in blokjes en meng met de marinade. Marineer de kip circa 5 minuten. Haal de kip uit de kom en wentel door de geraspte kokos. Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en bak circa 10 minuten in de oven tot de kip goudbruin en gaar is. Let op dat de kokos niet te donker kleurt. Pel de knoflook en snijd de helft fijn. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd een helft van de peper fijn. Kneus de stengel citroengras. Kook de pandanrijs in water met een beetje zout, citroengras, ongesneden helft van de rode peper en het teentje knoflook in circa 8 minuten gaar. Halveer de rode paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in reepjes. Snijd de paksoi in grove stukken. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een ruime koekenpan of wok en roerbak de paksoi, paprika, gesneden knoflook en rode peper circa 2 minuten. Voeg de rest van de ketjap en sweet chilisaus toe. Breng op smaak met een snufje Chinese 5-spice en sesamolie.

Serveren
Schep de kruidige rijst op het bord. Verdeel de geroerbakte groente en de krokante kip rondom.

bereiding ca 30 minuten

Kip uit de oven

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 hele kip(poulet Noir) schoongemaakt
- 1 bos wortelen
- 2 rode uien
- 8 teentjes knoflook
- olijfolie
- 10 blaadjes salie
- 1 klont roomboter
- 0.5 citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Maak de wortelen schoon en snij ze door midden. Maak de uien schoon en snij ze in vieren. Sla de knoflooktenen plat. Leg de wortelen, uien en knoflook in een ovenschaal en besprenkel ze met olijfolie, zeezout en peper. Hussel even goed zodat de olie overal gelijk is. Smeer de kip goed in met zout en peper ook de binnenkant. Scheur de salie in kleine stukjes en stop die in de buikholte van de kip samen met een klont boter. Sluit het gat bij poten af met een halve citroen dat scheelt weer opbinden. Smeer de kip in met olijfolie. Nu ga ik je iets tegennatuurlijks vragen. Strooi nog meer zout over het bovenste velletje en masseer dat erin. Hierdoor zal je namelijk dat knapperige velletje krijgen. Zet de kip 10 minuten op 220 °C in de oven. Draai dan terug naar 160 °C en laat haar nog 1 uur en 20 minuten braden. Mocht je nou niet in staat zijn geweest om de Poulet Noir te kopen. Draai dan na 10 minuten terug naar 180 °C. Braadt de kip tussen de 30 tot 45 minuten afhankelijk van de grootte.

Bereiding ca 30 minuten + 1,5 uur wachttijd

Kipgumbo met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g witte rijst
2 uien
3 teentjes knoflook
4 stengels bleekselderij
1 flespompoen
400 g kipfilet
4 el bloem
zonnebloemolie
2 tl cajunkruiden
2 tl paprikapoeder
4 rijpe pomodori tomaten
500 ml water
1 kippenbouillonblokje
1 bosje bladpeterselie

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Kipgumbo met pompoen

Pel en snipper de uien grof. Pel en snijd de knoflook fijn. Verwijder de harde draden van de bleekselderij. Snijd de bleekselderij in gelijke stukken. Schil de pompoen. Halveer de pompoen in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de pompoen in blokjes. Snijd de kipfilet in blokjes. Verdeel de bloem op een bordje. Haal de kipfilet door de bloem. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien, knoflook, cajunkruiden en de paprikapoeder circa 2 minuten. Voeg de bleekselderij, pompoen en de kipfilet toe en bak circa 5 minuten mee. Schenk het water erbij en voeg het kippenbouillonblokje toe. Breng aan de kook. Laat het geheel met de deksel op de pan circa 8 minuten garen. Snijd de tomaten in blokjes, voeg toe aan de gumbo en warm kort door. Snijd de peterselie fijn. Roer de rijst en de peterselie door de kip.

Bereiding ca 30 minuten

Kira's fruitige karamelsoezen

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Soezenbeslag

100 ml water

100 ml melk

100 g roomboter

100 g bloem

4 eieren

Karamelroom

125 g suiker

350 ml slagroom

mespuntje zout

30 g roomboter

Fruit

200 g aardbeien

150 g rode bessen

100 g blauwe bessen

100 g bramen

Rode marsepein

1 tl bietenpoeder

bietensap

200 g marsepein

2 el abrikozenjam

Extra nodig

bakpapier

spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Soezen

Verwarm de oven voor op 210 °C. Breng het water, melk, boter en het zout in een pan aan de kook.

Roer de bloem erdoor en gaar de bloem in circa 5 minuten. Haal de pan van het vuur en roer één voor één de eieren erdoor. Schep het beslag in een spuitzak met glad spuitmondje. Spuit grote doppen op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de soezen in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar. Laat de soezen in de oven afkoelen.

Karamelroom

Karamelliseer 75 g suiker. Breng 50 milliliter slagroom aan de kook en schenk de room voorzichtig bij de karamel. Roer goed door tot de karamel opgelost is. Breng de karamelroom op smaak met een snufje zout. Haal de pan van het vuur en roer de boter erdoor. Laat de karamelsaus afkoelen. Klop de rest van de slagroom met de rest van de suiker stijf en meng met de karamelsaus. Schep de slagroom in een

Kira's fruitige karamelsoezen

spuitzak met glad spuitmondje. Snijd de bovenkant van de soezen en vul de soezen met de karamelroom. Leg het kapje omgekeerd op de karamelroom en spuit er een toef slagroom op.

Fruit

Maak de aardbeien schoon en ris de rode bessen. Meng de bramen met de blauwe bessen. Verdeel het fruit over de karamelroom.

Rode marsepein

Meng het bietenpoeder met een scheutje bietensap en kneed door de marsepein tot de marsepein egaal rood gekleurd is. Rol de marsepein uit tot een lange dunne plak. Snijd strakke banen van 2 centimeter dik en leg 2 banen kruislings over een soes. Vouw de uiteindes onder de soes. Maak ook een kleine strik op de soezen. Verdun de abrikozenjam met een beetje water. Bestrijk de marsepein met de abrikozenjam voor een mooie glans laag.

Bereiding 45 minuten

Kleverige honing-gembercake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cake

340 g honing

250 g pompoenvrucht vlees

200 g bloem

1 tl bakpoeder

1 tl baking soda of zuiveringszout

1 snufje zout

2 tl gemberpoeder

2 tl koekkruiden

1 tl nootmuskaat

1 citroen

Glazuur

4 el poedersuiker

2 el citroensap

4 stukjes gekonfijte gember

Extra nodig

cakeblik

bakpapier

Bereiding

Cake

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een cakeblik in en bekleed met bakpapier. Vet het bakpapier ook nog lichtjes in.

Rasp de pompoen. Meng de bloem met het zout, bakpoeder, zuiveringszout, gember, kruiden en nootmuskaat. Maak een kuiltje in het midden. Verwarm de honing in de magnetron, voeg de pompoensnippers toe en roer goed door. Voeg het pompoenmengsel toe aan de droge ingrediënten (in het kuiltje) en meng deze stukje bij beetje door het pompoenmengsel met een siliconen garde, tot je een nat beslag hebt. Bak de cake circa 45 minuten in het midden van de oven gaar. Laat de cake afkoelen op een rooster.

Glazuur

Meng alle ingrediënten goed met elkaar en sprenkel over de cake.

Tip: Laat de cake goed afkoelen voor je het bakpapier losmaakt. Omdat er geen vet in deze cake zit, kan hij plakkerig zijn.

Bereiding ca 1 uur

Knickerbocker glory (bananensplit met chocolade fudgesaus)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 chocoladerepen met karamel
50 g pure chocolade (70% cacao)
1 el golden syrup of stroop
150 ml room (minstens 40% vet)
1 banaan

chocolade fudge brownies
100 ml slagroom
4 bollen chocoladeijs
4 bollen vanille-ijs
4 gekonfijte kersen

Bereiding

Snijd de chocoladerepen in stukken. Smelt de chocolade, golden syrup, chocoladerepen en room in een kom au bain-marie. Meng goed door. Pel de banaan en snijd in de lengte doormidden. Snijd de brownie in stukken. Klop de slagroom stijf. Verdeel het ijs over 4 glazen en verdeel daar de banaan en browniestukken over. Garneer met slagroom, chocolade fudgesaus en een kers. Serveer de ijscoupe direct.

Bereiding ca 15 minuten

Knolselderijsoep met roggebroodje geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij
1 venkel
1 ui
1 tl komijnzaadjes
olijfolie
2 bouillonblokjes
1.2 l water
0.5 bos bladselderij
250 g zachte geitenkaas
4 roggebroodjes

Extra nodig
staafmixer

Bereiding

Snijd de schil van de knolselderij en snijd de knolselderij en venkel in kleine blokjes. Pel en snijd de ui in halve ringen. Verwarm een soeppan met een scheutje olie erin. Bak de groente met de komijn circa 5 minuten en voeg het bouillonblokje en het water toe. Kook de groente circa 20 minuten met de deksel op de pan. Pureer de soep fijn met de staafmixer en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Snijd de geitenkaas in plakjes, beleg de roggebroodje ermeeen serveer bij de knolselderijsoep.

Tip: ook lekker om te serveren met krokant gebakken spek.

Bereiding ca 30 minuten

Koffie nobake cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter
200 g ameretti koekjes
200 g witte chocolade
600 g roomkaas op kamertemperatuur
150 ml slagroom op kamertemperatuur
2 el instant koffiepoeder

Chocoladeglazuur
100 g pure chocolade
50 g boter
1 el honing

Bereiding

Smelt de boter. Maal ondertussen de koekjes fijn in de keukenmachine of sla ze in een plastic luchtdichte zak fijn met een deegroller. Bekleed een taartvorm van 24cm met bakpapier. Meng de boter met de koekkrumels in de taartvorm en druk dan aan. De witte chocolade moet je smelten dit kan je doen in de magnetron of au bain marie naar gelang jouw geduldigheid. De roomkaas roer je tot een romig geheel met een lepel of in de keukenmachione. Klop de koffiepoeder door de slagroom en giet dit bij de roomkaas. Wanneer de kaas en slagroom een egale massa is, gaat de gesmolten witte chocolade erdoorheen. Giet het roomkaasmengsel op de koekjes en zet 4 uur in de koelkast. Snijd de taart los langs de zijanten met een mes los dat je hebt verwarmd middels onder warm water te houden.

Chocoladeglazuur
Snijd de chocolade in kleine stukjes. Smelt de boter met de honing in de pan. Haal de pan van het vuur en doe de chocolade erbij. Roer dit totdat je een heerlijke prachtige glanzende chocolade massa hebt. Giet over de cheesecake.

Bereiding ca 45 minuten + 4 uur wachttijd

Koffielikeurbonbons

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Koffielikeurganache

190 g suiker

135 ml slagroom

35 g glucosestroop

130 g melkchocolade

50 ml koffielikeur

5 ml whiskey

Bonbonvormen mouleren

500 g pure chocolade

Extra nodig

bonbonvorm

paletmes

zeef

sputzak

Bereiding

Koffielikeurganache

Karamelliseer de suiker beetje bij beetje. Blus de karamel af met de room en voeg me een natte lepel de glucosestroop toe. Kook door tot een egale massa. Haal de pan van het vuur. Voeg de koffielikeur en de whisky toe en meng goed door. Giet de karamel door een zeef op de chocolade. Laat de ganache een beetje afkoelen en schep in een spuitzak.

Chocolade enten

Hak de chocolade. Smelt tweederde van de chocolade au bain-marie. Roer de rest van de gehakte chocolade erdoor tot de chocolade helemaal is opgelost.

Bonbonvorm mouleren

Warm de bonbonvorm voor tot circa 27 °C, bijvoorbeeld met behulp van een föhn. Verwarm de vorm echter niet warmer dan de chocolade. Giet de geënte chocolade in de vorm en houd schuin zodat de chocolade overal in de vorm komt. Tik met een paletmes tegen de bonbonvorm, zodat de overtollige chocolade eruit loopt. Strijk de bovenkant van de vorm strak af. Zet de vorm met open kant naar beneden op een stukje bakpapier. Laat de chocolade in de vorm circa 30 minuten uitharden. Krab de overtollige chocolade eraf met een paletmes.

Bonbons vullen

Vul de vorm met de ganache tot circa 2 millimeter van de rand. Zorg dat de ganache niet te warm is. Zet de gevulde vormen enkele uren koel weg zodat de ganache helemaal hard is geworden.

Bonbons afmaken

Schep een kleine hoeveelheid chocolade op de bonbonvorm en strijk het teveel aan chocolade eraf. Zet

Koffielikeurbonbons

de bonbonvorm circa 10 minuten in de koelkast en vervolgens nog circa 30 minuten op een koele plek weg. Keer de bonbonvorm om en tik enkele keren op de zijkant van de vorm, zodat de bonbons eruit vallen.

Bereiding ca 4 uur + 3 uur en 10 minuten wachttijd

Kokos-havermoutpap

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 ml kokosmelk
150 g havermout
50 g geraspte kokos
50 g amandelschaafsel
1 el rietsuiker
1 mango

Bereiding

Breng in een pan de kokosmelk met de havermout aan de kook en laat circa 5 minuten op laag vuur koken. Roer de rietsuiker erdoor. Rooster de kokos en het amandelschaafsel in een droge koekenpan in circa 2 minuten goudbruin. Schil en snijd de mango in stukjes. Verdeel de kokos-havermoutpap over soepkommen of diepe borden. Verdeel met de mango en bestrooi met kokos en amandelschaafsel.

bereiding ca 10 minuten

Koolrubicarpaccio

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 koolrabi
1 bos tijm
grof zeezout
1 el limoensap
1 el honing
200 el olijfolie
1 bos radijs
Parmezaanse kaas

Extra nodig
vijzel
mandoline of dunschiller

Bereiding

Kook de koolrabi zes minuten in ruim kokend water. Spoel de koolrabi daarna af onder koud water. Doe de tijmblaadjes met het zeezout in een vijzel en maal fijn. Doe het limoensap, de honing, olijfolie en peper naar smaak bij de tijm. Roer het door elkaar: dit is de dressing. Schaaf de koolrabi en radijsjes met een mandoline, dunschiller of kaasschaaf op de fijnste stand zodat er bijna doorzichtig dunne plakjes ontstaan. Drapeer de groentes op een bord en sprenkel de dressing eroverheen. Maak af met wat geraspte Parmezaanse kaas.

Bereiding ca 10 minuten

Koude bramensoep

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bramensoep

400 g diepvriesbramen

150 ml rode druivensap

1 el honing

3 steranijs

3 takjes tijm of citroentijm

50 ml cassislikeur (crème de cassis)

Witte chocoladecrème

125 g sinaasappelsap

200 g witte chocolade

Aardbeientempura

150 ml ijskoud koolzuurhoudend water

100 g tempurebloem

28 aardbeien

Garneren

eetbare zoete bloemen of bloesems, zoals courgettebloem, rozenblad, lavendel, vlierbloesem, viooltje, jasmijnbloem, tijmbloem

1 el poedersuiker

8 verse bramen

12 verse frambozen

Extra nodig

frituurpan met plantaardige olie

satéprikker of barbecuepen

spuitzak met gladde spuitmond van ca 5 mm doorsnede

Bereiding

's Middags voorbereiden

Bramensoep

Breng de bramen met het rode druivensap, tijm, honing (naar smaak) en de steranijs aan de kook. Laat 5-8 minuten zachtjes koken tot de bramen stuk zijn. Verwijder de steranijs en tijm. Pureer de bramen fijn in de blender of met de staafmixer en schenk door een fijnmazige bolzeef. Roer er cassislikeur door. Bewaar de bramensoep in de koelkast zodat ze goed koud is bij het serveren.

Witte chocoladecrème

Verwarm in een brede pan het sinaasappelsap tot ongeveer 80 °C. Hak de chocolade fijn. Voeg de chocolade toe aan het sinaasappelsap en blijf continue op zeer laag vuur roeren tot de chocolade is opgelost. (Niet laten koken). Schenk in een kom en laat de chocolade minstens 1 uur afkoelen in de koelkast. Klop de chocolade met de handmixer luchtig. Vul een spuitzak met gladde spuitmond met de

Koude bramensoep

crème. (Mocht de chocoladecrème onverhoopt toch te stevig zijn, zet de schaal dan 30-45 seconden boven een pan met heet water en roer het iets zachter).

's Avonds afmaken

Aardbeientempura

Verwarm de olie in de frituur voor op 180 °C. Roer met een garde het ijskoude water door de tempurabloem tot een dik vloeibaar, maar klonterig beslag. Was en droog de aardbeien voorzichtig. Haal de kroontjes van de aardbeien. Prik een aardbei aan een lange satéprikker of barbecuepen, wentel door het beslag en frituur met kleine porties tegelijk tot ze krokant zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.

Opmaak bord

Schenk de bramensoep in diepe borden. Leg er 3 stuks aardbeientempura in en bestuif ze licht met poedersuiker. Leg er bramen en frambozen bij en eventueel eetbare bloemen die in kleine stukjes zijn gescheurd. Spuit, net iets boven de bramensoep, kleine toefjes witte chocoladecrème langs de rand van het bord.

Bereiding ca 30 minuten + 1 uur wachttijd

Wijntip: Mondvullend en romig

Je herkent deze pinot gris eigenlijk al aan zijn kenmerkende bleekgele kleur. Maar in tegenstelling tot pinot gris die in het verleden gemaakt werd, is deze een stuk minder bloemig; wat heel prettig is. Hierdoor is er meer ruimte voor grapefruit en meloen. Door beperkte maar aanwezigheid van zuren wordt de wijn niet te rijk waardoor de wijn op het gebied van wijn-spijscombinatie een heleboel kan hebben.

door Corria Houthuizen

Kraamkoek

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Deeg

175 g bloem
0.5 tl bakpoeder
50 g zachte boter
85 g rietsuiker
1 tl venkelzaad
0.5 ei
20 g appelstroop
15 ml melk

Botercrème

1 vanillestokje
250 ml melk
75 g suiker
2 eidooiers
1 el bloem
250 g boter
30 g poedersuiker

Marsepein

150 g marsepein
100 g gekleurde muisjes

Glazuur

30 g chocolade

Extra nodig

bloem om te bestuiven
steker of taartring van 20 cm doorsnede
bakplaat
bakpapier
cornetje

Bereiding

Deeg

Meng het bloem met de bakpoeder. Maak een kuiltje in het bloemmengsel en meng daarin de boter, rietsuiker, venkelzaad, ei, appelstroop en de melk. Kneed beetje bij beetje het bloemmengsel erdoor en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 170 °C. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een dikte van circa 3 millimeter. Steek met de taartring een cirkel uit het deeg. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak het deeg in circa 13 minuten goudbruin en gaar. Laat de koek afkoelen.

Kraamkoek

Botercrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de banketbakkersroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de banketbakkersroom erdoor.

Opmaak

Rol de marsepein uit tot circa 4 millimeter dikte. Snijd een baan van de marsepein van circa 1,5 cm breed. Druk met een vork reliëf in het marsepein. Smeer een dunne laag botercrème op de koek. Leg de baan marsepein tegen de buitenkant van de koek, zodat er een rand ontstaat. Boetseer van de marsepein een ooievaar en snijd een plakje uit voor het naametiket. Bestrooi de binnenkant van de koek met de gekleurde muisjes en leg de marsepeinen ooievaar erop.

Garnering

Smelt de chocolade au bain-marie. Schep de gesmolten chocolade in een cornetje. Schep de chocolade in een cornetje en schrijf de naam van het kindje op het stukje marsepein.

Tip: Je kunt het glazuur kleuren door natuurlijke kleurstoffen te gebruiken. Matchapoeder (groene thee) voor groen, gedroogde bietenpoeder of bietensap voor rood en kurkuma voor geel.

Bereiding ca 1 uur en 15 minuten

Kwarkontbijt met banaan en honing

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g walnoten

2 bananen

500 g kwark

100 g muesli

1 el honing

Bereiding

Rooster de walnoten in een droge koekenpan circa 4 minuten. Pel en snijd de banaan in stukjes. Verdeel de kwark, walnoten, banaan, honing en de muesli in deze volgorde in hoge glazen.

Bereiding ca 5 minuten

Kwartels gestoofd in druivensap met cranberrysaus

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kwartels

boter

olijfolie

1 blikje druiven

100 g cranberry's

2 el bruine basterdsuiker

1 glas rabarcello of port

Bereiding

Maak de kwartels schoon en smeer ze van binnen en buiten in met zout en peper. Pak een braadpan en smelt daarin de boter en olijfolie. Bak de kwartels aan alle kanten bruin. Blus af met de druiven op sap. Zet de braadpan dan op het laagste en kleinste pitje en laat 45 minuten stoven. Doe de cranberry's, suiker en radarcello of port in een pan. Breng aan de kook en laat 5 minuten borrelen. Serveer met de sausen. Het kan een voorgerecht zijn of een deel van het hoofdgerecht. Enjoy!

Bereiding ca 15 minuten + 45 minuten oventijd

Kweeperen tarte tatin

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el roomboter
1 kweeper
4 el (rozen)suiker
10 plakken bladerdeeg
1 ei

Extra nodig
tarte tatinvorm of ovenschaal met vuurvaste bodem
dunschiller

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Zet de vorm op het vuur en smelt de boter erin. Schil de kweeper en snijd in parten. Bak de kweeperen zachtjes en strooi er de suiker overheen. Zet het vuur uit en dek de bovenkant af met bladerdeeg. Bestrijk het deeg met een losgeklopt ei. Zet de vorm 15 tot 20 minuten in de oven.

Bereiding ca 45 minuten

Lamsgehakt met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g couscous
2 teentjes knoflook
zonnebloemolie
1 el garam masala
400 g lamsgehakt
2 gele paprika's
400 g kikkererwten
400 ml tomatenblokjes
1 bosje bosui
0.5 bosje bladpeterselie
2 kropjes little gem
1 citroen
100 g feta

Bereiding

Couscous

Kook/week de couscous gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Lamsgehakt

Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de knoflook en de garam masala circa 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het gehakt in circa 6 minuten rul. Voeg een klein beetje zout toe. Halveer de gele paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Giet de kikkererwten af en spoel schoon. Schenk de tomatenblokjes erbij en voeg de paprika's en de kikkererwten toe. Breng aan de kook. Kook circa 5 minuten. Snijd de bosui in ringetjes. Snijd de peterselie fijn. Roer de bosui en de helft van de peterselie door de gehaktsaus. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de kropjes little gem in stukjes. Halveer de citroen. Knijp het sap van een halve citroen uit boven de pan. Snijd de andere helft in partjes. Verbrokkel de feta.

Serveren

Verdeel de couscous, lamsgehakt, little gem, feta en de resterende peterselie over borden en serveer de partjes citroen ernaast.

Bereiding 30 minuten

Lamstajine met kweeperen en visballetjes in tomatensaus

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Lamstajine met kweeperen

1 ui
4 el olie
1 kg lamsschouder
2 tl zout
1 el kurkuma
1 el kaneelpoeder
10 takjes koriander
500 ml water
4 kweeperen
1 kaneelstokje
200 g suiker

Visballetjes in tomatensaus

1 ui
2 teentjes knoflook
6 tomaten
3 el olijfolie
1 rode paprika
2 tl paprikapoeder
200 ml tomatenpassata
1 kg victoriabaarsfilet
200 g rijst
2 teentjes knoflook
10 takjes koriander
1 tl zout
2 tl gemalen peper
2 tl gember
2 tl cayennepeper (of chilipoedeR)
1 tl kurkuma
1 sinaasappel

Extra nodig

2 tajines (of pannen)
keukenmachine
rasp

Bereiding

Lamstajine met kweeperen

Pel en rasp de ui. Verhit een scheutje olie in een tajine en fruit de ui met het lamsvlees. Bak het vlees rondom bruin en breng op smaak met het zout, kurkuma, peper, gember, kaneel en de takjes koriander. Schenk er als laatste het water bij en laat 1 uur pruttelen. Schil de kweeperen, snijd ze in vieren en

Lamstajine met kweeperen en visballetjes in tomatensaus

verwijder het klokhuis.

Breng de kweeperen aan de kook met het kaneelstokje de suiker en het water. Kook zacht in circa 20 minuten. Giet de kweeperen voorzichtig af en leg ze bovenop het lamsvlees. Laat de kweeper nog circa 10 minuten mee garen in de tajine.

Visballetjes in tomatensaus

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Schil de tomaten, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Halveer de rode paprika, verwijder de zaadlijst snijd de paprika in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de gesneden ingrediënten circa 2 minuten. Voeg het paprikapoeder en passata toe en laat circa 15 minuten koken. Kook de rijst half gaar en laat circa 20 minuten afkoelen. Snijd de vis in blokjes en draai tot gehakt in de keukenmachine. Pel en rasp de knoflook. Snijd de koriander fijn, houd een derde achter voor de presentatie. Voeg de knoflook, koriander, zout, peper, gember, paprikapoeder, cayennepeper en kurkuma toe aan de vis en kneed er de rijst doorheen. Maak balletjes ter grootte van een pingpongbal. Leg de balletjes in de tomatensaus en laat ze circa 15 minuten garen. Draai ze halverwege even om. Serveer met resterende koriander en eventueel wat plakjes sinaasappel.

Bereiding ca 45 minuten + 2 uur wachttijd

Dit is een recept van Zahira Belqacemi, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Lange Frans' sambaltaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bretonse koek

160 g roomboter

120 g witte basterdsuiker

1 ei

130 g pinda's

130 g bloem

1 tl bakpoeder

1 citroen

Pindakaascrème

265 g roomkaas

150 g poedersuiker

225 g pindakaas

25 ml slagroom

Sambalkletskop

50 g roomboter

150 g poedersuiker

1 sinaasappel

50 ml sinaasappelsap

50 g sambal

30 g bloem

Topping

2 bananen

Pittige slagroom

350 ml slagroom

1 el sambal

50 g suiker

Extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

rasp

boter om in te vetten

bakpapier

taartpan van 24 cm doorsende

sputzak met gladde spuitmond

bakplaat

Bereiding

Bretonse koek

Lange Frans' sambaltaart

Verwarm de oven voor op 170 °C. Meng de boter met de basterdsuiker. Kluts het ei en voeg toe aan de boter. Maal de pinda's tot poeder in het bakje van de staafmixer. Meng de bloem met het bakpoeder en meng vervolgens met het pindapoeder. Voeg het bloemmengsel toe aan de boter. Rasp de schil van de citroen boven het mengsel en meng goed door. Vet de taartpan in en bekleed met bakpapier. Druk het beslag in de vorm en bak in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Laat de Bretonse koek afkoelen.

Pindakaascrème

Roer de roomkaas luchtig en voeg de poedersuiker, pindakaas en de slagroom toe. Meng tot een egale spuitbare crème. Schep de pindakaascrème in een spuitzak met een gladde spuitmond. Spuit een cirkel pindakaascrème op de Bretonse koek.

Topping

Snijd de banaan in plakjes en verdeel over de pindakaascrème.

Sambalkletskop

Verwarm de oven voor op 170 °C. Smelt de boter met suiker. Rasp de helft van de sinaasappel en meng het sinaasappelsap en -rasp, sambal en bloem met de boter. Verdeel hoopjes beslag op een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg ervoor dat de hoopjes niet te dicht bij elkaar liggen want het beslag drijft uit. Bak in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Pittige slagroom

Klop de slagroom stijf met de sambal en suiker. Verdeel de slagroom over de bananen en steek de sambalkletskop erin.

Bereiding 45 minuten

Lasagne met Balkan-touch

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rode paprika's
1 rode peper
2 uien
2 teentjes knoflook
250 g kastanjechampignons
olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 blikje tomatenpuree à 140 g
500 ml vleesbouillon
200 g diepvriesdoperwten
250 g half-om-halfgehakt
300 ml kwark
200 g feta
250 g lasagnevellen
100 g Goudse geitenkaas

Klaarzetten
snijplank
(kinder)koksmes
braadpan
2 houten lepels
koekenpan
2 kommen
ovenschaal
soeplepel
rasp
opscheplepel
onderzetter

Bereiding

Paprikasaus

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de peper in hele dunne halve ringetjes. Pel en snijd de uien in halve ringen en pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de champignons in vieren en hele grote exemplaren in achten. Verhit een scheut olie in een pan en bak de paprika's en champignons circa 5 minuten op hoog vuur. Voeg de uien, knoflook, peper en paprikapoeder toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe, bak 2 minuten al roerend mee en schenk de bouillon erbij. Kook de saus circa 15 minuten op middelhoog vuur tot de helft van de bouillon ingekookt is. Verhit intussen een scheut olie in een koekenpan en rul het gehakt al roerend op hoog vuur. Roer het gehakt met de doperwten door de saus en breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Kwarksaus

Lasagne met Balkan-touch

Verbrokkel de feta in de kwark en breng op smaak met versgemalen peper.

Lasagne

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel een lepel paprikasaus over een ovenschaal en leg er een laagje lasagnevellen op. Zorg ervoor dat de vellen elkaar niet overlappen want dan duurt het langer voor ze gaar zijn. Herhaal dit tot de paprikasaus en de lasagnevellen op zijn maar eindig met lasagnevellen. Schenk de kwarksaus erover en rasp de kaas erover. Bak de lasagne circa 40 minuten in de oven tot de lasagnevellen gaar zijn en de bovenkant goudbruin gekleurd is.

Aan tafel

Zet de Lasagne met Balkan-touch op een onderzetter op tafel en schep de lasagne op borden.

Bereiding ca 35 minuten + 40 minuten wachttijd

Leftover frittata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Miljuscka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paprika
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl fijngemalen venkelzaad
- 5 eieren
- 1 scheutje melk
- 2 handvol gekookte aardappels
- 1 handvol gegaarde kip
- 1 handvol geraspte pecorino

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Snijd de paprika fijn. Bak 7 minuten in een vuurvaste ovenschaal de ui, knoflook, kruiden en paprika met zout en peper. Klop ondertussen de eieren en melk los in een schaal. Snijd de kip en aardappels in stukjes. Doe de aardappels en kip in de ovenschaal bak even kort aan. Giet het eimengsel in de overschaal en strooi er de Pecorino overheen. Laat 5 minuten op zacht vuur staan. Zet daarna 10 tot 15 minuten in de oven.

Bereiding ca 30 minuten

Leidse hutspot met kalfssaucijsjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
800 g kruimige aardappels
3 pastinaken
1 winterpeen
100 g Leidse kaas
1 el gladde mosterd
20 ml witte wijnazijn
olijfolie om in te bakken
roomboter
4 kalfssaucijsjes
100 ml kalfsfond

Extra nodig
pureestamper
rasp

Bereiding

Leidse hutspot

Pel en snijd de uien in halve ringen. Schil en snijd de aardappels, pastinaken en de winterpeen in gelijke stukken. Breng in een pan met water en een beetje zout de uien, aardappels, pastinaken en de winterpeen aan de kook. Kook in circa 20 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer grof met een pureestamper. Rasp de Leidse kaas. Maak de puree smeug met de Leidse kaas, gladde mosterd en de witte wijnazijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Kalfssaucijsjes

Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de kalfssaucijsjes rondom in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Schenk de kalfsfond erbij en breng aan de kook. Kook circa 4 minuten en wentel de kalfssaucijsjes goed door de fond. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de Leidse hutspot over borden. Verdeel de kalfssaucijsjes erover en lepel de fond eroverheen.

Bereiding ca 25 minuten

Lemon cloud cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

120 g gezouten boter
230 g koekjes
6 eieren
6 citroenen
200 g roomkaas
400 g gecondenseerde melk
2 el suiker
170 g poedersuiker
0.5 tl cream of tartar of wijnsteenpoeder
1 snufje zout

Extra nodig

boter om in te vetten
springvorm van ca 23 cm doorsnede
staafmixer met hakmolen
rasp
gasbrander

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de springvorm in met boter. Smelt de boter in een sauspan op laag vuur. Maal de koekjes fijn met een staafmixer met hakmolen. Meng de koekkrumels door de gesmolten boter. Giet het mengsel in de springvorm en druk stevig aan met je handen. Splits de eieren. Rasp de citroenen en pers het sap. Mix de eidooiers met roomkaas tot een glad geheel. Roer de citroenrasp, -sap en een snufje zout erdoor. Mix 6 eiwitten met een snufje zout en suiker tot stijve pieken. Meng de eiwitten voorzichtig door het roomkaasmengsel. Giet het mengsel in de springvorm en bak circa 45 minuten in de oven. Laat de cheesecake circa 30 minuten afkoelen. Klop de rest van de eiwitten met cream of tartar en een snufje zout tot zachte pieken. Voeg nu beetje bij beetje de poedersuiker toe onder continu kloppen. Verdeel het schuim over de cheesecake. Brand het schuim af met een gasbrander.

Tip: om het snel bruinen van de cheesecake te voorkomen, kun je de bovenkant van de springvorm afdekken met aluminiumfolie.

Bereiding ca 2 uur

Lichte tonijnsalade

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

160 g tonijn uit blik
1 avocado
100 ml yoghurt
1 appel
1 gele paprika
1 sjalot
1 tomaat
10 takjes peterselie

Extra nodig
blikopener

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken op een zeef. Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Prak het vruchtvlees van de avocado fijn en roer hier de yoghurt doorheen. Snijd de appel van het klokhuis en snijd de appel in fijne blokjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Pel en snipper de sjalot. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Pluk de peterselie en snijd deze fijn. Meng alle ingrediënten met elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Tip: lekker met een cracker of een stengel bleekselderij.

Bereiding ca 15 minuten

Lime curd meringue kisses

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Meringue kisses

2 eiwitten

100 g suiker

1 snufje zout

groene kleurstof (bijv. tarwegraspoeder)

Lime curd

3 limoenen

2 e maïzena

50 g suiker

10 g boter

Extra nodig

bakplaat

bakpapier

spuitzak met gladde spuitmond

rasp

citruspers

Bereiding

Meringues

Verwarm de heteluchtoven voor op 110 °C. Klop de eiwitten met een snufje zout tot het luchtig is en het volume is verdrievoudigd. Voeg nu beetje bij beetje de suiker toe, let erop dat de suiker is opgelost voor je meer suiker toevoegt. Voeg de groene kleurstof toe en klop tot het een intense groene kleur heeft. Tijdens het bakken vervaagt de kleur iets, dus voeg gerust wat extra kleurstof toe. Spuit 40 kusjes op een met bakpapier beklede bakplaat, zorg voor genoeg ruimte tussen de meringues. Bak de meringues onderin de oven circa 1,5 uur tot de meringues bros zijn.

Lime curd

Rasp de limoenen, snijd doormidden en pers het sap. Bewaar een beetje van de limoenrasp. Meng het limoensap met de maïsmee tot een glad mengsel. Voeg de suiker en limoenrasp toe en meng tot de suiker is opgelost. Breng het limoen-suikermengsel aan de kook in een sauspan. Roer continu en laat circa 30 seconden koken of tot het mengsel zo dik is dat het blijft plakken aan de achterkant van een lepel. Snijd de boter in blokjes. Haal van het vuur en roer de boter er met een garde doorheen tot het is opgelost. Giet de lime curd over in een schone kom om circa 10 minuten af te koelen.

Meringue kisses

Spuut wat lime curd op de onderkant van een meringue en plak er een meringue aan vast. Bestrooi met de rest van de limoenrasp.

ca 20 minuten + 1,5 uur wachttijd

Linguine allo scoglio (linguine met zeevruchten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g linguine
4 teentjes knoflook
olijfolie
1 ui
100 g pitloze olijven
5 ansjovis
10 rijpe tomaten
1 venkel
0.5 bosje dille
1 blikje tomatenpuree
100 g zeevruchten (vongole en mosselen)
1 glas witte wijn
100 g zalm
100 g tonijnfilet
1 el boter

Extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Linguine met zeevruchten

Kook de linguine gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Pel de knoflook. Pureer de knoflook met een flinke scheut olijfolie in het bakje van de staafmixer tot een knoflookolie. Pel en snipper de ui. Verhit een scheut olijfolie in een pan en voeg een beetje van de knoflookolie toe. Fruit de ui. Hak de olijven en ansjovis grof en bak ze mee tot de ansjovis gesmolten is. Snijd de tomaten en de venkel fijn en voeg toe. Hak de dille fijn en voeg de helft toe. Voeg de tomatenpuree toe. Blus het geheel af met wat kookvocht van de pasta en laat de saus in circa 8 minuten inkoken. Breng op smaak met wat versgemalen peper. Verwarm een beetje van de knoflookolie in een pan. Voeg de zeevruchten toe. Breng op smaak met wat versgemalen peper. Blus af met de wijn. Snijd de zalm en de tonijn in blokjes. Meng de vis met de boter door de saus. Giet de linguine af en meng door de saus. Voeg als laatste de zeevruchten toe en roer goed door.

Serveren

Verdeel de resterende dille over het gerecht.

bereiding ca 30 minuten

linzencurry met tandoorikip en snelle naan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Tandoorikip

2 biologische kipfilets

1 el gerookte paprikapoeder

0.5 el venkelzaad

5 el chilivlokken

1 el garam masala

1 citroen

2 el Griekse yoghurt

Indiase lizencurry

200 g gedroogde rode linzen

150 g gedroogde Le Puy linzen

2 teentjes knoflook

3 cm gember

1 ui

1 gedroogde chilipeper

0.5 el venkelzaad

0.5 el komijn

1 el garam masala

1 el tomatenpuree

3 tomaten

1 grote zoete aardappel

200 ml groentebouillon

400 ml kokosmelk

2 el yoghurt

1 bos koriander

1 citroen

Naan

300 g bloem

180 ml water

0.5 el bakpoeder

1 el zonnebloemolie of knoflookolie

1 el yoghurt

1 snufje zout

1 takje rozemarijn

0.5 el venkelzaad

0.5 el komijnzaad

0.5 el sesamzaad

Bereiding

Kip

linzencurry met tandoorikip en snelle naan

Leg de kip op een groot stuk plasticfolie. Besprenkel de kip met zout en peper. Besprenkel de kip met gerookte paprikapoeder, venkelzaad, chili en garam masala*1. Rasp de schil van een citroen over de kip. Besmeer de kip met Griekse yoghurt. Vouw de plasticfolie dicht en masseer alle ingrediënten goed door elkaar. Laat de kip minimaal 20 minuten marineren*2. Leg de kip daarna met de marinade in aluminiumfolie. Verpak tot een dicht pakketje. Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de kip op een rooster in de oven. Gaar circa 15 minuten. Haal uit de oven en laat circa vijf minuten in aluminiumfolie rusten. Verwarm een grillpan*3. Haal de kip uit de folie. Gril de kip circa twee minuten aan iedere kant.

Indiase lizencurry

Wel de rode en Le Puy linzen minimaal vijf uur*4. Pel en snipper een ui. Pel en snipper knoflook en gember. Snijd rode peper fijn. Plet het venkelzaad, de gedroogde chili en komijnzaad in een vijzel. Voeg op het laatst de garam masala toe en meng alles door elkaar. Verwarm een braadpan met een scheutje olie. Fruit de ui samen met de knoflook, gember en peper op laag vuur. Voeg de specerijen toe en fruit deze mee. Voeg een eetlepel tomatenpuree toe. Fruit de tomatenpuree mee voor circa een minuut. Snijd tomaat in grove blokken. Snijd zoete aardappel in grove stukken. Voeg dan de linzen toe met de tomatenblokjes en zoete aardappel. Meng het geheel goed. Blus af met groentebouillon en kokosmelk. Laat het geheel circa 35 minuten pruttelen tot de linzen gaar zijn*5. Breng op smaak met een snuf zout en sap van een citroen. Hak de koriander in grove stukken en meng deze door de curry.

Snelle naan

Mix de bloem met het bakpoeder, water, yoghurt, olie en zout. Hak de rozemarijn fijn. Voeg rozemarijn, venkelzaad en komijnzaad toe en kneed tot een bal. Snijd de bal in vier stukken en rol het deeg uit. Besprenkel met olie en sesamzaadjes. Verwarm een pan tot deze erg heet is. Leg het brood in de pan en bak circa 1,5 minuut aan elke kant. Besprenkel met wat (knoflook)olie.

Tips:

*1: In India hebben families en huismoeders vaak een lange traditie van het maken van Garam Masala. De kruidenmix wordt van moeder op dochter doorgegeven en kan variëren per regio en familie waardoor het een echte familietraditie wordt. Basisingredienten zijn: laurier, komijn, korianderzaad, chili en kaneel.

*2: Marineren is altijd goed! Hoe langer hoe beter eigenlijk, want dan trekken alle smaken lekker in het vlees. Maar heb je geen tijd, dan gewoon niet. Geen man overboord!

*3: De kip kun je bakken op de grillpan, in een koekenpan of gewoon direct serveren nadat hij uit de oven komt. Maar je kunt hem bijvoorbeeld ook op de houtskoolbarbecue doen.

*4: Ik gebruik twee soorten linzen. Rode-, en Le Puy linzen. Le Puy linzen zijn een van de beste linzen die er zijn. Stevig van structuur en lekker van smaak. Rode linzen zijn erg mooi voor de kleur, wat zachter van structuur waardoor ze voor de curry uiterst geschikt zijn. De rode linzen zijn sneller gaar waardoor ze lekker papperig worden en daardoor voor een gebonden curry zorgen.

*5: Linzen zijn gedroogd. Weken is altijd beter. Als je ze niet hebt geweekt, voeg dan wat extra water toe aan de curry. Ook duurt het nu langer om de linzen gaar te krijgen.

Bereiding ca 1,5 uur + 5 uur wachttijd

Linzensalade met honing-cashewnotengeitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Honing-cashewnotengeitenkaas

100 g cashewnoten

300 g zachte geitenkaas

2 el honing

Linzensalade

250 g cherrytomaatjes

250 g radijsjes

1 bosje bosui

295 g gepofte gele paprika's

1 citroen

600 g linzen uit pot

1 el gladde mosterd

1 el honing

30 ml zonnebloemolie

1 bakje tuinkers

Extra nodig

bakpapier

Bereiding

Honing-cashewnotengeitenkaas

Verwarm de oven voor op 190 °C. Hak de cashewnoten grof. Verdeel de plakken geitenkaas over een met bakpapier beklede bakplaat. Strooi de grof gehakte cashewnoten eroverheen en lepel de honing eroverheen. Rooster de geitenkaas circa 8 minuten in de oven tot de kaas zacht is.

Linzensalade

Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de radijsjes in plakjes. Snijd de bosui in ringetjes. Snijd de gepofte gele paprika's in reepjes. Halveer de citroen. Giet de linzen af en spoel ze af onder de kraan. Meng in een grote kom de mosterd, honing, het sap van de citroen, een beetje zout en versgemalen peper.

Schenk al roerende met een garde de zonnebloemolie erbij. Roer de cherrytomaatjes, radijsjes, bosui, gepofte gele paprika's en de linzen door de dressing. Snijd/knip de tuinkers los.

Serveren

Verdeel de linzensalade over borden. Leg de plakken honing-cashewnotengeitenkaas op de linzensalade en strooi de tuinkers eroverheen.

Bereiding ca 15 minuten

Linzensalade met olijven, radijs en feta

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g gekookte linzen

2 el sherryazijn

2 rode uien

1 bos radijs

0.5 bos bleekselderij

250 g cherrytomaten

1 appel, Granny Smith

200 g feta

olijfolie extra vierge

Bereiding

Giet de linzen af en laat uitlekken. Meng met de sherryazijn. Pel en snijd de uien in dunne halve ringen. Was en halveer de radijsjes. Snijd de bleekselderij fijn. Halveer de cherrytomaten en breng zo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de appel in reepjes. Meng de ui, radijs, bleekselderij, cherrytomaten, appel en de feta met de linzen. Voeg een scheutje olijfolie toe en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 15 minuten

Lotus-ui met pittige dip

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Lotus-ui

1 hele grote ui

240 ml melk

1 ei

200 g bloem

1 el Chinese 5-spices

0.5 tl cayennepeper

Pittige dipsaus

0.5 bosje bieslook

2 el mayonaise

1 el chilisaus

1 tl wasabipasta

Extra nodig

ijswater

olie om in te frituren

thermometer

keukenpapier

Bereiding

Lotus-ui

Snijd circa 2 centimeter van de bovenkant van de ui en pel de ui. Snijd de onderkant van de ui, maar zorg dat de ui nog wel heel blijft. Hol met een mes de kern van de ui uit, maar zorg dat het worteluiteinde hierbij heel blijft. Snijd de ui voor drie kwart in zodat je 18 "blaadjes" krijgt. Druk de blaadjes uit elkaar zodat je een bloem krijgt. Breng water aan de kook en kook de ui circa 1 minuut. Leg vervolgens in ijswater om de ui af te laten koelen en laat goed uitlekken. Verhit de olie om te frituren tot 180 °C. Meng de melk met het ei. Meng in een andere kom de bloem met de Chinese 5-spices en de cayennepeper. Wentel de ui door het bloemmengsel. Rol de ui vervolgens door het melkmengsel. Zorg dat het bloemmengsel tussen alle ui-lagen zit. Herhaal dit nogmaals. Frituur de ui met de gesneden kant naar boven tot de ui goudbruin en krokant is. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een beetje zout.

Pittige dipsaus

Snijd de bieslook in fijne ringen. Meng alle ingrediënten met elkaar.

Serveren

Serveer de lotus-ui samen met de pittige dipsaus.

Bereiding ca 30 minuten

Luca's Over de top roodfruittaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Biscuit

225 g roomboter

15 eieren

390 g suiker

375 g bloem

Fruitjam

200 g aardbeienjam

300 g diepvries roodfruit

Frambozencrème

240 ml frambozensap

260 ml melk

100 g suiker

4 eidooiers

2 el bloem

500 g zachte roomboter

120 g poedresuiker

Fruittopping

100 g rode besjes

250 g aardbeien

250 g frambozen

125 g blauwe bessen

100 g marshmallows

Garnering

50 g witte chocolade

0.5 bosje munt

poedresuiker om te bestuiven

Extra nodig

2 ronde taartvormen van 25 en 16 cm doorsnede

boter om in te vetten

bakpapier

spuitzak met gladde spuitmond

rietjes

marmereen plaat

Bereiding

Biscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C.? Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten tot stijve pieken

Luca's Over de top roodfruittaart

en voeg in gedeeltes de helft van de suiker toe. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbig. Spatel de eidooiers door het eiwit, samen met de bloem en de boter. Vet de bakvormen in en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de twee bakvormen en bak de grote vorm in circa 1 uur goudbruin en gaar en bak de kleine taartvorm in circa 35 minuten goudbruin en gaar. Haal de biscuits uit de oven en laat afkoelen.

Fruitmap

Meng de aardbeienjam met het bevroren rood fruit. Halveer beide biscuitbodems horizontaal. Bestrijk een helft van het biscuit met jam en leg de andere biscuitlaag erop. Stapel de biscuitbodems op elkaar. Zet de bodems vast met rietjes.

Frambozencrème

Houd een scheutje frambozensap achter en breng samen met de melk aan de kook. Roer de eidooiers, suiker, bloem en het achtergehouden scheutje frambozensap los. Schenk de warme frambozenmelk op het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng aan de kook en gaar op laag vuur circa 5 minuten. Spoel een bakplaatje af met koud water, schenk de frambozenroom erop en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met poedersuiker luchtig, voeg de frambozenroom toe en roer tot een luchtige frambozencrème. Schep de crème in een spuitzak met een gekarteld spuitmondje. Spuit van de frambozencrème rozetten rondom de taart.

Fruittopping

Ris de rode besjes. Maak de aardbeien schoon. Verdeel het fruit over de taart. Garneer met de marshmallows. Garneer met muntblaadjes.

Witte chocoladegarnering

Vries de marmeren plaat circa 2 uur in. Smelt de chocolade au bain marie. Schep de chocolade in een cornetje en spuit een lijntjes motief op het marmer. Steek direct los en bol de chocolade op. Zet de witte chocolade op de taart. Bestuif met poedersuiker.

Bereiding ca 1,5 uur

Luchtige pure chocolade-fruitreep

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g pure chocolade

50 g walnoten

6 gedroogde abrikozen

6 gedroogde vijgen

4 rijstwafels

Bereiding

Smelt de chocolade au bain-marie. Snijd de walnoten grof, snijd de gedroogde abrikozen in blokjes en de gedroogde vijgen fijn. Verkruiemel de rijstwafels. Meng alle ingrediënten door de gesmolten chocolade. Schep alles in een cakeblik en druk heel licht aan. Laat circa 30 minuten uitharden en snijd met een kartelmes in repen.

