



Recepten *Carta*

***45 recepten
(Carta2005-Elly)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbei-mascarponetrifle
2. Amuses van Hilde
3. Ardennerham met vijgen
4. Arretje Nof cake
5. Artisjokbodems gevuld met tapenade
6. Aspergeflan
7. Aspergesalade met zalm
8. Avocadosalade met pecannoten
9. Bagna Cauda
10. Bananen uit de oven met gember-hibiscussaus
11. Bananenstampot
12. Barbeque groenten !
13. Basisrecept asperges
14. Boeuf Bourguignon
15. Bread- en butterpudding met appels
16. Camembertschotel van Gonnie G
17. Champignons gevuld met chorizo
18. Courgette met kip uit de oven
19. Eieren met room in ovenvaste potjes
20. Engelse curryschotel
21. Gamba met chique salade van Cees Butz
22. Gebakken ananas met peperijs
23. Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek
24. Geconfijte lamsschenkels met vijgen en amandel
25. Geconfijte sjalotten in rode wijnsaus
26. Gehakt met snijbonen en taugé
27. Gemarineerde runderstoofpot
28. Gepekelde citroenen
29. Geroosterde-paprikaroom met kaasstengels en salade
30. Geroosterde appel met koriandersorbet
31. Gevulde artisjokken
32. Gevulde courgette met 2 kazen
33. Gevulde ossenhaas (Filet de boeuf farci)
34. Harissalam in pitabrood
35. Hartige taart voor Montignaccers
36. Herfst-paddestoelengerecht
37. IJsbergsla met avocado en aardbeienbalsamicodressing
38. Kalfzwezerik met ravigottesaus
39. Kastanjepuree met slagroom
40. Krokante lamsecalopjes met salade van rucola
41. Monchoutaart
42. Mosselsoep met saffraan
43. Mul en Lam op de bbq
44. Notentruffels
45. Oosterse salade met geroosterde

Aardbei-mascarponetrifle @

Menugang Nagerechten
Keuken AH
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 6 personen

- 250 ml slagroom
- 50 g poedersuiker
- 250 ml mascarpone
- 4 eetl aardbeienjam
- 500 g aardbeien
- 100 g lange vingers
- 2 eetl Cointreau
- 100 g cantuccini koekjes
- poedersuiker uit strooibus
- lage schaal van 24 x 24



Bereiding

Uit AH december 2000

(Kan ca. 1 dag van tevoren.) In kom slagroom met suiker stijfkloppen. Mascarpone erdoor mengen. Aardbeienjam losroeren en door roommengsel scheppen (niet gladroeren). Aardbeien wassen, schoonmaken en helft van aardbeien in plakjes snijden. Andere helft halveren. Lange vingers op bodem van schaal leggen en licht besprenkelen met likeur. 1/3 Deel van roommengsel erover verdelen. Aardbeiplakjes erover verdelen en helft van achtergebleven roommengsel erover verdelen. Cantuccini grof erboven verkrumelen. Rest van room op koekjes scheppen. Garneren met halve aardbeien en bestrooien met poedersuiker. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bevat per eenpersoonsportie: energie 570 kCal - eiwit 7 g, vet 38 g - koolhydraten 49 g

Lekker met: Friszoete tot halfzoete witte wijnen cat. 4

Amuses van Hilde @

Menugang Bijgerechten (hapjes)
Keuken -
Bron Elly

Soort Exclusief
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 1 personen



Bereiding

Geschikt voor elke cocktailparty, beeldschone hapjes. Presenteer ze op een mooie antieke vork of lepel.

Griekse Amuse: miniroletje rauwe ham, klein plakje veldsla, blokje gemarineerde feta en gevulde olijf.

Thaise Amuse: twee gepelde kreeftgarnalen, drupje citroensap, drupje tabasco; aan de kopkant wat mayonase, dan wentelen door gemalen kokos; ertussen een plakje sla.

Hollandse Amuse: een niet te zacht gekookt aspergekopje, gewikkeld in stukje gerookte zalm, wat gemalen peper erover en takje kervel erop.

Milanese Amuse: klein blaadje sla, reepje gegrilde venkel, kwart kerstomaatje besprenkeld met druppel olijfolie en azijn. Daarop een toefje kaasmousse van half gorgonzola en half verse roomkaas. Geroosterd pijnboompitje en takje marjolein.

Italiaanse Amuse: wat creme fraiche gemengd met wat pesto. daarop een heel klein st jacob schelp diertje en toefje basilicum.

Franse Amuse: klein blaadje jonge sla met daarop een beetje mayonaise, drie halve groen mini asperges en een half gekookt kwarteleitje, wat zout, kleine stukjes crouton en een klein paars geel viooltje.

Amerikaanse Amuse: wat gepureerde aardbei met een paar druppels azijn en wat suiker, een klein stukje lollo bianco, minipuntje pittige camembert, gepaneerd en gefrituurd, 2 partjes aardbei en een takje tijm.

Oriëntaalse Amuse: daikon of tuinkers, fijngehakte rauwe zalm/ tonijn gemengd met een paar druppels sojasaus, sesamolie, limoensap en peper; erover geroosterd sesamzaad, zalmeitjes, een takje koriander en een heel fijn limoenschilletje waarin een knoop is gelegd.

Venetiaanse Amuse: twee korte blaadjes rucola, plakje flinterdunne rauwe ossehaas, plakjes zwarte olijf, een paar druppels olijfolie en balsamico azijn, grof zeezout en peper.

Jamaicaanse Amuse: miniwaaier van mango, een bergje in zeer fijne reepjes gesneden gerookte palingfilet die is gemengd met lente-uiringetjes, heelf weinig rode peper, gemalen peper en citroensap, sprietjes bieslook en een toefje peterselie.

Amuse Elly: in fijne reepjes gesneden gerookte palingfilet gemengd met in stukjes gesneden japanse roze gember en wat geroosterde sesamzaadjes.

KiloJoules:

Vet:

Eiwitten:

CarboHydraten:

Ardennerham met vijgen @

Menugang	Voorgerechten met vlees	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Feestje of veel personen	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 8 personen

- 8 grote of 16 kleine vijgen
- 200 g rauwe gerookte ham
- 2 eidooiers
- 1 mespuntje zout
- peper
- 1 theel mosterd
- suiker
- 1 eetl citroensap
- 1 1/2 dl olijfolie
- 2 theel kokend water



Bereiding

Was de vijgen en droog ze goed af. Wikkel er de plakjes ham om en steek deze vast met cocktailprikkers.

Maak de mayonaise: Klop de eier- dooiers los met het zout, de peper, de mosterd en de suiker. Klop de citroensap erdoor en blijf kloppen tot het mengsel wat dikker wordt. Voeg beetje voor beetje de olie toe en sla de mayonaise stijf. Klop er tenslotte het kokend hete water door; hierdoor ontstaat een romig effect.

Schep of spuit de mayonaise in een brede streep over de vijgen.

Arretje Nof cake @

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	Goede oude tijd	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 8 personen

- 250 g hard plantaardig vet
- 5 eetl cacaopoeder (afgestreken)
- 200 g gezeefde poedersuiker
- 1 groot ei of 2 kleine
- 200 g gebroken biscuitjes

Bereiding

Voor mij als kind de favoriete verjaardagstaart!

Kan denk ik ook met boter gemaakt worden, maar dat heb ik nog nooit uitgeprobeerd. Wordt waarschijnlijk niet hard genoeg.

De eieren met de suiker glad roeren en lepel voor lepel de cacao toevoegen.

Het plantaardig vet smelten (niet verhitten) en langzaam steeds roerend bij de cacaomassa voegen totdat een gelijkmatige, zalfachtige, massa ontstaat.

Dan de biscuitjes erbij doen. Dit mengsel in een cakevorm doen, waarvan de bodem bedekt is met vetvrij papier.

De cake op een koele plaats op laten stijven.

Zet de vorm daarna op een natte, hete doek. Maak de kanten los met een heet mes en bestrooi met poedersuiker.

In dunne plakken snijden en serveren.

In 2005 gevonden op internet:

Arretjescake (of Arretjenofcake) is een machtige chocoladetaart gemaakt van voornamelijk cacao, suiker en biscuits. De taart hoeft niet in de oven gebakken worden.

De naam is afkomstig van het (strip)figuurtje Arretje Nof dat als reclame gebruikt werd voor het botermerk van de Nederlandsche Oliefabrieken (NOF) Calvé-Delft.