Bereiding ca 15 minuten + 30 minuten wachttijd

Luxe salted caramel chocolate cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cheesecake

50 g witte chocolade

250 g tarwebiscuits

800 g roomkaas

5 eieren

1 eidooier

20 g maïzena

1 tl vanille-extract

450 g gezouten karamelchocolade

200 g crème fraîche

Glazuur

150 g pure chocolade

90 g gezouten karamel chocolade

250 g boter

150 g poedersuiker

50 ml volle melk

40 ml koolzaadolie

Botercrème

4 el boter

100 g witte chocolade

225 g roomkaas

1 tl citroensap

Extra nodig

bakvorm van ca 26 cm doorsnede

keukenmachine

Bereiding

Cheesecake

Bekleed een springvorm van 26 cm met bakpapier. Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de witte chocolade au bain-marie. Maal de koekjes fijn in de keukenmachine of sla ze in een plastic zak tot kruim. Meng de witte chocolade met de koek. Druk aan in de springvorm en bak 10 minuten. Klop de roomkaas glad en voeg daarna één voor één de eieren toe. Roer totdat ze allemaal zijn opgenomen. Spatel de maïzena en vanille erdoor. Smelt de chocolade au bain-marie. Giet de chocolade op de crème fraîche en meng ze met elkaar. Werk het chocolademengsel door het roomkaasmengsel. Giet de vulling op de koekbodem. Bak 1,5 uur op 150 °C. Laat dan nog 2 uur in de oven staan. Nu moet de cheesecake minimaal 4 uur maar een nacht is ook fijn in de koelkast koud worden.

Glazuur

Smelt alle ingrediënten au bain-marie behalve de olie. Wanneer het gesmolten is roer je de olie erdoor.

Luxe salted caramel chocolate cheesecake

Zet de cheesecake uit zijn vorm op een rooster met een bakplaat eronder. Giet het glazuur over de cheesecake. Zet 30 minuten terug in de koelkast.

Botercrème

Smelt de boter met de chocolade au bain-marie. Klop de roomkaas en het citroensap erdoor. Doe het in een spuitzak en zet 15 minuten weg in de koelkast. Versier de taart naar eigen inzicht met toefjes. Rasp als laatste wat chocolade eroverheen.

Bereiding ca 2 uur + 8 uur wachttijd

Mac & cheese met coleslaw (macaroni met kaas en koolsalade)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Mac & cheese

400 g macaroni

1 ui

1 teentje knoflook

40 g boter

50 g bloem

500 ml melk

175 g geraspte cheddar kaas

Coleslaw

1 kleine spitskool

1 winterwortel

2 stengels bleekselderij

2 el rozijnen

3 el mayonaise

1 el witte wijnazijn

Klaarzetten

pan

vergiet

snijplank

(kinder)koksmes

houten pollepel

garde

ovenschaal

dunschiller

rasp

kom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Breng een pan met water aan de kook.

Cheddarsaus

Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de boter in een pan. Fruit de ui en de knoflook. Voeg de bloem toe en roer circa 1 minuut door met een houten pollepel tot je een roux hebt. Laat de bloem circa 1 minuut garen. De roux is gaar zodra hij vet loslaat. Schenk rustig de melk er al roerend met een garde bij. Blijf roeren tot een gladde (bechamel)saus ontstaat. Als je te snel de melk erbij schenkt, krijg je klontjes. Laat circa 10 minuten zachtjes koken, maar blijf continu roeren. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Roer voorzichtig twee derde van de cheddar kaas door de saus tot de kaas is opgelost.

Mac & cheese met coleslaw (macaroni met kaas en koolsalade)

Mac en cheese

Meng de macaroni door de saus en schep in een ovenschaal. Bestrooi met de resterende cheddar kaas. Bak de "Mac en cheese" circa 20 minuten in de oven.

Coleslaw

Snijd de spitskool in de lengte in vieren, verwijder de kern en snijd de spitskool heel fijn. Schil en rasp de winterwortel. Snijd de bleekselderij fijn. Meng alle ingrediënten voor de salade in een kom en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Aan tafel!

Verdeel de "Mac en cheese" over borden en zet de coleslaw in een kom erbij op tafel.

Bereiding ca 40 minuten + 20 minuten wachttijd

Macarons, hartig en zoet (patécrème en witte chocolade-vanillecrème)

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	John Gerdson			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Witte chocolade-vanillecrème

220 g witte chocolade

200 g crème fraîche

1 vanillestokje

Italiaans schuim

15 g suiker

75 g water

90 g eiwit

Amandelbasis

225 g amandelschaafsel

225 g suiker

90 g eiwit

Patécrème

200 g pate

30 ml port

5 takjes kervel

Extra nodig

3 spuitzakken

thermometer

staafmixer en bijbehorend staafmixerbakje

bakpapier

keukenmachine

natuurlijke kleurstof

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140 °C onder en bovenwarmte, geen hetelucht.

Witte chocolade-vanillecrème

Smelt de witte chocolade au bain-marie. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en voeg het merg toe aan de chocolade. Zorg dat de crème fraîche op kamertemperatuur is en meng de crème fraîche met een garde door de chocolade. Schep de crème in een spuitzak en laat circa 3 uur opstijven in de koelkast.

Italiaans schuim

Breng het water en de suiker aan de kook en kook tot 120 °C. Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom van de keukenmachine. Schenk de kokende suikersiroop langzaam bij het eiwitschuim en klop met de keukenmachine tot het schuim koud is.

Macarons, hartig en zoet (patécrème en witte chocolade-vanillecrème)

Amandelbasis

Maal het amandelschaafsel met de suiker tot een fijn poeder in het bakje van de staafmixer. Tip: Maal het niet te lang, anders wordt je amandelpoeder te vet en dit heeft een slechte werking op je eiwit. Meng het eiwit door het amandelpoeder tot een stevig papje. (voeg hier eventuele natuurlijke kleurstoffen toe).

Macaronbeslag

Meng met een spatel twee scheppen geklopt eiwit door de amandelbasis en meng dit stevig door. Spatel voorzichtig de rest van de eiwitten door het mengsel tot een egaal beslag. Let op: Het beslag moet niet te stevig zijn maar ook niet te slap. Schep als test met een lepel een klein hoopje beslag op het aanrecht. Zodra deze heel langzaam rond uitvloeit is het beslag perfect. (dit kan circa 10 minuten duren tot het mooi uitvloeit). Schep het beslag in een spuitzak met een middelfijn spuitmondje. Spuit dopjes ter grootte van een 2 euro muntstuk op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de macarons circa 9 minuten in de voorverwarmde oven. Ze zijn goed op het moment dat ze niet gekleurd zijn en de onderkant niet meer vastplakt aan het bakpapier.

Patécrème

Roer de paté los en meng met de port en een beetje zout. Schep de patécrème in een spuitzak. Pluk de kervel.

Macarons

Spuit de crème op de platte kant van een macaron. Voor de hartige vulling leg je op iedere macaron een blaadje kervel. Plak er vervolgens een andere macaron met de platte kant tegenaan. Wissel de hartige en zoete crèmes met elkaar af. Herhaal dit met alle macarons.

Tip: Gebruik verse eieren, geen gepasteuriseerde eiwitten. Je kunt de macarons in de vriezer enkele dagen bewaren.

Bereiding ca 45 minuten

Mafe met Fufu uit Nigeria (runderstoofpotje met groente en cassave-bananendeeg)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Mafe

750 g stoofvlees

40 g boter

2 uien

2 laurierblad

3 kruidnagels

4 rijpe tomaten

2 el pindakaas

1 el azijn

Fufu

750 g cassave

3 bakbananen

Klaar zetten

snijplank

(kinder)koksmes

keukenpapier

brede pan met glazen deksel

pollepel

pan

dunschiller

vergiet

ovenschaal

grote vijzel

Bereiding

Mafe

Snijd het vlees in blokjes en dep het droog met keukenpapier. Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper. Smelt de boter in de pan. Bak het vlees al roerend goudbruin. Pel en snijd de uien in stukjes. Voeg de ui, laurierblaadjes en de kruidnagels toe aan het vlees. Snijd de tomaten in partjes. Voeg de pindakaas, een groot glas warm water, azijn en de tomaten toe en roer goed door. Breng alles aan de kook, zet het vuur laag en stoof het vlees met de deksel op de pan in circa 2 uur gaar. Vergeet niet af en toe te roeren en te kijken of het droog kookt. Voeg eventueel nog een scheutje water toe als dit het geval is.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Fufu

Schil en snijd de cassave in kleine stukken. Pel en snijd de bakbananen in stukken. Kook de cassave en de bakbanaan circa 40 minuten. Giet af en laat even uitwasemen in een ovenschaal. Dat betekent dat je ze nog wat na laat stomen (af laat koelen). Stamp in een vijzel de cassave en de bakbanaan fijn tot een

Mafe met Fufu uit Nigeria (runderstoofpotje met groente en cassave-bananendeeg)

lijmerige pap. Dit kan wel even duren. Breng eventueel op smaak met een beetje zout. Als er een gladde, maar lijmerige, massa ontstaat is de Fufu klaar. Het ziet er dan uit als brooddeeg.

Aan tafel!

Vis de laurierblaadjes uit de Mafe. Schep de Mafe op borden of in bakjes. Verdeel de Fufu (deegbal) in vieren en leg deze bij de Mafe. Je eet de Fufu samen met de Mafe. Pas bij het eten nog wel even op de kruidnagels die in de Mafe zitten.

Bereiding ca 30 minuten en 2 uur wachttijd

Maïsbrood met spek en jalapeño

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

170 g maïsmeel
60 g bloem
1 tl zout
1 el bakpoeder
240 ml karnemelk
120 ml melk
1 ei
0.5 tl baking soda
75 g Crisco
8 plakken doorregen spek
1 Jalapeño

Extra nodig

1 vuurvaste ovenschaal of een tarte tatin vorm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Roer de droge ingrediënten behalve de baking soda door elkaar. Daarna de melk, karnemelk, ei en baking soda. Smelt 25 gram van de Crisco in de vuurvaste ovenschaal boven het vuur en de rest van de Crisco in een pannetje. Roer de natte ingrediënten bij de droge en voeg als laatste de gesmolten Crisco uit het pannetje erbij. Doe het mengsel in de pan op hoog vuur. Laat het 4 minuten bakken en dan krijgt het meteen een knapperig randje. Snijd de spek in stukjes en de jalapeño in ringen. Strooi over de bovenkant de spek en peper. Zet het daarna met ovenhandschoenen in de oven en bak 25 minuten.

Bereiding ca 20 minuten + 25 minuten wachttijd

Makkelijke banaan-abrikozencakejes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen

1 ei

4 el zelfrijzend bakmeel

50 g gedroogde abrikozen

30 g pure chocolade

1 mespuntje zout

50 g hele amandelen

Extra nodig

cupcaketray

cupcakevormpjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Knijp de banaan fijn in de schil, snijd de onderkant open en knijp de vrucht boven een kom. Meng hier de eieren en het bakmeel doorheen. Snijd de abrikozen en chocolade in kleine blokjes en meng deze door het beslag. Voeg het zout toe. Vul de cupcakevormpjes voor twee derde met het beslag en bestrooi elk cakeje met een paar amandelen. Bak de cakejes in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Bereiding ca 30 minuten

Makkelijke Mexicaanse mole

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook

1 sjalot

1 rode peper

5 tomaten

1 limoen

1 banaan

2 tl komijnpoeder

2 tl kaneelpoeder

1 bosje koriander

zonnebloemolie

80 g pure chocolade 80%

400 g kippendijen zonder bot

1 zak tortillachips

Guacamole

3 rijpe avocado's

60 ml crème fraîche

1 limoen

Extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

ovenschaal

Bereiding

Makkelijke Mexicaanse mole

Pel en snijd de knoflook. Pel en snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in stukjes. Snijd de tomaten in stukjes. Halveer de limoen. Pel de banaan. Pureer in het staafmixerbakjes de sjalot, knoflook, rode peper, tomaten, het sap van de limoen, de banaan, komijnpoeder, kaneelpoeder en de helft van de koriander tot een saus. Verhit een scheut olie in een pan en schenk de saus er in. Kook de saus circa 14 minuten. Voeg de chocolade toe en laat al roerend smelten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Kippendijen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de kippendijen over een met olie ingevette ovenschaal. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper en bak de kippendijen in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Guacamole

Snijd de avocado's in vieren en verwijder de pit en de schil. Prak de avocado's fijn met een vork. Halveer de limoen en snijd een helft in partjes. Meng in een kom de avocado's, crème fraîche en het sap van een halve limoen. Breng de guacamole op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Makkelijke Mexicaanse mole

Serveren

Pluk de resterende koriander. Verdeel de rijst over borden. Verdeel de kippendijen over de rijst en lepel de saus er royaal overheen. Strooi de resterende koriander eroverheen. Serveer de guacamole, een partje limoen en de tortilla chips ernaast.

Bereiding ca 25 minuten

Makreeldip met komkommer

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 gerookte makreel
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 200 ml yoghurt
- 1 el rode wijnazijn
- 0.5 bos peterselie
- 1 komkommer

Bereiding

Pluk de makreel en controleer op graatjes. Hak het vlees van de makreel fijn. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Pluk en hak de peterselie, meng de makreel, ui, knoflook, peterselie, yoghurt, en azijn met elkaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de komkommer in reepjes zo groot als een frietje, verwijder wel de zaadlijsten.

Tip: bewaar de makreeldip nog maximaal 3 dagen in de koelkast.

Bereiding ca 15 minuten

Makreel-truffel-rillettes op een krokant bedje van zeewier

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 gerookte peper makreel filets

3 el truffelmayonaise

1 zak zeewierchips

Bereiding

Trek de makreel uit elkaar in kleine stukjes en doe in een schaal. Controleer ondertussen goed of er geen graatjes meer inzitten. Doe de mayonaise bij de makreel en roer goed door elkaar. Leg de zeewierchips op een schaal en doe de makreel-truffel-rillettes erboven op. Strooi er wat van het zout bovenop.

Tips:

Maak de makreel alvast thuis klaar en bouw het pas op waar het gegeten zal worden. Zo blijft de chips lekker krokant. Zeewierchips haal je bv bij landmark/marqt. Maldonzout heeft van die mooie vlokjes.

Bereiding ca 15 minuten

Mango-drumsticks met abrikozenpilav

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kipdrumsticks
3 el mangochutney
zonnebloemolie
800 ml water
1 kippenbouillonblokje
2 uien
2 teentjes knoflook
1 stengel citroengras
500 g cherrytomaten
225 g halve abrikozen uit blik
1 el kerriepoeder
300 g basmatirijst
1 limoen
1 bosje koriander

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Mango-drumsticks

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Meng in een kom de drumsticks met de mangochutney en een scheutje zonnebloemolie. Verdeel de mango-drumsticks over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de mango-drumsticks in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Abrikozenpilav

Breng in een pannetje het water met het kippenbouillonblokje aan de kook. Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn. Kneus de citroengras. Halveer de cherrytomaten. Giet de abrikozen af en snijd de abrikozen in partjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien, knoflook, citroengras en de kerriepoeder circa 3 minuten. Voeg de rijst toe en bak in circa 2 minuten glazig. Schenk de kippenbouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de cherrytomaten en de abrikozen toe. Laat de rijst met deksel op de pan circa 15 minuten op laag vuur koken tot de rijst het vocht volledig heeft opgenomen. Verwijder de stengel citroengras. Snijd de limoen in partjes. Snijd de koriander fijn.

Serveren

Verdeel de abrikozenpilav over borden. Verdeel de mango-drumsticks over de abrikozenpilav en strooi de koriander eroverheen. Serveer de partjes limoen ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Mango-maaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Geitenkaas-stokbroodje

200 g geitenkaas

100 ml crème fraîche

1 el honing

1 meergranenstokbrood

1 bakje tuinkers

Mango-maaltijdsalade

2 teentjes knoflook

olijfolie om in te bakken

75 g walnoten

150 g verse spinazie

1 komkommer

1 blikje mango

250 g cherrytomaten

1 krop lollo rosso

50 ml balsamicoazijn

olijfolie extra vierge

Extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Geitenkaasstokbroodje

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pureer de geitenkaas, crème fraîche en de honing in het staafmixerbakje tot het glad en smeerbaar is. Breng op smaak met versgemalen peper. Halveer het stokbrood. Besmeer het stokbrood met de geitenkaas en bak het stokbrood circa 8 minuten in de oven. Knip/snij de tuinkers los. Strooi de tuinkers over het stokbrood.

Mango-maaltijdsalade

Pel en snijd de knoflook fijn. Verwarm een pan en rooster de walnoten circa 1 minuut. Voeg een scheutje olie en de knoflook toe en bak circa twee minuten mee. Voeg de spinazie toe en bak mee tot de spinazie een beetje geslonken is. Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Giet de mango af en snijd in stukjes. Pluk de lollo rosso. Meng in een grote kom de spinazie, walnoten, avocado, cherrytomaten, komkommer, lollo rosso, mango, balsamicoazijn en een scheutje olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Bereiding ca 15 minuten

Mango-ontbijt met chiazaad

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g chiazaad

75 g amandelen zonder vlies

1 vanillestokje

250 ml amandelmelk

250 ml Griekse yoghurt

3 el ahornsiroop

1 mango

Bereiding

Week het chiazaad circa 10 minuten in een scheutje water. Rooster de amandelen in een droge koekenpan in circa 4 minuten goudbruin. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Meng in een grote kom het vanillemerg met chiazaad, amandelmelk, Griekse yoghurt en twee derde van de ahornsiroop. Verwijder de schil van de mango. Snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Verdeel het yoghurtmengsel over kommen. Verdeel de mango, amandelen en de rest van de ahornsiroop over het ontbijt.

bereiding ca 20 minuten

Mantoe

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gehaktvulling

2 teentjes knoflook

4 uien

0.5 el kurkuma

250 g gehakt

0.5 el zout

1 tl paprikapoeder

0.5 el gemalen zwarte peper

0.5 bosje koriander

Deeg

350 g bloem

175 ml lauw water

0.5 el olie

0.5 el zout

Saus

50 ml olie

3 teentjes knoflook

100 g tomatenpuree

1 tl chilipoeder

150 g gekookte spliterwten

200 ml kwark

droge munt naar wens

Sambosa's met gehakt

1 citroen

200 g gehakt

1 ui

1 teentje knoflook

1 tl zwarte peper

1 tl chilipoeder

1 cm gember

10 plakjes bladerdeeg

1 ei

Sambosa's met groene mungbonen

1 ui

1 teentje knoflook

1 tl kurkuma

200 g groene mung bonen

1 rode paprika

0.5 tl gemalen zwarte peper

0.5 bos koriander

Mantoe

Pel en snipper de uien en pel en rasp de knoflook. Verhit een scheutje olie in een ruime pan en fruit de knoflook samen met de kurkuma. Voeg het gehakt, zout, paprikapoeder en zwarte peper toe. Rul het gehakt circa 10 minuten tot het meeste vocht verdampt is. Voeg de gesneden uien toe en gaar circa 5 minuten. Snijd de koriander fijn en meng dit erdoor.

Deeg

Kneed de bloem met een scheutje olie, zout en het water tot een stevig deeg. Laat het deeg afgedekt met een theedoek circa 25 minuten rusten. Kneed het deeg 8 minuten zodat het elastisch wordt. Verdeel het deeg in 8 stukken en laat de bolletjes nog eens 10 minuten rijzen. Druk de deegbolletjes een beetje plat. Draai het deeg door een pasta machine of rol het met een deegroller uit tot een dikte van circa 3 millimeter.

Mantoe vullen

Snijd vervolgens vierkantjes van 10 bij 10 centimeter uit het deeg en leg op elk vierkantje een eetlepel gehaktvulling. Plak de zijkanen over elkaar. Doe dit ook aan de andere kant. Plak de uiteindes op elkaar en doe dit ook aan de andere kant.

Stoompan

Vul het onderste deel van een stoompan voor de helft met water. Vet de overige delen van de stoompan in met olie. Leg de mantoe met wat ruimte tussen elkaar op alle lagen. Stapel de lagen als ze vol zijn op elkaar. Zet ze op het onderste deel van de pan waar het water in zit en stoom met deksel op de pan 15 tot 20 minuten op hoog vuur. Wissel de lagen na 7 minuten zodat de mantoe gelijkmatig gaart.

Saus

Verhit een scheut olie in een pan. Pel en hak de knoflook fijn en bak twee derde circa een minuut, houd een derde van de knoflook achter voor de kwark. Voeg kurkuma toe en roer kort en snel door. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door tot de tomatenpuree mooi donker rood wordt. Voeg daarna zout, specerijen en gekookte spliterwten toe. Laat het geheel 2 minuten op zacht vuur pruttelen. Meng de kwark met de resterende knoflook en een snuffje zout.

Sambosa's

Verwarm de oven voor op 250 °C. Pers het sap uit de citroen en voeg 2 eetlepels sap toe aan het gehakt. Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook. Fruit de ui en knoflook in de koekenpan. Schil en rasp de gember. Voeg het gehakt en de specerijen toe aan de uien en knoflook en rul het gehakt circa 8 minuten, laat het daarna afkoelen. Snijd ieder deegblaadje in vier even grote stukken en leg op ieder stukje een eetlepel gehakt. Vouw het vormpje met gehakt dubbel zodat je een driehoek krijgt. Draai de randen zodat het niet opengaat tijdens het bakken. Splits het ei, klop het eigeel los en smeer alle sambosa's ermee in. Leg de vormpjes op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bak de sambosa's in de oven in circa 15 minuten goudbruin.

Komkommerdrankje

Snijd de komkommer in kleine blokjes. Pureer de komkommer met yoghurt, water en het zout met een staafmixer fijn. Schenk het drankje in mooie glazen en strooi er gedroogde munt overheen.

Opmaak

Smeer de kwark op de borden. Leg de mantoe erop. Strooi gedroogde munt eroverheen. Giet de saus in

Mantoe

een rondje over de mantoe.

Bereiding ca 1 uur en 50 minuten

Dit is een recept van Parwin Zamani, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Marijn's loombandtaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cupcakes

280 g bloem
100 g cacao poeder
2 tl bakpoeder
440 g suiker
mespuntje zout
2 eieren
360 ml melk
120 ml zonnebloemolie
1 vanillestokje

Ananascrème

1 vanillestokje
500 ml ananassap
80 g suiker
4 eidooiers
4 el bloem
500 g roomboter
100 g poedersuiker
24 grote witte marshmallows

Marsepeinpoppetjes

200 g marsepein
rode bietensap
bietenpoeder
kurkuma
tarwegras of matcha thee
cacao poeder

Extra nodig

cupcaketray
24 cupcakevormen
spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Cupcakes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de bloem, cacao poeder en bakpoeder in een kom. Meng met een garde de suiker en het zout erdoor. Meng in een andere kom de eieren met de melk, zonnebloemolie en vanille. Roer de mengsels door elkaar tot een glad beslag. Zet de cupcakevormpjes in de cupcaketray en vul ze voor drie kwart met het beslag. Bak de cupcakes in ongeveer 25 minuten goudbruin en gaar. Laat de cupcakes afkoelen.

Marijn's loombandtaart

Ananascrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Houd een scheutje ananassap achter en breng de rest met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker en de bloem los. Giet het achtergehouden scheutje ananassap op het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de ananascrème aan de kook en gaar circa 5 minuten op laag vuur. Laat de ananascrème afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en voeg de ananascrème toe en meng goed door. Schep de ananascrème in een spuitzak met gladde spuitmond. Spuit een toef op de cupcakes. Zet in het midden van de botercrème een marshmallow. Zet de cupcakes dakpansgewijs in drie rijen naast elkaar.

Marsepeinpoppetjes

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en een beetje bietenpoeder tot een papje. Knead dit door de marsepein tot de deze egaal van kleur is. Voor groene marsepein kneed je er een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder door tot de marsepein egaal van kleur is. Voor gele marsepein kneed je er een beetje kurkuma door tot de marsepein egaal van kleur is. Voor bruine marsepein kneed je er een beetje cacaopoeder door tot de marsepein egaal van kleur is. Rol de marsepein uit tot een dikte van circa 2 millimeter, snijd banen van circa 16 centimeter lang en 1 centimeter hoog. Vorm de marsepeinen banden rondom de marshmallows zodat er een soort loomband ontstaat.

Bereiding ca 1 uur en 20 minuten

Marokkaanse gehaktballetjes uit de tajine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
100 g dadels zonder pit
1 ei
400 g rundergehakt
1 el komijnpoeder
olijfolie om in te bakken
3 teentjes knoflook
2 rode uien
0.5 g saffraan
1 sinaasappel
400 ml tomatenblokjes
1 bosje koriander
1 Romanesco

Extra nodig
tajine

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Marokkaanse gehaktballetjes uit de tajine

Snijd de dadels fijn. Kneed in een grote kom de dadels, ei, gehakt, komijnpoeder, kaneelpoeder, paneermeel, een beetje zout en versgemalen peper door elkaar en rol er gelijke balletjes ter grootte van een pingpongbal van. Verhit een scheut olie in de tajine en bak de Marokkaanse gehaktballetjes in circa 4 minuten rondom goudbruin. Pel en snijd de knoflook grof. Pel en snijd de uien in parten. Voeg de uien, knoflook en saffraan toe aan de tajine en bak circa 2 minuten mee. Snijd de sinaasappel in parten. Voeg de tomatenblokjes, sinaasappelparten toe aan de tajine. Zet de deksel op de tajine en stoof de gehaktballetjes in circa 15 minuten gaar. Snijd de koriander fijn.

Romanesco

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de romanesco in gelijke roosjes. Kook de roosjes in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de Marokkaanse gehaktballetjes en de romanesco over de rijst en lepel de saus eroverheen. Strooi de koriander eroverheen.

Bereiding ca 25 minuten

Marsepeinbonbons met pistache

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g amandelen
125 g poedersuiker
1 eiwit
1 drupje grappa
1 el pistachenoten
1 el pijnboompitten
1 sinaasappel
100 g pure chocolade
300 g witte chocolade

Extra nodig
keukenmachine of staafmixer
rasp
bakpapier
ronde steker van ca 3 cm doorsnede
bonbonvork

Bereiding

Maal de amandelen met de poedersuiker, eiwit en de Grappa in de keukenmachine tot marsepein. Rasp de schil van een kwart sinaasappel. Meng de marsepein met de pistachepitten, pijnboompitten en de sinaasappelpasp. Rol de marsepein tussen twee velletjes bakpapier uit tot een plak met een dikte van circa 1 cm en steek met een ronde steker marsepeinen plakjes eruit.

Chocolade tableren

Smelt de pure chocolade au bain-marie en schenk tweederde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot de chocolade een temperatuur heeft van circa 26 °C. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Strijk de chocolade uit op een met bakpapier beklede bakplaat en steek vlak voor de chocolade hard wordt met een ronde steker de bodems eruit. Laat circa 1 uur uitharden.

Leg op iedere marsepeinen plakje een chocoladebodem. Laat de marsepein met chocoladeplak erop circa 1 uur drogen op een koele plek, zodat de marsepein daarna minder plakt. Tableer de witte chocolade en haal met behulp van een bonbonvork de marsepein door de chocolade. Druk voor de decoratie met een vork een klein streepje op de bovenkant van de bonbon. Laat de bonbons circa 10 minuten uitharden in de koelkast.

Bereiding ca 1 uur

Marshmallowspekjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Marshmallows
7 blaadjes gelatine
90 g eiwit
375 g suiker
110 ml water
110 g glucose
125 g poedersuiker
125 g maïzena
1 el bietenpoeder
3 el bietensap

Extra nodig
bakvorm

Bereiding

Marshmallowspekjes

Week de gelatine in koud water. Klop het eiwit met een klein beetje suiker tot stijve pieken. Breng het water met de rest van de suiker aan de kook. Voeg met een natte lepel de glucose toe en kook de siroop tot 121 °C. Schenk de siroop voorzichtig bij het eiwit en blijf kloppen tot het schuim lauwwarm is. Verwarm de gelatine met aanhangend water in een pan tot de gelatine opgelost is. Knijp de gelatine uit en voeg toe aan het eiwitschuim. Bekleed een vakvorm met plasticfolie. Meng de poedersuiker met de maïzena en bestuif de bakvorm ermee. Schenk de helft van het marshmallowmengsel in de schaal. Meng het bietenpoeder en het bietensap door de andere helft van het marshmallowmengsel tot het egaal roze is. Giet de roze massa over de witte massa. Bestrooi met een beetje van het poedermengsel. Laat de marshmallows op kamertemperatuur circa 12 uur opstijven. Haal de marshmallow uit de vorm. Bestuif nogmaals met het poedermengsel en snijd de marshmallows met een warm en nat mes in spekjesvorm. Hussel de spekjes door het poedermengsel.

Bereiding ca 40 minuten + 12 uur wachttijd

Matboecha: gezond broodbeleg met tomaten

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Dip	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 tenen knoflook

1 pot geroosterde paprika's

1 blik tomaten

2 tl kurkuma

1 tl paprikapoeder

1 mespunt cayennepeper

3 el olijfolie

Bereiding

Pel de knoflook en snijd ze fijn. Laat de geroosterde paprika's uitlekken. Doe de knoflook, tomaten en paprika's in een diepe pan en breng dit aan de kook. Laat dit zonder deksel 20 minuten stoven terwijl je af en toe roert. Voeg hierna de kruiden en olie toe. Nu kan je het 30 minuten of 4 uur laten koken op een klein pitje afhankelijk van jouw tijd. Ik haal altijd even kort de staafmixer erdoor maar je kan de dip ook wat grover houden door met een vork te prakken.

Tip: Lekker op een broodje, over vlees en om groentes in te dippen.

Bereiding ca 1 uur

Meer met vis (groentetaartje met kabeljauwfilet op een bedje van flespompoen)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Flespompoen uit de oven

- 1 flespompoen
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- olijfolie

Groentetaartjes

- 1 ui
- 1 kleine aubergine
- 2 tomaten
- olijfolie
- 3 eieren
- 150 ml slagroom
- 1 gekookt bietje
- 1 pakje bladerdeeg

Kabeljauwfilet

- 200 g hazelnoten
- 4 kabeljauwfilets à 140 g zonder huid
- olijfolie
- 1 el boter

Klaarzetten

- snijplank
- (kinder)koksmes
- dunschiller
- ovenschaal
- pan
- 2 kommetjes
- garde
- kwastje
- cupcaketray
- deegroller
- steker van 8 cm
- koekenpan

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bereiding

Flespompoen uit de oven

Halveer de pompoen en verwijder de pitten. Snijd de pompoen vervolgens in grove stukken en schil de

Meer met vis (groentetaartje met kabeljauwfilet op een bedje van flespompoen)

met een dunschiller. Leg de pompoen in een ovenschaal. Pel en hak de knoflook. Voeg de knoflook en de rozemarijn toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Besprenkel met olijfolie. Bak circa 40 minuten in de oven.

Pel en snipper de ui. Snijd de aubergine en de tomaten in blokjes. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de groente, behalve de bietjes, circa 3 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de eieren en de room met een garde in een kommetje. Bestrijk de cupcaketray met behulp van een kwastje met olie. Snijd het bietje in blokjes. Voeg de gebakken groente toe aan het ei-roommengsel en meng als laatste de bietenblokjes erdoor.

Groentetaartjes

Verdeel de groentemassa over de cupcaketray tot een centimeter onder de rand. Schenk een beetje overgebleven ei-roommengsel over de groentemassa tot ze net onder staan. Rol het bladerdeeg nog een beetje uit. Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg. Steek het bladerdeeg uit met de steker en leg op de groentemassa. Bestrijk het bladerdeeg eventueel met het resterende ei-roommengsel. Bak de groentetaartjes in het midden van de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Kabeljauwfilet

Hak de hazelnoten fijn. Bestrooi beide kanten van de kabeljauwfilets met een beetje zout en versgemalen peper. Paneer de kabeljauwfilets met de hazelnotenkrum. Paneren is het bedekken van voedsel om zo een mooi en krokant korstje te krijgen. Verhit een scheut olijfolie en een klein klontje boter in een koekenpan en bak de vis in circa 4 minuten om en om goudbruin. Laat vervolgens circa 4 minuten in de pan doorgaren met het vuur uit.

Tip: Let bij het omdraaien van de vis erop dat je dat van je af doet. Zo voorkom je dat hete spetters olie en/of boter op jezelf komen.

Aan tafel!

Leg wat van de pompoen in het midden van de borden. Plaats de groentetaartjes erbij en leg de kabeljauwfilets op de bedjes van pompoen.

Tips:

- o Je kunt eventueel nog wat basilicum en rozemarijn over het gerecht verdelen als garnering.
- o Je kunt het overgebleven bladerdeeg prima hergebruiken. Maak er strookjes van en bestrijk ze met ei. Daarna kun je ze naar keuze bestrooien met geraspte kaas, sesamzaad en/of grof zeezout. Dan hoeven ze alleen nog even te bakken in de oven tot ze krokant en goudbruin en gaar zijn.

Bereiding ca 45 minuten + 40 minuten wachttijd

Mergpijpjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

botten van een lam, doorgezaagd over de lengte door de slager

stokbrood

4 tomaten

1 groene peper

1 sjalot

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smeer het merg in met zout en peper. Leg de botten in een braadslee. Je moet de botten roosteren naar grootte. De botten van een lam zijn klein, daarbij volstaan 10 minuten. Bij een koe neig je toch sneller naar 45 minuten. Snijd de tomaten, peper en sjalot fijn. Meng met elkaar en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de salsa over het broodje en lepel daarover het merg.

Bereiding ca 20 minuten

Meringue voor kerst

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Miljuschkä Witzenhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g suiker

150 g eiwit

2 el gepelde pistachenootjes

2 el gedroogde cranberry's

Bereiding

Zet de oven op de hoogste stand. Bij mij is dit 230 °C. Doe bakpapier op een bakplaat en strooi hier de suiker over uit. Zet dit 10 minuten in de oven. Klop ondertussen de eiwitten stijf met een snufje zout. Zorg dat de kom waarin je dit doet super schoon is. Ik kook altijd water en hou de kom erboven. De condens veeg ik eruit met keukenpapier en dan is de schaal hartstikke schoon. Wanneer je de schaal met eiwitten ondersteboven kan houden zonder dat die op je hoofd vallen, is het tijd om te stoppen met kloppen. Klop er nu lepel voor lepel de warme suiker door, totdat je geen suikerkorrel meer tussen je vingers voelt wanneer je een beetje van het schuim fijn wrijft. Doe op het bakpapier de eetlepels cranberry's en pistachenoten. Rol 9 hoopjes meringue erdoorheen zodat je een mooi kleurenspeel krijgt. Bak 2 uur op 100 °C.

Bereiding ca 15 minuten + 2 uur oventijd

Merléetjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bodem

24 plakjes bladerdeeg

Bruine marsepein

1 el cacaopoeder

150 g marsepein

Soezenbeslag

200 ml water

100 g boter

100 g bloem

4 eieren

Crème Suisse

1 vanillestokje

250 ml melk

75 g suiker

4 eidooiers

2 el bloem

150 ml room

Fondant

2 el bietensap

300 g poedersuiker

190 g witte chocolade

Marsepein poppetjes

200 g marsepein

1 tl bietenpoeder

1 tl kurkuma

1 tl tarwegraspoeder of matchapoeder

1 tl cacaopoeder

Extra nodig

bakpapier

ronde steker van 10 cm doorsnede

kartelsteker van 8 cm doorsnede

kartelsteker van 5 cm doorsnede

Bereiding

Bodems

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de plakjes bladerdeeg uit op het aanrecht. Steek cirkels uit het

Merléetjes

deeg met de steker van 10 centimeter doorsnede en prik er gaatjes in met een vork. Leg de plakjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in circa 20 minuten goudbruin en krokant. Laat de bodems afkoelen.

Bruine marsepein

Kneed de cacao-poeder door de marsepein tot deze egaal van kleur is. Rol de marsepein dun uit en steek er cirkels uit van 10 centimeter. Steek uit deze cirkels, cirkels van 5 centimeter. Leg de cirkels op de afgekoelde bodems.

Soezenbeslag

Verwarm de oven voor op 195 °C. Breng in een pan water, boter en een beetje zout aan de kook. Roer de bloem erdoor en gaar circa 5 minuten. Haal de pan van het vuur en roer er één voor één de eieren door. Laat afkoelen en schep het beslag in een spuitzak met glad spuitmondje. Spuit flinke doppen soezenbeslag van circa 5 centimeter doorsnede op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de soezen in de oven in circa 35 minuten gaar.

Crème Suisse

Halveer voor het banketbakkersroom het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng in een pan de melk met het vanillemerg en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met een scheutje melk en de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje melk door het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar circa 5 minuten op laag vuur. Laat de banketbakkersroom afgedekt met plasticfolie afkoelen.

Klop voor de crème Suisse de slagroom stijf en schep de slagroom door de banketbakkersroom. Schep de crème Suisse in een spuitzak met een gladde spuitmond. Vul de soezen met de crème suisse.

Fondant

Meng het bietensap met de poedersuiker. Haal de cakejes uit de vorm en laat afkoelen. Doop de bovenkant van de soezen in de fondant.

Marsepein poppetjes

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en een beetje bietenpoeder tot een papje. Kneed dit door de marsepein tot deze egaal van kleur is.

Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder er door tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor gele marsepein kneed je er een beetje kurkuma door tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor bruine marsepein kneed je er een beetje cacao-poeder door tot de marsepein egaal van kleur is.

Boetseer van verschillende kleuren marsepein een oma en een meisje.

Bereiding ca 45 minuten

Miljuschka Witzenhausen

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzenhausen			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Categorie

24kitchen blog: Miljuschka Witzenhausen

Miljuschka Witzenhausen

“Eten is ademen. Een eerste levensbehoefte. Maar ook een manier om emoties te uiten, herinneringen te creëren en te communiceren.”

Miljuschka Witzenhausen (1985) ken je misschien van haar televisiegeschiedenis als presentatrice en actrice bij onder andere TMF en BNN. Tegenwoordig is ze vooral bezig met haar allergrootste hobby – en die van ons: koken.

Hoewel ze vanaf heel jongs aan al veel met koken en eten bezig is geweest, heeft Miljuschka haar passie herontdekt na de geboorte van haar zoon. Meer thuis, meer tijd en meer behoefte om te zorgen voor een ander. Haar liefde toont ze met ambachtelijke gerechten, waarbij ze grote projecten (zoals een hele haas of ingewikkelde taart) niet schuwt. Haar huishouden is een zoete inval, met vrienden die graag onverwacht over de vloer komen, een hongerige man en veel kinderen. En altijd is er voor iedereen eten. “Eigenlijk ben ik gewoon een overrijverige huisvrouw”, zegt ze bescheiden.

Haar recepten barsten van karakter en smaak, en variëren van gezonde soepjes tot extravagante schotels. Het hele palet van de natuur komt aan bod, van kop tot staart, de groentes het liefst uit haar eigen moestuin waar ze fanatiek verbouwt. Want als je gewoon met de natuur meeleeft, eet wat er per seizoen beschikbaar is, krijg je binnen wat je nodig hebt – zo is Miljuschka’s overtuiging.

De zogenoemde kookgodin is nooit bang geweest voor bijzonder eten. Zo is haar favoriete gerecht al vanaf haar eerste vakanties in Zuid-Europa escargots (wijngaardslakken). Op buitenlandse tripjes is het een dierbare traditie om naar de bakker, slager en andere specialisten te gaan en zo veel mogelijk onbekende producten te kopen.

En dat terwijl ze opgroeide in een veel traditioneler omgeving, waarin dagelijkse boodschappen gedaan werden en vanaf een uur of drie ’s middags oma de keuken in ging om het avondeten voor te bereiden, altijd Hollands. Eenmaal in de pubertijd was Miljuschka klaar met ‘gewoon eten’, ging ze zelf de keuken in, en kocht ze samen met haar toenmalige chefkok-vriendje stukjes truffel en ganzenvlees van haar zakgeld.

Miljuschka Witzhausen

Haar grote passie voor koken bleef niet onopgemerkt, want in 2014 werd zij gevraagd als columniste bij culinair blog Culy.nl, is zij ook ambassadrice voor de Youth Food Movement van slowfood.nl en schrijft ze vier keer per maand een recept voor vogue.nl. Vanaf 2015 start Miljuschka een eigen blog op 24Kitchen.

Millefeuille van kaneelwarka en fruit (dessert van zelfgemaakt filodeeg)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kaneelwarka

100 g bloem
1 tl zout
1 tl kaneelpoeder
150 ml water
olijfolie
50 g suiker

Fruit

200 g suiker
2 appels
2 sinaasappels
2 vijgen

Koffie-vanillesaus

0.5 vanillestokje
125 ml room
50 g suiker
30 g koffiebonen
125 ml melk
3 eieren

Vijgenbeignet

4 vijgen
100 g bloem
1 el suiker
1 el granaatappelmelasse
water

Extra nodig

keukenmachine
zeef
2 kwastjes
2 siliconen matjes
frituur

Bereiding

Kaneelwarka

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de bloem, zout, kaneelpoeder, water en een eetlepel olijfolie in de keukenmachine. Zeef het mengsel en laat circa 15 minuten in de koelkast rusten. Verwarm een koekenpan en bestrijk de pan met olie. Smeer met een kwast het beslag in de pan. Laat het beslag stollen en trek los van de pan. Herhaal tot het beslag op is. Bestrijk de kaneelwarka direct met olijfolie

Millefeuille van kaneelwarka en fruit (dessert van zelfgemaakt filodeeg)

om uitdrogen te voorkomen. Snijd nadat het beslag op is, de kaneelwarka in de gewenste vorm. Leg de kaneelwarka op een siliconenmatje, bestrooi met suiker en dek af met een ander siliconenmatje. Bak in de oven in circa 6 minuten krokant.

Fruit

Strooi de suiker in een pan. Tourneer de appels (of snijd in partjes) en verwarm ze in de suiker tot ze gekaramelliseerd zijn. Zet het vuur uit. Snijd partjes uit de sinaasappel. Snijd de vijgen in partjes.

Koffie-vanillesaus

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de room met het vanillemerg, de helft van de suiker, de helft van de melk en de koffiebonen aan de kook. Splits de eieren en gebruik de dooiers. Meng de andere helft van de melk met de eidooiers en voeg al roerende toe aan de room. Gaar het mengsel al roerend circa 5 minuten op laag vuur tot het dikker begint te worden. Zeef de koffie-vanillesaus.

Vijgenbeignet

Verwarm de frituur tot 160 °C. Schil de vijgen. Meng de bloem, granaatappelmelasse en een scheutje water zodat er een dik beslag ontstaat. Doop de vijgen in het beslag en frituur ze in circa 4 minuten goudbruin.

Serveren

Bouw het taartje laag voor laag op met de gekaramelliseerde appel, sinaasappelsegmenten, vijgenpartjes en de krokante kaneelwarka. Schep de koffie-vanillesaus eromheen en leg op elk bord een vijgenbeignet. Verdeel het overgebleven fruit mooi op het bord.

bereiding ca 1 uur

Miso-karbonades bentobox

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Miso-karbonades

2 schouderkarbonades à 175 g

2 el witte miso

Sushirijst

250 g sushirijst

300 ml koud water

1 tl furikake

Groente

1 paksoi

1 wortel

olijfolie

2 el cashewnoten

1 tl sesamololie

1 bos bundelzwammen

1 norivel

Extra nodig

keukenpapier

teppanyaki-plaat

hangiri

2 bentoboxen (voor volwassenen en kinderen)

bentoboxsteker

plasticfolie

Bereiding

Miso-karbonades

Marineer de schouderkarbonades met de witte miso en laat een nacht marinieren.

Verwarm de teppanyaki-plaat voor. Heb je geen teppanyaki-plaat, gebruik dan een koekenpan. Wrijf de miso met keukenpapier van de karbonades. Smeer de karbonades in met olie en bak ze om en om circa 8 minuten. Snijd de karbonades vervolgens in reepjes.

Sushirijst

Spoel de rijst met koud water tot het spoelwater helder is. Laat de rijst circa 10 minuten rusten. Zet de rijst met koud water op en kook circa 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur lager en kook de rijst circa 5 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur nog lager en kook de rijst circa 12 minuten op laag vuur. Zet het vuur uit en laat de rijst circa 15 rusten met een schone theedoek en deksel op de pan. Verdeel de rijst over een hangiri of een brede bak, schaal of kom zodat de rijst goed verspreid is en iets af kan koelen.

Miso-karbonades bentobox

Groente

Snijd de paksoi fijn. Snijd drie vierde van de wortel in julienne. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de paksoi, wortel en de cashewnoten circa 4 minuten. Voeg de bundelzwammen toe en besprenkel met een beetje sesamolie.

Dit gerecht kun je gewoon zo eten, maar je kunt er ook een bentobox mee vullen. Verdeel hiervoor de rijst, groente en de miso-karbonades over de bentobox.

Voor de kinderen

Stans met een bentobox-steker een gezichtje uit het norivel. Schep 2 eetlepels van de sushirijst in een stuk plasticfolie en draai dicht zodat je een bolletje krijgt. Verwijder de plasticfolie en plak het uitgestanste norivel als een gezichtje op de rijst. Snijd 2 dunne plakjes van de wortel en steek uit met de bentobox-steker. Schik de rijst, groente en de miso-karbonade in een (kinder)bentobox.

Bereidingca 1 uur + 12 uur wachttijd

Monstercake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Moskovisch beslag

90 g boter

6 eieren

175 g suiker

150 g bloem

Sinaasappelcrème

500 ml sinaasappelsap

draadjes saffraan

100 g suiker

4 eidooiers

4 el bloem

500 g boter

120 g poedersuiker

2 el sinaasappeljam

Monsteroogen en tanden

150 g marsepein

1 tl cacaopoeder

1 pakje kauwgom

Opmaak

1 sinaasappel

Extra nodig

bakvorm van ca 24 cm doorsnede

boter om in te vetten

bakpapier

steker van 1 cm doorsnede

6 lollystokjes

spuitzak met spaghetti-spuitmond

Bereiding

Moskovisch beslag

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Smelt de boter. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbig. Spatel eerst de helft van de bloem door de eidooiers, dan driekwart van het eiwit en dan de resterende bloem. Spatel het beslag door het resterende eiwit en roer voorzichtig de gesmolten boter erdoor. Vet de springvorm in en bekleed de bodem met bakpapier. Schep het beslag in de vorm en bak in circa 35 minuten goudbruin en gaar. Laat het biscuit afkoelen.

Sinaasappelcrème

Monstercake

Houd een scheutje sinaasappelsap achter en breng de rest met de helft van de suiker en de saffraan aan de kook. Roer de eidooiers met het scheutje sinaasappelsap en de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng het sinaasappelsap door het eimengsel, schenk in de pan en roer goed door. Breng de sinaasappelcrème aan de kook en gaar op laag vuur circa 2 minuten. Laat de sinaasappelcrème op een bakplaatje afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig. Voeg de sinaasappelcrème toe aan de opgeklopte boter en meng goed door.

Monsterogen en tanden

Kneed 50 g van de marsepein met de cacaopoeder tot een egaal donkere massa. Rol uit en steek er kleine rondjes uit, dit zijn de pupillen. Rol de rest van de marsepein tot bollen van 2,5 centimeter doorsnede. Druk de pupillen op de bollen en steek een lollystokje erin. Snijd uit het marsepein een mond.

Opmaak

Snijd de schil van de sinaasappel, snijd de partjes uit de sinaasappel. Halveer het biscuit in de lengte. Bestrijk een plak met de sinaasappeljam en de andere plak met een dunne laag sinaasappelcrème. Beleg een plak met de partjes uitgesneden sinaasappel. Leg de plakken op elkaar en bestrijk de boven- en zijkant ook met de sinaasappelcrème. Schep de rest van de crème in een spuitzak met een spaghettispuitmondje. Spuit "haren" rondom de taart. Steek de monsterogen in de bovenkant van de taart en zet de kauwgom als monstertanden tegen de marsepein aan.

Bereiding ca 1 uur en 15 minuten

Myrna's sachergebakjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Sachergebakjes

60 g zachte boter
60 g pure chocolade
20 g poedersuiker
3 eieren
80 g suiker
60 g bloem
150 g abrikozenjam

Glazuur

80 ml water
225 g suiker
190 g pure chocolade

Marsepeinen bodem

100 g marsepein
1 el cacaopoeder

Garnering

75 g geschaafde amandelen
6 halve abrikozen uit blik

Chocoladebloemen

100 g pure chocolade
1 el kristalsuiker

Extra nodig

cupcaketray
boter om in te vetten
zeef
ronde kartelsteker van 8 cm doorsnede
bakpapier
bloemetjessteker
reliëfroller

Bereiding

Sachergebakjes

Smelt de boter in een pannetje. Hak de chocolade. Haal de pan met boter van het vuur en voeg de chocolade en de poedersuiker toe. Splits de eieren en klop het eiwit met de helft van de suiker stijf in een keukenmachine. Klop de eidooiers met de resterende suiker schuimig. Voeg het chocolademengsel toe aan het eidooiermengsel. Roer goed door. Voeg het stijfgeklopte eiwit en de bloem toe en spatel goed door. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de cupcakevormen in en schenk het beslag in de

Myrna's sachergebakjes

vorm. Bak de gebakjes circa 30 minuten. Haal de gebakjes uit de vorm en laat afkoelen. Snijd de afgekoelde gebakjes horizontaal doormidden en bestrijk met de abrikozenjam. Leg de twee helften weer op elkaar.