500g bruine basterdsuiker

2 grote eieren (3 kleine)

9 eetlepels (135 ml) cacaopoeder

500g margarine

500g droge biscuitjes

Bereidingswijze

Doe de basterdsuiker en de eieren in een kom en mix ze met een mixer door elkaar.

Meng de cacaopoeder er lepel voor lepel bij, met de mixer.

Smelt de margarine in een pannetje, kruimel de biscuits in kleine stukjes.

Voeg om en om de margarine en de biscuitkruimels bij het mengsel in de kom, meng met de mixer.

Doe het ontstane mengsel in met boter besmeerde springvormen, hetzij twee van 20 cm doorsnede,

Arretje Nof cake @

hetzij één van 30 cm doorsnede. Druk aan met een lepel.

Zet de springvorm(en) in de diepvries voor minstens twee uur. Voor het serveren eerst weer wat laten opwarmen.

Opmerkingen, tips en variaties

Sommige mensen claimen dat Blue Band margarine het lekkerst zou zijn in deze taart.

Soms wordt ook een zakje vanillesuiker toegevoegd.

Opmerking van Elly:

Je ziet dat het al behoorlijk verbasterd is.

Het eerste recept is geheel origineel, ik heb de gedrukte versie nog.

Artisjokbodems gevuld met tapenade @

Menugang Bijgerechten (hapjes)
Keuken AH
Bron Elly

Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 6 personen

- 2 blikjes artisjokbodems
- 1 teentje knoflook
- 150 g zwarte olijven zonder pit
- 3 ansjovisfilets
- 1 eetl kappertjes
- 1 theel tijm
- 1 eetl olijfolie
- 1 takje peterselie



Bereiding

Uit Allerhande, juli '98

Artisjokbodems laten uitlekken. Knoflook pellen. In keukenmachine olijven, knoflook, ansjovisfilets, kappertjes, tijm en olie tot grof mengsel malen. Olijvenmengsel over holle kanten van artisjokbodems verdelen. Artisjokbodems rangschikken op platte schaal en peterselie erboven fijnknippen. Tapa tot gebruik koud bewaren.

Wijnsuggestie:

Deze tapa bevat zowel rinse als zilte ingrediënten. De jonge en fris smakende Pedro Domecq Dry Sherry heeft daar geen enkele moeite mee. Serveertemperatuur: 8-10° c.

Aspergeflan @

Menugang Eenpansgerechten
Keuken Nederlands
Bron Elly

Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 1,5 kg asperges
- zoetstof
- foelie
- 30 g boter
- 175 g ham
- 6 eieren
- 1,5 dl slagroom
- 1 theelepels biotin
- 1,25 dl magere of sojamelk
- 80 g geraspte emmentaler
- 20 g boter
- bieslook



Bereiding

Emmentaler is een Zwitserse kaas, hij is mild en zoet van smaak en vrij hard van structuur.

Schil de asperges en snijd deze in 3 stukken.

Breng water met zout, suiker, foelie en boter aan de kook en laat de asperges hierin 10 minuten zachtjes koken. Laat ze uitlekken.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet een quichevorm in.

Schik de asperges met de reepjes ham in de vorm. Laat 4 rauwe eieren ertussen glijden.

Klop de slagroom, 2 eieren en de biotin door de melk en giet dit over het mengsel.

Bestrooi de flan met geraspte kaas en klontjes boter.

Zet de vorm gedurende 40 minuten in de oven.

Bestrooi de flan met fijngeknipt bieslook en serveer meteen.

KiloJoules: 2790

Vet: 55

Eiwitten: 31

CarboHydraten: 4

Aspergesalade met zalm @

Menugang Voorgerechten met vis
Keuken Nederlands
Bron Elly

Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 800 g asperges
- 200 g gerookte zalm
- 4 takjes dille
- 4 schijfjes citroen
- 20 g slagroom
- 1,5 eetl scherpe mosterd



Bereiding

Montignac, recepten uit de provence: 73

Was en schil de asperges. Kook ze gaar in gezouten water in ongeveer 50 minuten. Controleer van tijd tot tijd of de asperges gaar zijn. Afgieten en apart houden.

Klop de slagroom stijf. Meng er fijngesneden dille door en in fase 2 de mosterd.

Rol de toppen van de asperges in plakjes zalm.