Glazuur

Breng het water met de suiker aan de kook. Voeg de chocolade toe. Kook het glazuur tot 110 °C en giet door een zeef. Schenk een derde van het glazuur op het aanrecht en tableer (met een paletmes voorzichtig uitwrijven) tot deze dikker en lichter van kleur wordt. Schenk weer terug in de pan. Zet de gebakjes op een rooster en schenk het glazuur erover.

Marsepeinen bodem

Kneed de marsepein met de cacao-poeder tot deze egaal bruin van kleur is. Rol de marsepein dun uit en steek met een ronde kartelsteker de marsepeinen bodems uit. Rol met een reliëfroller een motiefje in de marsepein. Zet de sachergebakjes op de marsepeinen bodems.

Garnering

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de geschaafde amandelen in circa 8 minuten goudbruin. Laat het amandelschaafsel afkoelen. Snijd de abrikozen in plakjes en leg de plakjes op de sachergebakjes. Strooi het amandelschaafsel erover.

Chocoladebloemen

Smelt de chocolade au bain-marie en schenk twee derde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot de chocolade circa 26 °C is. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Strijk de chocolade uit op bakpapier. Druk net voor de chocolade hard begint te worden een bloemetje uit de chocolade met behulp van een bloemetjessteker. Strooi de suiker over de bloemen. Laat de chocolade bloemen verder uitharden. Leg op ieder sachergebakje een chocolade bloem.

Bereiding ca 1 uur

Naëma's hartjestaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Moskovisch beslag

90 g roomboter

6 eieren

175 g suiker

150 g bloem

Aardbeien-roomkaascrème

500 g roomkaas

4 el aardbeienjam

2 el poedersuiker

Aardbeienwaaiertjes en marsepeinen hartjes

250 g aardbeien

1 tl rode bietenpoeder

1 el rode bietensap

100 g marsepein

Afmaken taart

200 ml slagroom

50 g suiker

200 g witte en bruine vlokken

4 takjes rode bessen

Extra nodig

cakevorm (in de vorm van een hartje)

bakpapier

hartjesstekers

spuitzak met kartelmond

Bereiding

Moskovisch beslag

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter. Splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbig. Meng het eiwit met de eidooiers. Spatel daarna de bloem en de boter erdoor. Vet de cakevorm in en bekleed met bakpapier. Schenk het beslag in de cakevorm en bak circa 30 minuten tot de cake goudbruin en gaar is. Laat de cake afkoelen en snijd horizontaal in 3 plakken.

Aardbeien-roomkaascrème

Roer de roomkaas met de aardbeienjam en de poedersuiker tot een gladde crème.

Aardbeienwaaiertjes en marsepeinen hartjes

Snijd de aardbeien in waaiertjes. Meng het bietenpoeder met het bietensap. Kneed dit door de

Naëma's hartjestaart

marsepein tot de marsepein egaal van kleur is. Als de marsepein te droog is voeg dan een scheutje water toe. Rol uit tot een dunne plak en druk met de hartjesstekers de marsepein uit.

Opbouw taart

Klop de slagroom met de suiker stijf. Besmeer de beide lagen cake met de aardbeien-roomkaascrème. Bestrijk ook de bovenkant en de zijkanten met de crème. Schep de slagroom in een spuitzak met een gekartelde spuitmond. Druk de vlokken tegen de zijkant van de taart. Garneer de taart met slagroom, aardbeienwaaiers, marsepeinen hartjes en de rode bessen.

Bereiding ca 1 uur

Natilla uit Venezuela (suikerpudding)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Suikermengsel

1 l melk

225 g rietsuiker

1 kaneelstokje

Pudding

120 ml melk

225 g maïsbloem

25 g boter

kaneelpoeder om te garneren

Fruit

4 eetbare orchideeën

4 el poedersuiker

1 mini ananas

1 sinaasappel

1 carambola

200 g suiker

1 el boter

2 el rum

Extra nodig

bakblik 20 cm bij 20 cm

handmixer

plasticfolie

Bereiding

Suikermengsel

Breng de melk met de rietsuiker en het kaneelstokje aan de kook en zet het vuur laag. Zet het vuur na circa 10 minuten uit.

Pudding

Mix met een handmixer de melk met de maïsbloem tot het een zachte structuur heeft. Breng in een pan het maïsmengsel met het suikermengsel aan de kook. Blijf circa 5 minuten gelijkmatig roeren tot de structuur stevig is. Je ziet duidelijk de bodem tijdens het roeren). Voeg de boter toe en roer tot het is gesmolten. Verwijder het kaneelstokje. Bekleed een bakblik met plasticfolie. Schep het mengsel in het bakblik en laat circa 30 minuten afkoelen tot kamertemperatuur.

Fruit

Maak de orchideeën nat met een beetje water en bestrooi ze met poedersuiker. Maak de ananas schoon en verwijder de kern. Snijd de ananas in plakjes. Snijd de sinaasappel in partjes. Snijd de carambola in plakjes. Verwarm een platte pan en karamelliseer de suiker. Voeg de boter toe en blus af met de rum.

Natilla uit Venezuela (suikerpudding)

Voeg het fruit toe en bak circa 5 minuten op laag vuur.

Serveer

Snijd de pudding in blokjes van circa 4 centimeter bij 1,5 centimeter. Leg het fruit erbij. Garneer met gemalen kaneel en een orchidee.

Bereiding ca 45 minuten

Ninja turtle pasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Kaas	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g macaroni
4 el boter
4 el bloem
600 ml volle melk
1 ei
1 eidooier
1 grote broccoli
150 g cheddar
150 g Parmezaanse kaas
1 el mosterd
1 tl truffeltapenade

Extra nodig
rasp

Bereiding

Kook de pasta gaar en bewaar 1 kop kookvocht. Verwarm de oven op 180 °C. Smelt de boter in een grote ovenvaste pan. Doe de bloem erbij en bak deze een minuut of 3. Dit is de roux. Giet de melk langzaam bij de roux. Wacht iedere keer totdat deze is opgenomen door de boter en bloem voordat je er weer melk bij giet. Dit is de bechamelsaus. Klop het ei en de eidooier los. Giet er een beetje bechamelsaus bij en klop weer los. Giet in de pan. Snijd de broccoli fijn en kook in circa 4 minuten beetgaar. Rasp de kazen. Doe de kaas, broccoli, mosterd, eventueel truffeltapenade, zout en peper in de pan. Roer door tot alle kaas is opgenomen en gesmolten. Doe de pasta erbij met het vocht. Meng het geheel. Zet het circa 20 tot 25 minuten in de oven. Ninja turtles erop en klaar!

Bereiding ca 45 minuten

Njokkie = Gnocchi (met groentegehaktsaus en gepofte aubergine)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gepofte aubergine

2 aubergines

2 teentjes knoflook

olijfolie

Gnocchi

1 kg kruimige aardappels

300 g bloem

1 ei

1 nootmuskaatbol

Saus

2 kleine uien

3 teentjes knoflook

0.5 bosje peterselie

300 g kastanjechampignons

600 g tomaten (6 tomaten)

olijfolie

350 g gehakt

75 g Pecorino

Klaarzetten

snijplank

(kinder)koksmes

ovenschaal

aluminiumfolie

2 grote pannen

dunschiller

vergiet

koekenpan

pollepel

pureeknijper, roerzeef of pureestamper

rasp

gnocchiplankje of vork

Bereiding

Gepofte aubergine

Verwarm de oven voor op 180 °C. Halveer de aubergines. Pel en hak de knoflook. Leg de aubergines in een ovenschaal. Verdeel de knoflook erover en besprenkel met olijfolie. Dek af met aluminiumfolie en pof circa 30 minuten in de oven.

Breng een grote pan water aan de kook.

Njokkie = Gnocchi (met groentegehaktsaus en gepofte aubergine)

Gnocchi

Schil de aardappels en kook ze in circa 20 minuten gaar. Giet de aardappels af en laat uitwasemen. Dat betekent dat je ze nog wat na laat stomen (af laat koelen).

Saus

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Hak de peterselie. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de tomaten fijn. Fruit de ui en knoflook in een scheutje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak al roerend circa 5 minuten. Voeg de champignons, tomaten en de helft van de peterselie toe en laat circa 5 minuten rustig koken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en voeg de rest van de peterselie toe. Laat de saus circa 10 minuten op laag vuur zachtjes koken.

Breng nog een grote pan met water en een beetje zout aan de kook.

Pureer de aardappels met de pureeknijper, roerzeef of pureestamper tot een mooie gladde puree. De puree mag geen klontjes bevatten. Voeg de bloem en het ei toe en meng goed door. Rasp er een kwart van de bol nootmuskaat overheen. Meng het geheel goed door en maak een deegbal. Snijd een stuk deeg af en rol er een lange sliert van. Snijd vervolgens in kleine stukjes. Rol de kleine stukjes over het plankje of druk met de platte kant van een vork licht op het deeg. Zo ontstaat het gnocchi patroon. Laat de gnocchi in de pan glijden. Wanneer de gnocchi gaan drijven zijn ze klaar. Giet de gnocchi vervolgens af.

Aan tafel!

Voeg de gnocchi toe aan de saus. Serveer direct en rasp de kaas over het gerecht. Leg op elk bord een gepofte aubergine.

Bereiding ca 1 uur

No churn very vanilla ice cream

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje

600 ml room (minstens 40% vet)

2 el vanille-extract

400 g gecondenseerde melk

Bereiding

Halveer het vanillestokje en snijd het merg eruit. Klop de room met het vanille-extract, het vanillemerg en de gecondenseerde melk in een kom circa 5 minuten. Let erop dat je het niet te lang mengt. Stop met mixen zodra je een acht kunt maken in de room. Giet het vanilleroommengsel in een grote bak en vries in circa 4 tot 6 uur in. Haal voor het serveren circa 5 tot 10 minuten van tevoren uit de vriezer.

Bereiding ca 10 minuten + 6 uur wachttijd

Noedelsalade met gerookte zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groentebouillonblokje
300 g udon noedels
3 stengels bosui
1 kleine komkommer
50 ml sojasaus
1 cm verse gember
200 g gerookte zalm
200 g taugé
2 takjes koriander

Bereiding

Breng een pan water aan de kook met het bouillonblokje. Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking gaar in de bouillon. Snijd de bosui in ringetjes. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in blokjes. Meng de komkommer met de bosui en de sojasaus en breng op smaak met versgemalen peper. Rasp de gember en hak de gember fijn en voeg toe aan de komkommer. Snijd de gerookte zalm fijn. Pluk de koriander. Meng het komkommersmengsel, taugé en de zalmsnippers met de noedels. Bestrooi met koriander.

Bereiding ca 15 minuten

Nomadisch 12-uurtje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bulgurchorba
2 uien
2 teentjes knoflook
olijfolie
1 el venkelzaadjes
1 l groentebouillon
4 tomaten
0.5 knolselderij
75 g bulgur
1 el tomatenpuree
4 citroenblaadjes

Gegrilde kip met abrikozen
200 g gedroogde abrikozen
200 ml sinaasappelsap
8 kippendijen zonder bot
olijfolie
2 teentjes knoflook
1 tl kerriepoeder
1 tl gemberpoeder
1 el zure room

Snelle salade
1 krop salanova
Marokkaanse azijn

Pitabroodjes
4 pitabroodjes

Extra nodig
grill of grillpan
keukenmachine of staafmixer

Bereiding

Bulgurchorba

Pel en snijd de uien grof. Pel de knoflook. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook en de venkelzaadjes circa 3 minuten. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Mondeer de tomaten, snijd ze fijn en voeg ze toe aan de bouillon. Schil en snijd de knolselderij in brunoise. Voeg de knolselderij, bulgur, tomatenpuree en de citroenblaadjes toe aan de pan en laat circa 13 minuten koken.

Gegrilde kip met abrikozen

Wel de abrikozen circa 1 uur in de sinaasappelsap. Bestrijk de kippendijen met olie. Verwarm de grillpan

Nomadisch 12-uurtje

of de grill en gril de kippendijen om en om goudbruin. Pureer de abrikozen met het sap. Schenk dit in een pan en voeg de kerriepoeder en gemberpoeder toe. Pel en snijd de knoflook, voeg toe en breng het geheel aan de kook. Voeg de gegrilde kippendijen toe en laat circa 2 minuten koken. Zet het vuur uit en voeg de zure room toe.

Snelle salade

Pluk, was en droog de sla. Breng de sla op smaak met een scheutje azijn.

Pitabroodjes

Bak de pitabroodjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveren

Snijd de pitabroodjes open en vul ze met de gegrilde kip. Schep de bulgurchorba in een kom en serveer met de sla.

Bereoding ca 45 minuten

Nougat-chocoladebrokken

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

270 g geschaafde amandelen

295 g suiker

100 ml water

290 ml honing

2 eiwitten

350 g witte chocolade

350 g melkchocolade

100 g amandelen met vlies

Extra nodig

boter om in te vetten

taartpan van 24 cm doorsnede

bakpapier

5 plakken eetpapier

diepe bakvorm van 25x40

Bereiding

Nougat

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de amandelen circa 10 minuten op een met bakpapier beklede bakplaat en laat afkoelen. Vet de bakvorm met in, leg er een bakpapiertje in en verdeel vellen eetpapier over de bodem zodat de bodem bedekt is. Breng suiker, water en honing aan de kook tot 140 °C. Klop de eiwitten met 1 eetlepel van de suiker stijf. Giet langzaam de kokende siroop bij het eiwit tot de siroop helemaal is opgelost. Meng de afgekoelde geschaafde amandelen door het schuim. Verdeel het schuim over de vorm. Strijk de nougat goed uit en dek af met bakpapier. Laat de nougat 1 nacht opstijven. Snijd de nougat in gelijke stukken.

Chocolade tableren

Smelt de melkchocolade au bain-marie en schenk twee derde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot hij circa 26 °C is. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Herhaal dit met de witte chocolade. Bekleed een bakvorm met bakpapier en schenk een deel van de melkchocolade en witte chocolade er over uit. Verdeel hierover wat brokken nougat en wat amandelen met vlies. Herhaal dit circa 2 keer. Laat de chocolade circa 30 minuten uitharden en snijd de nougat-chocolade in stukken.

Bereiding 1 uur en 1 nacht wachttijd

Nutty shake

Menugang ontbijtgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken -

Type -

Slank

Nee

Bron Bianca Janssen

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 verse vijgen

75 g dadels zonder pit

75 g ongezouten gemengde noten

50 g diepvriesbramen

500 ml amandelmelk

Extra nodig

blender

Bereiding

Schil en halveer de vijgen. Halveer de dadels. Pureer de vijgen, gemengde noten, dadels, bramen en de amandelmelk in de blender tot een shake.

Bereiding ca 5 minuten

Octopus is niet eng

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kg octopus
- 1 bos peterselie
- 1 rode ppeper
- 2 sjalotten
- 1 citroen
- 5 zwarte peperkorrels
- 1 tl grof zeezout
- 6 el olijfolie
- 0.5 wijnglas Noilly prat
- 1 tl azijn

Bereiding

Snijd de octopus in stukken. Doe alles in een grote pan met deksel. Pel de sjalotten en snijd doormidden. Snijd de citroen in vieren. Zet op het kleinste vuurtje en laat 4 uur sudderen.

Bereiding ca 10 minuten + 4 uur wachttijd

Oesters openen

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Marinade

4 teentjes knoflook
4 aji panca (rode peper uit Peru)
50 g achiote (orleaan vruchtpoeder)
50 g huacatay (zwarte munt)
200 ml olijfolie
1 tl zout

Alternatief voor de marinade

2 Spaanse pepers
4 gedroogde tomaten
50 g paprikapoeder
25 g oregano
25 g tijm
4 teentjes knoflook
200 ml zout

Pachamanca

olijfolie
4 kippenbouten
1.5 kg roseval aardappels
1 kg zoete aardappels
1 kg tuinbonen in de peul
4 babymaïskolven
1 pak bananenbladeren

Extra nodig

blender
ruime pan met minimaal 6 liter inhoud

Bereiding

Marinade

Pel de knoflook en pureer de knoflook met de rest van de ingrediënten in de blender tot een middelfijne marinade.

Pachamanca

Verhit een scheutje olie in een ruime pan en bak de kippenbouten om en om circa 2 minuten. Zet het vuur uit en haal de kippenbouten uit de pan. Breng de marinade op middelhoog vuur al roerend in de pan waarin de kip is gebakken aan de kook. Kook circa 5 minuten door tot de marinade goed gaar is. Verdeel de marinade over twee kommen. Serveer één kom marinade afgekoeld als saus. Marineer de kippenbouten en de groente in de andere kom marinade.

Oesters openen

Verwijder de bladeren van de maïskolven, bewaar de bladeren en snijd de maïskolven in drieën. Verdeel alle ingrediënten in lagen over de pan waar de marinade in is gekookt. Begin hierbij met het vlees, vervolgens de aardappels, daarna de maïs en eindig met de tuinbonen. Dek de pan af met de maïsbladeren en leg daar overheen een laag bananenbladeren. Leg een deksel op de pan. Bak het vlees en de groente circa 15 minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag en laat het circa 50 minuten sudderen. Zet het vuur uit en laat de pachamanca nog circa 5 minuten staan alvorens het deksel te verwijderen en het gerecht te serveren.

Bereiding ca 15 minuten en 45 minuten wachttijd

Dit is een recept van Alma Inkary, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Alma maakte een heel traditioneel gerecht: de Pachamanca. Die naam slaat eigenlijk op de bereidingswijze van het gerecht. Alma maakte het gerecht in een pan, maar traditioneel wordt het bereid in een natuurlijke oven. Deze oven wordt gemaakt door gloeiend hete stenen in een gat in de grond te doen. Daar komen de ingrediënten, zoals aardappels, groenten, kruiden en vlees in. De ingrediënten worden afgedekt met bananenbladeren en de oven wordt dicht gemaakt met aarde.

Omelet met norivel en gerookte zalm

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g pompoenpitten
6 eieren
50 ml melk
olijfolie om in te bakken
4 norivellen
60 ml ricotta
1 tl wasabi
150 g gerookte zalm
1 bakje tuinkers
Japanse sojasaus

Extra nodig
keukenpapier

Bereiding

Rooster de pompoenpitten circa 5 minuten in een droge koekenpan. Laat afkoelen op keukenpapier. Kluts de eieren en de melk los met een garde en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie in een pan en bak 1 omelet per persoon. Leg alle omeletten naast elkaar op het aanrecht. Verdeel de norivellen over de omeletten en snijd zo nodig bij. Meng de ricotta met de wasabi en bestrijk de omeletten ermee. Verdeel de gerookte zalm erover, bestrooi met tuinkers en pompoenpitten en rol de omeletten strak op. Snijd de omeletten schuin doormidden en serveer ze met sojasaus.

Bereiding ca 15 minuten

Omeletrol met gerookte zalm

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
100 ml melk
2 snackkomkommers
1 bos radijs
4 el Griekse yoghurt
75 g gemengde sla
100 g gerookte zalm

Extra nodig
dunschiller
cocktailprikker

Bereiding

Klop de eieren los met de melk. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak 4 omeletten. Was de komkommers en schil ze in de lengte. Snijd de radijsjes in dunne plakken. Besmeer een omelet met een lepel Griekse yoghurt. Leg hier de zalm, komkommer, sla en gesneden radijs op. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Rol de omelet op en zet vast met een cocktailprikker.

Tip: in plaats van yoghurt kun je ook roomkaas gebruiken.

Bereiding ca 15 minuten

Omgekeerde bokkenpootjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Biscuit

200 g eiwit

225 g suiker

mespuntje zout

135 g amandelpoeder

75 g poedersuiker

1 vanillestokje

40 g cacao-poeder

40 g bloem

3 eetlepels geschaafde amandelen

Hazelnootcrème

1 el vanille-extract

250 ml melk

75 g suiker

2 eidooiers

1 el bloem

250 g roomboter

2 el hazelnootpasta

Garneren

300 g witte chocolade

Extra nodig

spuitzak met glad spuitmondje

bakpapier

poedersuiker om te bestuiven

Bereiding

Biscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop de eiwitten met de suiker en het zout tot stijve pieken. Meng het amandelpoeder met de poedersuiker. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en meng het vanillemerg met het cacao-poeder door de bloem. Spatel het amandel-poedersuikermengsel door het eiwit en zeef het bloem-vanillemengsel erboven. Spatel beide mengsels voorzichtig door elkaar tot een beslag en schep het beslag in een spuitzak met glad spuitmondje. Spuit banen van circa 10 cm lang op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi de banen met de geschaafde amandelen. Bak de bokkenpootjes in circa 15 minuten gaar en laat ze afkoelen.

Hazelnootcrème

Houd een scheutje melk achter en breng de resterende melk, het vanille-extract en de helft van de suiker in een pan aan de kook. Roer in een kom de eidooiers met de resterende suiker en het scheutje melk los en roer de bloem erdoor. Roer een scheutje warme melk door het eimengsel, schenk het

Omgekeerde bokkenpootjes

eimengsel terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 3 minuten. Giet de banketbakkersroom op een vochtig plaatje en dek af met plasticfolie. Laat de banketbakkersroom afkoelen tot lauwwarm. Klop in een kom de boter luchtig, meng met de banketbakkersroom en de hazelnootpasta erdoor. Schep de crème in een spuitzak met een glad spuitmondje. Spuit een baan hazelnootcrème op de helft van de koekjes. Druk de andere helften er voorzichtig tegenaan.

Chocolade tableren

Smelt de chocolade au bain-marie en schenk twee derde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot hij circa 26 °C is. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar. Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Doop de uiteindes van de bokkenpootjes in de getableerde chocolade en laat uitharden. Bestuif de omgekeerde bokkenpootjes met poedersuiker.

Bereiding ca 45 minuten

Ontbijtflip met rood fruit

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g ongezouten gemengde noten

50 g pijnboompitten

250 g gedroogde pruimen

100 ml sinaasappelsap

300 g diepvries rood fruit

2 el honing

500 g magere Franse kwark

50 g pure chocolade (80% cacao)

Extra nodig

keukenpapier

4 grote glazen

rasp

Bereiding

Rooster de gemengde noten en pijnboompitten in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin.

Laat afkoelen op keukenpapier. Snijd voor de pruimencompote de pruimen in stukjes en breng ze met het sinaasappelsap aan de kook. Kook tot het sinaasappelsap zo goed als verdampt is en laat afkoelen.

Verdeel het rood fruit en de honing over glazen. Schep de kwark erop en verdeel de sinaasappel-pruimencompote erover. Bestrooi met de geroosterde noten en pijnboompitten. Rasp de chocolade erover.

Bereiding ca 20 minuten

Ontbijtpizza met avocado en spiegelei

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie om in te bakken

4 eieren

4 volkoren pitabroodjes

1 avocado

1 citroen

150 g cherrytomaten

chiliflakes

50 g zwarte olijven

olijfolie extra vierge

Extra nodig

broodrooster

Bereiding

Verhit een scheutje olie in een pan, breek de eieren voorzichtig en bak de eieren op laag vuur gaar. Laat de dooiers heel en zacht. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster krokant. Maak de avocado schoon en prak het vrucht vlees fijn met een vork. Breng op smaak met het sap van de citroen, een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de tomaatjes in plakjes. Besmeer de pitabroodjes met de avocado en leg de tomaatjes erop. Snijd de olijven doormidden. Verdeel de eieren erover en bestrooi met de chiliflakes en de olijven.

bereiding ca 15 minuten

Oosters gemarineerde cashewkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pandanrijst
2 teentjes knoflook
2 cm gemberwortel
1 limoen
2 el bruine basterdsuiker
1 el maïzena
4 eo sojasaus
4 el hoisinsaus
400 g kippendijen zonder bot
2 rode uien
2 rode paprika's
rijstolie
150 g cashewnoten
1 stronk broccoli

Extra nodig
rasp

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Kip marineren

Pel en snijd de knoflook fijn. Verwijder de schil van de gember. Rasp de gember. Halveer de limoen.

Meng in een kom de knoflook, de gemberrasp, het sap van de limoen, bruine basterdsuiker, de maïzena, de sojasaus, hoisinsaus en de kippendijen. Dek de kom af en laat de kip in de koelkast circa 10 minuten marineren.

Oosters gemarineerde cashewkip

Pel en snijd de uien in parten. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove stukken. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de uien en de paprika circa 4 minuten. Voeg de kip toe en bak circa 4 minuten. Schenk de marinade erbij en breng aan de kook. Stoof de kip met deksel op de pan in circa 6 minuten gaar. Roer de cashewnoten erdoor.

Broccoli

Breng een pan met water met een beetje zout aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en kook in circa 4 minuten beetgaar.

Bereiding ca 30 minuten

Oreocheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g boter
32 Oreokoekjes
400 ml slagroom
200 g suiker
600 g monchou roomkaas
1 snufje zout
1 tl vanille essence

Bereiding

Bekleed een springvorm van 22 centimeter met bakpapier. Smelt de boter. Doe 16 Oreos met de boter in de keukenmachine. Druk het koekkraam mengsel in de springvorm. Klop de slagroom met de suiker stijf. Roer de roomkaas met het zout en de essence zacht. Doe de slagroom bij de roomkaas en verkruiemel er 8 Oreos in. Spatel de koekjes door het roommengsel. Giet de roommassa in de vorm. Zet minimaal 4 uur maar liever een nacht in de koelkast. Haal de taart uit de vorm en druk aan de zijkanten 7 Oreos ter versiering. Verkruiemel er 1 Oreo overheen.

Bereiding ca 30 minuten + 4 uur wachttijd

Paastaart met advocaat

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes gelatine
150 g cantuccini
50 g gesmolten boter
200 g roomkaas
200 g advocaat
75 g poedersuiker
100 ml slagroom
2 eiwitten
chocolade-eieren

Extra nodig
springvorm van 22 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Bekleed een springvorm van 22 cm met bakpapier. Week de blaadjes gelatine in koud water. Vermaal de cantuccini. Meng de koekkrum met de gesmolten boter in de springvorm en druk aan. Roer de roomkaas met de advocaat en poedersuiker los. Verwarm de slagroom. Knijp de gelatine uit en los op in de slagroom. Roer dit door door het roomkaasmengsel. Sla de eiwitten stijf. Vouw deze voorzichtig door de vulling. Stort de vulling op de koekbodem en zet 4 uur in de koelkast. Versier met chocolade-eieren en andere paasachtige feestelijkheden.

Bereiding ca 25 minuten + 4 uur wachttijd

Pachamanca uit de Andes in Peru

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Marinade

4 teentjes knoflook
4 aji panca (rode peper uit Peru)
50 g achiote (orleaan vruchtpoeder)
50 g huacatay (zwarte munt)
200 ml olijfolie
1 tl zout

Alternatief voor de marinade

2 Spaanse pepers
4 gedroogde tomaten
50 g paprikapoeder
25 g oregano
25 g tijm
4 teentjes knoflook
200 ml zout

Pachamanca

olijfolie
4 kippenbouten
1.5 kg roseval aardappels
1 kg zoete aardappels
1 kg tuinbonen in de peul
4 babymaïskolven
1 pak bananenbladeren

Extra nodig

blender
ruime pan met minimaal 6 liter inhoud

Bereiding

Marinade

Pel de knoflook en pureer de knoflook met de rest van de ingrediënten in de blender tot een middelfijne marinade.

Pachamanca

Verhit een scheutje olie in een ruime pan en bak de kippenbouten om en om circa 2 minuten. Zet het vuur uit en haal de kippenbouten uit de pan. Breng de marinade op middelhoog vuur al roerend in de pan waarin de kip is gebakken aan de kook. Kook circa 5 minuten door tot de marinade goed gaar is. Verdeel de marinade over twee kommen. Serveer één kom marinade afgekoeld als saus. Marineer de kippenbouten en de groente in de andere kom marinade.

Pachamanca uit de Andes in Peru

Verwijder de bladeren van de maïskolven, bewaar de bladeren en snijd de maïskolven in drieën. Verdeel alle ingrediënten in lagen over de pan waar de marinade in is gekookt. Begin hierbij met het vlees, vervolgens de aardappels, daarna de maïs en eindig met de tuinbonen. Dek de pan af met de maïsbladeren en leg daar overheen een laag bananenbladeren. Leg een deksel op de pan. Bak het vlees en de groente circa 15 minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag en laat het circa 50 minuten sudderen. Zet het vuur uit en laat de pachamanca nog circa 5 minuten staan alvorens het deksel te verwijderen en het gerecht te serveren.

Bereiding ca 15 minuten en 45 minuten wachttijd

Dit is een recept van Alma Inkary, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Alma maakte een heel traditioneel gerecht: de Pachamanca. Die naam slaat eigenlijk op de bereidingswijze van het gerecht. Alma maakte het gerecht in een pan, maar traditioneel wordt het bereid in een natuurlijke oven. Deze oven wordt gemaakt door gloeiend hete stenen in een gat in de grond te doen. Daar komen de ingrediënten, zoals aardappels, groenten, kruiden en vlees in. De ingrediënten worden afgedekt met bananenbladeren en de oven wordt dicht gemaakt met aarde.

Pad thai kung

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Rijstnoedels

200 g rijstnoedels

Saus

15 g tamarinde

45 ml water

25 g palmsuiker

1 el azijn

1 el vissaus

Vulling

rijstolie

200 g gamba's

5 teentjes knoflook

1 sjalot

3 bosuien

100 g tofu

1 ei

2 el ketjap

75 g taugé

30 g pinda's

bananenblad

Extra nodig

wok

Bereiding

Rijstnoedels

Laat de rijstnoedels circa 2 uur weken in lauwwarm water.

Saus

Breng alle ingrediënten van de saus in een pan aan de kook.

Wokken

Pel de gamba's, verwijder het darmkanaal en snijd de rug in. Pel en snipper de sjalot en pel en hak de knoflook. Snijd de bosuien in stukjes van circa 2 centimeter en snijd de tofu in blokjes van 2 bij 2 centimeter. Verhit ruim olie in een pan en frituur de blokjes tofu goudbruin. Bak in dezelfde olie ook de pinda's goudbruin. Verhit een scheutje olie in een wok en bak de knoflook en sjalot. Voeg na 1 minuut de garnalen toe en schuif alles aan één kant in de wok. Roerbak het ei aan de andere kant van de wok. Voeg de geweekte rijstnoedels en de saus toe. Voeg de ketjap, bosui, tofu en taugé toe en strooi als laatste de pinda's eroverheen. Vul de bananenbladeren met de vulling.

Pad thai kung

Bereiding ca 2 uur en 30 minuten + 30 minuten wachttijd

Dit is een recept van Noi Pia-Ud , Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Paddenstoelen-linzenbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Aardappelpuree

300 g kruimige aardappels

3 cm verse mierikswortel

70 g crème fraîche

1 snufje nootmuskaat

Paddenstoelen-linzenbrood

200 g gedroogde linzen

75 g kastanjechampignons

175 g wilde paddenstoelenmix

3 beschuiten

2 teentjes knoflook

2 uien

1 el maïzena

2 eieren

1 bos kervel

0.5 bos citroentijm

1 scheutje worcestershire saus

20 g boter

100 g shiitake

50 ml witte wijn

Wortels en knollen

1 bos bospeen

200 g meiknollen

1 sinaasappel

olijfolie

50 ml witte wijn

2 el honing

20 g boter

1 bos kervel

Extra nodig

rasp

pureeknijper

plasticfolie

keukenmachine

aluminiumfolie

Bereiding

Aardappelpuree

Breng een steelpan met water en een beetje zout aan de kook en kook de aardappels in de schil in circa

Paddenstoelen-linzenbrood

20 minuten gaar. Giet de aardappels af en stoom droog. Pel en prak de aardappels fijn met behulp van een pureeknijper. Voeg een beetje zout toe. Rasp de mierikswortel. Voeg de mierikswortel en de crème fraîche toe aan de aardappels. Breng op smaak met de nootmuskaat, een beetje zout en versgemalen peper. Laat de aardappelpuree afkoelen. Schep de aardappelpuree op een stuk plasticfolie en rol op tot een pilvorm. Leg de rol aardappelpuree circa 5 minuten in de koelkast.

Paddenstoelen-linzenbrood

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een steelpan met water en een beetje zout aan de kook en kook de linzen in circa 30 minuten gaar. Giet de linzen af en stoom droog. Verkruimel de beschuit. Pel en snijd de knoflook grof. Pel en snijd de uien grof. Mix in een keukenmachine de kastanjechampignons en de helft van de wilde paddenstoelenmix met de helft van de uien en de knoflook grof. Voeg de linzen, maïzena, eieren, beschuit, kervel, citroentijm en de worcestershiresauce toe en mix tot een soort gehakt. Leg een vel aluminiumfolie op het aanrechtblad. Vet het folie in met een beetje olijfolie. Verdeel het paddenstoelengehakt over het aluminiumfolie. Zorg dat het gehakt circa 1 cm dik is. Haal de aardappelpuree uit het plasticfolie en leg in het midden van het paddenstoelengehakt. Rol het aluminiumfolie op. Bak het paddenstoelen-linzenbrood circa 20 minuten in de oven. Laat het brood even afkoelen en verwijder het aluminiumfolie. Verhit de boter in een koekenpan. Fruit de resterende ui. Leg het paddenstoelen-linzenbrood in de pan en bak rondom goudbruin. Voeg de resterende paddenstoelenmix, de shiitake en de witte wijn toe en bak circa 5 minuten mee.

Wortels en knollen

Schaaf de wortels schoon. Snijd de knollen in parten. Verwarm een grillpan voor. Leg de worteltjes en de knolletjes in de pan. Voeg een beetje zout, versgemalen peper en een beetje olijfolie toe. Gril de groente circa 10 minuten. Rasp de schil van de sinaasappel boven de pan en pers het sap eruit. Voeg de witte wijn, boter en de honing toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Leg de groente op een schaal. Leg het paddenstoelen-linzenbrood er bovenop. Schep de paddenstoelen eromheen. Bestrooi met een beetje kervel.

Bereiding ca 1 uur en 20 minuten

Paddenstoelensoufflés met Hoisin beef

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g oesterzwammen
100 g shiitakes
olijfolie
25 g boter
15 g paneermeel
15 g Parmezaanse kaas
3 eidooiers
150 ml slagroom
4 eiwitten
1 bos groene asperges
1 bos bospenen
300 g biefstukpuntjes
3 el hoisinsaus

Klaarzetten

rasp
staafmixer met bijbehorend staafmixerbakje
2 koekenpannen
bord
houten lepel
kwast
soufflébakjes van ca 6 x 7.5 cm
soeplepel

Bereiding

Paddenstoelensoufflés

Snijd de steeltjes van de oesterzwammen en de shiitakes en snijd de paddenstoelen in gelijke stukjes. Verhit een scheut olie in een pan en bak de paddenstoelen circa 6 minuten op hoog vuur, roer af en toe goed door en breng op smaak met zout en peper. Pureer de paddenstoelen grof in het bakje van de staafmixer, schep in een kom en laat een beetje afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter en bestrijk de soufflébakjes ermee. Rasp de Parmezaanse kaas, meng met het paneermeel en bedek de binnenkant van de bakjes ermee. Meng eidooiers en slagroom door de gepureerde paddenstoelen. Klop de eiwitten in een andere kom tot stijve pieken. Meng een eetlepel eiwit door het paddenstoelenmengsel en meng daarna de rest van het eiwit erdoor. Schep het soufflémengsel in de bakjes en zet ze op een bakplaat. Bak 20-25 minuten in de oven tot de soufflés gerezen en gaar zijn.

Groenten

Snijd de houtige onderkanten van de asperges en snijd de asperges doormidden. Schil en snijd de bospenen in schuine stukjes. Verhit een scheut olie in een pan en bak de groenten 5 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.

Hoisin beef

Paddenstoelensoufflés met Hoisin beef

Verhit een scheut olie in een pan en bak de biefstukpuntjes in 3 minuten bruin. Voeg de hoisinsaus toe en roer het geheel door elkaar.

Aan tafel!

Schep de groente op bord en verdeel de hoisin beef erover. Haal de soufflés nu pas uit de oven, zet voorzichtig op borden en zet meteen op tafel.

Bereiding ca 45 minuten

Paddenstoelenvelouté

Menugang	Soepen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	John Gerdson			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g paddenstoelenmix

1 ui

3 teentjes knoflook

3 takjes tijm

600 ml groentebouillon

2 el olijfolie

Liaison

3 eieren

300 ml slagroom

Garnering

300 g luxe paddenstoelenmix (trompette de la mort)

50 g geschaafde amandelen

0.5 bos bieslook

2 el crème fraîche

Extra nodig

staafmixer

Bereiding

Paddenstoelenvelouté

Maak de paddenstoelen schoon en snijd of scheur in fijne stukken. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 5 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de tijm toe aan de paddenstoelen. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook circa 30 minuten op laag vuur. Verwijder de tijm en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Liaison

Splits de eieren en meng de dooiers met de room. Voeg de liaison al roerend toe aan de soep. Breng de soep aan de kook en zet het vuur uit.

Garnering

Maak de paddenstoelen schoon, scheur of snijd ze fijn en bak ze in een droge koekenpan. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rooster de amandelen in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin. Snijd de bieslook fijn. Roer de crème fraîche los, breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en meng de bieslook erdoor.

Serveren

Schep de soep in warme borden. Verdeel de luxe paddenstoelenmix erover. Schep de crème fraîche erin en bestrooi met amandelen.

Paddenstoelenvelouté

Bereiding ca 1 uur

Pain au chocolat

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
140 ml water
15 g gedroogde gist
10 g suiker
1 mespuntje zout
125 g boter
50 g bakvaste chocolade

Extra nodig
plasticfolie
bakpapier
bloem om te bestuiven
theedoek

Bereiding

Maak een kuiltje in de bloem, giet het water erin en los de gist hierin op. Voeg de suiker toe. Strooi het zout in de bloem. Houd 50 gram boter achter. Voeg de rest van de boter toe. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Bestuif het aanrecht met een beetje bloem en rol het deeg uit tot circa 1 cm dikte. Dek het deeg af met plasticfolie en leg circa 40 minuten in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast en bestuif met bloem. Wrijf de achtergehouden boter uit over tweederde van de oppervlakte van het deeg. Houd de randen vrij. Vouw het deeg in 3 delen, start hierbij met het niet-beboterde deel. Rol opnieuw uit tot 2,5 cm en vouw nogmaals in 3 delen. Verpak het deeg in bakpapier en leg circa 40 minuten in de koelkast. Herhaal het uitrollen nog tweemaal en rol het op het laatst uit tot 1,5 cm dik.

Rol het deeg uit tot circa 5 millimeter dikte en snijd in vierhoeken. Leg de bakvaste chocolade op het uiteinde van de plak deeg. Rol het deeg vanaf beide buitenkanten op naar het midden. Dek de pain au chocolat af met een theedoek of ingevet plasticfolie en laat circa 90 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 230 °C en bak de croissants in circa 25 minuten goudbruin en krokant.

Bereiding ca 4,5 uur + 3 uur wachttijd

Pain perdu (wentelteefjes met rood fruit)

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
100 ml halfvolle melk
4 volkoren boterhammen
10 g boter
160 g rood fruit
1 scheutje honing
2 el Griekse yoghurt
poedersuiker
kaneelpoeder

Bereiding

Klop de eieren met de melk luchtig en wentel de boterhammen circa 5 minuten per kant in de melk. Herhaal tot het beslag op is. Verwarm de boter in een koekenpan en bak de boterhammen tot goudbruin en krokant aan de randen. Het midden van de boterhammen moet nog zacht zijn. Leg de wentelteefjes op borden. Verwarm het rood fruit circa 1 minuut op hoog vuur en verdeel het fruit over de wentelteefjes. Besprenkel met honing en Griekse yoghurt en bestuif met wat poedersuiker en kaneelpoeder voor het serveren.

Bereiding ca 10 minuten

Paneren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Paneren

Een product kun je paneren, zodat het minder snel uitdroogt tijdens bereiding en het een lekker krokant korstje krijgt. Paneren kan met paneermeel, maar ook met verkruimeld oud brood of cornflakes.

Pappardelle met varkenshaas en citroenschil

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pappardelle
1 sjalot
2 teentjes knoflook
250 g varkenshaas
olijfolie om in te bakken
250 g cherrytomaatjes
0.5 bosje oregano
1 citroen
200 g diepvriestuinbonen
1 krop radicchio
150 g mais
olijfolie extra vierge
1 tl honing
2 tl mosterd
50 g Parmezaanse kaas
Bovenkant formulier

Bereiding

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de pappardelle volgens de bereidingswijze op de verpakking. Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de varkenshaas in plakjes en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Halveer de cherrytomaatjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot circa 2 minuten. Voeg de varkenshaas toe en bak circa 2 minuten mee. Ris de oregano. Voeg de oregano, knoflook en cherrytomaatjes toe aan de varkenshaas en bak circa 3 minuten mee. Rasp de schil van de citroen boven de pan. Roer de pappardelle door de varkenshaas. Breng een pan met een laagje water met zout aan de kook en kook de tuinbonen gaar in circa 5 minuten. Giet de tuinbonen af en spoel ze koud. Snijd de radicchio in dunne reepjes. Laat de maïs uitlekken. Halveer de citroen en pers het sap uit boven een kommetje. Meng het citroensap met de olijfolie extra vierge, honing en de mosterd. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de dressing met de tuinbonen, radicchio en de maïs.

Serveren

Verdeel de pappardelle met varkenshaas en de salade over borden. Rasp de Parmezaanse kaas eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Paprika's onder water (tomaten-paprikaroomsoep met tomatencrostini)

Menugang	Soepen	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Tomaten-paprikaroomsoep

1 l water

2 groentebouillonblokjes

2 gele paprika's

2 rode paprika's

1 groene paprika

1 ui

1 teentje knoflook

7 tomaten

1 blikje kikkererwten

olijfolie

100 ml zure room

0.5 bosje peterselie

Tomatencrostini

1 teentje knoflook

olijfolie

1 boerenlandbrood

8 tomaten

3 takjes basilicum

Klaar zetten

ovenschaal

pan

snijplank

(kinder)koksmes

blikopener

vergiet

soeppan

grillpan/koekenpan

knoflookpers

2 kommetjes

broodmes

kwastje

staafmixer

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Breng een pan met het water aan de kook. Voeg de groentebouillonblokjes toe aan de pan zodra het water kookt.

Paprika's onder water (tomaten-paprikaroomsoep met tomatencrostini)

Leg de paprika's in een ovenschaal en pof ze circa 30 minuten in de oven.

Tomaten-paprikaroomsoep

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de tomaten in partjes. Maak het blik met kikkererwten open en giet de kikkererwten af. Verhit een scheutje olie in een soeppan. Bak alle groente circa 3 minuten en blus af met de bouillon. Laat de soep circa 15 minuten koken.

Tomatencrostini

Verwarm een grill- of koekenpan. Pel en pers de knoflook. Meng de knoflook met een flinke scheut olijfolie. Snijd het brood in plakjes. Bestrijk de plakjes brood met de knoflookolie. Breng op smaak met een beetje zout en rooster ze circa 1 minuut per kant in de grill- of koekenpan. Als je een koekenpan gebruikt krijg je alleen geen grillstreepjes op de crostini.

Haal de paprika's uit de oven en laat circa 5 minuten afkoelen. Zet het vuur uit. Pureer de soep, maar niet te fijn. Er mogen best stukjes groente zichtbaar blijven. Pel de paprika's. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in stukjes. Voeg samen met de zure room toe aan de soep en breng het weer even aan de kook. Zet het vuur vervolgens lager. Zorg ervoor dat de soep warm blijft, maar niet kookt.

Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadkern en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pluk de basilicumblaadjes en snijd deze fijn. Meng de basilicum door de tomatenblokjes en breng op smaak met olijfolie een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de crostini nog wat kleiner. Beleg de crostini met het tomatenmengsel.

Aan tafel!

Schep de soep in kommen en leg de tomatencrostini op een schaal. Snijd de peterselie fijn. Verdeel de peterselie over de kommen. Zet de tomatencrostini midden op tafel. Iedereen kan deze zelf pakken om lekker bij de soep te eten.

Bereiding ca 45 minuten

Paprikasoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode paprika's
1 winterpeen
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
1 takje rozemarijn
2 aardappels
900 ml groentebouillon
200 g vermicelli
0.5 bos basilicum

Extra nodig
staafmixer

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd in stukjes. Verwijder de uiteinden van de wortel en snijd in kleine stukjes. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Schil de aardappel en snijd in stukjes. Verhit een scheut olie in een soeppan. Bak alle groente met de rozemarijn circa 5 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep circa 10 minuten koken. Draai het vuur laag en verwijder de rozemarijn. Maal de groente fijn met de staafmixer en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Voeg de vermicelli toe en laat 5 minuten zachtjes doorkoken. Verdeel de soep in kommen en serveer met basilicum.

Bereiding ca 30 minuten

Parijse profiteroles

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Banketbakkersroom

300 ml volle melk

1 eidooier

40 g suiker

20 g bloem

1 el rum

Soezen

125 ml water

2 tl suiker

40 g gezouten boter

70 g bloem

2 eieren

Skinny cheat chocoladesaus

90 g pure chocolade (70% cacao)

3 el espresso

2 el honing

Extra nodig

zeef

plasticfolie

bakpapier

satéprikker

spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Banketbakkersroom

Verwarm de melk. Klop de eidooier met suiker tot het luchtig en lichtgeel van kleur is. Zeef de bloem boven de eidooier en meng goed door. Giet langzaam de melk erbij en klop met een garde tot het een glad mengsel is. Giet het mengsel in een sauspan en verwarm op laag vuur tot het een dikke custard is. Voeg de rum toe en roer goed door. Giet de banketbakkersroom op een metalen plaat en bedek de bovenkant met plasticfolie.

Soezen

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng het water met de suiker, het zout en de boter in een sauspan. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en voeg de bloem in een keer toe. Roer zodra de bloem opgelost is met een houten lepel tot een glad mengsel. Blijf kloppen tot het mengsel loskomt van de randen van de pan (circa 1 minuut later). Haal de pan van het vuur en klop nu met een garde een voor een de eieren door het beslag. Het beslag is goed als het een glanzend, glad mengsel is. Schep met 2 lepels kleine balletjes van het soezenbeslag op de bakplaat, houd genoeg ruimte tot de soezen. Bak de soezen in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Prik een gaatje in de

Parijse profiteroles

onderkant van de soezen, zet de oven uit en laat de soezen nog circa 5 minuten in de oven staan. Laat daarna volledig afkoelen. Vul een spuitzak met de banketbakkersroom en spuit de vulling in de soezen.

Magere chocoladesaus

Smelt de chocolade met de espresso au bain-marie. Het is niet erg als de saus schift, zodra je de honing toevoegt mengt het met elkaar. Haal zodra de chocolade is gesmolten de kom van het vuur en voeg de honing toe. Roer door tot het mengsel volledig gemengd is en glanst.

Serveren

Giet de chocoladesaus royaal over de profiteroles.

Bereiding ca 1,5 uur

Passievruchten mess

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Meringues

2 eiwitten

100 g suiker

1 snufje zout

Passievruchten mess

4 passievruchten

100 ml room (minstens 40% vet)

2 el crème fraîche

Extra nodig

bakpapier

bakplaat

spuitzak met gekartelde spuitmond

2 cocktailglazen

Bereiding

Verwarm de heteluchtoven voor op 110 °C. Klop de eiwitten met een snufje zout tot het luchtig is en het volume is verdrievoudigd. Voeg nu beetje bij beetje de suiker toe, let erop dat de suiker is opgelost voor je meer suiker toevoegt. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spuit de meringue in banen of cirkels en bak circa 2 uur onderin de oven. Laat de meringues afkoelen. Klop de room tot zachte pieken. Let erop dat je de room niet te hard klopt, de textuur moet los zijn. Spatel voorzichtig de crème fraîche erdoor. Snijd de passievruchten doormidden en lepel het vruchtvlees eruit. Verdeel wat room over de bodem van de glazen en breek daar wat meringue over en lepel er wat passievrucht over. Doe nu weer wat room in het glas met wat stukjes meringue en passievrucht en herhaal tot de glazen vol zijn. Serveer de passievruchten mess direct.

Bereiding ca 30 minuten + 2 uur wachttijd

Passievruchtencurd

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

170 ml passievruchtenpulp

1 tl citroensap

175 g boter

200 g witte basterdsuiker

5 eidooiers

Bereiding

Doe alles in de pan behalve de eidooiers. Laat op half hoog vuur alles samen smelten. Klop in een kom de eidooiers los. Doe het warme passievruchtmengsel geleidelijk bij de eidooiers en meng. Giet het mengsel terug in de pan en laat 7 minuten zachtjes koken. Doe in een schone pot. Laat afkoelen en zet in de koelkast.

Bereiding ca 15 minuten

Pasta carbonara con bistecca e tartuffo (pasta carbonara met biefstuk en truffel)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti
1 aubergine
2 teentjes knoflook
olijfolie
150 g pancetta
grof zeezout
4 biefstukken
1 el roomboter
3 eieren
50 g Parmezaanse kaas
250 g cherrytomaten
1 takje peterselie
1 kleine truffel

Salade

1 tomaat
olijfolie
1 tl oregano
grof zeezout

Extra nodig
aluminiumfolie
rasp

Bereiding

Pasta

Verwarm de oven voor op 120 °C en zet er een bord in om warm te worden. Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Aubergine

Snijd de aubergine in blokjes van circa 2 centimeter. Pel en halveer de knoflook. Verhit voor de knoflookolie een scheutje olie in een pan en bak de knoflook circa 1 minuut. Verwijder de knoflook uit de pan en bak de aubergine in de knoflookolie in circa 5 minuten goudbruin. Snijd de pancetta in stukjes en voeg de pancetta toe aan de aubergine. Bak circa 3 minuten mee en breng op smaak met versgemalen peper.

Biefstuk

Bestrooi de biefstukken aan beide kanten met een beetje grof zeezout. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de biefstukken op middelhoog vuur circa 2 minuten. Houd de biefstukken in beweging maar laat de pan op het fornuis staan zodat ze gelijkmatig bakken. Draai de biefstukken om en bak nogmaals 2 minuten zodat beide kanten goudbruin zijn. Voeg de roomboter toe en zet het vuur uit. Breng op smaak met versgemalen peper. Haal het bord uit de oven en leg de biefstukken erop. Dek af met

Pasta carbonara con bistecca e tartuffo (pasta carbonara met biefstuk en truffel)

aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten.

Saus

Splits de eieren en roer de eidooiers los. Rasp de Parmezaanse kaas en meng de kaas door de eidooiers. Halveer de cherrytomaatjes. Voeg de spaghetti, tomaatjes en het eimengsel en een scheutje water toe aan de aubergine en de pancetta en verwarm kort tot de saus begint te binden.

Salade

Snijd de tomaat in dunne plakjes en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met versgemalen peper en oregano.

Serveren

Verdeel de carbonara over borden en trancheer de biefstukken. Leg de plakjes vlees op de pasta en schaaf de truffel eroverheen. Garneer met een takje peterselie en serveer de salade er apart bij.

Bereiding ca 30 minuten

Pasta met een saus van biet, amandel en tijm

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 takjes tijm
6 el olijfolie
1 teen knoflook
3 voorgekookte bieten
50 g blanke amandelen
1 perssinaasappel
spaghetti
50 g zachte geitenkaas
25 g amandelschaafsel

Bereiding

Ris de blaadjes van de tijm. Verwarm in een pannetje op zacht vuur 4 eetlepels olijfolie, de blaadjes tijm, zout en ongepelde knoflookteen. Pureer de bietjes met de amandelen in een blender of keukenmachine. Haal de pan met olie van het vuur en rasp erboven de schil van de sinaasappel. Doe de olie en de knoflookteen uit z'n velletje bij de bietenpasta en zet het apparaat nog even aan. Proef breng op smaak met zout en peper. Kook de pasta. Giet af maar hou 1 kopje kookvocht over. Doe de pasta, het vocht, 2 eetlepels olie en bietensaus bij elkaar in de pan. Meng door elkaar. Schep op de borden en maak af met wat geitenkaas en amandelschaafsel.

Bereiding ca 30 minuten

Pasta met een waanzinnige saus van lam

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tl venkelzaad
1 tl komijnzaad
1 tl zwarte peperkorrels
1 tl grof zeezout
5 takjes rozemarijn
5 takjes oregano
1 pastinaak
1 winterpeen
1 rode ui
2 teentjes knoflook
175 g lamslever
2 el olijfolie
1 kg lamsgehakt
750 ml passata
1 glas rode wijn
200 g Pecorino
400 g linguine (pasta)

Extra nodig
vijzel
keukenmachine of staafmixer

Bereiding

Maal venkelzaad, komijn, peper en zout in een vijzel fijn. Ris de naaldjes van de rozemarijn en de blaadjes van de oregano. Doe de pastinaak, winterpeen, ui, knoflook, rozemarijn, oregano en lamslever in de keukenmachine met een hakmes. Hak het tot een fijne pasta. Zet een pan op het vuur met met olijfolie erin en bak eerst een minuutje het kruidenmengsel uit de vijzel. Voeg daarna de pasta van groenten en lever toe, bak 5 minuten. Bak het gehakt nog 7 minuten mee. Giet er nu de wijn en passata erbij. Vul de lege fles met water en schud de rest van de passata los en giet bij de rest van de saus. Breng aan de kook en laat 30 minuten pruttelen zodat alle smaken bij elkaar komen. Rasp de Pecorino. Kook de pasta gaar giet af en doe terug in de pan. Doe er royaal saus en de helft van de Pecorino overheen en verwarm nog even. Bestrooi de pasta op borden met de rest van de Pecorino.

Bereiding ca 45 minuten

Pasta met krabsaus en verborgen groentes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschkä Witzenhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

pasta

olijfolie

1 kleine venkelknol

1 ui

1 wortel

1 klein blikje tomatenpuree

1 tl suiker

340 g krab

1 blikje tomaten

geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Doe de pasta in een pan met kokend water en kook volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit een pan met olijfolie erin. Snij de groentes fijn. Ik doe dit met de keukenmachine maar het kan ook gewoon met de hand. Fruit ongeveer 5 minuten de groentes met zout en peper in de pan. Voeg de tomatenpuree en suiker toe. Bak nog eens 3 minuten. Giet de krab af en voeg samen met het blikje tomaten toe aan de gebakken groentes. Vul het lege tomatenblikje 1,5 keer met water en voeg aan de saus toe. Laat 10 minuten koken terwijl je de tomaten stuk maakt. Giet de pasta af en doe die bij de saus. Maakt het af op het bord met geraspte parmezaan.

Pasta met pancetta en olijventapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Kaas	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rigatoni
100 g pancetta
1 bosje basilicum
1 citroen
2 teentjes knoflook
150 g zwarte olijven zonder pit
150 g groene olijven zonder pit
olijfolie extra vierge
2 stronken broccoli
100 g pijnboompitten
100 g zongedroogde tomaten
100 g Parmezaanse kaas

Extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje
bakpapier
rasp

Bereiding

Pasta

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pancetta

Verwarm de oven voor op 190 °C. Verdeel de pancetta over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de pancetta in de oven in circa 9 minuten krokant. Laat circa 5 minuten afkoelen en hak de pancetta grof.

Olijventapenade

Pluk de basilicum. Halveer de citroen. Pel en halveer de knoflook. Pureer in het staafmixerbakje de helft van de basilicum, sap van de citroen, knoflook, een beetje zout, olijven en een scheut olijfolie extra vierge tot een grove tapenade.

Pasta met pancetta en olijventapenade

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli in circa 4 minuten beetgaar. Verwarm een pannetje en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin. Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng in een kom de pasta, pancetta, olijventapenade, broccoli, pijnboompitten, de zongedroogde tomaten en de helft van de Parmezaanse kaas.

Serveren

Verdeel de pasta met pancetta en olijventapenade over borden en strooi de resterende basilicum en Parmezaanse kaas eroverheen.

Pasta met pancetta en olijventapenade

Bereiding ca 20 minuten

Pastinaak met puree en zalm

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pastinaak
1 bos bospeen
3 rode uien
2 takjes rozemarijn
olijfolie
500 g kruimige aardappels
3 teentjes knoflook
100 ml olijfolie extra vierge
50 ml balsamicoazijn
1 bos bieslook
4 zalmfilets à 120 g
40 g boter
150 ml melk
1 bos lente-uien
75 g rucola

Klaarzetten
snijplank
(kinder)koksmes
aardappelschilmesje
dunschiller
zeef
bakpapier
bakplaat
kookpan
pureestamper
koekenpan
spatel
eetlepel
houten lepel
klein kommetje

Bereiding

Geroosterde groente

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de pastinaken en bospenen. Snijd de pastinaken in de lengte in achten en de bospenen in vieren. Pel en snijd de uien in partjes. Ris de rozemarijn en hak de naaldjes fijn. Verdeel de groente over een met bakpapier beklede bakplaat, bestrooi met rozemarijn, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de groente circa 30 minuten in de oven.

Gekookte aardappels

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken en pel de knoflook. Kook de aardappels met de knoflook in een pan met een laagje water met deksel op de pan in circa 20 minuten gaar.

Pastinaak met puree en zalm

Makkelijk sausje

Meng de olijfolie extra vierge met de balsamicoazijn. Snijd de bieslook heel fijn en meng door het makkelijke sausje.

Gebakken zalm

Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de zalm 4 minuten per kant. Voeg voor het omdraaien de helft van de boter toe en bedruip de zalm ermee terwijl je hem nog 2 minuten op de andere kant bakt. Breng op smaak met zout en peper.

Lentepuree

Giet de aardappels af en pureer met een pureestamper, laat uitwasemen en maak smeug met de melk en de rest van de boter. Snijd de lente-uitjes in ringen. Roer de rucola en lente-uien door de puree en breng de puree op smaak met een beetje zout en peper.

Aan tafel

Schep de lentepuree op borden en verdeel de geroosterde groente erover. Leg de zalm erop en lepel de olijfolie met balsamicoazijn rondom.

Bereiding ca 1 uur

Pastinaaksoep

Menugang	Soepen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olijfolie
1 klontje boter
1 tl zout
2 uien
2 tenen knoflook
10 takjes tijm
12 pastinaken
6 wortels
3 appels (Goudrenetten)
4 l groentebouillon
4 el appelstroop
2 el amandelen

Bereiding

Pel en snipper de uien. Pel en snij de knoflook fijn. Ris de blaadjes van de tijm. Maak de pastinaken en wortelen schoon en snijd ze in blokjes. Maak de appels schoon, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes. Zet een grote soeppan op het vuur. Laat de boter met olijfolie erin smelten. Doe de uien, knoflook, tijm en zout erbij. Bak 10 minuten. Dan gaan de pastinaak, wortel en appel erbij en laat deze even 8 minuten bakken. Giet de warme groentebouillon erop. Kook 20 minuten. Hak de amandelen grof. Zet een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de amandelen lichtbruin. Pureer de soep. Serveer met appelstroop en nootjes erbovenop. Is de appelstroop te hard? Maak het dan een beetje vloeibaar met water in een pannetje op zacht vuur.

Bereiding ca 1 uur

Pepermunt-chocolademousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

120 g donkere chocolade (85% cacao)

2 tl pepermuntextract

4 eiwitten

60 g suiker

muntblaadjes

Bereiding

Verwarm de chocolade met het pepermuntextract au bain-marie tot de chocolade gesmolten is. Klop de eiwitten met een snuf zout tot pieken. Blijf doorkloppen terwijl je de suiker lepel voor lepel toevoegt en doorklopt tot alles is opgelost en je een luchtige massa hebt. Meng een derde van de massa voorzichtig met de gesmolten chocolade. Voeg vervolgens in twee gedeeltes de rest van de eiwitmassa al 'vouwend' toe, tot je een egale mousse hebt. Laat vervolgens nog twee uur in de koelkast staan.

Serveer in een mooi (wijn)glas of in chocolade cups. Garneer met muntblaadjes.

Bereiding ca 15 minuten + 2 uur wachttijd

Perfecte kipfilet met gorgonzola en spek

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote (mais)kipfilets

75 g gorgonzola

150 g spek, lardo of pancetta

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de kipfilet in het midden over de lengte door midden. Kruid van binnen en buiten met peper en zout. Klap de kipfilet open en vul met de gorgonzola. Vouw de kipfilet dicht en omwikkel haar met het spek. Zodat je er als het ware een pakketje ervan maakt. Zet 20 minuten in de oven.

Bereiding ca 10 minuten + 20 minuten oventijd

Pikant-zoete beefwokschtel met lotuswortelchips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Pikant-zoete beefwokschtel

1 kleine broccoli

125 g sugar snaps

4 eiermie

50 g macadamianoten

400 g biefstuk

rijstolie

2 el sambal

1 rode paprika

2 el honing

Lotuswortelchips

10 cm lotuswortel

Extra nodig

draadspaan

wok

olie om te frituren

Chinese mandoline

keukenpapier

Bereiding

Pikant-zoete beefwokschtel

Breng een pan water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes. Blancheer de broccoli en de sugarsnaps. Schep de broccoli en sugarsnaps uit de pan en bewaar het kookvocht. Spoel de broccoli en sugarsnaps direct koud. Laat uitlekken en dep droog. Wel de eiermienestjes in het kookvocht. Giet af en laat uitlekken. Rooster de macadamianoten in een beetje rijstolie, laat ze uitlekken op keukenpapier en hak ze grof. Snijd de biefstuk in grove, gelijke blokjes. Verhit rijstolie in een wok en voeg hier de sambal aan toe. Roer goed door, voeg het vlees toe en bak kort mee. Haal het vlees uit de wok en spoel de wok schoon. Verhit de wok opnieuw en wok de broccoli en sugarsnaps circa 3 minuten. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten, snijd de paprika in dobbelsteentjes en voeg ze toe aan de wok. Voeg het vlees en de honing toe en warm circa 2 minuten door.

Lotuswortelchips

Verhit de olie om te frituren tot circa 170 °C. Schil de lotuswortel en schaaf er dunne plakjes van op de Chinese mandoline. Frituur de lotuswortelplakjes in een minuut goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de eiermie over kommen en schep de wokschtel erop. Serveer de lotuswortelchips erbij en bestrooi met de macadamianoten.

Pikant-zoete beefwokschoel met lotuswortelchips

Bereiding ca 15 minuten

Pink Prosecco-grenadinegranita

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 ml roze Prosecco

200 ml grenadinesiroop

300 ml water

1 granaatappel

Extra nodig

2 plastic bakken

Bereiding

Meng de grenadinesiroop met het water. Vries de siroop in circa 8 uur in. Vries tegelijkertijd de Prosecco in. Haal de Prosecco en grenadinesiroop uit de vriezer en schraap met een vork tot ijsschilfers. Meng de ijsschilfers met elkaar en giet in grote glazen. Halveer de granaatappel en sla de pitjes eruit door met een lepel op de buitenkant van de schil te slaan. Bestrooi de glazen met granaatappelpitjes. Serveer direct.

Bereiding ca 10 minuten + 8 uur wachttijd

Pisca Kora met kokosrijst uit Venezuela (Roodbaars)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g Surinaamse rijst
100 ml kokosmelk
2 bossen bosui
5 limoenen
1 l zonnebloemolie
2 kleine roodbaarzen
2 rode uien
250 g cherrytomaten
4 kropjes little gem

Extra nodig
hoge pan
draadspaan
keukenthermometer

Bereiding

Kokosrijst

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Giet af. Roer de kokosmelk door de rijst en breng op smaak met een beetje zout.

Roodbaars

Snijd de bosui in dunne ringen en besprenkel ruim met sap van een limoen. Voeg een eetlepel olie toe en naar smaak een beetje zout en versgemalen peper. Hussel alles door elkaar. Neem de roodbaars en snijd 3 diagonale inkepingen aan beide kanten van de filets. Breng de buikholtes op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en het sap van een limoen. Vul alle inkepingen met de bosui. Breng de buitenkant van de vis op smaak met het sap van een limoen. Verwarm de olie in een pan (tot maximaal 180 °C). Bak de vissen circa 5 minuten per kant. Draai ze geregeld om. Schep de vis voorzichtig uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveren

Pel en snijd de ui in dunne ringen. Halveer de tomaatjes. Pluk de sla en verdeel over de borden. Leg de vis op de sla en garneer met tomaatjes en rode ui. Serveer de rijst in een kommetje ernaast.

Bereiding ca 45 minuten

Pistache-dadelballetjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

220 g dadels
190 g walnoten
4 el kokosolie
75 g pure chocolade
2 tl chiazaad
1 tl lijnzaad
200 g pistachenoten

Extra nodig
keukenmachine of staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Ontpit de dadels en mix ze samen met de walnoten, 4 eetlepels heet water en chocolade tot een pasta. Meng met chiazaad en lijnzaad. Hak de pistachenoten grof. Rol tot balletjes en laat circa 10 minuten opstijven in de koelkast. Rol de balletjes door de pistachenoten.

Tip: De pistache-dadelballetjes zijn circa 3 dagen te bewaren in een afgesloten bak.

Bereiding ca 30 minuten

Pittige noten

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el suiker
100 g walnoten
100 g pinda's
100 g macadamianoten
100 g cashewnoten
1 tl paprikapoeder
1 mespuntje knoflookpoeder
1 tl cayennepeper

Bereiding

Verwarm een koekenpan met de suiker tot een lichte karamel, voeg de noten en de paprikapoeder, knoflookpoeder en cayennepeper toe. Hussel die goed door elkaar en laat afkoelen op een vel bakpapier.

Tip: Je kunt de noten in een afgesloten bak bewaren.

Bereiding ca 15 minuten

Pizza con salmone, acciughe e funghi (pizza met zalm, ansjovis en champignons)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g bloem
1 snufje zout
100 ml lauwe melk
50 ml lauw water
0.5 tl suiker
1 zakje instant gist
3 el olijfolie

Pizzasaus
1 ui
olijfolie
6 ansjovisfilets op olie
330 g gepelde tomaten
1 tl oregano

Beleg
400 g zalm
100 g champignons
2 el zwarte olijven zonder pit
2 el kappertjes
200 g caciocavallo kaas (licht pittig)
125 g rucola
2 tl oregano

Extra nodig
plasticfolie
maïsmee om te bestuiven
deegroller
pizzasteen/bakpapier

Bereiding

Deeg

Verwarm de oven voor op 225 °C. Gebruik bij voorkeur een pizzasteen. Meng voor het deeg de bloem met het zout en maak er een kuiltje in. Meng de melk met het water en los de suiker erin op. Schenk dit mengsel in het kuiltje, klop los met de bloem en voeg de gist toe. Meng de olijfolie erdoor en kneed tot een soepel deeg. Laat het deeg verpakt in plasticfolie circa 30 minuten rusten.

Pizzasaus

Pel en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Snijd de ansjovis en de tomaten fijn en voeg toe. Breng op smaak met oregano en een beetje zout en versgemalen peper. Laat circa 10 minuten koken tot de saus een mooie dikte heeft.

Pizza con salmone, acciughe e funghi (pizza met zalm, ansjovis en champignons)

Beleg

Snijd de zalm in blokjes. Snijd de champignons in plakjes. Halveer de olijven. Hak de kappertjes fijn. Snijd de caciocavallo kaas in kleine blokjes.

Pizza

Bestuif het aanrecht met het maïsmeel. Verdeel het deeg in vieren. Rol elk stuk deeg uit tot een mooie ronde dunne plak. Smeer het deeg in met een dunne laag pizzasaus en verdeel het beleg erover. Bestrooi met de helft van de oregano. Bak de pizza's in de oven op een hete pizzasteen in circa 10 minuten gaar. Heb je geen pizzasteen gebruik dan een bakplaat bekleed met bakpapier. Haal de pizza uit de oven en besprenkel met olijfolie. Verdeel de rucola en de resterende oregano erover.

bereiding ca 55 minuten

Plat fruits de mer 2.0

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	John Gerdson			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kreeften
olijfolie
1 ui
1 winterpeen
1 prei
2 laurierblaadjes
4 coquilles
8 oesters

Venkelsalade
1 venkelknol
2 takjes dragon
1 grapefruit

Extra nodig
grillpan
Oestermes
ijsschilfers
kreeftenschaar
kreeftenvork
mandoline

Bereiding

Plat fruits de mer

Breng een met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de prei, ui en de wortel in grove stukken en voeg ze samen met de laurier toe aan de pan. Voeg de kreeften toe en kook ze circa 5 minuten, laat afkoelen in koud water en halveer ze. Verwarm een grillpan voor. Gril de kreeften circa 2 minuten op de vleeskant. Open de coquilles en haal het vlees uit de schelp. Spoel de coquilles en de schelpen schoon. Snijd het visvlees in plakjes. Open de oesters met een oestermes.

Venkelsalade

Halveer de venkel, verwijder de kern en schaaft de venkel flinterdun op de mandoline. Schil de grapefruit en snijd de partjes eruit. Vang het vocht van de grapefruit op en maak hiermee de venkel aan. Voeg de grapefruitpartjes toe aan de venkel. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Serveer de venkelsalade in de schone schelp van de coquilles. Leg hier bovenop de plakjes coquille, bestrooi met versgemalen peper, garneer met dragon en besprenkel met olijfolie. Verdeel de kreeften, coquilles en oesters over een schaal met ijsschilfers.

Tip: Serveer het gerecht eventueel met een limoenmayonaise (het sap van een limoen vermengd met

Plat fruits de mer 2.0

mayonaise).

Bereiding ca 1 uur

Platvis fileren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Platvis fileren

Er zijn verschillende manieren van fileren. Voor de platvis ga je als volgt te werk:

Je fileert de vis om losse filets te krijgen die je vervolgens kan gebruiken in een receptuur. Gebruik voor het fileren van vis altijd een vlijmscherp mes zodat je de filets makkelijk van de graat af kan snijden. Let altijd goed op graten die nog in de filet zouden kunnen achterblijven.

Pollo con finocchietti e spaghetti con erbe verdi (kip met venkel en spaghetti met groene kruiden)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kip met venkel
4 kipfilets
2 el bloem
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
2 venkelknollen
100 ml witte wijn
1 rode peper
1 takje tijm
2 takjes peterselie
1 tl venkelzaad

Spaghetti met groene kruiden
300 g spaghetti
olijfolie
2 el knoflookolie
2 takjes peterselie
2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
1 tl gedroogde oregano

Extra nodig
mandoline

Bereiding

Kip met venkel

Snijd de kipfilet in de lengte in drieën en wentel de kip door de bloem. Pel en snijd de ui en de knoflook. Verhit een scheut olijfolie in een brede koekenpan en fruit de ui en de knoflook circa 3 minuten. Voeg de kip toe en bak om en om in circa 3 minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd het groen van de venkel fijn. Rasp de rest van de venkel met de mandoline en meng door de kip. Schenk de wijn erbij. Snijd de peper fijn. Voeg de helft van de peper, venkelgroen, tijm, peterselie en venkelzaad toe aan de kip. Gaar circa 5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Spaghetti met groene kruiden

Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en roer er na het afgieten een scheutje olie door. Verwarm de knoflookolie circa 2 minuten in een pan. Houd een takje peterselie apart. Pluk en hak de kruiden fijn. Voeg de kruiden toe aan de knoflookolie en voeg een flinke scheut olijfolie toe. Warm goed door en meng de kruidenolie door de spaghetti. Meng de resterende peper erdoor.

Serveren

Pollo con finocchietti e spaghetti con erbe verdi (kip met venkel en spaghetti met groene kruid)

Serveer de spaghetti naast de kip met venkel. Garneer met de resterende peterselie.

bereiding ca 30 minuten

Pompoenbrood

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

425 g pompoen
500 g bloem
250 g volkorenbloem
3 tl kaneelpoeder
2 tl bakpoeder
1 mespuntje zout
275 g honing
170 ml volle yoghurt
3 eieren
125 ml zonnebloemolie
100 g pure chocolade
1 klontje roomboter

Extra nodig
pureestamper
bakblik

Bereiding

Pompoenpuree

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Schil en halveer de pompoen. Verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes. Kook de pompoen in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer met een pureestamper en laat afkoelen.

Pompoenbrood

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng in een kom bloem, kaneelpoeder, bakpoeder en een mespuntje zout. Meng in een andere kom honing, yoghurt, eieren, pompoenpuree en olie. Meng de droge ingrediënten door de natte ingrediënten. Breek de chocolade in grove stukken en roer door het beslag. Vet het bakblik in met boter en verdeel het beslag over het bakblik. Bak het pompoenbrood in de oven in circa 45 minuten gaar.

bereiding ca 1 uur en 15 minuten

Pompoen-kossoep met pittige garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Pompoen-kossoep

1 flespompoen

2 teentjes knoflook

2 sjalotten

rijstolie

1 el kurkuma

1 l water

400 ml kokosmelk

2 kippenbouillonblokjes

1 bosje koriander

4 naanbroden

Pittige garnalen

1 teentje knoflook

1 rode peper

1 limoen

100 g cashewnoten

500 g garnalen (diepvries)

Extra nodig

staafmixer

keukenpapier

Bereiding

Pompoen-kossoep

Schil de flespompoen. Snijd de flespompoen in de lengte in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de flespompoen in gelijke blokjes. Pel en snijd de knoflook fijn. Pel en snipper de sjalotten. Verhit een scheutje olie in een diepe pan en fruit de sjalotten, knoflook pompoen en de kurkuma circa 2 minuten. Schenk het water en de kokosmelk erbij en voeg de kippenbouillonblokjes toe. Breng het geheel aan de kook. Kook in circa 15 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Snijd de koriander grof, voeg toe aan de soep en warm kort door.

Naanbrood

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak het naanbrood in de oven in circa 8 minuten krokant.

Pittige garnalen

Pel en snijd de knoflook grof. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringetjes. Hak de cashewnoten grof. Dep de garnalen droog met keukenpapier.

Verhit een scheutje olie in een wok en bak de knoflook en de garnalen in circa 4 minuten gaar. Voeg de rode peper en de cashewnoten toe en bak circa 2 minuten mee. Breng de garnalen op smaak met het sap van een halve limoen.

Pompoen-kokossoep met pittige garnalen

Serveren

Verdeel de soep over soepkommen/soepborden. Verdeel de pittige garnalen over de soepkommen.

Serveer het naanbrood ernaast.

Bereiding ca 25 minuten

Pompoensnack van filodeeg en korianderpesto

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Pompoensnack van filodeeg

0.5 pompoen

75 g pijnboompitten

200 g doperwten

125 g feta

5 takjes bladpeterselie

1 el boter

1 pak filodeeg

3 tl sesamzaad

Korianderpesto

0.5 bosje munt

0.5 bosje koriander

1 teentje knoflook

50 g pijnboompitten

50 g Pecorino

1 tl grof zeezout

200 ml extra vierge olijfolie

Extra nodig

rasp

vijzel

bakpapier

Bereiding

Pompoensnack van filodeeg

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil en snijd de pompoen in blokjes van circa 1 centimeter. Stoom of kook de pompoen in circa 15 minuten gaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin. Meng de pompoen, pijnboompitten en doperwten met elkaar en verkruimel de feta erbij. Pluk en hak de peterselie grof en meng door het pompoenmengsel. Breng op smaak met een beetje zout. Smelt de boter in een pannetje en voeg hier een paar eetlepels korianderpesto aan toe. Leg voor 1 pakketje 4 velletjes filodeeg op elkaar en bestrijk elk velletje met het pesto-botermengsel. Schep 3 flinke eetlepels pompoen in het midden van het filodeeg. Vouw het pakketje dicht en leg met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met de korianderpesto en strooi er sesamzaad overheen. Maak zoveel pakketjes tot de vulling op is. Bak de pakketjes in de oven in circa 20 minuten goudbruin en krokant.

Korianderpesto

Pluk de munt en de koriander. Pel en snijd de knoflook grof. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin. Rasp de pecorino. Vijzel alle ingrediënten, op de olijfolie na, fijn. Voeg de olijfolie toe tot de pesto smeug is.

Pompoensnack van filodeeg en korianderpesto

Bereiding ca 40 minuten

Pompoenstoof met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g chorizo
2 rode uien
2 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
1 el paprikapoeder
1 el tomatenpuree
500 g krieltjes met schil
1 flespompoen
400 ml tomatenpassata
75 ml Madeira
400 g reuzenbonen uit blik
1 bos bladpeterselie
200 g diepvriesdoperwten

Bereiding

Pompoenstoof met chorizo

Verwijder het velletjes van de chorizo en snijd de chorizo in blokjes. Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook grof. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de ui, knoflook en chorizo circa 5 minuten. Snijd de krieltjes in vieren. Schil de pompoen. Halveer de pompoen in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de pompoen in gelijke blokjes. Voeg het paprikapoeder en tomatenpuree toe aan de pan met chorizo en bak circa 1 minuut. Voeg de krieltje, tomatenpasata en de pompoen toe. Schenk de madeira erbij. Laat de pompoenstoof met chorizo in circa 15 minuten met de deksel op de pan gaar stoven. Giet de reuzenbonen af en spoel schoon. Snijd de peterselie fijn. Roer de reuzenbonen, drie kwart van de peterselie en de doperwten door de pompoenstoof met chorizo. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de pompoenstoof met chorizo over borden en strooi de resterende peterselie eroverheen.

Bereiding ca 20 minuten

Pompoentaartjes met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Piedeeg

250 g bloem

100 g roomboter

80 ml water

0.5 ei

Pompoencompote

600 g pompoen

2 el ahornsiroop

1 tl komijnpoeder

2 el aardappelzetmeel

3 el abrikozenjam

0.5 bos munt

Topping

1 el pompoenpitten

75 g rucola

200 g geitenkaas

Extra nodig

plasticfolie

4 gekartelde taartvormpjes van ca 8 cm doorsnede

boter (kamertemperatuur)

bakpapier

blindbakbonen

Bereiding

Piedeeg

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak een kuiltje in de bloem en meng in het kuiltje boter, water, ei en een snufje zout met elkaar. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg.

Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast. Rol het deeg dun uit. Vet de gekartelde taartvormpjes in met boter en bestuif met bloem. Klop de overtollige bloem er goed uit.

Beleg de taartvormpjes met het deeg en prik er gaatjes in met een vork. Leg een stukje bakpapier op het deeg en vul de taartvormpjes met blindbakbonen. Bak het deeg circa 15 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier met de blindbakbonen en bak het deeg in de oven in circa 15 minuten gaar. Haal de deegbakjes uit de vormpjes.

Pompoencompote

Schil en snijd de pompoen in kleine blokjes. Breng de pompoen in een brede pan met zoveel water zodat de pompoen net onder staat net onder staat, ahornsiroop en komijnpoeder aan de kook. Kook de blokjes pompoen in circa 15 minuten gaar. Roer het aardappelzetmeel aan met een beetje water, voeg toe aan de kokende compote zodat het dikker wordt. Voeg de abrikozenjam toe en meng goed door.

Pompoentaartjes met geitenkaas

Laat de compote iets afkoelen. Snijd de munt fijn en meng erdoorheen.

Pompoenpitten

Verwarm een pan en rooster de pompoenpitten circa 2 minuten.

Taart

Verdeel de pompoencompote over de deegbakjes en strijk glad. Verdeel de rucola over de pompoentaartjes en verbrokkel de geitenkaas erboven. Strooi de pompoenpitten eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten + 30 minuten wachttijd

Prei-stamppot met slavinken en mosterdjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Aardappel-preistamppot

800 g kruimige aardappels

2 preien

100 ml melk

1 klontje roomboter

100 g zongedroogde tomaten

Slavinken

1 sjalot

1 teentje knoflook

500 g rundergehakt

1 ei

3 el paneermeel

1 el grove mosterd

8 plakken katenspek

1 el honing

Mosterdjus

3 el roomboter

1 el grove mosterd

Extra nodig

pureestamper

ovenschaal

Bereiding

Aardappel-preistamppotje

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in een pan met water en een beetje zout in circa 15 minuten gaar. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de prei in de lengte, was en snijd de prei in gelijke dunne halve ringetjes. Blancheer de prei in circa 2 minuten beetgaar en giet af. Giet de aardappels af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Verwarm de melk in een pannetje. Maak de puree smeug met de melk en de boter. Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Meng de prei en zongedroogde tomaten door de puree en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Slavinken

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de knoflook fijn. Meng het sjalotje, knoflook, gehakt, ei, paneermeel en de mosterd. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Kneed alles goed door en vorm vier gelijke pillen. Wikkel het katenspek eromheen en bestrijk met honing. Verdeel de slavinken over een met olie ingevette ovenschaal en bak de slavinken in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Prei-stamppot met slavinken en mosterdjus

Mosterdjus

Smelt de boter in een pan en voeg de mosterd toe.

Serveren

Schep het stamppotje in het midden van het bord. Leg er een slavink bij en besprenkel met de mosterdjus.

Bereiding ca 45 minuten

Prinses op de erwt citroentaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eiwit
100 g suiker
2 el water
1 tl cream of tartar of wijnsteenpoeder
50 g gezouten boter
100 g poedersuiker

Courgettecake
150 g suiker
4 scharreleieren
300 g courgette
150 g amandelmeel (gemalen bruine amandelen)
160 g rijstbloem
2 tl bakpoeder
0.5 tl zout
6 citroenen

Taart
150 g lemon curd
rozenblaadjes en (groene) marsepein (ter garnering)

Extra nodig
3 springvormen van 18 cm doorsnede
rasp
paletmes

Bereiding

Boter-meringue

Verwarm het eiwit, suiker, water en wijnsteenpoeder au bain marie en roer door tot de suiker is opgelost. Klop met een garde tot pieken. Haal vervolgens van het vuur en kopt nog eens vier minuten tot het mengsel helemaal stijf is.

Klop in een andere kom de boter los en voeg lepel voor lepel de poedersuiker toe, tot deze helemaal opgelost is. Meng een derde van het eimengsel met het botermengsel met een spatel. Voeg vervolgens stap voor stap de rest van het eimengsel toe. Let op dat je niet de lucht eruit roert. Bewaar in de koelkast tot gebruik.

Courgettecake

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de springvormen met bakpapier (smeer ze eerst in met wat boter of olie).

Verwijder de boven- en onderkant van de courgette en rasp de groente. Gebruik een fijne rasp of

Prinses op de erwt citroentaart

zesteur voor de citroenen: rasp het geel van de schil. Mix de eieren, suiker, zout en citroenzest tot ze in volume zijn verdubbeld. Voeg de courgette en gemalen amandelen toe. Zeef rijstbloem en bakpoeder over het beslag. Mix door tot er geen klontjes meer zijn. Verdeel het beslag over de bakvormen en bak circa 25 minuten in het midden van de oven. Laat de cakes vervolgens afkoelen op een rooster.

Taart

Leg een cakelaag op een serveerschaal. Smeer een laagje lemon curd op de cake. Smeer vervolgens een laagje boter-meringue en dek af met de volgende laag. Herhaal dit met de volgende cakelaag en leg de laatste cake bovenop. Smeer vervolgens de hele taart in met de boter-meringue. Gebruik een paletmes om het mooi strak af te smeren. Versier de prinsesentaart met rozenblaadjes en marsepeinen erwten. Zet de taart nog een half uur in de koelkast voor het aansnijden.

Bereiding tot 15 minuten

Pruimen-gembercrumble

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 pruimen
100 g gekonfijte gember
2 citroenen
150 g suiker
100 ml water
80 g gezouten boter
220 g bloem
100 g bruine basterdsuiker
2 tl gemberpoeder
50 g pecannoten

Extra nodig

boter om in te vetten

2 ovenschalen van ca 30 x 17 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ovenschaal royaal in. Halveer de pruimen en verwijder de pitten. Snijd de gekonfijte gember in stukken. Halveer de citroenen en pers het sap eruit. Meng de pruimen met de twee derde van de suiker en verdeel het gesuikerde fruit met de gekonfijte gember over de ovenschaal. Giet hier water en de helft van het citroensap overheen. Snijd de boter in blokjes en meng met de vingertoppen met de bloem, 30 g suiker en basterdsuiker en gemberpoeder tot kruimels. Voeg wat citroensap toe om de kruimels meer te laten plakken. Doe de kruimels in een aparte ovenschaal. Bak het fruit onderin en de kruimels bovenin de oven in circa 20 minuten gaar. Hak de pecannoten grof. Prik de kruimels in met een vork, verdeel de kruimels en pecannoten over het gebakken fruit en bestrooi met de rest van de suiker. Bak nog circa 15 minuten in de oven. Serveer met gember, vanille-ijs of slagroom.

bereiding ca 1 uur

Punjabi kadhi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g kikkererwtenmeel
1 l yoghurt
2 glazen water
3 el ghee
4 uien
3 cm verse gemberwortel
0.5 el komijnzaad
0.5 el fenegriekzaad
1 tl rode chilipoeder
1 tl zout
1 el kurkuma
1 el tomatenpuree
3 aardappels
2 groene pepers
4 droge rode pepers
10 takjes koriander

Komijnrijst

500 g basmatirijst
1 el komijn
2 el ghee
1 tl zout
1 l water

Bhindi (okras)

500 ml zonnebloemolie
500 g okra
4 uien
4 groene pepers
1 tl zout
1 tl chilipoeder
1 tl kurkuma
1 tl ambchur (groene mangopoeder)
4 el ghee

Bereiding

Punjabi kadhi

Meng in een grote kom yoghurt, kikkererwtenmeel en het water. Laat het mengsel een half uur staan. Verhit 3 eetlepels ghee in een ruime pan. Pel en snipper de helft van de uien, schil en snijd de gember fijn. Voeg de komijn, gember en ui toe en blijf roeren tot de ui lichtbruin wordt. Voeg het zout, chilipoeder, kurkuma en tomatenpuree en een scheutje water toe. Schil en snijd de aardappel in kleine blokjes, pel en snijd de andere twee uien in julienne. Voeg toe aan de pan en gaar mee tot de aardappels half gaar

Punjabi kadhi

zijn. Voeg het yoghurtmengsel toe en laat langzaam aan de kook komen. Voeg een scheutje water toe zodat het niet te dik wordt. Laat circa 30 minuten rustig koken. Verhit een eetlepel ghee in een pan en rooster de groene en rode pepers. Voeg de pepers op het laatste moment toe aan de punjabi kadhi. Snijd de koriander fijn strooi het er als laatste overheen.

Komijn (jeera) rijst

Was de rijst 3 keer in lauw schoon water. Verhit de ghee in een pan en voeg de komijn en zout toe. Voeg zodra de komijn goed begint te ruiken en verkleurd de rijst toe. Schenk het water erbij en doe de deksel op de pan. Roer de rijst na 10 minuten een keer voorzichtig door. Leg het deksel terug op de pan en kook de rijst nog 10 minuten. Laat de rijst rustig het vocht absorberen.

Bhindi (okra)

Verwarm zonnebloemolie tot 180 °C in een ruime pan. Snijd de okra in stukjes van circa 2 centimeter en frituur de okra heel licht. Laat uitlekken op keukenpapier. Pel en snipper de uien. Verhit ghee in een pan en fruit de ui glazig. Voeg de chilipoeder en kurkuma toe en roer goed door. Voeg vervolgens de okra toe. Breng op smaak met een beetje zout. Voeg vlak voor het serveren de gember, ambchur en koriander toe.

Bereiding circa 2 uur

Dit is een recept van Kanwaljit Singh , Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Quenelle maken

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Quenelle maken

Er zijn verschillende manieren om quenelles te maken. Met zachte producten zoals kruidenboter en ijs en werk je anders dan met stevige producten als aardappelpuree. Quenelles zien er mooi uit op het bord. Bovendien kun je zo makkelijk porties maken.

Quinns medailletaart

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cake

190 g roomboter

190 g rietsuiker

3 eieren

210 g bloem

1.5 tl bakpoeder

1 tl cacaopoeder

115 ml yoghurt

40 ml espresso

Mascarponecrème

2 gelatineblaadjes

210 g poedersuiker

500 g mascarpone

Marsepein

500 g marsepein

1 tl bietenpoeder

1 tl tarwegraspoeder

1 tl kurkuma

1 tl cacaopoeder

Chocolade

100 g pure chocolade

Extra nodig

gekartelde bakvorm van 30x20cm

boter om in te vetten

bakpapier

letterstekers

Bereiding

Cake

Verwarm de oven voor op 170 °C. Roer de boter en suiker smeuïg en meng er één voor één de eieren door. Meng de bloem, bakpoeder en het cacaopoeder en voeg toe aan het mengsel. Meng de yoghurt en de espresso erdoor. Vet een bakvorm in. Schenk het beslag in de vorm en bak de cake in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen.

Mascarponecrème

Week de gelatine in koud water. Verwarm een pan en los daarin de gelatine met aanhangend water op. Roer de gelatine met de poedersuiker door de mascarpone. Smeer de mascarponecrème op de cake en laat de cake circa 2 uur opstijven in de vriezer.

Quinns medailletaart

Marsepein

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en een beetje bietenpoeder tot een papje. Kneed dit door de marsepein tot de deze egaal van kleur is.

Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matchtheepoeder door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor gele marsepein kneed je een beetje kurkuma door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacao poeder door de marsepein tot de marsepein egaal van kleur is.

Maak van de lichtgele marsepein een vel ter grootte van de taart en leg de marsepein op de taart (perkament kleur). Steek met de letterstekers 'diploma' uit en leg de letters bovenaan op de lichtgele marsepein. Maak een medaille en een lint van de marsepein en leg deze rechts op het midden.

Chocolade

Smelt de chocolade au bain-marie. Vouw een cornetje. Schep de chocolade in het cornetje en spuit de gewenste tekst op.

Bereiding ca 1 uur + 2,5 uur wachttijd

Quinoa-kikkererwtenburger met cheddar

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Quinoa-kikkererwtenburger

200 g quinoa

400 g kikkererwten uit blik

1 citroen

2 eieren

2 beschuiten

2 teentjes knoflook

50 ml olijfolie

1 tl komijnzaad

100 g cheddar

4 hamburgerbroodjes

Gekaramelliseerde uien

2 rode uien

1.5 el honing

2 el frambozenazijn

Groente

1 krop little gem

1 tomaat

Spicy mayonaise

2 el mayonaise

1 el ketchup

1 tl chiliflakes

1 tl gerookte paprikapoeder

0.5 citroen

1 tl ras el hanout

Extra nodig

rasp

grillpan

Bereiding

Quinoa-kikkererwtenburger

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de quinoa gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Voeg eenderde van de kikkererwten toe.

Rasp de schil van een halve citroen en pers het sap eruit. Mix in een keukenmachine de resterende kikkererwten, eieren, beschuiten, knoflook, het sap en de rasp van de citroen, olijfolie, komijnzaad, een beetje zout en versgemalen peper. Meng in een kom het kikkererwtenmengsel met de quinoa. Vorm burgers van het quinoa-kikkererwtenmengsel. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de burgers circa 2 minuten aan beide kanten. Leg de burgers op een met bakpapier beklede bakplaat. Rasp

Quinoa-kikkererwtbunger met cheddar

de cheddar. Verdeel de kaas over de bungers en bak circa 5 minuten in de oven.

Gekaramelliseerde uienringen

Pel en snijd de ui in ringen. Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Leg de uienringen in de pan, bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper en fruit de uienringen circa 5 minuten. Breng op smaak met de honing. Blus af met de frambozenazijn. Laat de uien circa 5 minuten sudderen.

Groente

Verwarm een grillpan voor. Snijd de broodjes doormidden en grill circa 1 minuut. Snijd de little gem in vieren. Besmeer de little gem met olie en rooster circa 1 minuut aan beide kanten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de tomaat in dikke plakken.

Spicy paprikamayo

Meng de mayonaise met de ketchup, chiliflakes, gerookte paprikapoeder, het sap van een halve citroen en de ras el hanout.

Opbouw

Beleg een hamburgerbroodje met een laagje spicy mayonaise, quinoa-kikkererwtbunger, little gem, tomaat, gekaramelliseerde uien en nog een beetje spicy mayonaise.

Bereiding ca 30 minuten

Quinoa-ontbijt

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml amandelmelk

250 g quinoa

50 g hele amandelen zonder vlies

2 peren, conference

50 g gedroogde abrikozen

50 g gedroogde cranberries

ahornsiroop

Bereiding

Breng de amandelmelk met de quinoa aan de kook en kook circa 15 minuten op laag vuur tot de meeste melk is opgenomen. Roer de quinoa tussentijds een paar keer los. Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat afkoelen op keukenpapier. Snijd de peren in reepjes en verwijder het klokhuis. Snijd de abrikozen in reepjes. Meng de abrikozen, cranberries en de peer door de quinoa en verdeel over diepe borden. Bestrooi met amandelen en breng op smaak met ahornsiroop.

bereiding ca 20 minuten

Quinoa-portobelloburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g quinoa
200 g feta
8 portobello's
olijfolie om in te bakken
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 eieren
50 g paneermeel
100 g zongedroogde tomaten
1 bosje bosui
150 ml Griekse yoghurt
1 tl harissa

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Quinoa

Gaar de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Portobello's

Verwarm de oven voor op 190 °C. Verbrokkel de feta. Verdeel de portobello's over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Verdeel de feta eroverheen en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Bak de portobello's circa 12 minuten in de oven tot de feta een beetje gesmolten is.

Quinoaburgers

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper fijn. Meng in een kom de quinoa, ui, knoflook, rode peper, eieren en het paneermeel. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Vorm 4 gelijke burgers. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de quinoaburgers om en om in circa 8 minuten goudbruin en krokant. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Snijd de bosui in ringetjes. Meng in een kom de Griekse yoghurt met de harissa.

Serveren

Verdeel de quinoaburgers over de helft van de portobello' s en lepel de Griekse yoghurt eroverheen. Verdeel de zongedroogde tomaten en de bosui over de Griekse yoghurt en leg de resterende portobello's er bovenop.

Bereiding ca 25 minuten

Rabarber en roze meringue

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Angelique Schmeinck			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Rabarbercompote

1.5 kg rabarber
200 ml rode port
200 g suiker
1 kaneelstokje
2 vanillestokjes
2 steranijs

Rabarbermousse

150 g mascarpone
100 g rabarbercompote

Roze meringue

0.25 citroen
200 ml rode bietensap
2 eiwitten
60 g fijne tafelsuiker
50 g poedersuiker

Fruit

1 bakje frambozen
250 g aardbeien

Extra nodig

bakpapier
keukenmachine
spuitzak met gladde spuitmond van ca 7 mm doorsnede

Bereiding

's Middags voorbereiden

Roze meringue

Breng het bietensap in een brede pan aan de kook en kook op laag vuur tot licht stroperig. Verwarm de oven voor op 85 °C. Klop de eiwitten stijf in een met citroensap ontvette kom van de keukenmachine. Voeg onder voortdurend kloppen in drie gedeeltes de suiker toe en blijf daarna doorkloppen tot alle suiker is opgelost en het eiwit in glanzende stijve pieken blijft staan. Meng met een spatel de poedersuiker door het eiwitschuim en voeg daarna de bietenstroop toe. Vul een spuitzak met gladde spuitmond met het schuim en spuit dopjes van 6-7 mm doorsnede op een met bakpapier beklede bakplaat. Droog het eiwit 2-3 uur in de voorverwarmde oven tot de meringuedopjes helemaal droog en bros zijn.

Rabarber

Snijdt de rabarber in stukken van 5 cm. Kook de rabarber met port, suiker, kaneel, gesplitste

Rabarber en roze meringue

vanillestokjes en steranijs 30 minuten op laag vuur. Schep de rabarber regelmatig om. Laat afkoelen en haal vanillepeulen, kaneelstokjes en steranijs uit de compote. Bewaar de compote in de koelkast.

Rabarbermousse

Roer de mascarpone glad en meng de rabarbercompote erdoor.

's Avonds afmaken

Opmaak bord

Spreid de rabarbercompote met een vork grillig uit over het bord. Verdeel er frambozen en plakjes aardbei over. Leg er de roze meringuedopjes tussen. Vorm met twee kleine lepels quenelles van de rabarbercompote en leg er drie tussendoor.

Tip: Als de compote te vochtig blijft, bind de rabarber dan af met een beetje maizena.

Bereiding ca 25 minuten + 3,5 uur wachttijd

Wijntip: Gastronomische rosé

Deze wijn van Franse komaf gemaakt van de syrah-, grenache- en cinsaultdruif smaakt zeer plezierig door zijn discrete zoetje. Het alcoholpercentage van 12,5 % is nauwelijks waarneembaar waardoor het verkwikkende effect verhoogd wordt.

Dit is een wijn waar niet per se bij gegeten hoeft te worden. Schenk hem als aperitief voor een goed begin van een lekkere maaltijd en geniet van de heerlijke geuren van mint, aalbessen en aardbei.

door Corria Houthuizen

Rauwe andijviestamppot met chorizo-olie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
150 g chorizo
300 ml olijfolie
1 kg kruimige aardappels
150 g manchego
100 ml melk
1 klontje boter
1 krop andijvie
0.5 bosje bladpeterselie
12 plakjes katenspek
24 dadels zonder pit

Extra nodig
pureestamper
rasp
prikkers

Bereiding

Chorizo-olie

Pel en halveer de knoflook. Verwijder het velletje van de chorizo en snijd de chorizo in blokjes. Verhit een scheutje olie in een steelpannetje en fruit de knoflook en de chorizo circa 4 minuten. Schenk de olijfolie erbij en verhit tot een temperatuur van 80 °C. Laat circa 1 uur op 80 °C pruttelen. Zeef de olie en laat afkoelen.

Rauwe andijviestamppot

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Breng de aardappels in een pan met water en een beetje zout aan de kook. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Rasp de manchego. Verwarm de melk en maak de puree smeug met de manchego, melk en de boter. Snijd de andijvie in repen en meng door de puree. Pluk de peterselie.