Leg de asperges in V-vorm op de borden. De punt van de V wordt gevormd door de met zalm gearneerde toppen. Nappeer deze met de mosterdroom

Versier de borden met de resterende dille en schijfjes citroen.

Avocadosalade met pecannoten @

Menugang	Vegetarische voorgerechten	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 1/2 bakje ongezouten pecannoten
- 1 zakje verse koriander (15 g)
- 1/2 limoen
- 1 eetl grove mosterd
- 6 eetl olijfolie
- gemalen gedroogde chilipeper
- zout
- 2 rijpe avocado's
- 6 gedroogde tomaten in olie



Bereiding

Uit AH maart 2003

Gegeten met Cees en Petra

Tomaatjes droogdeppen en in ragfijne reepjes snijden. Reepjes halveren. Pecannoten in grove stukken breken. Blaadjes koriander van takjes plukken. Limoen uitpersen. In schaal limoensap, mosterd en olie tot dressing kloppen. Chilipeper naar smaak erboven malen.

Dressing op smaak brengen met zout.

Avocado's halveren en pit verwijderen. Schil in midden in lengte insnijden en eraf pellen.

Avocadohelften in grove stukken breken. Stukken avocado met reepjes tomaat en korianderblaadjes door dressing scheppen.

Salade over vier borden verdelen, pecannoten erover strooien en wat chilipeper erover malen.

Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

Lekker met: Geroosterde pitabroodjes

KiloJoules: 1423

Vet: 32

Eiwitten: 4

CarboHydraten: 10

Bagna Cauda @

Menugang Bijgerechten (hapjes)
Keuken Nigella Lawson
Bron Elly

Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 teentjes knoflook
- 1 blikje ansjovisfilets
- 8 eetl olijfolie
- 3 eetl koude boter
- witlof
- bloemkool
- wortel
- bleekselderij
- radijs



Bereiding

Rasp de vier schoongemaakte teentjes knoflook boven de 8 eetlepels nog koude olijfolie in de pan. Doe de ansjovisfilets in stukjes gehakt er ook bij. Zet het vuur op een laag pitje aan. Voeg met een garde boter aan dit mengsel toe tot het cremeachtig wordt.

Zet het mengsel in een aardewerkpotje op een theelichtje. En het is klaar om gedipt te worden met bloemkool, witlof, radijs, wortel, bleekselderij etc.

Smaakt ook erg lekker op een stuk gegrild lams- of kalfsvlees.

Lekker met: Bloemkool, radijsjes, wortel, bleekselderij, witlof

Bananen uit de oven met gember-hibiscussaus @

Menugang Nagerechten
Keuken Exotisch
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 6 personen

- 30 g gemberwortel
- 60 g bloemetjes
- 1/2 l water
- 6 bananen
- 90 g boter
- 120 g basterdsuiker
- 3 el slagroom
- 0,3 dl kokoslikeur
- 0,9 dl likeur
- mespunt cayennepeper
- snufje zout



Bereiding

Van Receptenweb.nl

Met bloemetjes wordt in dit recept bedoeld gedroogde hibiscus. Neem bij voorkeur niet te rijpe bananen en voor de "gewone" likeur bij voorkeur gemberlikeur.

Schil de gemberwortel en snijd hem in dunne reepjes (juliennes).

Breng de hibiscus met het water aan de kook en laat het geheel van het vuur af een half uur trekken. Zeef het vocht.

Verwarm de oven voor tot 220 graden Celsius.

Was de bananen en snijd de uiteinden eraf. Snijd ieder banaan in 5 stukken en zet deze in een ingevette ovenschaal. Leg de boter op de bananen en strooi er wat suiker over. Laat de suiker in de oven karamelliseren.

Neem de stukken banaan uit de schaal en zet ze op voorverwarmde borden.

Strooi de gemberwortel en de rest van de suiker in de ovenschaal en zet de schaal enkele minuten terug in de oven. Schenk het hibiscusvocht in de schaal, roer alles goed los met een vork en schenk het geheel in een steelpannetje. Kook het vocht tot de helft in en roer de room en twee soorten likeur door de saus.

Maak de saus op smaak met de cayennepeper en de zout en schenk de saus rond de banaan.

Bananenstampot @

Menugang Eenpansgerechten
Keuken Exotisch
Bron Elly

Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 300 g rundvlees
- 125 g champignons
- 2 bananen
- 1/2 rijpe banaan
- 2 middelgrote uien
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 paprika
- 2 tomaten
- 1 kleine sinaasappel
- 2 eetl rozijnen
- 1 bouillonblokje
- 2 mespuntjes kerrie
- 1 mespuntje marjolein
- peper
- 2 mespuntjes scherpe paprikapoeder
- 1/2 uitgeperste citroen
- rode wijn



Bereiding

Van de Cookery Card Club.

Vervang voor Montignac de banaan door zoete aardappel.

Bereidingswijze:

Snijd het vlees in kleine blokjes en bak het samen met de uien en de knoflook in hete olie lichtbruin; blus het af met een kopje van de bouillon en voeg alle kruiden toe (nog niet het citroensap en de wijn).

Laat nu alles ongeveer 20 minuten sudderen, en voeg af en toe nog wat bouillon toe.

Voeg na elkaar de geschildte tomaten, de rozijnen, de champignons, de in schijfjes gesneden harde bananen en de in reepjes gesneden halve paprika aan het gerecht toe en laat alles nog 15 minuten sudderen .

Voeg vervolgens voldoende bouillon toe om de gewenste hoeveelheid saus te verkrijgen en doe er de in stukjes gesneden sinaasappel bij.

Gebruik om de saus te binden de halve rijpe fijngemaakte banaan en laat dan het gerecht nog ongeveer 5 minuten trekken.

Neem het gerecht van het vuur en maak het op smaak af met citroensap en wijn.

Barbeque groenten !

Menugang BBQ gerechten
Keuken Janny Munk L' Orage
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- witlof
- champignons
- ijsbergsla
- courgette
- boontjes
- stevige groenten
- truffelolie
- honing



Bereiding

Koop een bbq pan (met gaatjes) bij AH voor fl 14,-- (jaar 2000).

Snij de groenten in flinke stukken (groter dan de gaatjes in de bbq pan). Doe er wat olie en honing bij en hussel de groenten boven het houtskool. Ze moeten knapperig blijven. Ze krijgen door de houtskool een lekkere smaak.

Serveer als salade.

Basisrecept asperges @

Menugang Hoofdgerechten met varkensvlees
Soort -
Keuken Nederlands Type @
Bron Elly

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 kg asperges
- 15 g zout
- 15 g boter
- suiker
- foelie



Bereiding

Schil de asperges vanaf de kop naar het uiteinde. Leg de asperges tijdens het schillen plat zodat ze niet kunnen breken. Snijd de houtige uiteinden af.

Breng in een grote pan ruim water aan de kook met zout, een klontje boter, een schepje suiker en een klein stukje bladfoelie. Voeg de asperges toe, breng aan de kook en laat 5 minuten op een laag vuur koken. Draai de warmtebron uit en laat de asperges in 10 tot 15 minuten gaar worden. De dikte van de asperges bepaalt de exacte bereidingstijd.

Schep de asperges uit het vocht met een schuimspaan.

Verdeel de asperges over de borden, begiet ze met gesmolten boter (ca 400 g) en bestrooi ze met peterselie. Serveer met 300 g gekookte ham en 4 hardgekookte eieren.

Tip: asperges kunnen geschild en rauw ingevroren worden. Doe ze om ze te bereiden bevroren en wel in het kokende water.

Boeuf Bourguignon @

Menugang	Hoofdgerechten met rundvlees	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Feestje of veel personen	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 8 personen

- 1,5 kg riblappen
- 250 g mager spek
- 500 g kleine uitjes
- 400 g champignons
- 1 fles rode wijn
- knoflook
- zout en peper
- bloem
- peterselie



Bereiding

Van Angela

Pan insmeren met knoflook. Spek uitbraden in een beetje boter en uit de pan halen. Uitjes in de pan doen, handje achterhouden, aanbraden en er weer uit halen.

Vlees in dobbelstenen, met peper en zout, door de bloem halen en bakken.

Draai het vuur zacht, voeg uien e spek toe en afblussen met een halve liter iets verwarmde wijn. 4 Uur laten sudderen met de deksel op de pan.

Af laten koelen met de deksel schuin op de pan (anders wordt het zuur).

Volgende dag weer 4 uur laten sudderen.