Dadel-spekspiesjes

Halveer het katenspek in de breedte. Rol de dadels in het katenspek en prik ze per zes aan een spiesje. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de dadelspekspiesjes rondom in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

Serveren

Verdeel de rauwe andijviestamppot over borden. Leg de dadel-spekspiesjes op de andijviestamppot en cirkel de chorizo olie eromheen. Garneer met peterselie.

Rauwkostsalade

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 oerbiet
- 1 gele biet
- 1 meiknol
- 1 lente-ui
- 1 tl olijfolie
- 1 tl geraspte mierikswortel (potje)
- 1 tl citroensap

Extra nodig
mandoline

Bereiding

Schil en snijd de bieten, het lente-uitje en het knolletje in dunne plakjes. Ik gebruik hiervoor mijn mandoline, maar het kan ook prima met een mesje. Klop de olie, mierikswortel en citroensap door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Leg de groenten mooi bij elkaar en sprenkel er de dressing overheen.

Bereiding ca 10 minuten

Red velvet brownies

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g pure chocolade (70% cacao)

400 g gekookte bieten

1 tl vanille-extract

3 eieren

1 snuffje zout

250 g suiker

35 g bloem

50 g gemalen amandelen

70 g cacaopoeder

2 tl bakpoeder

Extra nodig

bakvorm van 21 x 21 cm

bakpapier

olie om in te vetten

staafmixer

cacaopoeder om te bestuiven

zeef

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bedek de bakvorm met bakpapier en vet de vorm lichtjes in. Smelt de chocolade au bain-marie. Verwijder de schil van de bieten en pureer de bieten. Voeg het vanille-extract toe en meng door elkaar. Klop de eieren met het zout, voeg beetje bij beetje de suiker toe en klop tot het lichtgeel van kleur, schuimig en dik is. Voeg de bietenpuree en gesmolten chocolade toe en roer voorzichtig door. Meng de bloem met gemalen amandelen, cacaopoeder en bakpoeder en meng dat met de natte ingrediënten. Giet het beslag in de bakvorm en bak circa 35 minuten. Laat circa 30 minuten in de vorm afkoelen. Haal de brownie uit de vorm, zeef er een beetje cacaopoeder over en snijd in vierkanten.

bereiding ca 2 uur

Red velvet Oreo cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Red velvet cake

200 g bloem
1 tl zout
10 g cacao
100 g zachte boter
240 g suiker
2 el rode vloeistof
200 ml karnemelk
2 eieren
1 tl vanille-extract
1 el azijn
1 el bakpoeder

Cheesecake Oreo vulling

800 g roomkaas
230 g suiker
5 eieren
1 eidooier
50 ml slagroom
1 tl vanille-extract
20 g bloem
18 Oreo-koekjes

Versiering

slagroom
10 Oreo-koekjes

Extra nodig

1 ronde springvorm van 26 cm
bakpapier

Bereiding

Red velvet cake

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier. Meng de bloem, zout en cacao door elkaar. Klop de boter met de suiker luchtig. Mix de kleurstof met de karnemelk. Doe de eieren en vanille bij het boter suiker mengsel. Doe nu om en om de bloemmix en het kleurstof bij de boter. Eindig met de bloem. Klop als laatste een papje van de azijn en bakpoeder. En meng dit door de rest. Giet in de springvorm en bak een uur. Laat helemaal afkoelen en snijd horizontaal doormidden.

Cheesecake Oreo vulling

Klop de roomkaas met de suiker, ongeveer 5 minuten. Doe de eieren en de eidooier erbij. Roer erdoorheen totdat ze helemaal zijn opgenomen. Daarna moet de vanille en room erin. Als laatste klop je

Red velvet Oreo cheesecake

de bloem erdoor.

Opbouw

Verwarm de oven voor op 150 °C. Leg 1 laag red velvet op de bodem. Doe hierop de cheesecake vulling. Druk in de vulling oreos. Eindig met bovenop de andere laag red velvet cake. Bak 90 minuten en laat dan nog 2 uur in de oven staan. Zet de beauty in de koelkast. Helaas moet je net zoals bij iedere andere cheesecake minimaal 4 uur wachten en nog liever een nacht. Enjoy!

Bereiding ca 2 uur + 7,5 uur wachttijd

Red velvet wafels

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

120 g boter
200 g kristalsuiker
100 g witte basterdsuiker
2 eieren
240 ml karnemelk
2 el rode vloeistof
1 tl vanille-extract
300 g bloem
1 snufje zout
20 g cacao
1 tl baking soda
1 el appelciderazijn
1 blikje gecondenseerde melk

Extra nodig
wafelijzer

Bereiding

Klop de boter met de suiker romig. Doe de eieren erbij. Meng de karnemelk met de kleurstof en de vanille extract. Roer de bloem, zout en cacao door elkaar. Giet de helft van het kleurstofmengsel bij de boter, meng. Dan de helft van de bloem, meng. Herhaal tot beiden op zijn. In een apart glas mix de azijn met de soda en giet erbij. Verhit het wafelijzer. Bak de wafels in 4 minuten op de middelste stand gaar. Bedruip ze met gecondenseerde melk.

Bereiding ca 20 minuten

Regenboog couscoussalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g tomatencouscous oftewel oranje couscous

0.5 citroen

8 wortels (in verschillende kleuren)

1 grapefruit

10 cherrytomaatjes

1 el olijfolie

4 takjes munt

75 g feta

Bereiding

Doe de tomatencouscous en de citroen in een glazen schaal. Giet over de couscous kokend water zodat het ongeveer een vingertop onder het water staat. Dek het geheel af met plasticfolie en zet opzij. Maak van de wortels linten. Dit kan je doen met de mandoline, mits je daar geen traumatische ervaringen mee hebt. Ik gebruik de aspergeschiller. Schil de grapefruit. Snijd de tomaten en grapefruit in plakken. Haal de citroen uit de couscous en knijp het sap erin. Stort de couscous op een grote schaal en sprenkel er lekker olijfolie wat overheen. Breng het ook een beetje op smaak met zout en peper. Pluk de blaadjes van de munt. Nu is het een kwestie van de groente en fruit erdoorheen scheppen, de feta eroverheen brokkelen en garneren met de munt.

Bereiding ca 30 minuten

Regenboog-laagjestaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Botercrème

80 g bloem

340 ml volle melk

1 vanillestokje

1 el vanille-extract

450 g boter

750 g poedersuiker

1 snuffje zout

Gekleurde cakes (6 stuks)

450 g suiker

2 el vanille-extract

450 g bloem

3 tl bakpoeder

1 tl baking soda of zuiveringszout

0.5 tl zout

260 g boter

4 eieren

120 ml zonnebloemolie

240 ml volle melk

6 verschillende kleuren voedingskleurstof

Taart

370 g aardbeienjam

Extra nodig

3 springvorm van 18 cm doorsnede

bakpapier

vershoudfolie

satéprikkers

Bereiding

Botercrème

Breng de bloem en melk aan de kook in een steelpan tot het een dikke bal vormt. Gebruik een siliconen garde en blijf roeren. Snijd het vanillestokje open en haal met de punt van je mes het merg eruit. Zeef de klontjes eruit en voeg het vanillemerg en het extract toe. Laat het mengsel een half uur afkoelen in de koelkast.

Zorg dat de boter op kamertemperatuur is en snijd in kleine blokjes. Klop de boter los met een garde en voeg lepel bij lepel de poedersuiker en het afgekoelde bloemmengsel toe. Blijf mixen tot er een gladde crème is ontstaan.

Regenboog-laagjestaart

Gekleurde cakes

Vet de zijkanten van de springvormen in. Leg een vel bakpapier op de onderkant van de springvorm. Verwarm de oven voor op 170 °C.

Zeef de bloem, bakpoeder en soda. Mix de eieren met de olie, vanille en melk. Meng in een grote kom de boter, zout en suiker met elkaar tot een romig mengsel. Voeg vervolgens al kloppend het bloemmengsel en het eimengsel toe, tot er een beslag ontstaat. Verdeel dit beslag in 6 gelijke porties. Voeg aan elk beslag een verschillende kleur toe. Bak de cakes in twee keer circa 20 minuten in het midden van de oven. Zorg bij de tweede lading voor schone bakvormen en nieuw bakpapier.

Laat de cakes na het bakken helemaal afkoelen tot ze koud zijn. Bewaar ze in vershoudfolie.

Taart

Leg een cakelaag op een serveerschaal. Bouw de taart op door steeds een laagje jam en een laagje botercrème tussen twee lagen te smeren. Eindig met een cakelaag. Verstevig de taart met satéprikkers.

Smeer de hele taart in met een dun laagje botercrème en zet de taart in de koelkast om op te stijven. Roer na een kwartier de botercrème goed door en breng een ruime laag aan met een paletmes rondom te taart. Verwijder de prikkers en vul de gaatjes op met crème.

Tip: snijden van deze hoge taart gaat makkelijker als de taart echt koud is.

Bereiding ca 2 uur en 30 minuten

Regenboogrolletjes en misobouillon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Misobouillon

200 g verse shiitakes (of 70 g gedroogde shiitakes)

1 l water

1 stuk kombu

1 bos lente-ui

0.5 rode peper

1 limoen

1 el miso

overgebleven groente van de regenboogrolletjes

overgebleven reepjes omelet van de regenboogrolletjes

Regenboogrolletjes

1 chioggia biet

1 paarse biet

1 scheutje frambozenazijn

150 g quinoa

70 g peultjes

1 mango

1 rode paprika

0.5 bos koriander

0.5 bos munt

70 g pinda's

2 eieren

2 el sojasaus

2 el mirin

olijfolie

4 rijstvellen

4 norivellen

Dip

0.5 rode peper

1 teentje knoflook

2 el sojasaus

0.5 limoen

Extra nodig

mandoline

droogmachine

vijzel

rasp

Bereiding

Misobouillon

Geprint met Carta

Regenboogrolletjes en misobouillon

Droog de shiitake in circa 5 uur in een droogmachine. Snijd de uiteindes van de lente-ui af. Snijd de rest van de lente-ui in dunne reepjes en bewaar voor de regenboogrolletjes. Breng een pan met het water, de gedroogde shiitake, kombu, de uiteindes van de lente-ui en de rode peper aan de kook en kook circa 15 minuten. Verwijder de shiitake, kombu, uiteindes van de lente-ui en de rode peper. Houd een paar shiitake achter. Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en pers het sap van de halve limoen boven de pan eruit. Voeg de miso toe. Kook circa 10 minuten. Breng op smaak met een beetje sojasaus.

Regenboogrolletjes

Snijd met de mandoline dunne plakjes van de chioggia biet. Leg de plakjes in de droogmachine en droog in circa 2 uur krokant. Verwarm een steelpan met water, een beetje zout en de azijn. Kook de paarse biet in circa 25 minuten gaar. Schil en snijd de biet met behulp van een mandoline in lange dunne reepjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de quinoa circa 15 minuten. Giet de quinoa af, stoom droog en laat afkoelen. Snijd de peultjes in dunne reepjes. Schil en snijd de mango in dunne reepjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in lange dunne reepjes. Snijd de komkommer met behulp van de mandoline in dunne reepjes. Pluk de koriander en de munt. Vijzel de pinda's grof. Kluts de eieren los met een vork. Voeg de sojasaus, mirin, een beetje zout en versgemalen peper toe. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de eieren circa 4 minuten op laag vuur. Laat de omelet afkoelen op een bord. Snijd in repen. Vul een grote schaal met water. Dompel het rijstvel in het water. Vul het rijstvel horizontaal met alle groente, de mango, quinoa, omelet, koriander, munt en de pinda's. Houd van de groente en de omelet een beetje achter. Laat aan de boven- en onderkant van het rijstvel een beetje ruimte over. Vouw de rijstvellen dicht als een loempia. Vouw eerst de linker- en rechterkant naar binnen en rol op. Herhaal dit tot je vier rolletjes hebt. Herhaal met de norivellen. Snijd de norivelrolletjes in vier stukken. Snijd de rijstvellen in twee stukken.

Dip

Snijd de rode peper in dunne ringetjes. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Rasp de schil van een halve limoen.

Meng de sojasaus met de rode peper, knoflook en het rasp van een halve limoen.

Serveren

Zet de rolletjes rechtop op een schaal. Strooi de chipjes van de chioggia biet, een beetje koriander en munt eroverheen. Serveer met de dipsaus. Verdeel de achtergehouden groente en de omelet onderin kommetjes. Schenk de misobouillon erop.

Bereiding ca 45 minuten

Remco's Baked Alaska

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Noord-Amerikaans	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Harde wenerdeeg

300 g bloem

200 g boter

100 g suiker

1 ei

Pecan Joconde

50 g boter

90 g pecannoten

100 g eiwit

130 g suiker

3 eieren

50 g bloem

Pecannougatine

100 g suiker

100 g pecannoten

Parfait

625 ml slagroom

100 g suiker

1 vanillestokje

8 eidooiers

4 el witte wijn

1 scheutje ahornsiroop

Italiaans schuim

100 ml water

375 g suiker

4 eiwitten

Extra nodig

bombevorm

bakplaat

bakpapier

staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Harde wenerdeeg

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de boter, suiker en het ei. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Druk het deeg plat, verpak in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 190 °C. Rol het deeg uit tot een dikte van circa 1 cm en

Remco's Baked Alaska

steek een cirkel eruit ter grootte van de omtrek van de bombevorm.

Pecan Joconde

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smelt de boter. Maal de pecannoten fijn. Klop het eiwit met de helft van de suiker tot een stevig schuim. Klop de eieren met de resterende suiker los. Voeg de fijngemalen pecannoten en de gesmolten boter toe aan de losgeklopte eieren. Voeg de bloem toe en spatel het eiwitschuim erdoor. Strijk het beslag dun uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de joconde in circa 6 minuten gaar. Steek een cirkel eruit ter grootte van de omtrek van de bombevorm. Gebruik de rest van het biscuit voor het bekleden van de bombevorm.

Pecannougatine

Rooster de pecannoten circa 8 minuten. Laat afkoelen. Karamelliseer de suiker en voeg de pecannoten toe. Verdeel de pecannotenkaramel over een met bakpapier beklede bakplaat en laat afkoelen. Maal tot nougatine in het bakje van de staafmixer.

Vulling

Bekleed de bombevorm met plasticfolie en vervolgens met het jocondebiscuit.

Parfait

Klop de slagroom met de helft van de suiker tot yoghurt dikte. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Klop de eidooiers met de rest van de suiker, wijn, ahornsiroop en het vanillemerg au bain-marie. Klop vervolgens koud op ijswater. Spatel de slagroom door de afgekoelde eiermassa. Meng de pecannougatine door de parfaitmassa. Giet de massa in de bombevorm. Dek de bombevorm af met de biscuitbodem. Vries de parfait circa 4 uur in.

Italiaans schuim

Verwarm de oven voor op 220 °C. Klop de eiwitten met een klein beetje suiker tot stijve pieken in een vetvrije kom. Breng in een pan het water met de resterende suiker aan de kook en kook tot 121 °C. Giet de suikersiroop druppelsgewijs bij het eiwit en klop het eiwit koud. Besmeer de cirkel harde wenerdeeg met een beetje Italiaans schuim. Zet de parfait op de cirkel harde wenerdeeg. Verdeel het Italiaanse schuim over de taart. Zet de Alaska taart circa 5 minuten in de oven tot het eiwit goudbruin is.

Bereiding ca 5,5 uur + 4 uur wachttijd

Rendang van spitskool met maïspancakes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Danny Jansen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Rendang van spitskool

1 spitskool
50 g zout
1 stengel citroengras
2 djeruk perut (limoenblaadjes)
1 rode peper
1 cm verse gemberwortel
zonnebloemolie
100 ml ketjap manis
50 ml gembersiroop
2 el sambal badjak
250 ml groentebouillon

Maïspancakes

125 g bloem
1 tl bakpoeder
1 tl kurkuma
1 tl poedersuiker
200 ml karnemelk
0.5 bos bladselderij
150 g maïskorrels
zonnebloemolie

Extra nodig

rasp
keukenpapier

Bereiding

Rendang van spitskool

Snijdt de spitskool in kwarten en vervolgens in fijne reepjes. Bestrooi de kool met het zout en zet circa 2 uur onder druk weg.

Kneus het citroengras en de djeruk perut. Snijdt de rode peper fijn. Schil en rasp de gember. Giet het vocht van de kool en spoel het zout eraf. Dep de kool droog. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan met dikke bodem en fruit de specerijen en de kool circa 4 minuten. Voeg de ketjap, gembersiroop, sambal badjak en de bouillon toe. Gaar de kool 30-45 minuten op laag vuur.

Maïspancakes

Meng de bloem met het bakpoeder, kurkuma en de poedersuiker. Schenk de karnemelk erbij en meng goed door. Pluk en hak de bladselderij en voeg samen met de maïskorrels toe aan het bloemmengsel. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie in een antiaanbakpan en bak de pancakes circa 2 minuten om en om.

Rendang van spitskool met maïspancakes

Serveren

Server de rendang van spitskool met witte rijst en maïspancakes.

bereiding ca 45 minuten + 2 uur wachttijd

Richards panna cotta dessert

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Panna cotta

6 blaadjes gelatine

2 vanillestokjes

600 ml slagroom

60 g suiker

Witte chocoladegalet

25 g geschaafde amandelen

200 g witte chocolade

1 el cacaokernen

Karamelsaus

75 g suiker

125 ml slagroom

50 g boter

Opmaak

50 g pure chocolade

1 sinaasappel

4 aardbeien

Extra nodig

4 timbaalvormen van 7,5 cm doorsnede en 200 ml inhoud

cornetje

cellofaanpapier

Bereiding

Panna cotta

Week de gelatine in koud water. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de slagroom, het vanillemerg, vanillestokje en de suiker aan de kook. Verwijder het vanillestokje, knijp de gelatine uit en los op in de slagroom. Giet de vanilleroom in de timbaaltjes en laat circa 4 uur in de koelkast opstijven.

Karamelsaus

Karamelliseer de suiker. Voeg de room voorzichtig toe. Breng aan de kook en roer tot de karamel opgelost is. Haal de pan van het vuur en roer de boter erdoor. Laat de karamelsaus afkoelen.

Witte chocoladegalet

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster het amandelschaafsel in circa 12 minuten goudbruin. Laat het amandelschaafsel afkoelen. Smelt de chocolade au bain-marie en schenk tweederde uit op een marmeren plaat. Strijk de chocolade met een paletmes door elkaar tot de chocolade circa 26 °C is. Schep de afgekoelde chocolade door de resterende chocolade en meng goed en snel door elkaar.

Richards panna cotta dessert

Bekijk hier de video voor het tableren van chocolade. Strijk de chocolade heel dun in circelvormen uit over het bakpapier of cellofaanpapier. Maak met behulp van je vinger vegen. Bestrooi met amandelschaafsel en de cacaokernen. Laat de galetten in circa 1 uur uitharden.

Opmaak

Snijd de schil van de sinaasappel en snijd de partjes eruit. Zet de timbaaltjes kort in warm water tot de panna cotta los zit. Los de panna cotta en zet in het midden van het bord. Schep de karamelsaus om de panna cotta. Hak en smelt de pure chocolade, schep de chocolade in een cornetje. Spuit de pure chocolade als druppels in de karamelsaus. Trek met een prikker een baan door de druppels. Leg een witte chocoladegalet tegen de panna cotta aan en garneer met enkele sinaasappelpartjes en de aardbei.

Bereiding ca 1,5 uur + 5 uur wachttijd

Ricotta cheesecake met passievruchtencurd

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

60 g boter
200 g speculaas
50 g amandelmeel
500 g ricotta
400 g magere kwark
200 g suiker
6 eieren
1 eidooier
1 tl vanille-extract
1 pot passievruchtencurd

Extra nodig
bakvorm van ca 24 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter. Maal de koekjes met het amandelmeel fijn. Bekleed een springvorm van 24 cm met bakpapier. Meng de boter met het koekkrum in de springvorm en druk aan. Bak 10 minuten op 180 °C. Roer de ricotta, kwark, suiker, eieren en vanille extract door elkaar. Draai de oven terug naar 150 °C. Stort de vulling op de koekjesbodem. Bak 1,5 uur op 150 °C. Laat daarna nog 2 uur in de oven staan. Zet een nacht in de koelkast. Als laatste verdeel de passievruchtencurd over de bovenkant. Deze zal niet zo druipen als die van mij aangezien ik ongeduldig was en het er half warm overheen goot.

Bereiding ca 20 minuten + 11 uur wachttijd

Ricotta citrus pancakes

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
250 g ricotta
3 el suiker
360 ml karnemelk
1 mandarijn
150 g zelfrijzend bakmeel
1 tl baking soda
0.5 tl bakpoeder
0.5 tl zout
2 el boter

Topping

maple syrup
Griekse yoghurt

Bereiding

Splits de eieren. Rasp de schil van de mandarijn. Meng de eierdooiers, ricotta, suiker en karnemelk door elkaar. Roer in een andere kom het meel, de bakpoeder, baking soda en schil door elkaar. Klop de eiwitten met het zout stijf. Doe de droge ingrediënten bij de natte en roer door elkaar. Spatel als laatste de eiwitten erdoor. Smelt de boter. Verwarm een pan met anti-aanbaklaag op het vuur. Beboter de pan met de gesmolten boter die je met een kwastje of keukenpapiertje gelijkmatig. Bak de pancakes ongeveer 2 1/2 minuut aan iedere kant.

Bereiding ca 45 minuten

Rijstmiesalade met garnalen, gebakken courgette en taugé

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 l water
300 g rijstmie
2 takjes tijm
1 courgette
1 rode ui
zonnebloemolie
2 el ketjap
2 el sojasaus
1 el gembersiroop
250 g taugé
250 g Hollandse garnalen

Bereiding

Breng het water aan de kook. Leg de rijstmie in een kom met tijm. Giet het kokende water over de rijstmie en dek de kom af met een bord. Laat circa 5 minuten staan en giet af. Spoel koud met water. Snijd de courgette in kleine stukjes. Pel en hak de knoflook. Pel en snijd de ui in halve ringen. Verhit een scheut zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de courgette met knoflook en ui circa 3 minuten. Blus af met ketjap, sojasaus en gembersiroop. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng de courgette met de rijstmie, de taugé en de Hollandse garnalen. Je kunt de salade warm of koud eten.

Bereiding ca 15 minuten

Rijstvellen met gerookte zalm en spinaziesalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote rijstvellen
1 groene peper
1 winterwortel
1 sinaasappel
150 g spinazie
olijfolie extra vierge
300 g gerookte zalm

Extra nodig
grove rasp

Bereiding

Leg de rijstvellen op het aanrecht en smeer ze in met koud water. Halveer de groene peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper fijn. Rasp de wortel. Rasp de sinaasappel en meng de rasp met de peper, wortel en spinazie. Breng op smaak met een beetje zout en een scheutje olijfolie. Leg de salade in het midden van het rijstvellen en beleg met de gerookte zalm. Rol de rijstvellen op en serveer eventueel met chilisaus.

Bereiding ca 15 minuten

Rijstwafel met gerookte zalm

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g Hüttenkäse
4 rijstwafels
250 g gerookte zalm
0.5 bakje tuinkers

Bereiding

Verdeel de hüttenkäse over de rijstwafels en bestrooi met versgemalen peper. Verdeel de gerookte zalm over de hüttenkäse. Snijd de tuinkers los en strooi over de zalm.

Bereiding ca 5 minuten

Rijstwafel met kipfilet en avocado

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el mayonaise

0.5 tl wasabi

4 rijstwafels

8 plakken kipfilet

2 avocado's

0.5 bak alfalfa

Bereiding

Meng in een kom de mayonaise met de wasabi. Besmeer de rijstwafels met de wasabi-mayonaise. Verdeel de kipfilet over de rijstwafels. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en haal met een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in repen. Verdeel de avocado over de kipfilet. Strooi een beetje zout en versgemalen peper over de avocado. Verdeel de alfalfa erover.

bereiding ca 5 minuten

Rixts glamourtaart

Menugang Gebak, Taart en Koek
Keuken -
Bron Rudolph van Veen

Soort Vegetarisch
Type Taarten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Chocoladecake

500 g pure chocolade
800 g bloem
1 kg witte basterdsuiker
120 g cacaopoeder
30 g bakpoeder
8 eieren
600 ml karnemelk
800 ml zonnebloemolie

Sinaasappelcake

250 g zachte boter
250 g suiker
1 sinaasappel
250 g bloem
5 eieren

Sinaasappelcrème

500 ml sinaasappelsap
100 g suiker
4 eidooiers
4 el bloem
500 g roomboter
120 g poedersuiker

Opbouw

300 g sinaasappeljam

Rode marsepein

500 g marsepein
2 tl bietenpoeder
bietensap

Donkere marsepein

300 g marsepein
2 tl cacaopoeder

Etiket

100 g rolfondant

Cacaoschilderij

50 g cacaoboter
1 el cacaopoeder

Geprint met Carta

Rixts glamourtaart

Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet een cakeblik in. Roer de boter met de suiker luchtig en meng één voor één de eieren erdoor. Rasp de schil van de sinaasappel en meng de rasp door de bloem. Meng de bloem door het botermengsel. Schenk het beslag in het cakeblik en bak de cake in circa 1 uur goudbruin en gaar. Laat de cake afkoelen. Snijd de cake in het midden door tot je 2 gelijke stukken krijgt. Dit wordt later de dop van de nagellaktaart.

Chocoladecake

Verwarm de oven voor op 170 °C. Hak de chocolade. Meng de bloem met de witte basterdsuiker, cacao-poeder, bakpoeder en de chocolade. Meng in een andere kom de eieren, karnemelk en zonnebloemolie. Meng de eiermassa door de bloemmassa en spatel door tot een egaal beslag. Vet de bakvormen in en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de twee bakvormen. Bak de cakes in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Haal de cakes uit de vorm en laat afkoelen en snijd ze doormidden zodat je 3 gelijke stukken krijgt.

Sinaasappelcrème

Breng in een pan het sinaasappelsap met de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker en de bloem los. Giet het sinaasappelsap op het eimengsel, schenk in de pan en roer goed door. Breng de sinaasappelcrème aan de kook en gaar op laag vuur circa 2 minuten. Laat de sinaasappelcrème op een bakplaatje, afgedekt met plasticfolie, afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig. Voeg de sinaasappelcrème toe en meng goed door.

Opbouw

Smeer op de ene helft van de chocoladecake de sinaasappeljam en op de andere helft een dikke laag sinaasappelcrème. Houd wat sinaasappelcrème achter voor de afwerking. Bouw zo de taart op, verpak in plasticfolie en laat de taart circa 1 uur opstijven. Zet de taart rechtop. Snijd de zijkanten strak af. Bestrijk de zijkanten van de beide cakesoorten met de achtergehouden crème. Smeer ook een laag jam en een laag crème tussen de sinaasappelcake en zet de platte kanten tegen elkaar. Smeer na het opstijven ook de buitenkant in.

Rode marsepein

Meng het bietenpoeder met een scheutje bietensap en kneed door de marsepein tot de marsepein egaal rood gekleurd is. Rol de marsepein uit tot een plak met een dikte van circa 3 millimeter en bekleed de rechthoekige cake ermee. Druk de naden goed aan. Snijd het teveel aan marsepein eraf en vouw de rest onder te taart.

Donkere marsepein

Meng de marsepein met de cacao-poeder tot deze egaal bruin van kleur is. Rol de marsepein uit tot een dikte van circa 3 millimeter. Bekleed de dop met de donkere marsepein. Druk de naden goed aan. Zet beide delen op elkaar tot de vorm van een nagellakpotje ontstaat. Zet, indien nodig, de dop vast met een prikker.

Etiket

Rol de rolfondant uit, snijd er een ovale vorm uit en laat drogen tot deze hard is. Bestrijk de taart met sinaasappelcrème en plak het etiket voorzichtig vast.

Cacaoschilderij

Smelt de cacaoboter en schenk op een schoteltje. Meng het cacao-poeder erdoor. Je kunt verschillende tinten bruin maken door meer of minder cacao-poeder toe te voegen. Schilder de tekst van het etiket op

Rixts glamourtaart

de fondant.

De jam van Rixt

12 sinaasappels

2 limoenen

500 g geleisuiker

De jam van Rixt

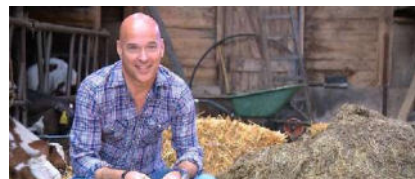
Schil de sinaasappels en snijd de partjes eruit. Halveer en pers de limoenen uit. Meng de partjes met de geleisuiker en het limoensap. Breng alles circa 3 minuten aan de kook.

Bereiding ca 2 uur

Rob Kamphues

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Rob Kamphues

Rob Kamphues (1960) werd geboren in Wassenaar. Na zijn middelbare schoolopleiding zat hij in de finales van het Leids Cabaret Festival. Na het Leids Cabaretfestival toerde hij 10 jaar met de eigen cabaretgroep De Types door het land. Dat succes bracht hem onder de aandacht van de televisie. Eerst bij het satirische Kopspijkers, daarna met eigen shows als De 8 plagen van Rob Kamphues, BNN at Work en KRO-programma's De Reünie en Rapport voor mijn Ouders.

Naast zijn presentatorkwaliteiten kan Rob ook goed koken, en is eten een onderwerp dat hem interesseert. Hollandse pot is niet zijn favoriet, Rob geniet veel meer van avontuurlijke buitenlandse gerechten, die hij ook regelmatig thuis kookt.

Met zijn enthousiasme en vlotte babbel is hij de perfecte kandidaat om een experiment uit te voeren in het nieuwe programma Wat De Boer Niet Kent. "Ik ben mijn hele leven al gek op koken en lekker eten. Ik maak zelf graag Indiaas, Italiaans of Thais en na lang aandringen lusten mijn kinderen bijna alles. Ik vind mezelf een prima ervaringsdeskundige om de boerenfamilies aan iets anders te helpen dan gaargekookte groenten en aardappels. En ik beloof dat ik niet zelf ga koken!"

Bij 24Kitchen presenteert Rob vanaf 6 oktober 2014 het programma Wat De Boer Niet Kent, waarin hij onderzoekt of het gezegde 'wat een boer niet kent, dat eet hij niet' nog een kern van waarheid bevat.

Rodekool-appelsalade met amandelen, rozijnen en granaatappeldressing

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode kool
100 g amandelen
2 appels
100 g rozijnen
1 rode peper
4 el yoghurt
3 el granaatappelmelasse
0.5 bos bladpeterselie

Extra nodig
mandoline of schaaf

Bereiding

Snijd de rode kool in vieren en schaaf hem flinterdun zonder de kern te gebruiken. Roer de kool om met een theelepel zout tot de kool vocht begint los te laten. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne reepjes. Meng de appel en de rozijnen met de rode kool. Verwarm een droge koekenpan en rooster de amandelen rondom goudbruin in circa 3 minuten. Hak de amandelen fijn en bewaar voor later. Halveer de rode peper en verwijder de zaadjes. Hak de peper fijn en meng met de yoghurt en de granaatappelmelasse. Breng op smaak met een beetje zout. Meng de granaatappeldressing met de rode kool. Verdeel de salade over diepe borden en bestrooi met amandelen. Garneer met bladpeterselie.

Bereiding ca 25 minuten

Romanesco met kruidentapenade

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 Romanesco
1 bos munt
1 bos platte peterselie
1 rode peper
1 limoen
8 el olijfolie

Extra nodig
keukenmachine of staafmixer

Bereiding

Stoom de romanesco in een grote pan, met een laagje van 5 cm kokend water met een deksel erop, in 10 minuten beetgaar. Doe de overige ingrediënten in de keukenmachine. Maal tot een gladde pasta. Giet de kruidentapenade over de romanesco.

Bereiding ca 15 minuten

Romige aardappel-preigratin

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels

2 preien

400 ml melk

400 ml room

nootmuskaat

1 teentje knoflook

1 el mosterd

100 g pittige Cheddar

Extra nodig

keukenmachine

ovenschaal

boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappels en maak de preien schoon. Snijd de prei en aardappels in plakjes van ongeveer een centimeter. Ik doe dit in de keukenmachine maar het kan ook met de hand. Doe de aardappel, prei, melk, room, nootmuskaat, zout en peper in een grote pan. Breng aan de kook en laat 10 minuten koken. Halveer de knoflookteen en wrijf met de open kant een ovenschaal in. Vet de ovenschaal daarna in met boter. Roer de mosterd door het gekookte roommengsel. Doe de inhoud van de pan over in een ovenschaal. Rasp de cheddar. Strooi de cheddar over de bovenkant en zet 45 minuten in de oven.

Bereiding ca 1,5 uur

Romige rijst met citruscompote

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
500 ml amandelmelk
150 g papriest
1 tl gemalen kardemom
1 rode grapefruit
2 sinaasappels
2 takjes basilicum
50 g pecannoten

Bereiding

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de melk met de papriest, vanillemerg, vanillestokje en de kardemom aan de kook en kook de rijst in circa 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door om aanbranden te voorkomen. Verwijder het vanillestokje. Schil het citrusfruit en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Pluk en snijd de basilicum fijn. Hak de pecannoten. Meng het citrusfruit met de basilicum en de noten. Verdeel de rijst over schaaltes en schep het citrusfruit erop.

bereiding ca 30 minuten

Rondvis fileren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rondvis fileren

Een vis kan je zowel voor als na het bakken fileren. Bovendien zijn er verschillende manieren om te fileren omdat er verschillende soorten vissen zijn: de platvis en de rondvis. Wij laten hier het fileren van de ongebakken rondvis zien.

Het belangrijkste bij vis fileren is een scherp mes. Zorg ervoor dat alle graten verwijderd worden. Je zult merken dat na het aanleren van een goede basis je je eigen handigheid ontwikkelt om het beste eindresultaat te krijgen.

Rood fruit-bananenmilkshake

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 Kitchen

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bananen
1 citroen
100 g rood fruit
300 ml sojamelk
100 ml Griekse yoghurt
2 el chiazaad
10 ijsklontjes

Extra nodig
blender

Bereiding

Pel de bananen. Rasp de citroen. Doe de bananen met het rood fruit en citroenrasp in de blender. Voeg de sojamelk, Griekse yoghurt, chiazaad en ijsklontjes toe en mix alles tot een romige milkshake.

Bereiding ca 15 minuten

Roodbaars met parelcouscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Angelique Schmeinck			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Parelcouscous

600 ml bietensap

0.25 tl zeezout

100 g parelcouscous

2 el rode wijnazijn

8 el fruitige olijfolie

Komkommer-muntraita

1 kleine komkommer

1 limoen

4 takjes munt

3 el fruitige olijfolie

250 g Griekse yoghurt

Roodbaars en groente

300 g peultjes

25 g red chard (rode bietenblad)

500 g roodbaarsfilet met vel

Extra nodig

rauwkostschaaf

Bereiding

's Middags voorbereiden

Parelcouscous

Breng het bietensap met het zeezout aan de kook. Spoel de parelcouscous op een bolzeef af met koud water tot het water helder is. Voeg de couscous toe aan het bietensap en kook op laag vuur in 15 minuten gaar. Voeg de wijnazijn en olijfolie toe.

Komkommer-muntraita

Rasp de komkommer fijn op een rauwkostschaaf en bestrooi met een beetje zeezout. Besprenkel met limoensap en laat minimaal 5 minuten staan. Knijp of druk er daarna op een bolzeef al het vocht uit. Pluk en snijd de munt ragfijn en meng met de olijfolie. Voeg de uitgeknepen komkommer toe aan de munt. Roer de yoghurt los en roer door de komkommer. Breng op smaak met een beetje zeezout en versgemalen peper.

Peultjes blancheren

Rang de peultjes. Blancheer de peultjes in 2-3 minuten beetgaar in gezouten kokend water, spoel ze direct koud af en laat uitlekken.

's Avonds afmaken

Roodbaars bakken

Roodbaars met parelcouscous

Verhit een scheutje olie in een pan. Snijd de roodbaarsfilet in vier gelijke porties en snijd per portie op de velkant twee keer in. Bak de roodbaars op middelhoog vuur eerst op de huidkant in 2-3 minuten krokant. Bestrooi de vis met een beetje zout, draai de vis om en bak het daarna op laag vuur nog 2 minuten op de viskant tot het visvlees net niet meer glazig is.

Peultjes

Verwarm een scheutje olie in een sauteuse en roerbak de peultjes tot ze warm zijn.

Opmaak bord

Verdeel de lauwarme parelcouscous over de borden. Rangschik de peultjes, raita en red chard over de borden. Leg de roodbaars in het midden.

Bereiding ca 45 minuten

Wijntip: Prins van de Beaujolais

Deze Franse wijn is gemaakt van 100% gamay noir à jus blanc en heeft een meer geconcentreerde, transparante paarsrode kleur dan gebruikelijk is voor deze druivensoort. Zodra je de wijn ruikt word je overdunderd door kersen op sap, gestoofde aardbeien, vuursteen en peper.

De wijn heeft meer potentie dan je in eerste instantie zou denken. Hij sluit naadloos aan bij krachtig gevogelte, vederwild en jong lamsvlees, maar is ook lekker in combinatie bij de roodbaars met de parelcouscous. Een serieus glas wijn zonder dominant te zijn.

door Corria Houthuizen

Salade met kweeper

Menugang	Salades	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

0.5 krop radicchio

1 kweeper

1 klont roomboter

2 el suiker

1 tl rozenwater

40 g gepelde pistachenootjes

0.5 limoen

Bereiding

Was en snijd de radicchio. Schil en snijd de kweeper in 8 parten. Verdeel de radicchio over een schaal. Bak de kweeperparten zachtjes in de roomboter in een anti-aanbakpan. Strooi er na 5 min de suiker overheen en laat ze karameliseren. Hou in de gaten dat ze niet aanbranden want dan word het bitter. Schenk het laatste minuutje het rozenwater erbij. Haal de parten erdoor. Leg de parten op de radicchio. Hak de pistachenoten fijn en verdeel over de salade. Knijp de halve limoen uit boven het achtergebleven vocht in de pan. Maak met de limoen ook de gekarameliseerde stukjes los. Mocht er nou weinig vocht zijn doe er dan een beetje olijfolie bij. Giet over de salade.

Tip: doe er nog wat gorgonzola overheen in blokjes

Bereiding ca 15 minuten

Salmone con crosta di erbe e insalata di avocado (zalm met kruidenkorst en een salade met avocado)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Zalm met kruidenkorst

4 witte boterhammen

4 takjes dragon

4 takjes peterselie

2 takjes munt

1 limoen

4 zalmfilets à 150 g

olijfolie

4 sjalotten

4 tomaten

Salade met avocado

1 Romanesco

50 g pijnboompitten

50 g veldsla

olijfolie extra vierge

1 citroen

1 avocado

1 tomaat

Extra nodig

staafmixer met bijbehorend staafmixerbakje

rasp

ovenschaal

Bereiding

Zalm met kruidenkorst

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de boterhammen in stukjes. Maal de kruiden met de stukjes brood en de rasp en het sap van de limoen fijn. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie. Leg de zalm in de ovenschaal. Bekleed de zalmfilets met het kruiden-broodmengsel. Snijd de sjalotjes en de tomaten en verdeel over de zalm. Bak de zalm gaar en goudbruin in circa 10 minuten. Vermeng het resterende sap van de citroen met een flinke scheut olijfolie. Besprenkel de zalm met deze citroen-olijfolie.

Salade met avocado

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Snijd de romanesco in kleine roosjes. Blancheer de roosjes circa 3 minuten. Giet af en leg in een kom met koud water. Haal na circa 3 minuten de roosjes uit het water en laat uitlekken. Verhit een koekenpan en rooster de pijnboompitten goudbruin in circa 5 minuten. Meng de romanesco met de veldsla en de pijnboompitten. Maak de avocado schoon en verdeel de avocado over de salade. Snijd de tomaat in stukjes en voeg deze toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Besprenkel met een flinke scheut van de olijfolie en de helft van het sap van de citroen.

Salmone con crosta di erbe e insalata di avocado (zalm met kruidenkorst en een salade met avo

Serveren

Verdeel de salade over de borden. Leg er een stuk zalm met kruidenkorst bij. Serveer eventueel met brood.

bereiding ca 45 minuten

Salted caramel chocolate no bake cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

80 g boter
200 g biscuits
200 g gezouten karamelmelkchocolade
200 g slagroom
200 g suiker
400 g roomkaas
Maldon zout

Extra nodig
springvorm van ca 24 cm doorsnede
bakpapier

Bereiding

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Smelt de boter. Maal de biscuits fijn in de keukenmachine of sla met een deegroller fijn in een plastic zak. Meng de koek met de gesmolten boter in de springvorm en druk aan. Smelt de chocolade au bain-marie. Sla de slagroom met de suiker stijf. Roer de roomkaas los. Schep de slagroom en gesmolten chocolade door de roomkaas. Giet bovenop de koekbodem en strijk glad. Zet minimaal 4 uur in de koelkast, maar liever een nacht. Haal een warm mes langs de randen en haal de taart uit de vorm. Versier met Maldon zout en rasp er wat chocolade eroverheen.

Bereiding ca 20 minuten + 4 uur wachttijd

Sambalboontjes met zoete aardappel-kokoscrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Latijns-Amerikaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote zoete aardappels
600 g sperziebonen
0.5 el sambal
2 uien
2 teentjes knoflook
1 tl kerriepoeder
400 ml kokosmelk
1 bosje koriander
4 eieren

Bereiding

Prik met een mesje een paar gaatjes in de schil van de aardappels, leg ze in een glazen kom en bestrooi met een beetje zout. Voeg een scheutje water toe en dek helemaal af met een bord. Gaar de aardappels circa 12 minuten in de magnetron op 900 watt. Verwijder de uiteindes van de sperziebonen. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de sperziebonen circa 6 minuten. Giet de sperziebonen af en meng in de pan met de sambal. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een braadpan en fruit de ui, knoflook en de kerriepoeder circa 2 minuten. Voeg de kokosmelk toe en laat circa 5 minuten op laag vuur koken. Haal de zoete aardappels uit de kom en lepel ze uit de schil boven de kokossaus. Breng op smaak met een beetje zout. Pluk de korianderblaadjes en snijd de stelen fijn. Voeg de stelen toe aan de zoete aardappel-kokoscrème. Kook de eieren circa 6 minuten in water met een beetje zout. Pel de eieren, snijd in parten en meng door de sambalboontjes.

Serveren

Verdeel de zoete aardappel-kokoscrème over borden. Schep de sambalboontjes erbovenop. Garneer met de korianderblaadjes.

Bereiding ca 30 minuten

Sandwich met komkommer-roomkaassalade en gerookte forel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer
- 1 rawit
- 300 g zuivelspread
- 12 speltboterhammen
- 4 gerookte forelfilets
- 1 bakje tuinkers

Bereiding

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijst. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Hak de rawit fijn. Meng de komkommer en de rawit met de roomkaas. Verdeel de roomkaas over een derde van de boterhammen en dek elke besmeerde boterham af met een boterham. Verdeel hierover de forelfilets en de tuinkers. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Dek de forel af met de laatste boterhammen en snijd diagonaal door.

Bereiding ca 15 minuten

Sandwich met rookvlees en tomatentapenade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote tomaten
olijfolie
2 takjes basilicum
2 el zwarte olijven
4 boterhammen
1 kleine kropsla
400 g rookvlees
100 g rucola

Extra nodig
staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de tomatenpartjes circa 3 minuten op hoog vuur. Vul het bakje van de staafmixer met de tomaten, de basilicum, olijven en een snufje zout en maal het tot een smeerbare pasta. Snijd de broodjes open en besmeer beide helften rijkelijk met de tomatentapenade. Pluk de blaadjes van de sla en leg op elke helft een blaadje sla. Verdeel het rookvlees over de broodjes en leg er wat rucola op.

Tip: door zelf brood te maken en rookvlees bij de ambachtelijke slager te halen, vermijd je e-nummers.

Bereiding ca 20 minuten

Sashimi-kom

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Sushirijst

800 g sushirijst

water

Sojabonen

1 kg sojabonen, edamame

Topping

100 ml sojasaus

20 ml mirin

1 tube wasabi

400 g tonijn

400 g zalm

100 g gerookte paling

1 avocado

Extra nodig

rijstkoker

Bereiding

Kook de rijst gaar in de rijstkoker. Laat de rijst tot lauwwarm afkoelen in een ruime kom.

Sojabonen

Kook de sojabonen in ruim kokend water circa 5 minuten tot de peulen open gaan. Spoel ze koud met water en besprenkel met zout.

Topping

Meng voor de marinade de sojasaus, mirin en een beetje wasabi. Snijd de tonijn, zalm en paling in gelijke delen en marineer samen met de coquilles circa 5 minuten in de marinade. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in partjes.

Serveren

Schep de rijst in kommen en verdeel de gemarineerde vis over de rijst. Leg er twee partjes avocado en een klein beetje wasabi op. Serveer de sojabonen ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Dit is een recept van Masayuki Tajima, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Vier smaakmakers die de Japanse keuken kenmerken zijn sojasaus, saké, Japanse rijstazijn en miso. Bijna allemaal zijn ze terug te vinden in het gerecht dat Taji voor het boerengezin heeft gemaakt.

Sauternes sabayon

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eidooiers

1 snufje zout

50 g suiker

100 ml Sauternes (of andere zoete dessertwijn)

Bereiding

Klop de eidooiers met een snufje zout en de suiker au bain-marie in een glazen kom. Voeg zodra de eidooiers lichtgeel van kleur zijn de wijn toe onder continu kloppen met een garde. Blijf kloppen tot de sabayon zo dik is dat een acht die je door de massa trekt blijft liggen. Haal de kom van het vuur en klop nog circa 2 minuten. Serveer de Sauternes sabayon met fruit of ijs.

Tip: je kunt de dessertwijn ook vervangen voor Marsala of merg van een vanillestokje.

bereiding ca 10 minuten

Scrambled eggs

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 plakken spek
- 2 zachte witte bolletjes
- 5 eieren
- 25 g boter (op kamertemperatuur)
- 1 el crème fraîche
- 6 sprietten bieslook

Bereiding

Bak de spek uit. Snijd de bolletjes open. Beboter ze en toast ze in de pan. Snijd de boter in blokjes. Doe de eieren met de boter in een pan. Zet op laag vuur en blijf constant roeren. Wanneer de eieren te snel stollen haal dan van het vuur en roer door. Zet het daarna weer terug op het vuur. Herhaal tot je de juiste dikte hebt. Die is ongeveer vergelijkbaar met kwark. Stop het garen door de crème fraîche erdoorheen te roeren. Breng op smaak met zout en peper. Knip de bieslook erboven fijn doorheen. Bouw het lekkerste ontbijt broodje op.

Bereiding ca 15 minuten

Sesam-tonijnsteaks met avocadosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g noedels
50 ml sojasaus
0.5 el maïzena
1 tl sesamolie
2 handsinaasappels
3 avocado's
1 bosje bosui
0.5 bosje koriander
150 g taugé
400 g tonijnsteaks
4 el sesamzaadjes
rijstolie

Bereiding

Noedels

Gaar de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Breng in een steelpannetje de sojasaus aan de kook. Roer de maïzena aan met een scheutje water en roer door de sojasaus. Kook de sojasaus kort door. Roer de sojasaus door de noedels.

Avocadosalade

Schenk de sesamolie in een kom. Snijd de schil van de sinaasappels, snijd de sinaasappels in vieren en daarna in plakjes en meng met de sesamolie. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en de schil en snijd de avocado's in blokjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de koriander fijn. Meng de bosui, sinaasappelpartjes, avocado's, de helft van de koriander en taugé met. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Sesam-tonijnsteaks

Dep de tonijnsteaks droog met keukenpapier. Strooi de sesamzaadjes op een bordje. Druk de tonijnsteaks om en om in de sesamzaadjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de tonijnsteaks om en om in circa 4 minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de noedels over borden. Verdeel de avocadosalade over de noedels. Leg de sesam-tonijnsteaks op de avocadosalade. Strooi de resterende koriander eroverheen.

Bereiding ca 15 minuten

Shakshuka

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
olijfolie
1 tl ras el hanout
1 teentje knoflook
0.5 rode paprika
1 groene peper
1 blik tomatenblokjes
6 eieren
1 bosje koriander

Bereiding

Pel en snipper de ui. Bak de ui met zout in olijfolie ongeveer 5 minuten. Snijd de knoflook fijn en de groene peper fijn en de paprika in blokjes. Voeg de ras el hanout, knoflook, paprika en peper toe en bak weer 5 minuten. Doe het blikje tomatenblokjes erbij en vul het blikje voor de helft met water en giet erop. Breng op smaak met zout en peper. Laat het aan de kook komen en laat 5 minuten pruttelen. Maak met een spatel kleine kuiltjes in de saus en breek hierin steeds een eitje. Dek de pan af met een deksel of aluminiumfolie en laat 7 minuten op zacht vuur een geheel worden. Knip er wat korianderblaadjes overheen. Serveer met brood, pita of gewoon zo.

Bereiding ca 20 minuten

Shakshuka (shakshuka met couscoussalade)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Arabisch
Bron Hugo Kennis

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Couscoussalade

400 ml water
1 groentebouillonblokje
300 g couscous
1 gele paprika
1 groene paprika
1 rode paprika
1 komkommer
0.5 bos peterselie
olijfolie

Shakshuka

3 uien
3 rode paprika's
12 tomaten
4 el tomatenpuree
zonnebloemolie
2 tl komijnpoeder
1 mespuntje cayennepeper
2 el poedersuiker
2 laurierblaadjes
5 eieren
0.5 bos koriander

Pitabroodjes

5 pitabroodjes

Klaarzetten

snijplank
(kinder)koksmes
staafmixer met bijbehorend staafmixerbakje
grote koekenpan met deksel
brede pan met deksel
vork
pollepel
koekenpan

Bereiding

Breng een pan met water aan de kook.

Shakshuka

Pel en snipper de uien. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes.

Shakshuka (shakshuka met couscoussalade)

Snijd de tomaten in stukjes en maal de tomatenstukjes samen met de tomatenpuree fijn met de staafmixer. Verhit een scheut zonnebloemolie in de grote koekenpan. Fruit de ui, komijnpoeder en cayennepeper circa 2 minuten. Voeg de poedersuiker toe. Voeg de paprika, laurierblaadjes en de tomatenpulp toe en kook in circa 15 minuten tot een dikke saus. Het lijkt dan op pastasaus.

Couscous

Breng het water aan de kook en los het bouillonblokje erin op. Giet de couscous bij de kokende bouillon. Zet het vuur uit. Leg de deksel op de pan en laat de couscous circa 10 minuten garen en roer af en toe door met een vork.

Couscoussalade

Halveer de paprika's en komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's en de komkommer in blokjes van circa 1 centimeter. Hak de peterselie fijn. Meng de paprika's, komkommer en de peterselie in een kom en voeg de couscous en een scheutje olijfolie toe. Breng de salade op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Pitabroodjes

Verwarm een koekenpan en bak de pitabroodjes circa 1 minuut per kant.

Haal de laurier uit de groentesaus. Maak kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei. Bestrooi ze met een beetje zout en leg de deksel op de pan. Laat de pan circa 10 minuten op heel laag vuur staan tot de eieren gaar zijn.

Aan tafel!

Schep de couscoussalade in een mooie serveerschaal, zet deze op tafel en leg de pitabroodjes erbij. Pluk de koriander en bestrooi de shakshuka ermee. Zet de shakshuka pan op tafel zodat iedereen zijn eigen bordje kan opmaken.

Bereiding ca 45 minuten

Shortbread sweethearts

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter
100 g fijne suiker
50 g rijstbloem
100 g bloem
1 el vanille-extract
120 g frambozenjam
1 el citroensap
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een ovenplaat met bakpapier.

Kneed een deeg van boter, suiker en bloem tot het begint de kruimelen. Druppel het vanille-extract en een snuffje zout erover en kneed door. Voeg eventueel een eetlepel water toe als het deeg te droog is.

Strooi wat bloem op het werkblad en rol het deeg uit tot ongeveer 5 mm dikte. Steek met een hartjesvorm zoveel mogelijk koekjes uit het deeg. Maak in de helft van de koekjes een klein rond gaatje in het midden. Bak in het midden van de oven circa 12 minuten tot de koekjes gaar zijn. Laat de koekjes minimaal een kwartier afkoelen op een rooster.

Meng de jam met het citroensap. Plaats op elk hartje zonder gat een theelepel van het mengsel en dek af met een koekje met gat, zodat de jam zichtbaar is. Serveer met een klein beetje poedersuiker.

Tip: als de koekjes eenmaal besmeerd zijn met jam, blijven ze ongeveer een dag goed. Wil je ze langer bewaren? Voeg dan de jam nog niet toe, dan blijven ze ongeveer 5 dagen knapperig.

Bereiding ca 1 uur

Sill's Mandarijnen-pacmantaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Mandarijnenmarmelade

4 mandarijnen

500 g suiker

1 citroen

water

Chocoladecake

250 g pure chocolade

800 g bloem

1 kg witte basterdsuiker

120 g cacaopoeder

30 g bakpoeder

8 eieren

600 ml karnemelk

800 ml zonnebloemolie

Botercrème

1 vanillestokje

500 ml melk

150 g suiker

4 eidooiers

2 el bloem

500 g boter

120 g poedersuiker

50 g cacaopoeder

Pacman-koekjeslollies

1 tl bakpoeder

350 g bloem

100 g boter

175 g rietsuiker

1 ei

65 ml melk

1 eiwit

8 el poedersuiker

1 tl kurkuma

50 g marsepein

1 tl cacaopoeder

Garnering

500 g marsepein

4 mandarijnen

Sill's Mandarijnen-pacmantaart

Breng een pan met ruim water aan de kook. Boen de mandarijnen schoon en kook de mandarijnen circa 2 uur op laag vuur. Laat de mandarijnen uitlekken, snijd in dunne plakjes en hak fijn. Verwarm de fijngehakte mandarijnen met de suiker, rasp van de citroen en een scheutje water op laag vuur tot de suiker is opgelost. Kook de marmelade circa 13 minuten en laat afkoelen.

Chocoladecake

Verwarm de oven voor op 170 °C. Hak de chocolade. Meng de bloem met de witte basterdsuiker, cacaopoeder, bakpoeder en de chocolade. Meng in een andere kom de eieren, karnemelk en de zonnebloemolie. Meng de bloemmassa door de eiermassa en spatel door tot een egaal beslag. Vet de springvormen in en bekleed de bodem met bakpapier. Bak de cakes in circa 30 minuten gaar. Haal de cakes uit de vorm en laat afkoelen. Snijd beide cakes in de breedte in tweeën.

Pacman-koekjeslollies

Meng het bakpoeder met de bloem. Maak een kuiltje in de bloem en meng in het kuiltje de boter, suiker, ei en de melk. Meng beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg uit tot een plak met een dikte van circa 5 millimeter. Steek er cirkels uit met een steker en maak met behulp van een mesje de pacman mond. Verdeel de pacmankoekjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk de lollystokjes erin. Bak de pacman-koekjeslollies in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Roer de poedersuiker met het eiwit en de kurkuma tot een spuitbaar glazuur. Spuit de koekjes geel. Meng een beetje cacaopoeder door de marsepein en kneed door tot deze egaal bruin van kleur is. Vorm oogjes van de marsepein en plaats deze in het gezichtje.

Botercrème

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Houd een scheutje melk achter en breng de rest van de melk samen met het vanillemerg en de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met het achtergehouden scheutje melk en de bloem los. Giet de warme melk op het eimengsel, schenk terug in de pan en roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en gaar op laag vuur circa 5 minuten. Laat de banketbakkersroom afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig. Voeg de banketbakkersroom toe en meng tot een egale botercrème.

Marsepeinen spookjes

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en een beetje bietenpoeder tot een papje. Kneed dit door de marsepein tot deze egaal rood van kleur is. Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matcha poeder door de marsepein tot de marsepein egaal groen van kleur is. Voor gele marsepein kneed je een beetje kurkuma door de marsepein tot de marsepein egaal geel van kleur is. Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacaopoeder door de marsepein tot de marsepein egaal bruin van kleur is. (hoe meer cacaopoeder hoe donkerder de marsepein) Maak van de gekleurde marsepein een aantal pacman spookjes en puntjes. Sill's mandarijnen-pacmantaart Pel de mandarijnen en haal de partjes los. Bestrijk de plakken chocoladecake met de mandarijnenmarmelade en de helft van de vanille-botercrème. Leg de plakken op elkaar. Roer de cacaopoeder door de resterende botercrème. Zet de plakken op elkaar en verbind ze met twee prikkers. Bestrijk de zijkanten en de bovenkant met de chocolade-botercrème. Garneer de taart rondom met de pacmanlollies, spookjes, puntjes en de mandarijnen.

Bereiding ca 1 uur

Sinaasappel jelly boats

Menugang	Traktaties	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sinaasappels

2 g agar agar

500 ml vers fruitsap (cranberry of granaatappel)

Extra nodig

citruspers

cupcaketray

cocktailprikkers

gekleurd papier

Bereiding

Snijd de sinaasappels doormidden, pers het sap eruit en haal de velletjes uit de sinaasappels. Let erop dat je geen gat maakt in de bodem van de sinaasappelhalven. Bewaar het sinaasappel om op te drinken en gebruik helder fruitsap voor heldere jelly bootjes. Zet de sinaasappelhalven in een cupcaketray om te voorkomen dat ze omvallen. Meng de agar agar met 2 eetlepels fruitsap en roer tot de agar agar volledig is opgelost. Verwarm de agar agar zachtjes tot het licht borrelt en roer continu. Verwarm het mengsel circa 2 minuten, haal van het vuur en giet voorzichtig in de sinaasappelhalven. Laat de sinaasappel jelly bootjes circa 2 uur tot een nacht afkoelen in de koelkast. Snijd de sinaasappelhalven in vieren, zodat je 12 sinaasappel jelly stukjes hebt. Plak driehoekjes van het gekleurd papier op een cocktailprikker en zet de prikker in het midden van de sinaasappel jelly bootjes voor serveren.

Bereiding ca 30 minuten + 2 uur wachttijd

Sinaasappelrepen

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g dadels
1 limoen
2 sinaasappels
3 el honing
2 el zonnebloemolie
90 g havermoutvlokken
50 g lijnzaad
30 g chiazaad
40 g walnoten

Extra nodig
staafmixer en bijbehorend bakje
cakeblik

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C. Ontpit de dadels en halveer ze. Rasp de limoen en sinaasappels en pers de sinaasappels uit. Meng de dadels, limoenrasp, sinaasappelrasp en -sap, honing en zonnebloemolie in het bakje van de staafmixer tot een pasta. Spatel de havermout, lijnzaad, chiazaad, walnoten erdoorheen. Druk het mengsel in het cakeblik en bak circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen voor je het in repen snijdt.

Tip: Bewaar de repen in de koelkast tot gebruik.

Bereiding ca 50 minuten

Sinaasappelsapcupcakes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g zoete aardappel
2 sinaasappels
2 eieren
150 g suiker
100 g witte rijstbloem
80 g gemalen amandelen
2 tl bakpoeder
0.25 tl zout

Sinaasappelcrème

1 limoen
1 el vers sinaasappelsap
200 g poedersuiker

Extra nodig

rasp
cupcaketray
cupcakevormpjes
zeef

Bereiding

Verwarm de oven op 160 °C. Schil de zoete aardappels en rasp de zoete aardappels fijn. Was en rasp de sinaasappels. Bekleed een cupcaketray met cupcakevormpjes. Klop de eieren met de suiker, het zout en drie kwart van het sinaasappelrasp luchtig en tot het volume verdubbeld is. Voeg nu de geraspte zoete aardappel en gemalen amandelen toe en meng goed door. Zeef de bloem en het bakpoeder boven de kom en meng tot een glad beslag. Verdeel het beslag over de cupcakevormpjes en bak circa 25 minuten in de oven. Laat de cupcakes volledig afkoelen.

Sinaasappelcrème

Snijd de limoen doormidden en pers het sap eruit. Doe de poedersuiker in een kom en maak een kuiltje in het midden. Giet het sinaasappelsap en limoensap in het kuiltje en meng beetje bij beetje tot een crème. Verdeel de crème over de cupcakes en strooi over iedere cupcake wat sinaasappelrasp.

Tip: bewaar de cupcakes circa 5 dagen in een afgesloten bakje of circa 1 maand in de vriezer.

bereiding ca 1 uur

Skinny bikini abrikozengebak

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

320 g bladerdeeg

8 abrikozen

1 scheutje melk

5 el abrikozenjam

Extra nodig

bakpapier

bakplaat

kwast

gasbrander

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het bladerdeeg uit tot een rechthoek van circa 0,5 cm dik. Snijd het bladerdeeg in het midden kruislings licht in. Dit voorkomt het rijzen van het bladerdeeg in het midden tijdens het bakken. Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Halveer de abrikozen, verwijder de pit en snijd in kleine partjes. Leg de abrikozenpartjes in een nette rij op het ingesneden bladerdeeg. Smeer de randen van het bladerdeeg in met melk. Bak de abrikozentaart circa 45 minuten in de oven. Laat het gebak afkoelen en brand de randen van de abrikozen lichtjes af met de gasbrander. Verwarm de jam in een pannetje en smeer de jam voorzichtig over het hele gebak voor extra glans.

Bereiding ca 20 minuten + 45 minuten wachttijd

Slaschuitjes met pittige kip

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kippendijen zonder bot

1 limoen

1 rode peper

1 el nuoc mam (vissaus)

1 tl Chinese 5-spices

1 el sesamolie

2 stronken little gem

Bereiding

Snijd de kip in stukjes. Halveer de limoen en pers het sap. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn. Marineer de kip een half uurtje in alle ingrediënten behalve de little gem natuurlijk. Bak de kip gaar. Vul de blaadjes van de little gem met de kip.

Bereiding ca 5 minuten + 30 minuten wachttijd

Smikkelpannenkoeken (in 3 varianten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Topping 1

1 sjalot
olijfolie
300 g wilde spinazie
2 blokjes roomkaas

Topping 2

1 wortel
1 rode puntpaprika
3 tomaten
125 g spekblokjes

Topping 3

1 appel
1 peer
1 limoen
1 gerookte kipfilet

Pannenkoeken

300 g volkorenbrood
150 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
600 ml melk
6 eieren
boter

Klaar zetten

snijplank
(kinder)koksmes
grote pan
zeef
dunschiller
grove rasp
5 kommen
pan
2 grote borden
garde
koekenpan
spatel

Bereiding:

Toppings voor de pannenkoeken

Smikkelpannenkoeken (in 3 varianten)

Voeg de spinazie toe en roerbak de spinazie circa 2 minuten en laat uitlekken op een zeef. Als je dit snel doet verliest de spinazie geen vocht, smaak en vitamines en blijft deze lekker zoet. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Snijd de roomkaas in kleine blokjes en meng door de spinazie.

Topping 2

Schil de wortel en rasp de wortel op de grove rasp. Rasp de paprika op de grove rasp. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaten in dunne reepjes. Bak de spekblokjes goudbruin. Meng alle ingrediënten met elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Topping 3

Schil de appel en de peer. Verwijder het klokhuis en snijd de appel en de peer in dunne reepjes. Meng de appel en de peer in een kom. Halveer de limoen en pers het sap van een halve limoen uit boven de kom. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en meng door het fruit.

Breng een pan met water aan de kook en leg er een bord bovenop. Hier leg je de gebakken pannenkoeken op. Leg een ander bord op de pannenkoeken. Zo blijven ze lekker warm.

Pannenkoeken

Meng de volkorenbloem met het zelfrijzend bakmeel en een snufje zout. Meng al roerend met een garde beetje bij beetje de melk door de bloem. Blijf goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan. Kluts de eieren in een kom en meng met een garde door het beslag. Smelt een beetje boter in een koekenpan en verdeel het beslag gelijkmatig zodat iedereen uiteindelijk 3 pannenkoeken heeft. Bak ze om en om in circa 4 minuten.

N.B Het pannenkoekenbeslag in het filmpje is een half recept.

Verdeel de toppings over de pannenkoeken en rol ze op. Herhaal dit tot alle pannenkoeken op zijn.

Aan tafel!

Verdeel de pannenkoeken over borden en zorg dat iedereen de 3 verschillende toppings krijgt. En dan aanvallen maar!

Bereiding ca 1 uur

Snelle avocadosoep met Hollandse garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
olijfolie om in te bakken
1.2 l water
2 kippenbouillonblokjes
4 eetrijpe avocado's
1 bosje bladpeterselie
1 limoen
240 ml crème fraîche
250 g cherrytomaten
4 sneetjes donkerbruin boerenbrood
200 g Hollandse garnalen
olijfolie extra vierge

Extra nodig
rasp
staafmixer
bakpapier

Bereiding

Snelle avocadosoep

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in ringetjes. Verhit een scheutje olie in een diepe pan en fruit de ui, knoflook en rode peper circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe. Breng al roerend aan de kook. Zet het vuur uit en laat circa 10 minuten afkoelen. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in grove blokjes. Pluk en hak de peterselie grof. Rasp de limoen. Halveer de limoen en pers het sap eruit. Voeg de avocado's, helft van de peterselie, rasp en het sap van de limoen en de crème fraîche toe en pureer glad met de staafmixer. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Halveer de cherrytomaten.

Toast

Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg het brood op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met een beetje zout. Bak het brood in de oven in circa 8 minuten krokant.

Serveren

Schenk de soep in soepkommen/soepborden en verdeel de cherrytomaten en de Hollandse garnalen er over. Strooi de resterende peterselie eroverheen. Lepel de olijfolie extra vierge eroverheen en serveer de toast ernaast.

Snelle avocado-soep met Hollandse garnalen

Bereiding ca 20 minuten

Snelle champignonfrittata

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 Kitchen

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
250 g gemengde paddenstoelen
1 el olijfolie
1 tl gedroogde tijm
5 eieren
100 ml melk

Bereiding

Pel en snipper de ui. Snijd de paddenstoelen grof. Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en paddenstoelen 2 minuten. Voeg de tijm toe en bak nog circa 2 minuten tot het vocht verdampt is. Kluts de eieren en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Giet de eieren bij de paddenstoelen en zet het vuur laag. Leg een deksel op de pan en laat circa 10 minuten stollen. Serveer warm of koud.

Bereiding ca 15 minuten

Snelle rabarbertaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Harde wenerdeeg

300 g bloem

100 g suiker

200 g roomboter

1 ei

mespuntje zout

Vulling

700 g rabarber

2 el maïzena

200 g suiker

Crumble

90 g bloem

60 g lichte basterdsuiker

2 el suiker

120 g koude roomboter

Topping

300 ml slagroom

60 g suiker

Extra nodig

boter om in te vetten

Ronde stenen kartelvorm van 23 cm doorsnede

spuitzak met kartelvormige spuitmond

Bereiding

Suikerdeeg

Maak een kuiltje in de bloem en meng in het kuiltje de boter, suiker en het ei. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Druk het deeg plat, verpak in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast. Rol het deeg uit tot 5 millimeter dikte. Vet de kartelvorm in en bekleed de kartelvorm met het deeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Vulling

Snijd de rabarber in stukken van circa 1,5 centimeter. Meng de rabarber met de maïzena en de suiker.

Verdeel het mengsel over het deeg in de vorm. Zet de vorm in de koelkast tot de crumble klaar is.

Crumble

Verwarm de oven voor op 170 °C. Meng de bloem met de basterdsuiker en suiker. Snijd de boter in kleine blokjes en wrijf samen met het bloemmengsel tot kruimels. Verdeel de kruimels over de taart en bak de rabarbertaart in circa 1 uur goudbruin en gaar. Laat de taart afkoelen.

Snelle rabarbertaart

Topping

Klop de slagroom met de suiker stijf. Schep de slagroom in een spuitzak met kartelvormige spuitmond en spuit toeven slagroom op de taart.

Bereiding ca 1 uur en 45 minuten

Snickers banaan no bake cheesecake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
200 g chocoladebiscuits
2 el pindakaas
1 banaan
300 g bananencurd/lemoncurd
500 g roomkaas
1 handje gezouten pinda's
1 reep pure chocolade

Extra nodig

1 taartvorm met uitneembare bodem

Bereiding

Smelt de boter. Maal de koekjes met de pindakaas en boter fijn. Druk aan in de taartvorm. Snijd de banaan in dunne plakjes. Verdeel de dunne plakjes banaan over de bodem. Meng de bananencurd met de roomkaas en verdeel over de banaan. Zet 4 uur in de koelkast. Hak de pinda's grof. Strooi gehakte pinda's over de bovenkant van de taart en rasp en chocolade overheen.

ca 15 minuten + 4 uur wachttijd

Soupe de poisson Breton

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Rob Kamphues			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

0.5 venkelknol
1 ui
1 prei
1 teentje knoflook
olijfolie
1 dorade à 1 kg
1 zeebaars à 1 kg
2 rode mullen
1 kreeftkarkas
1 tomaat
0.5 bosje peterselie
1 el tomatenpuree
1 plukje saffraan
1 laurierblaadje
5 takjes tijm
4 aardappels
250 g mosselen
100 ml witte wijn
1 stokbrood

Excargots
1 teentje knoflook
1 bosje peterselie
200 g zachte gezouten boter
12 slakken

Extra nodig
grote ruime pan
fijne zeef

Bereiding

Soupe de Poisson Breton

Snijd de venkel in grove stukken. Snijd het wit van de prei in halve ringen van circa 1 centimeter breed. Pel en snijd de ui grof. Pel de knoflook en snijd de knoflook in vieren. Verhit een scheutje olijfolie in een brede pan. Bak de groente al roerend circa 10 minuten. Snijd de filets van de vissen en snijd de filets in stukken van circa 4 bij 4 centimeter. Hak de graten grof en bewaar ze. Hak het kreeftkarkas in grove stukken. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de peterseliestelen grof. Voeg de graten, het kreeftkarkas, tomatenblokjes, tomatenpuree, saffraan, tijm, laurier en witte wijn toe aan de pan met groente. Vul de pan met water zodat alles net onder water staat. Laat circa 30 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit en zeef de soep door een fijne zeef. Giet de soep in een pan en laat circa 15 minuten inkoken. Schil de aardappels en kook ze in circa 20 minuten gaar in een pan met water en een beetje zout. Verwarm een pan, bak hierin de mosselen 3 minuten en blus af met de witte wijn. Kook circa 10 minuten op

Soupe de poisson Breton

middelhoog vuur. Ze zijn goed als de schelp van de mossel open staat. Gooi dichte mosselen weg. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de dorade-, zeebaars- en rode mulfilets circa 3 minuten op de huid. Zet het vuur uit en draai de stukjes vis om, laat nog circa 1 minuut garen. Verdeel de gebakken vis over de soepkommen. Snijd de aardappels in stukjes en leg ze tussen de vis. Verdeel de mosselen over de borden en voeg de soep toe. Serveer de soep met het stokbrood.

Escargots

Pel en hak de knoflook. Pluk en hak de peterselie. Meng de knoflook en de peterselie door de boter en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Smelt de boter op laag vuur, voeg de slakken toe en verwarm 2 minuten. Serveer de slakken met de boter op een bordje.

Bereiding circa 1 uur en 10 minuten + 30 minuten wachttijd

Dit is een recept van Nicolas Gandon, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Spaghetti à la Lady en de Vagebond

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g spaghetti
olijfolie extra vierge
2 rode uien
2 teentjes knoflook
0.5 rode peper
olijfolie om in te bakken
400 g half-om-half gehakt
1 ei
75 paneermeel
2 el mosterd
2 rode paprika's
4 rijpe tomaten
100 ml rode wijn
750 ml passata
0.5 bosje basilicum
100 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Pasta

Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking. Spoel de spaghetti af met koud water. Meng de spaghetti met een klein scheutje olijfolie.

Spaghetti à la Lady en de Vagebond

Pel en snipper de helft van de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de rode peper fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook en de peper circa 2 minuten. Meng in een kom de gefruite ui, knoflook, rode peper, gehakt, ei, paneermeel en de mosterd. Kneed kort door. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rol gehaktballetjes ter grootte van een pingpongbal. Verhit een scheutje olie in de reeds gebruikte hapjespan en bak de gehaktballetjes rondom in circa 4 minuten goudbruin. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Pel en snijd de resterende ui in halve ringen. Voeg de ui en paprika toe aan de gehaktballetjes. Snijd de tomaten in blokjes en voeg toe aan de gehaktballetjes. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Schenk de rode wijn en de passata bij de gehaktballetjes. Laat circa 10 minuten zachtjes pruttelen. Pluk en scheur de basilicum. Meng de basilicum en de spaghetti door de saus.

Serveren

Verdeel de spaghetti over diepe borden. Rasp de kaas eroverheen.

bereiding ca 30 minuten

Spaghetti al nero di seppia (zwarte spaghetti met inktvis)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Zwarte pasta

75 g hard tarwemeel (semolina)

75 g tipo 00 bloem

snufje zout

1 eieren

1 zakjes inktvisinkt

Gevulde calamari

8 kleine calamari (inktvisjes)

2 ansjovissen

olijfolie

1 teentje knoflook

100 ml witte wijn

0.5 bosje bladpeterselie

30 g paneermeel

0.5 theelepel gedroogde oregano

20 g geraspte Pecorino Romano

0.5 ei

1 blikje gepelde tomaten à 400 g

125 g gezeefde tomaten

Extra nodig

extra semolina om te bestuiven

pastamachine

spuitzak

cocktailprikkers

Bereiding

Zwarte pasta

Maak een bergje gemengd harde tarwemeel met bloem op het aanrecht. Maak een kuiltje in het midden en meng daarin het zout, eieren en inktvisinkt. Kneed in circa 10 minuten tot een soepel deeg (voeg als het deeg te droog is een beetje water toe). Laat het deeg afgedekt met plasticfolie 30 minuten rusten.

Bestuif het aanrecht met hard tarwemeel en rol het pastadeeg uit met behulp van een pastamachine.

Maak lange, platte stroken van het deeg en leg ze op het aanrecht. Snijd met de pastamachine de stroken in repen. (spaghetti). Strooi meel over de spaghetti en leg de spaghetti in nestjes te drogen op een theedoek. Kook de spaghetti in 3-4 minuten beetgaar in ruim gezouten water en giet af (bewaar een kommetje kookvocht voor het geval dat de saus te droog is).

Gevulde calamari

Maak de calamari schoon en bewaar de pootjes. Snijd de ansjovis in stukjes. Pel en hak de knoflook.

Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de ansjovis en de knoflook circa 1 minuut. Blus af met de helft van de witte wijn. Hak de peterselie fijn. Voeg het paneermeel toe aan de pan en fruit 2 minuten.

Spaghetti al nero di seppia (zwarte spaghetti met inktvis)

Voeg oregano, twee derde van de peterselie en versgemalen peper toe. Schep het mengsel in een kom en voeg de pecorino en het ei toe. Meng alles goed door elkaar, schep in een spuitzak met brede spuitmond en vul de calamari er voor twee derde mee. Maak de calamari dicht met een cocktailprikket.

Tomatensaus met inktvis

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan. Voeg de gepelde tomaten, gezeefde tomaten en een beetje oregano toe en laat 20-25 minuten pruttelen. Voeg daarna de gevulde calamari en de pootjes met de rest van de witte wijn toe. Laat op laag vuur met deksel op de pan maximaal 10 minuten koken tot de calamari zacht en gaar zijn. Voeg een beetje zout naar smaak toe. Garneer met de resterende fijngehakte peterselie en serveer over de zwarte pasta.

Bereiding ca 15 minuten

Dit is een recept van Nicoletta Tavella, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Spaghetti con molluschi in letto di crema di carciofi (spaghetti met clams en artisjokkencrème)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Giovanni Caminita			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Spaghetti

300 g bloem tipo 00

3 eieren

3 el water

Artisjokcrème

olijfolie

500 g artisjokharten

4 takjes peterselie

150 ml groentebouillon

Clams

olijfolie

1 kg clams

1 citroen

1 glas witte wijn

500 g pomodoritomaten

1 ui

2 teentjes knoflook

Bereiding

Spaghetti

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin de eieren, water en een snufje zout. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor en kneed tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast.

Bebloem het aanrecht. Rol het deeg met een deegroller uit tot lange plakken. Haal de plakken door de pastamachine tot er een plak van circa 0,2 centimeter ontstaat. Draai er vervolgens spaghetti van. Vang de slierten op en leg ze plat uit op een met bloem bestoven aanrecht. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de pasta in circa 3 minuten gaar. Giet af.

Artisjokcrème

Verwarm een pan met een scheut van de olijfolie. Snijd de artisjokharten in stukken. Bak ze circa 3 minuten. Hak de peterselie en voeg de helft hiervan samen met de bouillon toe. Laat circa 2 minuten koken en zet het vuur uit. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Pureer de artisjok fijn in de keukenmachine.

Clams

Verwarm een pan met wat van de olijfolie. Voeg de clams toe aan de pan en blus af met het sap van de citroen en de witte wijn. Zet het deksel op de pan en laat circa 4 minuten koken. Haal de clams, als ze allemaal open staan, uit de pan en haal het vlees eruit. Bewaar het kookvocht. Laat in 4 clams het vlees zitten voor de garnering. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit de ui en de knoflook. Voeg de tomaten, clams en het

Spaghetti con molluschi in letto di crema di carciofi (spaghetti met clams en artisjokkencrème)

kookvocht toe en kook circa 5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en de resterende peterselie. Voeg de spaghetti toe en roer goed door.

Serveren

Verdeel de artisjokkencrème over de borden. Besprenkel met nog een beetje olijfolie en leg hier de pasta op. Garneer elk bord met de achtergehouden hele clam.

Bereiding ca 45 minuten

Spaghetti met cherrytomaatjes en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g cherrytomaatjes
olijfolie om in te bakken
300 g spaghetti
6 teentjes knoflook
8 ansjovisfilets
0.5 bosje oregano
2 el kappertjes
150 ml witte wijn
150 g mini mozzarella
0.5 boerse bladpeterselie
75 g Parmezaanse kaas
olijfolie extra vierge

Extra nodig
rasp

Bereiding

Breng een pan water en een beetje zout aan de kook en kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de cherrytomaten circa 8 minuten tot de tomatjes zijn opengebarsten. Pel en snijd de knoflook in plakjes. Snijd de ansjovisfilets fijn. Ris de oregano. Voeg de knoflook en de ansjovis toe aan de cherrytomaten en bak circa 2 minuten. Voeg de kappertjes, oregano en de witte wijn toe en laat circa 3 minuten koken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de mini mozzarella toe aan de saus en warm circa 1 minuut door. Pluk en snijd de peterselie. Roer de spaghetti door de saus.

Serveren

Verdeel de spaghetti met cherrytomaatjes en knoflook over borden. Bestrooi met de peterselie en rasp de Parmezaanse kaas erover. Besprenkel met een scheutje olijfolie extra vierge.

Bereiding ca 30 minuten

Spaghetti stroganoff met balletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g spaghetti
1 rode ui
400 g half-om-half gehakt
1 ei
3 el paneermeel
olijfolie om in te bakken
3 teentjes knoflook
2 rode paprika's
500 g champignons
1 el paprikapoeder
1 el tomatenpuree
400 ml water
100 ml kookroom
1 runderbouillonblokje
1 bosje bladpeterselie
4 augurken

Bereiding

Pasta

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Spaghetti stroganoff met balletjes

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook in plakjes. Kneed in een kom ui, gehakt, ei en paneermeel door elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rol balletjes ter grootte van een pingpongbal. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de balletjes en de knoflook rondom goudbruin. Leg een deksel op de pan en gaar de balletjes circa 6 minuten. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes. Snijd de champignons in vieren. Voeg de champignons, paprika's en de paprikapoeder toe en bak circa 4 minuten. Voeg de tomatenpuree, water, room en bouillonblokje toe en laat met deksel op de pan sudderen. Snijd de peterselie fijn. Snijd de augurken in dunne reepjes. Roer de helft van de peterselie en de augurken door de saus. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de spaghetti over borden en schep de stroganoff met balletjes over borden. Strooi de resterende peterselie eroverheen.

Bereiding ca 25 minuten

Spannende gamba's (met geroosterde en gegrilde groente en sesamnoedels)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Knoflookgamba's

12 gamba's

4 teentjes knoflook

olijfolie

5 el maïzena

1 citroen

5 pakjes peterselie

Geroosterde en gegrilde groente

2 paprika's

2 aubergines

4 tomaten

olijfolie

1 courgette

Sesamnoedels

1 l water

2 groentebouillonblokjes

400 g udon noedels

2 el sesamolie

Klaarzetten

snijplank

(kinder)koksmes

knoflookpers

kom

ovenschaal

grillpan

medium pan met deksel

zeef

keukenpapier

koekenpan

Bereiding

Knoflookgamba's

Maak de gamba's schoon en verwijder het darmkanaal. Pel en pers de knoflook en meng met een flinke scheut olijfolie in een kom. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de gamba's toe en laat circa 5 minuten marineren.

Geroosterde en gegrilde groente

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijst. Snijd de paprika, aubergine en tomaat in grove

Spannende gamba's (met geroosterde en gegrilde groente en sesamnoedels)

stukken. Leg de groente in een ovenschaal. Besprenkel de groente met olijfolie, een beetje zout en versgemalen peper. Rooster de groente circa 20 minuten in de oven. Verwarm de grillpan. Snijd de courgette in schuine plakken. Gril de courgette circa 3 minuten om en om. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Leg de gegrilde courgette op de geroosterde groente, draai de temperatuur van de oven naar 100 °C zodat de groente rustig na kunnen garen en niet koud kunnen worden.

Sesamnoedels

Breng het water met de groentebouillonblokjes aan de kook. Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking in de bouillon. Giet af en meng de sesamolie er direct door. Leg een deksel op de pan om de noedels warm te houden.

Haal de gamba's uit de knoflookolie en dep ze droog. Wentel de gamba's door de maïzena. Verwarm een koekenpan en bak de gamba's met de knoflookolie die in de kom zit circa 4 minuten goudbruin en krokant. Zet het vuur uit. Snijd de citroen in schijfjes.

Aan tafel!

Verdeel de sesamnoedels over de borden. Verdeel hier de groente en de gamba's over. Garneer met een schijfje citroen en een takje peterselie.

Bereiding ca 30 minuten

Spannende Thaise kipburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Thaise kipburgers

1 bosje koriander

400 g kipgehakt

1 el Thaise rode currypasta

1 ei

3 el paneermeel

rijstolie

1 krop kropsla

4 witte bolletjes

50 ml Thaise chilisaus

Thaise salade

200 g peultjes

100 g cashewnoten

1 mango

1 komkommer

1 limoen

1 tl vissaus

Bereiding

Spannende Thaise kipburgers

Snijd de koriander grof. Meng in een grote kom het kipgehakt, rode currypasta, ei, paneermeel en de helft van de koriander. Breng op smaak met een beetje zout. Vorm gelijke burgers. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de Thaise kipburgers op middelhoog vuur om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Pluk de kropsla. Snijd de witte bolletjes open.

Thaise salade

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Verwijder de harde draden van de peultjes. Kook de peultjes in circa 3 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud. Meng de vissaus en sap van de limoen in een grote kom. Snijd de komkommer in blokjes. Schil en snijd de mango in blokjes. Verwarm een koekenpan en rooster de cashewnoten circa 3 minuten. Meng de peultjes, cashewnoten, mango, komkommer in de kom met de vissaus en limoensap en breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de kropsla over de bolletjes. Verdeel de kipburgers over de kropsla en lepel de chilisaus erover. Schep de Thaise salade ernaast. Garneer met koriander.

Bereiding ca 15 minuten

Spicy tempurasushi met krab en zalm (gefrituurde sushi)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Sushirijst

500 g sushirijst

600 ml koud water

Sushi-azijn

65 ml witte wijnazijn

65 ml rijstazijn

65 g suiker

2 tl zout

Krab-mangovulling

1 mango

2 el mayonaise

200 g krabvlees

1 el sriracha-saus

300 g verse zalm

12 groene shisobladeren

10 norivellen

Beslag

50 g tempurabloem

100 g panko

Goma dare

180 g sesampasta

80 ml sojasaus

65 g poedersuiker

80 ml rijstazijn

120 ml water

1 tl rode misopasta

2 tl dashipoeder

1 tl sesamololie

Extra nodig

hangiri

olie om in te frituren

bamboematje

thermometer

Bereiding

Sushirijst

Spoel de rijst met koud water tot het spoelwater helder is. Laat de rijst circa 10 minuten rusten. Zet de

Spicy tempurasushi met krab en zalm (gefrituurde sushi)

rijst met koud water op en kook circa 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur lager en kook de rijst circa 5 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur nog lager en kook de rijst circa 12 minuten op laag vuur. Zet het vuur uit en laat de rijst circa 15 minuten rusten met een schone theedoek en deksel op de pan. Verdeel de rijst over een hangiri of een brede bak, schaal of kom zodat de rijst goed verspreid is en iets af kan koelen.

Sushi-azijn

Verwarm in een pan de wijnazijn met de rijstazijn, suiker en het zout. De suiker en het zout moeten geheel opgelost zijn. Laat iets afkoelen. Besprenkel de sushirijst met een beetje van het sushi-azijnmengsel en vouw de rijst door elkaar. Het is niet de bedoeling dat je de rijst roert. De rijst is goed als iedere korrel los is en een beetje van het sushi-azijnmengsel opgenomen heeft. Maak de sushi zo snel mogelijk na het mengen van de sushirijst met het sushi-azijnmengsel.

Spicy tempurasushi met krab en zalm

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes. Meng het krabvlees met de mayonaise en de sriracha-saus. Snijd de zalm in repen die zo lang zijn als een norivel. Verdeel de sushirijst over drie vierde van het norivel en leg daarover de shisobladeren. Verdeel het krabmengsel over de shisobladeren en leg de zalm en de mangoreepjes in het midden. Rol de sushi strak op. Verwarm olie tot 180 °C.

Bereid de tempurabloem tot tempurabeslag volgens de bereidingswijze op de verpakking. Wentel de sushi door het beslag en daarna door de panko. Frituur de sushi in circa 2 minuten goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en snijd de sushi.

Goma dare

Meng alle ingrediënten voor de goma dare tot een gladde saus. Breng eventueel op smaak met een beetje zout.

Serveren

Serveer de sushi zo snel mogelijk omdat deze dan nog krokant is. Serveer de goma dare erbij.

Bereiding ca 1 uur.

Spinazie-geitenkaasomelet

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren

50 ml melk

75 g verse spinazie

75 g zachte geitenkaas

olijfolie om in te bakken

Bereiding

Klop de eieren met de melk en een beetje zout en versgemalen peper los in een kom. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de spinazie tot die geslonken is. Meng de spinazie en de geitenkaas met de losgeklopte eieren. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de spinazie-geitenkaasomelet met een deksel op de pan in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

bereiding ca 15 minuten

Spinazie-kaaspastasalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g penne
100 g oude kaas
100 g zongedroogde tomaten
100 g walnoten
100 g boerenachterham (plak van 1 cm dik)
375 g jonge spinazie
1 el rode pesto
3 el olijfolie extra vierge
25 ml balsamicoazijn

Extra nodig
rasp

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en spoel de pasta koud. Rasp de kaas. Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Snijd de olijven in ringetjes. Snijd de boerenachterham in blokjes. Meng in een grote kom de pasta, twee derde van de kaas, zongedroogde tomaten, walnoten, boerenachterham, spinazie, rode pesto, olijfolie extra vierge en de balsamicoazijn. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en bestrooi met de rest van de oude kaas.

Bereiding ca 20 minuten

Spinazie-kikkererwtensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote zoete aardappels
250 ml crème fraîche
100 g tortillachips
150 g geraspte oude kaas
1 rode ui
1 bosje koriander
400 g kikkererwten
4 pomodoritomaten
2 el witte wijnazijn
3 el olijfolie
500 g bladspinazie

extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje
oven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de aardappels in een glazen kom en voeg een scheutje water en een beetje zout toe. Dek luchtdicht af met een bord en plaats circa 10 minuten in de magnetron op vol vermogen. Lepel de aardappel uit de schil. Pureer de aardappel met de helft van de crème fraîche in het bakje van de staafmixer tot een gladde crème. Verdeel de tortillachips over een met bakpapier beklede bakplaat en strooi de geraspte kaas erover. Bak de tortillachips circa 8 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Pel en snipper de ui. Hak de korianderblaadjes grof en de stelen fijn. Giet de kikkererwten af en spoel schoon. Snijd de tomaten in vieren. Snijd de zaadlijsten uit de tomaat en bewaar deze. Snijd lange repen van de rest van de tomaat. Meng in een grote kom de zaadlijsten van de tomaat met de azijn, ui, drie kwart van de koriander, de resterende crème fraîche, een beetje zout en versgemalen peper. Schenk al roerend de olijfolie erbij. Voeg de kikkererwten, spinazie en tomatenreepjes toe en roer goed door.

Serveren:

Verdeel de gemengde salade over grote borden. Schep een goede lepel aardappelcrème eroverheen. Leg de tortillachips erbij en bestrooi met de resterende koriander.

bereiding ca 30 minuten

Spinazie-kokosontbijtshake

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 appel

1 mango

75 g verse spinazie

400 ml kokosmelk

100 ml volle yoghurt

Extra nodig

blender

Bereiding

Snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Schil en snijd de mango in stukjes. Pureer de appel, mango, spinazie, kokosmelk en de yoghurt in de blender tot een gladde massa.

bereiding ca 5 minuten

Spinazie-pompoenrisotto met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 ml water
2 groentebouillonblokjes
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
1 flespompoen
olijfolie om in te bakken
300 g risottorijst
100 ml witte wijn
200 g feta
150 g verse spinazie
100 g pompoenpitten

Bereiding

Spinazie-pompoenrisotto met feta

Breng een pan met het water en de groentebouillonblokjes aan de kook. Pel en snipper de sjalotten. Pel en snijd de knoflook fijn. Schil en halveer de flespompoen. Verwijder de zaadlijsten en snijd de flespompoen in blokjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de sjalotten en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de pompoen toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg de risottorijst toe en bak in circa 2 minuten glazig. Schenk de witte wijn erbij en laat de alcohol in circa 1 minuut verdampen. Schenk beetje bij beetje de kokende bouillon erbij en gaar de rijst circa 15 minuten. Verbrokkel de feta. Roer de feta en spinazie erdoor. Warm goed door en breng de risotto op smaak met een beetje versgemalen peper. Verwarm een pan en rooster de pompoenpitten circa 3 minuten. Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de spinazie-pompoenrisotto met feta over borden en strooi de pompoenpitten eroverheen.

Bereiding ca 25 minuten

Spinaziesalade met gegrilde appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g bacon
olijfolie om in te bakken
30 ml balsamicoazijn
1 el gladde mosterd
olijfolie extra vierge
4 eieren
2 appels, Elstar
100 g walnoten
1 el honing
1 rode ui
250 g cherrytomaatjes
300 g spinazie

Extra nodig
grillpan

Bereiding

Spinaziesalade met gegrilde appel

Snijd de bacon in blokjes. Verhit voor de bacondressing een scheutje olie in een pan en bak de bacon in circa 8 minuten krokant. Voeg de balsamicoazijn, mosterd en een scheutje olijfolie extra vierge toe. Breng een pan met water aan de kook. Kook de eieren in circa 8 minuten hard. Giet af en spoel koud. Pel en snijd de eieren in partjes. Verwarm een grillpan voor. Snijd de appel in partjes en besprenkel met een beetje olijfolie. Gril de appels circa 4 minuten om en om. Verwarm een koekenpan en rooster de walnoten circa 3 minuten. Voeg de honing toe. Pel en snipper de ui. Halveer de cherrytomaten. Meng in een grote kom de bacondressing, eieren, ui, cherrytomaten, walnoten en de spinazie.

Serveren

Verdeel de spinaziesalade over borden. Verdeel de gegrilde appels over de salade.

Bereiding ca 30 minuten

Spitskoolstampotje op Indiase wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kippendijfilets
2 tl komijnpoeder
2 tl kurkuma
2 tl kerrievoeding
800 g kruimige aardappels
klontje roomboter
200 ml melk
1 spitskool
1 rode paprika

Extra nodig
bakpapier
pureestamper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng in een kom de kippendijen met de helft van het komijnpoeder, kurkuma, kerrievoeding en een beetje zout en versgemalen peper. Verdeel de kippendijen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in circa 15 minuten krokant. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Breng in een ruime pan met een laagje water en een beetje zout de aardappels aan de kook. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar. Giet af en houd apart. Voeg de melk, boter en de rest van de komijnpoeder, kurkuma, kerrievoeding en een beetje zout toe aan de pan van de aardappels en breng rustig aan de kook. Halveer de spitskool, verwijder de kern en snijd de spitskool in dunne reepjes. Voeg de spitskool en de gekookte aardappels toe aan de pan, warm kort door en pureer met een pureestamper. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in stukjes. Meng de paprika door de puree.

Serveren

Serveer de spitskoolstampot met de krokante kippendijen.

Bereiding ca 30 minuten

Steak in da house (kogelbiefstuk met krieltjes en zoete spruitjes)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gekarameliseerde spruitjes

400 g spruitjes

4 el honing

Gebakken krieltjes

600 g verse krieltjes

zonnebloemolie

Kruidenboter

6 takjes peterselie

1 teentjes knoflook

4 el zachte roomboter

Kogelbiefstuk

4 kogelbiefstukken à 150 g

grof zeezout

zonnebloemolie

2 el roomboter

Klaar zetten

2 pannen

snijplank

(kinder)koksmes

knoflookpers

kom

vergiet

2 koekenpannen

ovenschaal

bord

vleestang

aluminiumfolie

Bereiding

Breng twee pannen met water en een beetje zout aan de kook.

Spruitjes en krieltjes koken

Kook de spruitjes en de krieltjes circa 5 minuten. Kort koken wordt ook wel blancheren genoemd.

Kruidenboter

Hak de peterselie fijn. Pel en pers de knoflook. Meng met de zachte boter en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Giet de spruitjes en krieltjes af en laat uitwasemen. Dat betekent dat je ze nog wat na laat stomen (af

Steak in da house (kogelbiefstuk met krieltjes en zoete spruitjes)

laat koelen).

Gebakken krieltjes

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Halveer de krieltjes. Verhit een scheutje van de olie in een koekenpan en bak de krieltjes goudbruin in circa 10 minuten. Roer tussendoor in de pan of schud de pan zodat de krieltjes aan alle kanten worden gebakken. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Schep de gebakken krieltjes in een ovenschaal en houd ze warm in de oven. Zet alvast een bord voor de biefstuk in de oven. Zo blijven ze na het bakken lekker warm.

Kogelbiefstuk

Bestrooi de biefstukken aan beide kanten met een beetje grof zeezout. Verhit op middelhoog vuur een scheutje olie in een koekenpan. Leg de biefstukken in de pan en bak de biefstukken circa 2 minuten. Houd de biefstukken in beweging, maar laat de pan op het fornuis staan. Op deze manier bakken ze gelijkmatig. Draai de biefstukken om en bak nogmaals 2 minuten. Beide kanten moeten mooi bruin worden. Zet het vuur laag en voeg de roomboter toe. Als je de boter eerder toevoegt, verbrandt de boter en wordt de biefstuk niet lekker. Als de boter is uit gebruikt zet je het vuur uit. Haal het bord uit de oven en leg de biefstukken erop. Dek goed af met aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Hierdoor wordt het vlees mals.

Gekarameliseerde spruitjes

Voeg de spruitjes en de honing toe aan de koekenpan waarin de biefstuk is gebakken. Karamelliseer de spruitjes circa 2 minuten.

Aan tafel!

Haal de ovenschaal met de krieltjes uit de oven. Verdeel de spruitjes en de krieltjes over de borden. Bestrooi de biefstukken met een beetje versgemalen peper. Verdeel de biefstukken over de borden en schep er een dot kruidenboter op.

bereiding ca 30 minuten

Sticky chicken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g noedels
3 el sojasaus
3 el ketjap manis
3 el ketchup
4 kippendijen zonder bot
1 teentje knoflook
1 rode peper
zonnebloemolie
1 el maïzena
200 ml water
1 stronk paksoi
200 g taugé

Bereiding

Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Meng voor de marinade in een kom één derde van de sojasaus, één derde van de ketjap en één derde van de ketchup. Snijd de kippendijen in 4 gelijke stukken en voeg toe aan de marinade. Meng goed door. Strooi de maïzena op een bordje. Haal de kip uit de marinade en rol door de maïzena. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een ruime hapjespan en bak de kip in circa 4 minuten goudbruin en gaar. Haal de kip uit de pan en houd apart. Pel en hak de knoflook fijn. Snijd de rode peper in ringetjes. Verwijder de overtollige olie uit de hapjespan en bak de knoflook en rode peper circa 1 minuut. Snijd de paksoi in reepjes. Voeg voor de saus de resterende ketchup, sojasaus, ketjap en het water toe. Voeg de paksoi, kip en taugé toe aan de saus en roer goed door.

Serveren

Verdeel de noedels over borden. Verdeel de sticky chicken over de noedels.

Bereiding ca 30 minuten

Sticky toffee pudding met vijgen en gember

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Verenigd Koninkrijk	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Cakebeslag

1 kop sterke Engelse thee
125 g gezouten boter
125 g bruine basterdsuiker
2 eieren
225 g bloem
2 tl gemberpoeder
200 g suikerstroop of melasse
6 vijgen
1 tl baking soda of zuiveringszout
150 g dadels
70 g gekonfijte gember

Toffeesaus

250 g boter
1 snufje zout
200 g golden syrup of stroop
250 ml slagroom
1 el suikerstroop of melasse

Extra nodig

springvorm van 20 cm doorsnede
huishoudfolie

Bereiding

Cake

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de springvorm in. Doe de dadels in een hittebestendige kom en giet de thee erover. Bedek met huishoudfolie en zet apart.

Roer in een kom de boter en suiker met een snuf zout circa 5 minuten door. Voeg het eerste ei toe samen met een beetje bloem en roer met een houten lepel door. Voeg vervolgens het tweede ei toe, weer een beetje bloem, plus het gemberpoeder. Roer door en voeg vervolgens de vijgen, de rest van de bloem en het zuiveringszout toe. Voeg als laatste de dadels en gekonfijte gember door en roer voorzichtig door.

Schenk het beslag in de cakevorm. Bak de cake circa 1 uur onderin de oven, zonder tussendoor de oven te openen. Laat in de vorm afkoelen.

Toffee

Verwarm alle ingrediënten in een steelpan tot de boter helemaal gesmolten is. Laat circa 4 minuten goed doorkoken zonder te roeren. Zet het vuur lager als het mengsel dreigt over te koken. Roer van het vuur af nog even goed door.

Sticky toffee pudding met vijgen en gember

Schenk de helft van de saus over de cake, bewaar de rest om bij individuele plakken te serveren.
Lekker met een bolletje vanillesaus.

Bereiding ca 2 uur en 30 minuten

Stokbroodje met tomatensalsa, pastrami en rucola

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zuurdesem stokbroden
400 g tomatenblokjes
2 takjes peterselie
1 teentje knoflook
1 sjalot
200 g pastrami in plakken
75 g rucola
100 g zongedroogde tomaten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C en bak de broden in circa 5 minuten af. Breng de tomatenblokjes op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Hak de peterselie. Pel en hak de knoflook. Pel en snipper de sjalot. Meng de knoflook, sjalot en de peterselie met de tomatenblokjes. Halveer de broden in de lengte en besmeer met de tomatensalsa. Beleg de broden met de pastrami en verdeel de rucola erover. Hak de zongedroogde tomaten fijn en verdeel over de broden. Dek de belegde kant af met de andere helft van het stokbrood en snijd in stukken.

Bereiding ca 10 minuten

Stoofperen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1.5 kg stoofperen

150 g witte basterdsuiker

1 fles witte wijn

2 zakjes chai thee

1 vanillestokje

Bereiding

Maak de stoofperen schoon. Giet de wijn met de suiker in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur uit en doe de theezakjes in het vocht. Doe de deksel op de pan en laat 5 minuten staan. Halveer het vanillestokje en schraap het merg eruit. Voeg de vanille en stoofperen toe aan de siroop. Haal de theezakjes eruit. Knijp even goed het vocht eruit. Breng op nieuw aan de kook en laat pruttelen totdat de peertjes zacht zijn.

Bereiding ca 2 uur

Stroopwafelcake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g griesmeel
200 g suiker
250 ml zonnebloemolie
4 eieren
2 tl bakpoeder
1 l stroopwafelvla
200 g mini-stroopwafels

Extra nodig
rechthoekig bakblik of ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet het bakblik in en bestuif met wat griesmeel. Meng de suiker, olie en eieren. Voeg daarna de bakpoeder, vla en griesmeel toe. Giet het beslag in het bakblik en steek aan de bovenkant de stroopwafels erin. Zet een uur in de oven.

Bereiding ca 1 uur en 10 minuten

Suikervrije granen-speculaaskoekjes

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g rijstmeel
20 g havermout
20 g amandelpoeder
10 g lijnzaad
20 g kokosolie
0.5 tl bakpoeder
1 tl speculaaskruiden
1 mespuntje zout
1 banaan
3 el ahornsiroop

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Meng rijstmeel, havermout, amandelpoeder, lijnzaad, kokosolie, bakpoeder, speculaaskruiden en zout met elkaar in een kom. Pureer de banaan met de ahornsiroop en kneed dit door de droge ingrediënten. Rol het deeg uit tussen bakpapier tot circa 5 millimeter dun. Snijd het deeg in een vorm naar keuze (of gebruik uitsteekvormpjes) en bak ze in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Tip: Bewaar de koekjes circa 3 dagen in een dichte afgesloten bak.

Bereiding ca 30 minuten

Sunday sin (dessert met briochebrood en perziken)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 ml volle melk
1 vanillestokje
3 eieren
2 el rum of bourbon
200 ml room (minstens 40% vet)
10 g gezouten boter (op kamertemperatuur)
30 g suiker
30 g bruine basterdsuiker
1 briochebrood
2 perziken
2 el golden syrup of stroop
kaneelpoeder

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Halveer het vanillestokje en snijd het merg eruit. Verwarm de melk in een sauspan tot het kookpunt. Haal de melk zodra het kookt van het vuur. Voeg het vanillemerg en het vanillestokje toe en laat circa 30 minuten intrekken, verwijder dan het vanillestokje. Klop de eieren met de rum of bourbon en room met een vork. Voeg de vanillemelk toe en meng goed door. Vet een ovenschaal in met boter en bestrooi met de helft van de suiker. Snijd het briochebrood in dikke plakken. Leg het briochebrood een beetje op elkaar in de ovenschaal. Giet hier het melkmengsel overheen en bestrooi met de rest van de suiker. Zorg ervoor dat de randen van het briochebrood droog blijven en laat circa een nacht in de koelkast weken. Verwarm de oven voor op 200 °C en bak het geweekte briochebrood in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Halveer de perziken, verwijder de pit en snijd in partjes. Verdeel de perziken over het briochebrood, besprenkel met wat golden syrup en bestrooi met kaneelpoeder. Serveer direct.

Bereiding ca 15 minuten + 8 uur wachttijd

Supersandwich met oude kaas en kip

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 sneetjes volkoren brood

1 el mosterd

1 avocado

1 bakje alfalfa

1 gerookte kipfilet

8 blaadjes kropsla

4 plakken oude kaas

2 el verse pesto

Extra nodig

grillpan

satéprikkers

Bereiding

Verwarm de grillpan. Gril de boterhammen om en om tot ze knapperig worden. Besmeer een derde van de sneetjes met mosterd. Snijd de avocado en kipfilet in plakjes. Beleg de met mosterd besmeerde boterhammen met kaas en sla. Dek af met een boterham en beleg deze met kipfilet, alfalfa, avocado en pesto. Sluit af met een laatste boterham en verstevig de sandwich met een prikker.

Bereiding ca 15 minuten

Supersimpele groene asperges

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bossen groene asperges

4 teentjes knoflook

olijfolie

balsamicoazijn

Parmezaanse kaas

Extra nodig

ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven op 220 °C. Snijd de houtige uiteinden van de asperges. Verdeel de groene stengels over een ovenschaal of bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Masseer de olie in en breng op smaak met zout en peper. Sla de knoflooktenen plat met een mes en voeg ze toe aan de ovenschaal. Plaats dit 20 minuten in de oven. Wanneer de tijd erop zit, komt de magie. Sprenkel over de loeihete asperges de balsamico. Dit knettert en verdampst – tot mijn grote vreugde. Rasp er Parmezaan overheen naar smaak. En geniet van deze stropige, zoutige en gezonde lekkernij.

Bereiding ca 30 minuten

Taartje van maïspuree en gegrilde kip uit Zuid-Amerika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg
2 maïskolven
2 el suiker
0.5 rode peper
5 takjes bladpeterselie
4 kippendijen zonder bot
1 scheutje olie
1 rijpe papaja
1 el honing

Extra nodig
4 kleine quichevormen
ongekookte peulvruchten of bakbonen
bakpapier
keukenmachine
olie om in te vetten
grill of grillpan

Bereiding

Korstbakje

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de quichevormen in met olie of boter. Bekleed elke vorm met een vel bladerdeeg en snijd het overtollig deeg langs de rand af. Prik de bodem in met een vork en bedek de bodem met bakpapier. Leg er een laagje bakbonen op en bak het bladerdeeg circa 20 minuten blind in de oven. Laat de bodem afkoelen en verwijder de bakbonen en bakpapier.

Vulling

Kook de maïskolven in circa 20 minuten gaar in een pan met ruim water en suiker. Laat de kolven afkoelen en ris dan met een mes de maïskorrels van de kolf. Snijd de rode peper grof. Pluk de peterselie. Maal in een keukenmachine de maïs, rode peper en peterselie met scheutje water fijn. Verwarm een grill of grillpan. Smeer de kip in met olie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de kip aan beide kanten circa 5 minuten. Laat de kip afkoelen en snijd dan in dunne reepjes. Schil de papaja en halveer de papaja in de lengte. Verwijder de pitten met een lepel en snijd de papaja in plakken. Schep wat honing over de papaja en hussel door elkaar.

Serveren

Verdeel eerst het maïsmengsel over de korstbakjes en vervolgens de kipreepjes. Serveer de papaja ernaast.

bereiding ca 1 uur

Tagliatella aan de zee (pasta met groene groente en rode zeevruchtensaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Pasta

300 g pastabloem

3 eieren

1 el olijfolie

Zeevruchtensaus

1 ui

2 teentjes knoflook

12 rijpe tomaten

olijfolie

100 g pitloze olijven (groen en zwart)

5 ansjovisfilets

1 blikje tomatenpuree

250 ml water

125 g zeevruchten (panklaar)

Groente

1 courgette

olijfolie

300 g doperwten

0.5 bosje basilicum

Klaarzetten

grote kom

plasticfolie

snijplank

(kinder)koksmes

medium pan

blikopener

pollepel

extra bloem om te bestuiven

pastamachine

pastahanger

koekenpan

grote pan

vergiel

Bereiding

Pasta

Knead de bloem met de eieren, olijfolie en een snufje zout tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast.

Tagliatella aan de zee (pasta met groene groente en rode zeevruchtensaus)

Zeevruchtensaus

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de tomaten fijn. Verhit een scheut olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Snijd de olijven en ansjovis in stukjes. Maak het blikje tomatenpuree open. Voeg vervolgens de olijven, ansjovis, tomaten en tomatenpuree toe aan de pan en bak alles mee. Breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Blus af met het water en laat de saus in circa 8 minuten inkoken. Voeg als laatste de zeevruchten toe en roer door de saus. Zet het vuur laag.

Pasta draaien

Verdeel het deeg in vier delen. Bestrooi je aanrecht en pastamachine met een beetje bloem. Hierdoor blijft het minder plakken. Draai het pastadeeg door de pastamachine. Maak er eerst dunne plakken van. Maak er vervolgens pasta van. Hang de pasta even uit.

Groente

Maak de doperwten schoon. Dit wordt ook wel doppen genoemd. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan. Snijd de courgette in vieren en verwijder de zaadlijst. Bak de courgette even en breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de doperwten toe en bak circa 5 minuten mee.

Breng een grote pan water met een beetje zout aan de kook.

Kook de pasta in circa 3 minuut gaar. Snijd de basilicum. Giet de pasta af. Voeg de pasta toe aan de groente.

Aan tafel!

Schep de pasta met de groente direct op de borden en verdeel de zeevruchtensaus en basilicum erover.

TIP: De zeevruchten kun je naar eigen smaak kiezen. Wij hebben voor vongole, garnalen en mosselen gekozen. Gooi de vongole die openstaan en niet dicht gaan als je erop tikt weg. De vongole mogen als eerste meekoken. Ze zijn goed als de schelpjes open gaan staan.

Bereiding ca 45 minuten

Tajine met gevulde gehaktballen met 'zongedroogde' tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mounir Toub			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Gedroogde tomaten

4 tomaten

4 takjes bladpeterselie

zonnebloemolie

Gehakt tajine

500 g lamsgehakt

100 g stevige roomkaas

70 g hazelnoten

olijfolie

3 rode uien

2 teentjes knoflook

1 el gemberpoeder

1 tl paprikapoeder

1 zakje saffraanpoeder

2 blikken tomatenblokjes

10 takjes bladpeterselie

10 takjes koriander

Extra nodig

keukenpapier

bakpapier

kwastje

tajine

Bereiding

Gedroogde tomaten

Verwarm de oven voor op 60 °C. Mondeer de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder en bewaar de zaadlijsten. Dep de tomaten droog met keukenpapier. Pluk en snijd de bladpeterselie fijn. Bekleed een bakplaat met bakpapier en bestrijk het bakpapier met een scheutje zonnebloemolie. Strooi hier de helft van de peterselie overheen en een beetje zout en versgemalen peper. Leg daar de tomaten met de bolle kant naar boven op. Bestrijk de tomaten met een klein beetje olie, strooi er de laatste peterselie overheen en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Droog de tomaten circa 3 uur in de oven.

Gehakt tajine

Halveer de gedroogde tomaten. Rol per persoon circa 3 balletjes van het gehakt en druk vervolgens plat. Leg er een beetje roomkaas, gedroogde tomaat en een hazelnoot op en rol weer tot een bal (met de vulling in het midden).

Verhit een scheutje olijfolie in een tajine en bak de gehaktballetjes in circa 5 minuten om en om goudbruin. Haal de balletjes uit de tajine en leg ze op een bord. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook. Fruit de ui en de knoflook in de tajine en voeg de specerijen toe. Hak de kruiden fijn.

Tajine met gevulde gehaktballen met 'zongedroogde' tomaatjes

Voeg de helft van de kruiden en de tomatenblokjes met de bewaarde zaadlijsten toe aan de uien en breng aan de kook. Laat circa 5 minuten koken met de deksel op de tajine. Voeg als de saus wat dikker is de gehaktballen weer toe. Hak de hazelnoten. Voeg de resterende gedroogde tomaten, kruiden en gehakte hazelnoten toe en laat circa 2 minuten koken. (de gehaktballen moeten gaar zijn, maar de kaas mag er niet uitlopen).

Serveren

Serveer de tajine met bijvoorbeeld brood, couscous of bulgur.

Bereiding ca 45 minuten en 3 uur wachttijd

Thaise groene curry met kippendijen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Rijst

300 g pandanrijst

600 ml water

Groene curry

2 cm verse gember

2 teentjes knoflook

2 stengels citroengras

1 bosje koriander

2 el groene currypasta

olijfolie in te bakken

400 g kippendijen

1 ui

1 limoen

200 g sperzieboontjes

1 blikje kokosmelk

1 aubergine

2 el vissaus

Extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

rasp

Bereiding

Rijst

Breng het water met een beetje zout aan de kook en kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking op laag vuur in circa 20 minuten droog.

Groene curry

Snijd de gember. Pel de knoflook. Plet en snijd de citroengras in stukjes. Verwijder de stelen van de koriander en snijd de blaadjes grof. Pureer voor de marinade de knoflook, gember, korianderstelen, citroengras en de groene currypasta in het staafmixerbakje. Maak het mengsel smeug met een scheutje olijfolie. Snijd de kippendijen in grove stukken en meng met de marinade. Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de ui. Voeg de kip toe en bak circa 4 minuten mee. Verwijder de uiteindes van de sperziebonen, halveer de sperziebonen en voeg toe. Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en voeg het sap samen met de limoenrasp toe. Voeg de kokosmelk en een klein scheutje water toe en laat circa 5 minuten zacht koken. Snijd de aubergine in blokjes.

* Voeg de aubergine toe aan de curry en gaar in circa 5 minuten. Breng de curry op smaak met de vissaus, een beetje zout en versgemalen peper. Snijd de korianderblaadjes in grove stukken. Voeg de helft toe en warm even kort door.

Serveren

Thaise groene curry met kippendijen

Verdeel de curry en de rijst over borden. Bestrooi met de resterende koriander.

bereiding ca 30 minuten

Thomas' mega-chocoladecupcake

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Mega-chocoladecupcake

140 g bloem
50 g cacaopoeder
7 g bakpoeder
220 g suiker
1 mespuntje zout
1 ei
180 ml melk
60 ml zonnebloemolie

Chocoladecrème

250 ml melk
75 g suiker
2 eidooiers
1 el bloem
150 g pure chocolade
250 g zachte roomboter
60 g poedersuiker

Karamelsaus

100 g suiker
75 ml slagroom
60 g roomboter
1 mespuntje zout

Topping

100 g chocolate chip cookies
125 g frambozen
16 marshmallows

Extra nodig

bakvorm
boter om in te vetten
bakpapier
spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

Chocoladecupcake

Verwarm de oven voor op 185 °C. Meng de bloem, cacaopoeder, bakpoeder, suiker en een snuffje zout boven een kom. Meng in een andere kom het ei met de melk en de zonnebloemolie. Meng beide mengsels door elkaar en mix op lage stand tot een glad beslag. Mix het beslag vervolgens 10 seconden op hoge stand. Vet de bakvorm in en beleg de bodem met een stukje bakpapier. Schep het beslag in de

Thomas' mega-chocoladecupcake

bakvorm. Bak de cake in de oven in circa 35 minuten gaar.

Chocoladecrème

Breng in een pan de melk en de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng een scheutje van de melk door het eimengsel en schenk terug in de pan. Roer goed door. Breng de banketbakkersroom aan de kook en laat op laag vuur circa 3 minuten garen. Laat de banketbakkersroom afgedekt afkoelen.

Smelt de chocolade au bain-marie. Roer de boter met de poedersuiker luchtig en meng de banketbakkersroom erdoor. Voeg de gesmolten chocolade al kloppende toe aan de crème. Klop nu niet meer te lang. Stop als de chocolade goed gemengd is. Schep een beetje crème op de bovenkant van de cupcake en strijk glad. Schep de rest van de crème in een spuitzak met gekartelde spuitmond en spuit rozetten op de taart.

Karamelsaus

Karamelliseer de suiker en voeg voorzichtig de slagroom toe. Breng opnieuw aan de kook en roer tot de karamel opgelost is. Haal de pan van het vuur en roer de boter en het zout erdoor. Laat de karamelsaus afkoelen.

Garneer de taart met stukjes chocolate chip cookies, frambozen en marshmallows. Bedruip met de karamelsaus.

Bereiding ca 1 uur

Timo's Feyenoordtaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Moskovisch beslag

90 g boter

6 eieren

175 g suiker

150 g bloem

1 tl cacaopoeder

Sinaasappelcrème

250 ml sinaasappelsap

50 g suiker

2 eidooiers

2 el bloem

250 g roomboter

60 g poedersuiker

2 el sinaasappeljam

Marsepein logo

Gele marsepein

100 g marsepein

1 el kurkuma

Donkere marsepein

200 g marsepein

2 el cacaopoeder

Rode marsepein

100 g marsepein

1 el bietenpoeder

scheutje bietensap

Gele fondant

1 tl water

2 el kurkuma

poedersuiker

Extra nodig

springvorm van 24 cm doorsnede

boter om in te vetten

bakpapier

letterstekers

deegroller

Bereiding

Moskovisch beslag

Timo's Feyenoordtaart

Verwarm de oven voor op 185 °C. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten met de helft van de suiker tot stijve pieken. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbijg. Meng de bloem met het cacao-poeder. Spatel het eiwit door de eidooiers. Roer de boter erdoor en spatel het bloemmengsel erdoor. Vet de cakevorm in met boter en leg er een cirkel bakpapier in. Schenk het beslag erop en bak de cake circa 35 minuten in de oven tot het goudbruin en gaar is.

Sinaasappelcrème

Houd een scheutje sinaasappelsap achter en breng de rest met de helft van de suiker aan de kook. Roer de eidooiers met het scheutje sinaasappelsap en de rest van de suiker los en roer de bloem erdoor. Meng het sinaasappelsap door het eimengsel, schenk in de pan en roer goed door. Breng de sinaasappelcrème aan de kook en gaar op laag vuur circa 2 minuten. Laat de sinaasappelcrème op een bakplaatje afgedekt met plasticfolie afkoelen. Roer de boter met de poedersuiker luchtig. Voeg de sinaasappelcrème toe aan de opgeklopte boter en meng goed door. Snijd het biscuit in drie lagen. bestrijk een plak met de sinaasappeljam en de andere plakken met de sinaasappelcrème. Leg de plakken op elkaar en bestrijk de boven- en zijkant ook met de sinaasappelcrème.

Gele marsepein

Kneed de marsepein met de kurkuma tot de marsepein egaal van kleur is. Als de marsepein te droog is, voeg dan een scheutje water toe.

Donkere marsepein

Kneed de marsepein met het cacao-poeder tot de marsepein egaal van kleur is. Als de marsepein te droog is, voeg dan een scheutje water toe.

Rode marsepein

Kneed de marsepein met de bietenpoeder en een beetje bietensap tot de marsepein egaal van kleur is. Als de marsepein te droog is, voeg dan een scheutje water toe.

Gele fondant

Roer de poedersuiker met het water en de kurkuma tot een spuitbaar glazuur. Rol de witte marsepein dun uit en bekleed de taart ermee. Maak met behulp van een voorbeeld, de gekleurde marsepein en de gele fondant het Feyenoordlogo.

Bereiding 45 minuten

Toast met avocado

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 boterhammen
boter
bacon
1 avocado
sambal of chilivlokken

Bereiding

Smeer de boterhammen in met boter en bak ze aan iedere kant kort in de pan. Bak de bacon krokant. Schil de avocado. Druk op de toast en prak met een vork. Breng op smaak met zout, peper en chilivlokken. Leg de bacon erop.

Bereiding ca 10 minuten

Toast met geitenkaas en vijgen

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 boterhammen

1 el boter

40 g zachte geitenkaas

2 vijgen

Bereiding

Verwarm een pan op het vuur, draai het vuur laag. Smeer de onderkant van de boterhammen in met boter. Verspreid de geitenkaas over de bovenkant en laat 3 minuten zachtjes bakken. Snijd de vijgen in plakjes. Verdeel de vijg eroverheen. Doe de deksel erop en laat 1 minuut staan. Breng op smaak met peper en zout.

Bereiding ca 10 minuten

Tofuspiesjes en groentepakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 puntpaprika's
5 teentjes knoflook
400 g cherrytomaatjes aan de tak
olijfolie om in te bakken
1 bosje basilicum
375 g tofu naturel
8 takjes rozemarijn
4 meergranen pistoletjes
olijfolie extra vierge
1 citroen

extra nodig
aluminiumfolie
grillpan
rasp

Bereiding

Groente:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg de puntpaprika's op 4 grote stukken aluminiumfolie. Leg op iedere paprika een teentje knoflook in de schil en een takje cherrytomaatjes. Houd de overgebleven knoflook apart. Besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Vouw de pakketjes dicht en verwarm circa 20 minuten in de oven. Haal de paprika's, tomaatjes en knoflook uit de aluminiumfolie en bewaar het kookvocht. Pluk de basilicum.

Tofuspiesjes:

Snijd de tofu in gelijke blokjes. Ris twee derde van elk takje van de rozemarijn. Houd de naaldjes apart. Rijg de tofu aan de rozemarijntakjes. Verwarm de grillpan voor. Bestrijk de spiesjes tofu met olijfolie. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de spiesjes om en om in circa 4 minuten. Bewaar de spiesjes op een bord. Snijd de pistoletjes in schuine plakken en gril kort om en om in de grillpan van de tofuspiesjes.

Rozemarijn-citroenolie:

Verwarm op laag vuur in een steelpan een scheut olijfolie extra vierge. Pel en snijd de resterende knoflook fijn en voeg toe aan de olie. Hak de achtergehouden naaldjes rozemarijn fijn en voeg toe. Rasp de schil van een citroen boven de pan. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Zet het vuur uit en laat de olie circa 5 minuten trekken.

Serveren

Leg de tofuspiesje op de groente. Leg het brood ernaast. Besprenkel het gerecht met het achtergehouden kookvocht en de rozemarijn-citroenolie. Garneer met de basilicumblaadjes.

Bereiding 30 minuten

Tomaten ontvellen

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Tomaten ontvellen

Voor sommige gerechten kan het fijn zijn om bij tomaten het velletje te verwijderen. Omdat schillen heel lastig gaat, kun je ze met behulp van kokend water ontvellen. Door de tomaten aan de onderkant in te kruisen heb je een mooi begin om het velletje eraf te halen. Dompel de tomaten onder in kokend heet water. Spoel ze vervolgens goed koud in ijswater om ervoor te zorgen dat ze niet doorgaren en de schil nog makkelijker loslaat.

Tomatenomelet

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g zongedroogde tomaten

1 stengel bleekselderij

1 tl gedroogde tijm

5 eieren

100 ml melk

2 el bloem

50 g oude kaas

Extra nodig

zeef

blender

Bereiding

Giet de tomaten op een zeef en laat uitlekken. Mix de tomaten, bleekselderij, tijm, eieren, melk en bloem in de blender circa 10 seconden op halve kracht. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Rasp de kaas en meng de kaas door de omelet. Verhit de pan met een scheutje olie. Schenk hier de omelet in en bak circa 5 minuten op middelhoog vuur. Leg een deksel op de pan en doe het vuur uit, zodat de tomatenomelet iets verder gaart. Serveer de tomatenomelet warm of koud.

Tip: je omelet wordt extra luchtig door de eieren en andere ingrediënten te mixen in een blender.

Bereiding ca 10 minuten

Tortilla ovenschotel uit Mexico

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Andrea van Lieshout			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g volkorenrijst
50 g suiker
2 maïskolven
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 kg rijpe tomaten
5 bosuitjes
1 rode peper
500 g oude kaas
zonnebloemolie
350 g gehakt
2 tortilla's van ca 23 cm

Extra nodig
quicheschaal van 29 cm doorsnede
grove rasp

Bereiding

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Breng een pan water met de suiker aan de kook. Kook de maïskolven gaar in circa 20 minuten. Laat de maïskolven afkoelen en snijd de korrels van de kolf. Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook fijn. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Snijd de bosuitjes en rode peper in dunne ringetjes. Rasp de kaas op een grove rasp.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwarm een scheutje olie in een pan. Fruit de ui en knoflook. Voeg het gehakt toe en bak het gehakt gaar. Voeg de tomaten en rode peper toe en kook circa 5 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de rijst, maïs, paprika en bosui toe. Bak circa 5 minuten en zet het vuur uit.

Vet een quicheschaal in met olie. Leg er een tortilla in. Schep er een laagje gehaktmengsel op en strooi er kaas over. Herhaal deze 2 stappen nogmaals. Bak de tortillaschotel circa 20 minuten in de oven.

bereiding ca 1 uur

Trancheren

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vlees, wild, gevogelte of vis in gelijke plakken snijden heet trancheren. Meestal wordt het product in schuine plakken gesneden. Hierdoor lijkt het groter. Bij vlees, wild of gevogelte trancheren is het heel belangrijk om haaks op de draad te trancheren. Dit klinkt heel lastig maar is gewoon een kwestie van kijken hoe de draad loopt en dan in tegengestelde richting snijden. Hierdoor blijft het vlees lekker mals.

Tropisch ontbijtje: rijstbloemcake (cake uit een stoommandje)

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Miljuscha Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
40 g suiker
1 snufje zout
1 banaan
2 passievruchten
125 g rijstbloem
1 tl bakpoeder
50 g kokosmelk

Extra nodig
stoommand

Bereiding

Begin met de eieren te scheiden. Klop de suiker met het eigeel totdat het mooi bleek is en er geen belletjes meer inzitten. Dit kan wel vijf minuten duren. Zet een pan met water op. Let op: pak een pan waarop uiteindelijk jouw stoommandje oppast. Sla in een andere kom de eiwitten stijf met een snufje zout. Prak de banaan door het eigeel. Roer hierdoor een passievrucht, de rijstbloem, bakpoeder en de kokosmelk. Vouw het geslagen eiwit door het beslag. Leg nu een vel bakpapier dat iets groter is dan het de onderkant van jouw stoommandje in het mandje. De bedoeling is dat de randen van het papier omhoog staan zodat er een soort bakje ontstaat waar het beslag in kan. Giet het beslag erin en doe het vruchtvlees van de laatste passievrucht in het midden. Stoom de cake 25 minuten. Eet warm en drink er een verse kokosnoot bij.

Bereiding ca 1 uur

Tropische chocoladegebakjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Witte chocolademousse

100 g witte chocolade

150 g slagroom

Chocolade-amandelbiscuit

15 g roomboter

2 eiwitten

85 g suiker

80 g amandelschaafsel

15 g bloem

7 g cacaopoeder

2 eieren

Tropisch fruitmousse

4 blaadjes gelatine

400 ml slagroom

50 g poedersuiker

400 ml tropische fruitsap

Nougatine

50 g hazelnoten

50 g suiker

Cacaogelei

280 g water

360 g suiker

260 g slagroom

120 g cacaopoeder

6 blaadjes gelatine

6 physalis

Extra nodig

flexibele vormpjes van 2 cm doorsnede

staafmixer + staafmixerbakje

flexibele bolvorm van 7cm doorsnede

bakpapier

Bereiding

Witte chocoladevulling

Smelt de chocolade au bain-marie. Klop de slagroom tot yoghurt dikte. Spatel de slagroom vlug door de witte chocolade. Giet de kleine flexibele vormen halfvol met de vulling en vries circa 1 uur in.

Tropische chocoladegebakjes

Chocolade-amandelbiscuit??

Verwarm de oven voor op 220 °C. Smelt de boter. Klop de eiwitten met de helft van de suiker stijf. Maal de amandelen met de resterende suiker in het bakje van de staafmixer fijn. Meng de bloem, cacao-poeder, gesmolten boter en de eieren door het amandelpoeder. Spatel het eiwit erdoor. Strijk het beslag uit over een met bakpapier beklede bakplaat en bak het biscuit in circa 6 tot 8 minuten gaar. Laat afkoelen.

Tropisch fruitmousse

Week de gelatine in ruim water. Klop de room met de poedersuiker lobbij. Verwarm de helft van het tropisch fruitsap en los de geweekte gelatine erin op. Voeg de rest van het tropisch fruitsap toe. Laat afkoelen tot het tropisch fruitsap dikker wordt, maar nog wel vloeibaar is. Meng er met een garde een beetje geklopte slagroom door en roer snel en goed door. Spatel vervolgens de rest van de slagroom erdoor tot een egale mousse. Schep de mousse halfvol in de grote flexibele vormen. Druk de witte chocoladevulling erin en vul verder af met de tropisch fruitmousse. Steek cirkels uit het biscuit ter grootte van de flexibele vormen en leg ze op de mousse. Vries de vormen circa 2 uur in.

Nougatine

Rooster de hazelnoten. Karamelliseer de suiker en meng de hazelnoten erdoor. Verdeel de hazelnoten over een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze afkoelen. Maal de hazelnoten in het bakje van de staafmixer fijn tot nougatine.

Cacaogelei

Breng het water, suiker, room en het cacao-poeder aan de kook en kook circa 10 minuten tot de siroop ingedikt is. Week de gelatine in koud water. Haal de pan van het vuur, knijp de gelatine uit en los op in de siroop. Laat afkoelen tot 40 °C. Leeg de flexibele vormen. Prik een voor een de gebakjes aan een vork en doop ze in de cacaogelei. Laat uitdruipen en zet de onderkant aan met de nougatine. Garneer elk gebakje met een physalis.

ca 1 uur en ca 2 uur en 30 minuten wachttijd

Tropische ontbijtshake

Menugang ontbijtgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken -

Type Drank

Slank

Nee

Bron Bianca Janssen

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 avocado

0.5 ananas

1 mango

2 kiwi's

500 ml amandelmelk

Extra nodig

blender

Bereiding

Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit, haal met behulp van een lepel het vruchtvlees eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Schil en snijd de ananas in blokjes. Schil en snijd de mango in stukjes. Schil en snijd de kiwi's in stukjes. Pureer de avocado, ananas, mango, kiwi's en de amandelmelk in de blender tot een gladde shake.

bereiding ca 5 minuten

Tsebhi Dorho (pittig stoofgerecht met kippenpoten), Zegni (pittig stoofgerecht met rundvlees),

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Tsebhi Dorho

2.5 kg uien
500 g geklaarde boter (ghee)
500 g berbere (peper)
3 el knoflookpoeder
1 el gemberpoeder
400 ml water
9 kippenpoten (drumstick)
6 eieren

Zegni

2.5 kg uien
500 g geklaarde boter (ghee)
500 g berbere (peper)
2 el knoflookpoeder
0.5 el gemberpoeder
400 ml water
1 kg rundvleesstukjes
0.5 el kardemompoeder

Alicha

500 g aardappelen
250 g wortels
250 g sperziebonen
1 paprika
1 groene peper
2 teentjes knoflook
1 ui
125 ml zonnebloemolie
400 ml water
2 tl kerriepoeder

Tentemo

500 g rode linzen
500 g uien
500 ml olie
2 el kerriepoeder
1 el knoflookpoeder
1 el gemberpoeder
400 ml warm water
500 g gesneden andijvie

Salade

1 ijsbergsla *arta*

Tsebhi Dorho (pittig stoofgerecht met kippenpoten), Zegni (pittig stoofgerecht met rundvlees),

Pel en snipper de uien. Verhit de geklaarde boter in een grote pan. Bak de uien circa 15 minuten in de geklaarde boter tot ze goudbruin zijn. Voeg de berbere toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de knoflook, gember en het water toe en kook nogmaals 10 minuten. Leg de kippenpoten erin en kook ze circa 20 minuten tot ze goed gaar zijn. Voeg de eieren toe en kook ze circa 10 minuten mee. Voeg op het laatste moment de kardemom toe.

Zegni

Pel en snipper de uien. Verhit de geklaarde boter in een grote pan. Bak de uien circa 15 minuten in de geklaarde boter tot de uien goudbruin zijn. Voeg de berbere toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de knoflook, gember en het water toe en kook nogmaals 10 minuten. Leg het rundvlees erin en kook circa 40 minuten tot het gaar is. Voeg op het laatste moment de kardemom toe.

Alicha

Schil en snijd de aardappels en wortels in stukjes. Snijd de uiteindes van de sperziebonen en halveer de sperziebonen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in stukjes. Snijd de groene peper in ringen. Pel en hak de knoflook en ui. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui circa 5 minuten.

Voeg de knoflook, groene peper, wortel, sperziebonen en het water toe en laat circa 10 minuten koken. Voeg de kerrie toe en laat circa 5 minuten intrekken. Voeg de stukjes aardappel en paprika toe en kook nogmaals 10 minuten.

Temtemo

Week de linzen circa 1 uur op koud water. Pel en snipper de ui. Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui circa 3 minuten. Voeg knoflookpoeder, gemberpoeder, kerriepoeder, het water en de linzen toe en laat circa 30 minuten koken. Roer 5 minuten voor het serveren de andijvie door de linzen.

Salade

Snijd de ijsbergsla in reepjes. Snijd de tomaten in partjes. Schil de komkommer en snijd de komkommer in blokjes. Pel de ui en snijd de ui in halve ringen. Meng alles met elkaar.

Serveren

Verwarm de injera's in een dichtgevouwen theedoek circa 4 minuten op de hoogste stand van de magnetron. Vouw ze uit op een grote schaal en schep van alle pannetjes en de salade 3 scheppen op de pannenkoek. Serveer met 2 scheppen ayib.

Bereiding ca 45 minuten en 1 uur wachttijd

Dit is een recept van Tigi Alem, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Turkse pizza's met lamsworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Kaas	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie om in te bakken
400 g lamsworstjes
4 plakken kaas
4 bloemtortilla's
1 rode ui
0.5 krop ijsbergsla
1 wortel
3 rijpe tomaten
2 teentjes knoflook
0.5 bosje bieslook
100 ml Turkse yoghurt
1 el harissa

Bereiding

Turkse pizza's met lamsworstjes voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de lamsworstjes rondom in circa 10 minuten gaar. Snijd de worstjes in stukjes. Verdeel de plakken kaas over de bloemtortilla's. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de bloemtortilla's in de oven in circa 8 minuten goudbruin en krokant. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de ijsbergsla in gelijke fijne stukjes. Schil en snijd de wortel in dunne reepjes. Snijd de tomaten in blokjes.

Knoflooksaus

Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de bieslook fijn. Meng in een kommetje de knoflook, bieslook en de Turkse yoghurt.

Turkse pizza's met lamsworstjes

Verdeel de ijsbergsla, uien, wortel, tomaten, lamsworstjes, knoflooksaus en de harissa over de bloemtortilla's.

Bereiding ca 15 minuten

Tweeling kipkluijjes (kip met puree, bospeen en doperwten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Kipkluijjes
2 teentjes knoflook
2 el ketchup
100 ml ketjap
50 ml sojasaus
8 drumsticks

Aardappelpuree
1 kg aardappels
150 ml melk
2 el roomboter

Strepen en punten
1 bos bospeen
300 ml groentebouillon
2 el boter
200 g doperwten

Klaarzetten
oven
grote ovenschaal
knoflookpers
kom
pan
dunschiller
vergiet
diepe pan met deksel
pureestamper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Kipkluijjes
Pel en pers de knoflook. Meng in een kom de knoflook, ketchup, ketjap en sojasaus met elkaar. Voeg de drumsticks toe en wrijf ze in met de saus. Leg de drumsticks in een grote ovenschaal.

Zet de drumsticks in de oven en bak ze in circa 40 minuten gaar.

Breng een pan met water aan de kook.

Aardappels koken
Schil en halveer de aardappels en kook ze in circa 20 minuten gaar.

Tweeling kipkluijjes (kip met puree, bospeen en doperwten)

Strepen en punten

Schrap de bospenen en spoel ze af met koud water. Leg ze in een diepe pan en voeg de bouillon en de boter toe. Breng met de deksel op de pan aan de kook en laat circa 10 minuten pruttelen. Let erop dat ze niet droog koken! Als dit het geval is, voeg je een scheutje water toe. Voeg de doperwten toe en laat circa 5 minuten meekoken. Giet de groente af. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Aardappelpuree

Verwarm de melk met de roomboter. Giet de aardappels af en stamp ze fijn met de pureestamper. Voeg vervolgens beetje bij beetje de melk en de roomboter toe en roer goed door tot het een smeug geheel is geworden. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Aan tafel!

Verdeel de groente, aardappelpuree en de kipkluijjes over de borden.

Bereiding ca 1 uur

Ui snipperen

Menugang	Basistechnieken	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Ui snipperen

Een 'uitje snipperen' klinkt gemakkelijk, maar waarom doe je het eigenlijk? Een gesnipperde ui geeft optimaal en gedoseerd smaak af. Een handige tip bij het snipperen is om de achterkant (de 'harige' kant) niet geheel door te snijden. Dan voorkom je dat de ui uit elkaar valt tijdens het snipperen.

Uienbrood

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g rode uien
10 takjes tijm
100 g roomboter
1 glas droge vermout (Noilly prat)
250 g geraspte gruyère
250 g zelfrijzend bakmeel
100 ml melk
2 el mosterd
1 ei

Bereiding

Verwarm de oven op 220 °C. Pel de uien en snijd ze in dikke plakken. Ris de blaadjes van de tijm. Smelt de helft van de boter in de vuurvaste tarte tatin vorm/pan en bak hierin de uien met flink zout en tijm 20 minuten op zacht vuur. Giet de droge vermout erbij en laat 15 minuten doorbakken. Meng 150 gram gruyère met de overige ingrediënten. Kneed het tot een stevige bal. Meng de overige kaas door de uien. Giet nu de uien over in een ovenschaal wanneer je een pan hebt gebruikt. Maak van de deegbal een platte koek die de bovenkant van de vorm afsluit. Druk goed aan op de uien. Doe 10 minuten op 220 graden °C in de oven. Verlaag de temperatuur dan naar 170 °C en bak nog eens 15 minuten.

Bereiding ca 1 uur + 25 minuten wachttijd

Uiensoep

Menugang	Soepen	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1.5 kg uien
1 bol knoflook
75 g boter
4 el rietsuiker
3 el bloem
3 l runderbouillon
1 glas Noilly prat
1 glas cognac
200 g Gruyère
1 hard/oud stokbrood met body

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in plakken. Pel de knoflook en snijd ze in plakken. Smelt een klont boter in een grote soeppan. Doe de uien erbij met zout. Laat 10 minuten zacht worden. Bedek de uien met rietsuiker en laat dit op zacht vuur een half uurtje karameliseren. Doe de bloem erbij en bak nog 5 minuten. Maak ondertussen de bouillon warm. Voeg dit na een half uur bij de uien. Pak een royaal wijnglas Noilly prat erbij en de cognac. Laat dit een uur koken. Zet je grill aan doe de soep in kommen. Leg een plakje oud brood op de soep. Bestrooi met gruyere en grill.

Bereiding ca 2 uur

Uientaartjes

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes bladerdeeg
125 g gerookte spekblokjes
6 uien
0.5 bosje tijm
25 g boter
2 el frambozenazijn
2 el honing
150 g Blue Stilton

Spinazie
1 ui
1 teentje knoflook
300 g spinazie

Extra nodig
bakpapier

Bereiding

Uientaartje

Ontdooi het bladerdeeg. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de spekjes circa 3 minuten. Pel en snijd de uien in dunne ringen. Roer ze door de spekjes en bak in circa 5 minuten glazig. Voeg de tijm en de boter toe en bak circa 3 minuten. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Blus af met de frambozenazijn en de honing. Laat circa 2 minuten inkoken. Leg de plakken bladerdeeg uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg. Verbrokkel de blauwe kaas en verdeel over het midden van de plakjes bladerdeeg. Verdeel de gebakken uien erover. Vouw de randjes van het bladerdeeg naar binnen. Bak de uientaartjes in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Spinazie

Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook. Voeg de spinazie toe en bak circa 2 minuten tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de uientaartjes over borden. Schep de spinazie ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Valentijn groentetaartje

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine rauwe bieten
125 ml slagroom
100 g zachte geitenkaas
1 bloedsinaasappel
1 sinaasappel
1 el rode wijnazijn
2 el olijfolie
rucola
50 g hazelnoten

Extra nodig
aluminiumfolie
hartjesvorm
spuitzak (of plastic druk-en-sluitzakje)

Bereiding

Rooster de rauwe bieten in aluminiumfolie, 1 uur in de oven op 200 °C. Laat de bieten afkoelen en schil ze. Je kunt ook gekookte, voorverpakte bieten kopen, maar je zal dan wel aan smaak en kleur inboeten. Maar je bent wel iets sneller klaar: it's up to you. Snijd de ronde stukjes van de bieten af zodat ze plat komen te liggen. Snijd ze in plakken en steek deze uit met een hartenvorm steker. Leg deze daarna op keukenpapier om het vocht te beperken.

Tip: Gooi alsjeblieft de restjes biet niet weg! Maak er bijvoorbeeld een bieten chocoladetaart, bieten-haver-moutpannekoekjes of een bietendip van. Of bietenchips!

Klop voor de geitenkaascrème de slagroom lobbig en klop hierdoor de zachte geitenkaas. Doe dit mengsel in een spuitzak. Snijd de schil van de bloedsinaasappel en sinaasappel. Breng dan je mesje langs de vliesjes zodat de partjes loskomen. Bewaar de partjes in een bakje en vang het vocht op in een glas. Rasp bij het sap de schil van de sinaasappel, voeg rode wijnazijn en olijfolie toe. Breng op smaak met zout en peper. Dit is je dressing!

Hak de hazelnoten grof en rooster ze goudbruin in een droge koekenpan. Pak twee borden en doe in het midden van elk bord laagjesgewijs een plakje biet op die je bespuit met de geitenkaascrème. De vulling moet niet tot aan de randen komen, anders gaat het druipen. Eindig met een plakje biet. Doe de rucola in een kom en maak aan met de dressing. Verdeel de aangemaakte rucola rondom de taartjes en leg hier de (bloed)sinaasappelpartjes en geroosterde en gehakte hazelnoten op. Enjoy!

Bereiding ca 1,5 uur

Valentijns-makronen

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Traktaties	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

397 g gecondenseerde melk (1 blikje)

395 g kokosrasp

2 el rode vloeistof

Extra nodig

hartvormige steker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Roer de ingrediënten door. Maak er hartjes met het vormpje en leg op het bakpapier. Bak 15 minuten in de oven.

Bereiding ca 20 minuten

Vegas victim: energierepen

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Harry Eastwood			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g havervlokken
50 g gedroogde cranberries, kersen of rozijnen
15 g geschaafde amandelen
20 g lijnzaad
100 g cashewboter, amandelboter, pindakaas
15 g gezouten boter
3 el vloeibare honing
0.5 tl amandelextract
1 tl kaneelpoeder

Extra nodig
rechthoekige bakvorm (bijvoorbeeld 25 x 5 cm)
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakvorm met bakpapier. Smelt de boter in de magnetron. Meng alle ingrediënten, behalve de amandelen, tot een plakkerig mengsel. Verdeel het mengsel over de bakvorm en bestrooi met het amandelschaafsel. Druk goed aan en bak in het midden van de oven circa 12 minuten. Laat tenminste een uur afkoelen in de koelkast en snijd vervolgens repen. Als je de repen individueel verpakt en koel bewaart, zijn ze zeker een week houdbaar.

Bereiding ca 30 minuten + 1 uur wachttijd

Vijfkazenfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Fondue

300 g Emmentaler

400 g Gruyère

1 teentje knoflook

0.5 bos rozemarijn

200 ml fruitige witte wijn

100 ml bockbier

1.5 el maïzena

1 snufje nootmuskaat

30 ml kirsch

1 el grove mosterd

50 g geitenkaas met korst

50 g Blue Stilton

50 g Brie de Meaux

1 stokbrood

Groente- en fruitspiesen

200 g truffelaardappel

1 watermeloen

4 bospenen

1 komkommer

1 gele paprika

2 rode uien

16 groene druiven

250 g cherrytomaten

Extra nodig

rasp

fonduepan

hartjessteker

rechaud

16 lange satéprikkers

Bereiding

Fondue

Rasp de Emmentaler en de Gruyère. Halveer de knoflook. Smeer de pan in met de knoflook. Leg de rozemarijn onderin de pan. Verwarm de pan op laag vuur. Voeg de witte wijn en het bokbier toe. Roer de maïzena aan met een scheutje wijn, voeg toe en laat kort doorkoken. Voeg beetje bij beetje de geraspte kazen toe. Laat de fondue niet meer koken. Breng op smaak met de nootmuskaat, kirsch en de mosterd. Verbrokkel de geitenkaas, Blue Stilton en de brie boven de fonduepan. Garneer met een paar takjes rozemarijn. Snijd het stokbrood in blokjes.

Vijfkazenfondue

Groente en fruitspiesen

Schil de truffelaardappels. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de truffelaardappels in circa 10 minuten beetgaar. Snijd de aardappels in grove stukken. Snijd plakken van de watermeloen. Steek met een hartjessteker hartjes uit de watermeloen. Snijd de bospeen in grove stukken. Snijd de komkommer over de lengte doormidden en snijd in halve maantjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Pel en snijd de rode ui in blokjes. Leg de aardappel, watermeloenhartjes, bospeen, komkommer, paprika, ui, druiven en cherrytomaatjes op een grote schaal.

Serveren

Zet de kaasfonduepan op een rechaud. Serveer met de schaal groente en fruit, satéprikkers en het brood.

Bereiding ca 20 minuten

Vis in zoutkorst

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 wilde zeebaars
- 1 citroen
- 1 bos dille (of andere kruiden)
- 1.5 kg grof zeezout
- 5 eiwitten

Extra nodig
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de citroen in plakjes. Vul de zeebaars met kruiden, citroen en breng op smaak met zout en peper. Meng het zout met de eiwitten. Verpak de vis in het zout in een ovenschaal. Zet 35 minuten in de oven. Sla de korst stuk met een hamer. Maak de vis schoon.

Bereiding ca 50 minuten

Visbouillon

Menugang	Soepen	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Miljuschkä Witzenhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 wortels
- 1 venkel
- 2 stengels bleekselderij
- 2 uien
- 10 peperkorrels
- 1 tl zeezout
- 6 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 3 zalmkoppen
- 4 l water

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de pan. Breng het aan de kook. Schuim het bruine bubbellaagje eraf. Laat 25 minuten zachtjes doorkoken. Zeef in een kaasdoek of theedoek. Gooi de groente weg. Haal het vlees uit de koppen. Vooral de wangetjes! Voilà, u heeft bouillon om soep mee te maken.

Bereiding ca 40 minuten

Vissticks met remouladesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g vastkokende aardappels
0.5 bosje dille
400 g heilbotfilet
100 g bloem
2 eieren
100 g panko (Japans broodkruim)
zonnebloemolie
2 stronken broccoli
1 ui
0.5 bosje bladpeterselie
2 augurken
1 el kappertjes
4 el mayonaise

Extra nodig
keukenpapier

Bereiding

Aardappels

Breng een pannetje met water en een beetje zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Snijd de dille fijn en voeg toe aan de aardappels.

Vissticks

Dep de heilbotfilet droog met keukenpapier en snijd in brede repen. Strooi de bloem op een bordje. Kluts de eieren op een bordje. Strooi de panko op een bordje. Wentel de heilbotfiletrepen door de bloem, eieren en de panko in deze volgorde. Verhit een ruime scheut olie in een koekenpan en bak de vissticks om en om in circa 6 minuten goudbruin en krokant. Laat uitlekken op een bordje met keukenpapier.

Broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Remouladesaus

Pel en snipper de ui. Snijd de peterselie fijn. Snijd de augurken in blokjes. Meng in een kommetje de ui met de peterselie, augurken, kappertjes, mayonaise en een klein beetje augurkennat.

Serveren

Verdeel de aardappels, vissticks en de broccoli over borden. Lepel de remouladesaus eroverheen.

Bereiding ca 20 minuten

Vitaminebommetje uit de oven (vegetarische groentelasagne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Vegetarische groentelasagne

8 vleestomaten

2 uien

2 teentjes knoflook

1 gele paprika

1 rode paprika

1 groene paprika

1 courgette

1 aubergine

olijfolie

3 takjes oregano

2 takjes tijm

250 g lasagnevellen

Kaassaus

50 g Pecorino

50 g harde geitenkaas

300 g zachte geitenkaas

100 ml melk

1 el bloem

Klaarzetten

snijplank

(kinder)koksmes

kom

staafmixer

koekenpan

rasp

kommetje

ovenschaal

Bereiding

Groentevulling

Snijd de tomaten in stukjes en maal ze fijn met een staafmixer. Pel en snipper de ui en pel en hak de knoflook fijn. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes. Snijd de courgette en aubergine in reepjes zo groot als frietjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en smoor de uien en de knoflook op laag vuur circa 5 minuten tot ze glazig zijn. Meng de paprika's, aubergine en courgette met de ui en de knoflook en bak circa 5 minuten. Voeg de gepureerde tomaten toe. Laat 5-10 minuten koken. Ris en snijd de oregano en de tijm fijn en voeg deze toe. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Kaassaus

Vitaminebommetje uit de oven (vegetarische groentelasagne)

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de pecorino en de harde geitenkaas. Meng deze met de zachte geitenkaas, melk en de bloem tot een papje. Voeg eventueel een drupje olijfolie toe om de kaassaus nog smeuïger te maken.

Vegetarische groentelasagne

Schep een laagje van de groentevulling (saus) in de ovenschaal. Bedek deze laag met de lasagnevellen. Bedek de lasagnevellen met de saus en bedek deze weer met de lasagnevellen. Herhaal deze stappen totdat de saus op is. Dek de laatste laag af met de kaassaus. Bak de lasagne circa 40 minuten in de oven.

Aan tafel!

Haal de lasagne uit de oven en zet deze in het midden van de tafel. Iedereen kan zelf een portie opscheppen.

TIP:

Is de groentevulling en saus te dun? Maak dan een dikke Willem. Dat is een papje van een beetje bloem met wat water dat je al roerende toevoegt aan de groentevulling. Dit zorgt ervoor dat de saus gaat binden en dat het een dikkere saus wordt. Een dikke Willem wordt ook gebruikt om soepen te binden. Laat de saus dan even goed doorkoken zodat de bloem gaar wordt. Doe je dit niet dan proef je de bloem en dat is niet zo lekker.

Bereiding ca 1 uur

Vitaminesmoothie

Menugang Tussendoortjes
Keuken -
Bron 24 Kitchen

Soort Vegetarisch
Type Drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 sinaasappels
1 mango
2 bananen
3 passievruchten
200 ml yoghurt

Extra nodig
blender
zeef

Bereiding

Pel de sinaasappels en snijd deze in vieren. Snijd de mango van de pit en verwijder de schil, snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de bananen. Halveer de passievruchten en lepel het sap eruit met de pitten. Draai alle ingrediënten fijn in de blender totdat deze glad is. Zeef de smoothie voor het serveren.

Tip: Heb je chiazaden in huis? Voeg deze dan na het zeven toe.

Bereiding ca 10 minuten

Volkoren pannenkoeken met pittige kip

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pannenkoek	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml melk

2 eieren

250 g volkorenbloem

1 mespuntje zout

zonnebloemolie

1 rawit

300 g kipreepjes

1 limoen

100 g gemengde sla

100 ml Turkse yoghurt

2 tomaten

Extra nodig

rasp

Bereiding

Meng melk, eieren, bloem en zout tot een beslag. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes om en om gaar. Hak de rawit fijn en meng ze in een kom met de kipreepjes. Rasp de helft van de limoen erboven en breng op smaak met een beetje zout. Meng de sla met de yoghurt en het resterende sap van de limoen. Snijd de tomaten in dunne plakjes. Leg in het midden van elke pannenkoek een beetje kip en daarop de aangemaakte sla. Verdeel de tomaten over de pannenkoeken en rol de pannenkoeken op.

Bereiding ca 15 minuten

Volkorenmuffins

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g zachte boter

125 g suiker

1 sinaasappel

1 snufje zout

2 eieren

126 g volkorenmeel

10 g bakpoeder

100 g tuttifrutti

50 g pijnboompitten

1 el gembersiroop

Extra nodig

rasp

cupcaketray

cupcakevormpjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Roer de boter met de suiker luchtig. Rasp de schil van de sinaasappel erboven en meng met zout. Roer de eieren er één voor één door en spatel het meel en de bakpoeder erdoor. Snijd de tuttifrutti in stukjes en meng met de pijnboompitten en de gembersiroop door het beslag. Zet de cupcakevormpjes in de cupcaketray en schep het beslag in de vormpjes. Bak circa 30 minuten in de oven tot de cakejes goudbruin en gaar zijn.

Bereiding ca 45 minuten

Voor opa witlof! (Witlof met ham en kaas uit de oven met puree en een gehaktballetje)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Aardappelpuree

1 kg kruimige aardappels

150 ml volle melk

1 el roomboter

Witlof met ham en kaas

8 stronkjes witlof

8 plakken gekookte ham

350 ml room

1 zakje geraspte oude kaas

Gehaktballetjes

400 g rundergehakt

1 ei

2 el paneermeel

25 ml melk

1 tl paprikapoeder

olie

1 klontje roomboter

Klaarzetten

oven

2 pannen

dunschiller

vergiet

snijplank

(kinder)koksmes

ovenschaal

kom

koekenpan

vleestang

pannetje

garde

stamper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook voor de witlof.

Aardappels koken

Schil en spoel de aardappels schoon. Halveer ze en leg ze in de pan. Vul de pan met water, voeg een beetje zout toe en kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.

Voor opa witlof! (Witlof met ham en kaas uit de oven met puree en een gehaktballetje)

Witlof

Snijd de bruine kontjes van de witlof. Niet teveel anders valt de witlof uit elkaar. Kook de witlof met deksel op de pan circa 4 minuten. Giet af en laat uitwasemen. Dat betekent dat je ze nog wat na laat stomen (af laat koelen). Omwikkel elk stronkje witlof met een plak ham en leg ze in de ovenschaal.

Gehaktballetjes

Meng het gehakt met de eieren, paneermeel, melk, versgemalen peper en het paprikapoeder en rol er mooie ronde gehaktballetjes van. Verhit een scheut olie en de bakboter in de pan en bak de gehaktballen op middelhoog vuur in circa 10 minuten rondom goudbruin en gaar.

Kaassaus

Schenk de room in een pannetje, breng aan de kook en voeg de kaas toe. Zet het vuur uit. Roer goed door en breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Witlof met ham en kaas uit de oven

Verdeel de kaassaus over de ovenschalen. Bak de ovenschotel in de oven in circa 10 minuten goudbruin.

Aardappelpuree

Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg vervolgens beetje bij beetje de melk en de roomboter toe en roer goed door tot het een smeug geheel is.

Aan tafel!

Verdeel de puree en de witlof met ham en kaas over de borden en leg op elk bord een lekker gehaktballetje.

Bereiding ca 45 minuten

Voor spek en bonen (milde chili con carne met een speklapje)

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Milde chili con carne

100 g krieltjes

1 teentje knoflook

1 ui

1 rode paprika

35 g chorizo

olijfolie

3 tomaten

150 g rundergehakt

1 klein blikje tomatenpuree

1 kaneelstokje

1 tl komijnpoeder

2 speklappen

0.5 bosje peterselie

200 g bruine bonen

Klaarzetten

pan

snijplank

(kinder)koksmes

brede braadpan met deksel

blikopener

pollepel

vergiet

koekenpan

zeef

Bereiding

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.

Krieltjes koken

Halveer de krieltjes en kook de krieltjes circa 10 minuten.

Milde chili con carne

Pel en snijd de knoflook. Pel en snipper de ui. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijst en snijd in blokjes. Verwijder het vel van de chorizo en snijd in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan.

Fruit de ui, knoflook en de chorizo. Snijd de tomaten fijn. Voeg het gehakt toe en rul dit op hoog vuur.

Rullen is het braden van gehakt zonder dat er een bal van is gemaakt. Maak het blikje tomatenpuree open.

Voeg de tomatenpuree, paprika, tomaten, kaneelstokje en het komijnpoeder toe en bak kort mee.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Zet het vuur lager en laat de saus circa 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken. Roer af en toe door.

Voor spek en bonen (milde chili con carne met een speklapje)

Giet de krieltjes af en laat uitwasemen. Dat betekent dat je ze nog wat na laat stomen (af laat koelen).

Speklappen

Verwarm een koekenpan. Bestrooi de speklappen met een beetje zout en versgemalen peper. Bak de speklappen in circa 5 minuten om en om goudbruin.

Milde chili con carne afronden

Spoel de bruine bonen af onder de kraan en laat ze goed uitlekken. Hak de peterselie fijn. Verwijder het kaneelstokje uit de pan. Voeg een deel van de peterselie toe aan de pan. Voeg hierna de krieltjes en de bonen toe aan de milde chili con carne. Kook circa 5 minuten mee en meng alles goed door elkaar.

Aan tafel!

Snijd de speklappen in stukjes. Verdeel de milde chili con carne over de borden. Leg de stukjes speklappen erbij. Verdeel de resterende peterselie over de borden als garnering.

Tip: Met gedroogde bonen dit recept maken? Week de bruine bonen circa 12 uur in water. Giet ze vervolgens af en kook ze 30-45 minuten in water. Giet af en laat uitwasemen.

Bereiding ca 45 minuten

Warme aardappeltonijnsalade met artisjokpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Kaas	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g vastkokende aardappels

200 g sperziebonen

100 g pijnboompitten

100 g Parmezaanse kaas

400 g artisjokharten uit blik

75 g rucola

olijfolie extra vierge

1 rode ui

250 g cherrytomaten

1 blikje tonijn

Extra nodig

staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Warme aardappeltonijnsalade met artisjokpesto

Breng 2 pannen met water en een beetje zout aan de kook. Snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Verwijder de uiteindes van de sperziebonen. Kook de sperziebonen in circa 6 minuten beetgaar. Giet af. Verwarm een koekenpannetje en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin. Snijd de Parmezaanse kaas in grove stukken. Giet de artisjokharten af. Meng in het staafmixerbakje de pijnboompitten, Parmezaanse kaas, artisjokharten, rucola en een scheut olijfolie extra vierge. Pureer met de staafmixer tot een grove pesto. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Halveer de cherrytomaten. Pel en snijd de ui in halve ringen. Giet de tonijn af. Meng in een grote kom de aardappels, sperziebonen, artisjokpesto, ui, cherrytomaten en de tonijn.

Bereiding ca 20 minuten

Wentelteefjes met pecannoten

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g pecannoten

2 eieren

1 tl kaneelpoeder

250 ml amandelmelk

1 klontje roomboter

8 sneetjes oud brood

1 el poedersuiker

Bereiding

Rooster de pecannoten circa 3 minuten in een droge koekenpan. Kluts in een kom de eieren goed los. Voeg kaneelpoeder en amandelmelk toe en roer goed door. Verhit een klontje boter in een koekenpan. Haal een voor een de sneetjes brood door het beslag. Bak de sneetjes brood om en om in circa 5 minuten goudbruin. Verdeel de wentelteefjes over borden. Verdeel de pecannoten erover. Bestrooi met poedersuiker.

bereiding ca 10 minuten

Wenteltoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Koffiekaramel

250 g rietsuiker

1 kopje koffie

Wentelteefjes van Friesch suikerbrood

1 vanillestokje

250 ml melk

1 ei

1 tl kaneelpoeder

1 Friesch suikerbrood

roomboter

IJs en garnering

8 bollen roomijs

0.5 bosje munt

2 el poedersuiker

Extra nodig

ijsknijper

Bereiding

Koffiekaramel

Karamelliseer de suiker. Schenk de koffie voorzichtig bij de karamel en roer goed door tot de karamel is opgelost.

Wentelteefjes van Friesch suikerbrood

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Roer in een kom de melk, ei, vanillemerg en de kaneelpoeder goed door elkaar. Snijd het suikerbrood in plakken. Verwarm een klontje boter in een koekenpan. Week het suikerbrood kort in het beslag en bak het suikerbrood om en om in circa 5 minuten goudbruin.

Serveren

Verdeel de wentelteefjes over borden. Lepel een bol ijs erop. Lepel de koffiekaramel erover en garner met munt. Bestuif met een beetje poedersuiker.

Bereiding ca 15 minuten

Wintersalade

Menugang	Salades	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Miljuschka Witzhausen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el frambozenazijn

3 el olijfolie

1 tl mosterd

1 el gedroogde cranberries

0.5 krop andijvie

overgebleven kip

Bereiding

Begin met de dressing. Meng de frambozenazijn, olijfolie, mosterd, zout en peper in een schaal. Klop dit tot er een soort homogene massa ontstaat. Trust me, je ziet het gebeuren. Hak de noten grof. Snijd de kip in stukjes. Was de andijvie en snijd hem fijn. Doe alle ingrediënten bij de dressing en hussel door elkaar.

Bereiding ca 15 minuten

Witlofsalade met een twist

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 venkel
- 2 kropjes witlof of roodlof
- 1 appel
- 1 granaatappel
- 1 bosje munt
- 100 g zachte geitenkaas of meikaas

Dressing

- 1 tl granaatappelmelasse
- 1 tl dunne (geiten)yoghurt
- 1 tl citroensap
- 1 el olijfolie

Bereiding

Je kan deze salade op twee manieren maken. De eerst is lekker 'recht toe, recht aan'. De tweede is wat meer sophisticated. Haal het bittere hart uit de witlof. Snijd de venkel, witlof, blaadjes munt en appel fijn. Snijd een granaatappel doormidden, knijp er even in zodat de pitjes losser komen te liggen en sla met een lepel op de bolle kant de pitjes eruit. Doe in een schaal de granaatappelmelasse, (geiten)yoghurt, citroensap, olijfolie en het zout en de witte peper (naar smaak). Klopt dit door elkaar: dit is de dressing.

Doe alle ingrediënten, behalve de geitenkaas en een handje granaatappelpitjes, bij de dressing. Hussel goed door elkaar zodat de groenten worden bedekt met een laagje dressing. Leg op een bord en verdeel als laatste de granaatappelpitjes en geitenkaas in kleine stukjes over de salade.

En dan de iets mooier gepresenteerde variant:

Haal 4 of 5 mooie bladeren van de witlof af en verdeel die als een waaier over een bord. Snijd een mooi gekleurde appel in vier parten en verwijder het klokhuis. Snijd de appelpartjes in de lengte door vieren. Leg in ieder witlofblad een stukje appel. De venkel moet in de lengte in dunne schijven gesneden worden. Plaats daarvan er steeds één tussen de witlof. Snijd de muntblaadjes fijn en strooi die over de salade. Halveer de granaatappel en sla met een lepel de pitjes op de salade. Verdeel al laatste de geitenkaas en dressing er netjes overheen.

Bereiding ca 15 minuten

Wokgroente met pinda-kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Noedels

300 g noedels

Kokos-pindasaus

100 g pinda's

4 el geraspte kokos

6 el pindakaas

2 el ketjap manis

100 ml water

1 el rietsuiker

Gekarameliseerde bananen

3 el suiker

2 bananen

Wokgroente

200 g peultjes

1 bosje bosui

200 g tofu

rijstolie

200 g taugé

1 el maïzena

3 el ketjap manis

Extra nodig

vijzel

ovenschaal

Bereiding

Noedels

Gaar de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pinda-kokossaus

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de pinda's en de geraspte kokos over een ovenschaal en rooster in de oven in circa 6 minuten lichtbruin. Vijzel de pinda's en de geraspte kokos grof. Breng in een pan op laag vuur de pindakaas, ketjap, water en de rietsuiker al roerend aan de kook. Roer de gevijzelde pinda's en de geraspte kokos erdoor.

Gekarameliseerde bananen

Strooi de rietsuiker op een bordje. Pel de bananen. Halveer de bananen in de lengte en druk de bananen met de platte kant in de rietsuiker. Verwarm een pan en leg de bananen er met de rietsuikerkant naar beneden in. Laat de bananen in circa 4 minuten karamelliseren.

Wokgroente met pinda-kokossaus

Wokgroente

Snijd de peultjes fijn. Snijd de bosui in schuine stukjes. Snijd de tofu in blokjes. Verhit een scheutje rijstolie in een wok en bak de tofu, peultjes, bosui en de taugé in circa 5 minuten gaar. Roer de maïzena aan met een scheutje water. Roer de maïzena door de wokgroente en warm door. Schenk de ketjap manis erbij. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de noedels, wokgroente en de gekaramelliseerde bananenover borden. Lepel de pinda-kokossaus erover.

Bereiding ca 20 minuten

Wokken zonder mokken (wokschotel met spinazie en karbonades)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hugo Kennis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Noedels

400 g noedels

Woksaus

2 teentjes knoflook

zonnebloemolie

5 el chilisaus

1 tl sesamololie

2 el ketjap

1 el hoisinsaus

50 ml water

Wokschotel

150 g shiitakes

2 rode uien

4 schouderkarbonades

400 g jonge spinazie

120 g taugé

Garnering

100 g cashewnoten

4 takjes koriander

Klaarzetten

pan

vergiet

snijplank

(kinder)koksmes

kleine pan

wok

Bereiding

Noedels

Breng een pan water aan de kook. Kook de noedels in circa 10 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water.

Woksaus

Pel en hak de knoflook. Verhit een scheut olie in een pan en verwarm de knoflook met de chilisaus, sesamololie, ketjap, hoisinsaus en het water. Meng alles tot een mooie woksaus. Let goed op, want de saus mag niet koken!

Wokschotel

Wokken zonder mokken (wokschotel met spinazie en karbonades)

Snijd de shiitakes in reepjes. Pel en snijd de ui in grove stukken. Snijd de schouderkarbonades van het bot en snijd het vlees in blokjes van circa 2 bij 2 centimeter.

Verhit een scheutje olie in een wok. Bak de karbonade om en om goudbruin. Voeg de ui en de shiitakes toe en bak kort mee. Voeg de spinazie toe en bak alles circa 4 minuten tot de karbonade gaar is. Roer de taugé erdoor en blus af met de woksous. Voeg de noedels toe. Meng alles door elkaar en warm circa 2 minuten goed door. Hak de koriander.

Aan tafel!

Verdeel de wokschotel over borden en bestrooi met de cashewnoten en de koriander.

Bereiding ca 30 minuten

Wortel-bleekselderij-gembersmoothie

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	24 kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 wortels
2 stengels bleekselderij
2 appels
1 bos peterselie
4 cm verse gember

Extra nodig
sapcentrifuge of blender

Bereiding

Was alle ingrediënten en pers tot sap in de sapcentrifuge.

Tip: je kunt deze smoothie ook met de blender maken. Rasp de wortels en gember dan van tevoren en zeef de smoothie na het mixen voor een glad resultaat.

ca 15 minuten

Wortelsoep met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
olijfolie om in te bakken
1 tl komijnpoeder
750 ml wortelsap
250 ml water
1 kippenbouillonblokje
1 sinaasappel
4 sneetjes brood
2 vleestomaten
1 bosje peterselie
300 g kabeljauwfilet
400 g verse doperwten

Extra nodig
rasp

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes. Pel en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak de sjalotjes, knoflook en komijnpoeder circa 2 minuten. Voeg het wortelsap, water en het bouillonblokje toe. Laat de soep circa 5 minuten koken. Rasp de schil van de sinaasappel boven de pan en pers het sap erboven uit.

* Snijd de sneetjes brood diagonaal door. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak het brood in circa 5 minuten om en om krokant. Snijd de tomaten in grove blokjes. Pluk en hak de peterselie fijn. Meng in een kommetje de helft van de peterselie met de tomaten, een scheutje olijfolie en een beetje zout en versgemalen peper. Haal de doperwten uit de peul. Spoel de vis af onder koud water en dep droog met keukenpapier. Snijd in gelijke porties en bestrooi met een beetje zout. Voeg 5 minuten voor serveren de doperwten en vis toe en breng de soep aan de kook. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de soep over borden en serveer met de tomaten-peterselie salsa en het brood. Strooi de resterende peterselie eroverheen.

Bereiding ca 30 minuten

Wrap met oude kaas en rookvlees

Menugang	Tussendoortjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	24 Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine volkoren wraps
50 g Old Amsterdam 35+ kaas in plakken
1 komkommer
1 rode ui
1 tomaat
100 g smeerkaas
100 g rookvlees
75 g rucola

Extra nodig
cocktailprikkers
schone theedoek

Bereiding

Verhit een koekenpan op hoog vuur. Bak de wraps om en om 1 minuut in de hete koekenpan en laat ze afkoelen in een theedoek. Maak met een dunschiller lange dunne repen van de komkommer. Pel de rode ui en snijd in halve ringen. Snijd de tomaat in dunne plakjes. Besmeer de wrap met de smeerkaas, leg hierop wat komkommer, rode ui, tomaat, rookvlees, plakjes kaas en rucola. Rol de wrap op en steek er twee cocktailprikkers in. Halveer de wrap voor serveren.

Bereiding ca 15 minuten

Wraps met romige spitskool en garnalen

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalot
0.5 spitskool
olijfolie om in te bakken
1 citroen
100 ml kookroom
200 g cocktailgarnalen
1 el pompoenpitten
4 bloemtortilla's
2 el crème fraîche
300 g spinazie
1 ansjovisfilet
2 tl kappertjes
olijfolie extra vierge
1 bosje peterselie
5 bosje basilicum
1 trosje cherrytomaten
75 g veldsla

Extra nodig
aluminiumfolie
staafmixer+staafmixerbakje

Bereiding

Wraps:

Pel en snipper de sjalot. Snijd de spitskool in dunne reepjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en roerbak de spitskool en de sjalot circa 3 minuten. Halveer de citroen en pers de helft uit boven de spitskool. Bewaar de andere helft van de citroen. Schenk de kookroom erbij en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verwarm de spitskool nog circa 2 minuten. Voeg de garnalen en de pompoenpitten toe en roer goed door. Leg twee stukken aluminiumfolie op elkaar en leg dit onder de bloemtortilla. Herhaal dit bij elke bloemtortilla. Bestrijk de bloemtortilla's met crème fraîche en verdeel een derde van de spinazie en de spitskool eroverheen. Rol de bloemtortilla's op in de folie.

Salade:

Voeg de ansjovis, kappertjes, sap van de resterende citroen en een scheut olijfolie extra vierge toe aan het bakje van de staafmixer en pureer tot een dressing. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pluk en hak de peterselie grof. Pluk en scheur de basilicum. Halveer de cherrytomaatjes. Meng in een kom de peterselie, basilicum, cherrytomaatjes, veldsla en de rest van de spinazie. Meng de dressing erdoorheen.

Serveren

Verwijder het aluminiumfolie en snijd de wraps in drieën.

Wraps met romige spitskool en garnalen

Bereiding ca 30 minuten

Yoghurtshake

Menugang ontbijtgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken -

Type -

Slank

Nee

Bron Bianca Janssen

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bananen

2 sinaasappels

40 g havermout

50 g ongezouten cashewnoten

400 ml Griekse yoghurt

Extra nodig

blender

Bereiding

Pel en snijd de bananen in stukjes. Verwijder de schil van de sinaasappels. Pureer de bananen, sinaasappels, havermout, cashewnoten en de Griekse yoghurt in de blender tot een gladde shake.

bereiding ca 5 minuten

Yoriks gitaart

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Notenbiscuit

110 g hazelnoten

135 g roomboter

9 eieren

260 g suiker

225 g bloem

Hazelnootpastacrème

200 g hazelnoten

200 g poedersuiker

35 g cacao poeder

2 el hazelnootolie

600 g roomboter

snufje zout

Garneerglazuur

1 el poedersuiker

rode bietenpoeder

kurkuma

tarwegraspoeder

cacao poeder

scheutje water

Gekleurde marsepein

200 g marsepein

bietenpoeder

kurkuma

tarwegras of matcha thee

cacao poeder

Extra nodig

staafmixer en het bijbehorende bakje

gitaar bakvorm

aluminiumfolie

bakpapier

Bereiding

Notenbiscuit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de hazelnoten in circa 12 minuten goudbruin. Laat afkoelen en hak fijn in het bakje van de staafmixer. Smelt de boter en splits de eieren. Klop de eiwitten tot stijve pieken en voeg in gedeeltes de helft van de suiker toe. Klop de eidooiers met de resterende suiker au bain-marie schuimig en lobbijg. Spatel de eidooiers samen met de bloem en de boter door het eiwit.

Yoriks gitaart

Spatel als laatste de hazelnotenpoeder erdoor. Vet de bakvorm in. Verdeel het beslag over de bakvorm en bak het biscuit in circa 35 minuten gaar. Haal het biscuit uit de oven en laat afkoelen.

Hazelnootpastacrème

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de hazelnoten in de oven in circa 10 minuten goudbruin. Pureer de hazelnoten met een beetje poedersuiker in circa 4 minuten tot een pasta in het bakje van de staafmixer. Roer regelmatig door tot de olie uit de noten vrijkomt. Voeg een beetje poedersuiker samen met de cacao poeder, hazelnootolie en het zout toe. Meng tot een gladde hazelnootpasta en voeg de rest van de poedersuiker in gedeeltes toe. Roer de boter luchtig en voeg de hazelnootpasta toe. Meng tot een gladde crème. Schep de crème in een spuitzak met een gladde spuitmond. Halveer het biscuit. Spuit op de helft van het gitaarbiscuit de hazelnootpastacrème en leg de andere helft er op.

Garneerglazuur

Roer de poedersuiker met het water tot een spuitbaar glazuur in verschillende kleuren. Voor rood glazuur voeg je een mespuntje bietenpoeder toe. Voor groen glazuur voeg je een mespuntje tarwegraspoeder of matchapoeder toe. Voor geel glazuur voeg je een mespuntje kurkuma toe. Voor bruin glazuur voeg je een mespuntje cacao poeder toe.

Gekleurde marsepein

Voor rode marsepein meng je een klein scheutje bietensap en beetje bietenpoeder tot een papje. Kneed dit door de marsepein tot de deze egaal rood van kleur is. Voor groene marsepein kneed je een beetje tarwegraspoeder of matcha poeder erdoor tot de marsepein egaal groen van kleur is. Voor gele marsepein kneed je een beetje kurkuma erdoor tot de marsepein egaal geel van kleur is. Voor bruine marsepein kneed je een beetje cacao poeder erdoor tot de marsepein egaal bruin van kleur is. Garneer de taart met het garneerglazuur en de marsepein. Rudolph en Yorik hebben gele en donkere marsepein gebruikt.

Bereiding ca 1 uur en 30 minuten

Zalm in een pittige marinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Evert te Pas			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g rijst
1 el bruine suiker
snufje cayennepeper
1 citroen
zonnebloemolie
400 g zalmfilets (zonder vel)
1 teentje knoflook
2 sjalotjes
800 g snijbonen
klontje roomboter

extra nodig
rasp

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Meng voor de marinade in een kom de bruine suiker met cayennepeper en een beetje zout. Halveer de citroen en pers het sap van een halve citroen uit boven de kom. Snijd de zalm in gelijke porties en leg de zalm in de marinade. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en bak de zalmfilets op middelhoog vuur circa 4 minuten op de ene zijde en circa 2 minuten op de andere. Pel en hak de knoflook fijn. Pel en snipper de sjalotjes. Snijd de snijbonen in fijne reepjes. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de snijbonen in circa 5 minuten beetgaar en giet af. Zet de pan terug op het vuur en smelt hierin de boter. Voeg de knoflook en sjalot toe en fruit circa 2 minuten. Rasp de schil van de overgebleven halve citroen boven de pan. Snijd de halve citroen vervolgens in partjes. Voeg de snijbonen toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren:

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de snijbonen rondom de rijst. Leg de zalmfilet erbovenop. Serveer met een partje citroen.

Bereiding ca 30 minuten

Zalm uit de oven met Oosterse salade

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Zalm uit de oven met Oosterse salade

400 g zalmfilet met uid

2 tl Chinese 5-spices

rijstolie

200 g sugar snaps

75 g cashewnoten

1 bosje bosui

1 mango

1 rode peper

0.5 bosje koriander

200 g taugé

2 tl sesamololie

4 el sojasaus

Extra nodig

keukenpapier

bakpapier

Bereiding

Zalm uit de oven

Verwarm de oven voor op 190 °C. Dep de zalmfilets droog met keukenpapier. Snijd de zalmfilets op de huidkant een paar keer in. Leg de zalmfilets op een met bakpapier beklede bakplaat met de huidkant naar boven. Bestrooi met Chinees 5 kruidenpoeder, een beetje zout en versgemalen peper. Besprenkel met een scheutje rijstolie en wrijf de zalm ermee in. Bak de zalmfilets in de oven in circa 12 minuten gaar.

Oosterse salade

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Maak de sugar snaps schoon en kook in circa 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud. Verwarm een koekenpan en rooster de cashewnoten in circa 3 minuten goudbruin. Snijd de bosui in ringetjes. Schil en snijd de mango in repen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes. Snijd de koriander grof. Meng in een grote kom de sugar snaps, cashewnoten, bosui, mango, rode peper, de koriander, taugé en de sesamololie.

Serveren

Verdeel de Oosterse salade over borden en schenk de sojasaus eroverheen. Leg de zalm op de salade.

Bereiding ca 20 minuten

Zalmrollade gevuld met noten

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g Parmezaanse kaas
100 g cashewnoten
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 mespuntje cayennepeper
4 stukken zalm à 200 g

Extra nodig
keukenmachine of staafmixer met bijbehorend bakje

Bereiding

Verwarm de oven voor 180 °C. Rasp de Parmezaanse kaas. Doe de cashewnoten, kruiden, parmezaan, olie en peper en zout in de keukenmachine en maal tot een pasta. Proef of het op smaak is. Misschien wil jij net iets meer pit of oregano. Snijd de zalm aan de binnenkant, waar dus niet de vel heeft gezeten, op een derde in. Zoals je op de onderstaande foto ziet. Doe dit bij alle stukken zalm. Draai de zalm om en besmeer het aan de grijze kant in met de cashewtapenade. Rol de zalm als een rollade op. Leg met de opening naar beneden en strijk nog wat tapenade op de bovenkant. Bak circa 20 minuten in de oven.

Bereiding ca 45 minuten

Zalmyakitori met zoetzure groente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pandanrijst
400 g zalmfilet
1 limoen
1 rode peper
100 ml hoisinsaus
sesamolie
500 ml water
250 g suiker
50 ml witte wijnazijn
1 wortel
1 komkommer
1 bosje bosui
1 bosje radijs

Extra nodig
satéprikkers

Bereiding

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Zalmyakitori

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de zalm in grove blokjes. Halveer de limoen. Snijd een helft in partjes. Snijd de rode peper fijn. Meng in een kom de blokjes zalm, rode peper, sap van een halve limoen, hoisinsaus en een scheutje sesamolie. Dek de kom af met plasticfolie en laat circa 10 minuten marinieren in de koelkast. Rijg de zalm aan de satéprikkers. Verdeel de zalmyakitori over een met olie ingevette ovenschaal en bak de zalmyakitori in de oven in circa 6 minuten gaar.

Zoetzure groente

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringetjes. Breng in een pan het water met de suiker, witte wijnazijn en de sesamolie aan de kook. Maak de radijsjes schoon en plet met de radijsjes met de zijkant van een mes. Schil en snijd de wortel in dunne reepjes. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in stukjes. Snijd de bosui in grove schuine stukjes. Voeg de groente toe aan het zoetzure kookvocht, zet het vuur uit en laat circa 10 minuten marinieren.

Serveren

Verdeel de rijst over borden. Verdeel de zoetzure groentjes over de rijst. Verdeel de yakitori over de zoetzure groente en serveer de partjes limoen ernaast.

Bereiding ca 30 minuten

Zambiaans feestmaal

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Nyemba (bonen)

300 g jarpesi boontjes (gedroogd)

2 uien

4 tomaten

1 aubergine (of drie garden eggs)

1 l water

4 el olie

Mbuzi (gebakken geit)

1 citroen

500 g geitenvlees

1 tl zout

2 uien

3 tomaten

10 rawit pepers

2 el zonnebloemolie

Kalembula

1 ui

2 tomaten

100 g gemalen Afrikaanse pinda's

150 ml water

250 g pompoenbladeren (met bloemen)

Kapenta (gebakken gedroogde visjes)

200 g gedroogde visjes

4 el zonnebloemolie

1 ui

3 tomaten

2 el pindakaas

100 ml water

Finkubala (gebakken rupsen)

100 g gedroogde rupsen

2 el zonnebloemolie

1 ui

1 tomaat

Nsima

200 g maïsmeel (nsima)

120 ml water

Bereiding

Nyemba (bonen)

Zambiaans feestmaal

Kook de bonen circa 30 minuten, schenk het water eraf en kook opnieuw 30 minuten met schoon water.

Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes van circa 1 centimeter. Verhit een scheutje olie in een pan. Bak de uien bruin, voeg de tomaten toe en bak de tomaten kapot. Schil de aubergine en snijd ze in blokjes. Kook de aubergine circa 5 minuten in ruim kokend water. Laat uitlekken en meng de aubergines door de ui en tomaat. Laat de bonen uitlekken op een zeef. Voeg de bonen toe aan de pan en laat circa 15 minuten doorkoken op laag vuur.

Mbuzi (gebakken geit)

Halveer de citroen, pers het sap eruit en meng het sap en een beetje zout met het geitenvlees. Schenk water bij het vlees zodat het net onder staat en kook circa 1 uur met een deksel op de pan. Haal het vlees uit de pan en snijd het vlees in grove stukken. Verhit een scheutje olie in een pan, voeg het geitenvlees toe en bak het vlees in circa 10 minuten bruin. Pel en snipper de uien. Snijd de tomaten in blokjes. Breek het steeltje van de pepers af en plet de pepers in de vijzel. Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui en tomaat circa 10 minuten. Voeg de pepers en vlees toe en stoof circa 10 minuten

Kalembula

Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de ui en tomaat kort. Voeg de pinda's en het water toe en kook circa 30 minuten op laag vuur. Kook de pompoenbladeren circa 4 minuten in kokende water en giet ze af, roer ze door het pindamengsel en stoof nog circa 10 minuten.

Kapenta (gebakken gedroogde visjes)

Was de visjes in koud water en laat ze uitlekken op een zeef. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak ze in circa 5 minuten bruin. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg de ui en tomaat toe aan de visjes en breng op smaak met een beetje zout en eventueel wat peper. Bak nog circa 10 minuten door op laag vuur. Voeg de pindakaas en het water toe en laat circa 10 minuten sudderen.

Finkubala (gebakken rupsen)

Laat de rupsen circa 10 minuten wellen in water. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de rupsen circa 5 minuten tot ze een beetje hard zijn. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg de ui en tomaat toe aan de rupsen en bak al roerend circa 10 minuten op een middelhoog vuur.

Nsima

Breng het water voor de nsima in een ruime pan aan de kook. Voeg al roerend langzaam een vierde van het maïsmeel toe en laat even binden. Voeg al roerend langzaam de rest van het maïsmeel toe. Breng de nsima het op smaak met een beetje zout.

Bereiding ca 2 uur en 1 uur wachttijd

Dit is een recept van Tandy Sakala, Uit programma: Wat De Boer Niet Kent

Zeewolf in een Parmezaankorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
100 g Parmezaanse kaas
4 el panko
2 el bloem
2 eieren
4 zeewolffilets
1 el roomboter
300 g macaroni
2 teentjes knoflook
300 g spinazie
300 g diepvriesdoperwten
olijfolie extra vierge

Extra nodig
rasp
bakpapier

Bereiding

Zeewolf

Verwarm de oven voor op 200°C. Rasp de schil van de citroen. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng in een diep bord de panko met de helft van de Parmezaanse kaas en de citroenschil. Strooi de bloem in een diep bord. Breek de eieren en kluts in een diep bord. Verhit een scheut olie met een klontje boter in een koekenpan. Haal de zeewolf door de bloem, vervolgens door het ei en als laatste door de panko. Bak de gepaneerde zeewolf zachtjes circa 3 minuten tot de parmezaankorst krokant is. Leg de zeewolf met de krokante korst naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in de oven in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Macaroni

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook en kook de macaroni gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Pel de knoflook en hak fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de knoflook circa 2 minuten. Voeg de spinazie toe en verwarm circa 5 minuten tot deze is geslonken. Voeg na drie minuten de doperwten toe. Giet de macaroni af en voeg toe aan de spinazie. Halveer de citroen. Voeg het sap van een halve citroen toe aan de spinazie. Voeg de resterende geraspte Parmezaanse kaas toe en breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en een scheutje olijfolie extra vierge.

Serveren

Verdeel de zeewolf en macaroni over borden.

Bereiding ca 30 minuten

Zilte gebakken aardappels

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g zilte aardappels

4 el olijfolie

1 rode ui

1 teentje knoflook

5 takjes tijm

Bereiding

Maak de aardappels schoon en snijd in blokjes. Verwarm een pan op hoog vuur met de olijfolie. Bak de aardappels met zout en peper 10 minuten onder toezicht. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. Ris de blaadjes van de tijm. Doe de ui, knoflook en tijm erbij. Bak nog 20 minuten. Hou het in de gaten zodat ze niet aanbranden maar wel lekkere knapperige randjes krijgen.

Bereiding ca 40 minuten

Zoete aardappelcurry met papadums

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
3 teentjes knoflook
100 g cashewnoten
2 cm verse gember
500 g zoete aardappels
1 Romanesco
200 g sperziebonen
zonnebloemolie
1 el rode currypasta
200 ml kokosmelk
400 g gezeefde tomaten
1 bos koriander
4 papadums

Extra nodig
keukenpapier

Bereiding

Zoete aardappelcurry

Pel en snipper de uien grof. Pel en snijd de knoflook grof. Verwarm een koekenpan en rooster de cashewnoten circa 3 minuten. Schil en snijd de gember fijn. Schil en snijd de aardappels in stukken. Snijd de romanesco in roosjes. Verwijder de uiteindes van de sperziebonen en halveer de sperziebonen. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien, knoflook en de gember circa 2 minuten. Voeg de aardappels, romanesco en de sperziebonen toe en bak circa 3 minuten. Voeg de currypasta toe en bak circa 1 minuut mee. Schenk de kokosmelk en de gezeefde tomaten erbij en breng het geheel aan de kook. Stoof de groente met de deksel op de pan in circa 10 minuten gaar. Snijd de koriander fijn. Meng de helft van de koriander en de cashewnoten door de zoete aardappelcurry en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Papadums

Verhit een ruime scheut olie in een hapjespan en frituur de papadums in circa 1 minuut krokant. Laat uitlekken op een bordje met keukenpapier.

Serveren

Verdeel de zoete aardappelcurry over borden en strooi de resterende koriander eroverheen. Serveer de papadums ernaast.

Bereiding ca 20 minuten

Zoete aardappelovenshotel

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg zoete aardappels
100 g boter
3 el bruine basterdsuiker
3 el maple syrup
1 tl kaneel
100 g pecannoten

Extra nodig
pureestamper
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken. Kook 15 minuten en giet af. Zet ondertussen de boter op in een pannetje en laat langzaam bruin worden op heel laag vuur. Dit kan wel 10 minuten duren. De kunst is het zo langzaam mogelijk te doen. Verwarm de suiker en maple syrup in een pannetje en roer er de pecannoten doorheen. Laat 3 minuten op zacht vuur staan. Stamp de zoete aardappels met de bruine boter, kaneel, zout en peper. Verdeel de puree over een ovenschaal. Verdeel de noten eroverheen en zet 10 minuten in de oven.

Bereiding ca 45 minuten

Zomerse lasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Strooker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Lasagnevellen

20 lasagnevellen

olijfolie extra vierge

Saus

2 rode uien

2 teentjes knoflook

2 rode paprika's

250 g gehakt

2 takjes rozemarijn

75 ml rode wijn

700 ml passata

200 g doperwten

Kaassaus

50 g parmazaanse kaas

1 bol buffelmozzarella

0.5 bosje basilicum

75 ml Griekse yoghurt

Bereiding

Lasagnevellen

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Voeg de lasagnevellen toe wanneer het water kookt. Kook de lasagnevellen in circa 10 minuten gaar. Giet de lasagnevellen af, spoel ze na met wat lauw water en doe ze terug in de pan. Voeg een flinke scheut olijfolie extra vierge toe en zorg dat de lasagnevellen hier goed mee worden ingesmeerd. Dit voorkomt dat ze aan elkaar plakken. Doe het deksel op de pan.

Gehaktsaus

Pel en snipper de uien. Pel en hak de knoflook fijn. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de uien en knoflook op laag vuur. Voeg het gehakt en de rozemarijn toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de paprika's toe bak nog circa 5 minuten mee. Blus af met een scheutje rode wijn en laat circa 2 minuten inkoken. Voeg de passata toe. Laat nog circa 15 minuten doorpruttelen. Voeg de doperwtjes toe en warm goed door.

Kaassaus

Rasp de Parmezaanse kaas. Verbrokkel de mozzarella. Pluk en hak de basilicum grof. Meng voor de kaassaus de Griekse yoghurt, geraspte Parmezaanse kaas, mozzarella en basilicum in een kom.

Serveren

Schep een beetje gehaktsaus in een diep bord. Leg er een lasagnevel bovenop. Schep er vervolgens

Zomerse lasagne

gehakt- en kaassaus over en daarna nog een lasagnevel. Herhaal dit tot je een aantal laagjes hebt. Eindig met een schep van beide sauzen. Garneer met een takje basilicum.

bereiding ca 30 minuten

Zomerse minestrone soep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Roberta Pagnier			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook
1 l water
2 rundvleesbouillonblokjes
1 rode peper
1 takje rozemarijn
2 kipfilets
1 bosje basilicum
50 g oude geraspte kaas
1 el ongezouten pistachenootjes
olijfolie extra vierge
1 kleine aubergine
1 kleine courgette
1 rode puntpaprika
100 g spaghetti
300 g cannelibonen

Extra nodig
staafmixer + staafmixerbakje

Bereiding

Pel de knoflook. Breng een pan met het water met de bouillonblokjes aan de kook. Voeg twee derde van de knoflook, de helft van de rode peper en een takje rozemarijn toe. Leg de kipfilets in de bouillon en gaar in circa 10 minuten op zacht vuur. Pluk de basilicum. Pureer voor een gladde pesto de oude kaas, pistachenootjes, basilicum, de resterende knoflook en een scheutje olijfolie extra vierge in het bakje van de staafmixer. Breng op smaak met een beetje zout en wat versgemalen peper. Snijd de aubergine in blokjes. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Haal de kipfilet uit de bouillon. Voeg de groente toe aan de bouillon. Breek de spaghetti in kleine stukjes en voeg toe. Kook in circa 8 minuten gaar. Snijd de kipfilet in plakjes. Giet de bonen af en spoel schoon. Voeg de bonen toe en warm goed door.

Serveren

Verdeel de zomerse minestrone soep over soepkommen/borden. Leg de kip erin en verdeel de pesto erover.

Bereiding ca 30 minuten

Zuurdesem met roerei

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Bianca Janssen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes zuurdesem
olijfolie om in te bakken
12 zongedroogde tomaten
4 eieren
1 bos bladpeterselie
100 g parmaham

Extra nodig
grillpan

Bereiding

Verwarm een grillpan. Besprenkel de sneetjes zuurdesem met olijfolie en grill om en om krokant. Snijd de tomaten in reepjes. Pluk en hak de peterselie fijn. Breek de eieren in een pan. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper. Roer de eieren los met een garde en laat al roerend met een spatel op laag vuur stollen. Breng op smaak met de helft van de peterselie. Verdeel het roerei over de sneetjes zuurdesem. Leg daarop de parmaham en bestrooi met de tomaten en de rest van de peterselie.

bereiding ca 15 minuten

Zuurkool met spek

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 speklapjes
2 kg kruimige aardappels
1 grote ui
250 g roomboter
1 kg zuurkool
2 el mosterd

Bereiding

Schil de aardappels. Pel en snipper de ui. Kruid de speklapjes met zout en peper. Bak ze langzaam, zonder vet, in een pan krokant. Draai ze om de 5 minuten om. Smelt in een andere pan op laag vuur de roomboter. De boter mag niet bruinen! Doe de gesnipperde ui erbij met een theelepel zout. Laat langzaam bakken maar niet bruin worden. Kook de aardappels en zuurkool gaar in 2 verschillende pannen in circa 20 minuten. Giet de aardappels. Stamp de uien erdoor en daarna de zuurkool. Breng op smaak met mosterd, zout en peper. Serveer met de speklapjes.

Bereiding ca 1 uur

Zuurstokken

Menugang	Traktaties	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rudolph van Veen			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Witte suiker

1 kg suiker

300 ml water

200 g glucosestroop

12 druppels wijnsteenzuur

Rode suiker

500 g suiker

150 ml bietensap

100 g glucosestroop

12 druppels wijnsteenzuur

Extra nodig

thermometer

cellofaanpapier

bakmat of vetvrij papier

handschoenen

spons

warmtelamp

Bereiding

Witte suiker

Breng de suiker met het water en glucose aan de kook tot 155 °C. Schep in het begin af en toe het schuim van het water af. Voeg het wijnsteenzuur toe. Roer niet in de siroop anders heb je kans dat de suiker gaat greinen. Giet de suiker uit op een bakmatje of op vetvrij papier. Laat de suikermassa afkoelen tot een kneedbare massa. Doe de handschoenen aan en verdeel de suikermassa in 4 gelijke delen en rol ze tot een pil met circa 3 centimeter doorsnede.

Rode suiker

Bereid de rode suiker hetzelfde als de witte suiker, vervang alleen het water door bietensap. Laat de suikermassa afkoelen tot een kneedbare massa. Doe de handschoenen aan en verdeel de suikermassa in 4 gelijke delen en rol uit tussen 2 vellen bakpapier tot een rechthoek ter lengte van de witte suiker pil en 6 centimeter breed. Maak met een sponsje de rechthoek nat en rol de witte pil erin. Knip met een schaar de zuurstokken.

Tips

Zolang de suiker warm is kun je ermee werken. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een hittelamp. Om de stok te presenteren, rol hem in cellofaanfolie.

Bereiding ca 1 uur

Zwarte bonenballetjes met spicy groente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Estée Stroker			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Zwarte bonenballetjes

1 blik zwarte bonen

0.5 rode peper

3 cm gember

1 limoen

4 el rijstbloem

1 el sojasaus

100 g zwarte sesamzaadjes

1 ei

olie om in te frituren

Roerbakken

220 g rijstnoedels

2 rode uien

2 rode paprika's

2 teentjes knoflook

5 rode peper

3 cm gember

1 Shanghai paksoi

1 limoen

olijfolie

4 el sojasaus

2 el honing

40 g cashewnoten

0.5 bos koriander

Extra nodig

wok

diepe pan

rasp

keukenpapier

Bereiding

Zwarte bonenballetjes

Giet de zwarte bonen af. Prak de bonen grof met een vork. Snijd de helft van een rode peper grof.

Rasp de gember. Rasp de limoen. Meng de zwarte bonen met de rode peper, gemberrasp, limoenrasp, rijstbloem, sojasaus en de helft van de zwarte sesamzaadjes. Kluts het ei los met een vork. Verdeel het ei, de rijstbloem en de andere helft van de zwarte sesamzaadjes over drie diepe borden. Draai balletjes van het zwarte bonenmengsel. Rol de balletjes door de rijstbloem, het ei en door de zwarte sesamzaadjes. Verhit de olie in een diepe pan en frituur de balletjes in circa vijf minuten krokant. Haal de zwartebonenballetjes uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Bestrooi met een beetje zout.

Zwarte bonenballetjes met spicy groente

Roerbakken

Wel de rijstnoedels circa 10 minuten in heet water. Pel en snijd de ui in ringen. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pel en snijd de knoflook grof. Snijd de resterende helft van de rode peper in ringen. Rasp de gember. Snijd de paksoi in stukjes. Rasp de schil van de limoen en pers het sap eruit. Verhit een scheutje olie in een wokpan en bak de ui, paprika, knoflook, rode peper en paksoi circa 4 minuten. Voeg de gember, rasp en sap van de limoen, noedels, sojasaus, honing, taugé en cashewnoten toe. Pluk de koriander.

Serveren

Verdeel de noedels en de zwarte bonenballetjes over borden. Bestrooi met de koriander.

Bereiding ca 20 minuten

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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