1 ½ Uur voor het opdienen champignons en de rest van de uien toevoegen en 1 uur voor het opdienen de peterselie.

Lekker met: Rauwkost en stokbrood.

Bread- en butterpudding met appels @

Menugang Nagerechten
Keuken AH
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

125 g boter of margarine
150 g witte basterdsuiker
10 plakken (ca. 1½ cm dik) rozijnenbrood of panettone
750 g - 1 kg goudreinetten, geschild, in plakken van 1½ cm dik
5 dl volle melk
merg uit 1 vanillestokje of 30 g vanillesuiker
3 eieren
2 eierdooiers



Bereiding

Meng 75 g boter met 50 g suiker en bestrijk de plakken brood ermee.
Leg ze 2 minuten onder de hete grill. of 5 minuten in een hete oven (225°C).
Snij de plakken brood daarna doormidden.
Bak de plakken appel ca. 5 minuten in 50 g boter.
Leg om en om een laag appel en een laag brood in een grote ovenschaal.
Begin met een laag appel en eindig met een laag brood.
Breng de melk met de merg of vanillesuiker aan de kook.
Klop de eieren, eierdooiers en 100 g suiker los in een kom.
Schenk dan de hete, niet kokende, melk erbij en blijf kloppen.
Schenk het mengsel in de ovenschaal.
Hou het brood met een paletmes op zijn plaats.
Zet de schaal in een braadslede met kokend water (au bain marie).
Bak de pudding in 35 - 40 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.
Druk het brood in het begin 1 of 2 keer naar beneden.
De pudding is gaar als het eimengsel licht gestold is.

Camembertschotel van Gonnie G @

Menugang Hoofdgerechten met varkensvleesSoort -
Keuken Nederlands Type @
Bron Elly

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 150 g rookspek
- 250 g camembert
- 1 blikje maïs
- 250 g champignons
- 500 g prei
- 4 aardappels in blokjes
- 3 uien
- herbes de provence
- 4 tomaten
- 1 ei
- 1 potje zure room
- zout en peper
- paprikapoeder



Bereiding

Smakelijk en gemakkelijk voor te bereiden.

Spek uitbakken met de uien en de herbes de provence. Prei en champignons wassen en 10 minuten mee smoren. De blokjes aardappel in gezouten water 5 minuten koken (of even in de magnetron gaar laten worden).

Vuurvaste schaal beboteren. Prei en champignons onderin leggen, aardappelblokjes erop, dan de spekjes met de uien, de tomaten in plakjes en de maïs.

De zure room met ei, zout, peper en paprikapoeder los kloppen en over de massa gieten.

Camembert in plakken snijden en erop leggen.

Ca. 20 minuten in een hete oven zetten.

Champignons gevuld met chorizo @

Menugang Bijgerechten (hapjes)
Keuken Spaans
Bron Elly

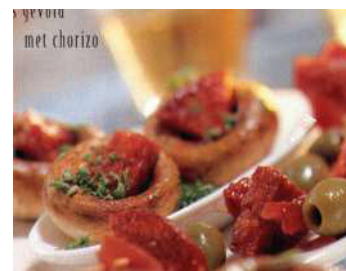
Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 6 personen

- 1 bakje champignons
- 1/2 theel zout
- 1 eetl olijfolie
- 2 plakken chorizo (1 cm dik)
- 1 takje peterselie



Bereiding

Uit Allerhande, juli 98

Champignons schoonvegen met keukenpapier en steeltjes verwijderen. Zout in champignons strooien.

Hoedjes van champignons besmeren met olie. Champignons met hoedjes naar beneden in ovenschaal leggen.

Chorizo in zoveel stukjes snijden als aantal champignons. Stukjes chorizo in holle champignons duwen. Grill verwarmen op hoogste stand. Gevulde champignons ca. 10 cm onder hete grill ca. 5 minuten grillen tot gerecht siddert en champignons zacht zijn. Peterselie erboven fijnknippen. Direct serveren met cocktailprikkers.

WIJNSUGGESTIE: De chorizo maakt deze tapa pikant, waardoor een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de Montilla Medium Dry Superlot.

Serveertemperatuur: 8-10 °C.

Courgette met kip uit de oven @

Menugang Hoofdgerechten met kip
Keuken Frans
Bron Elly

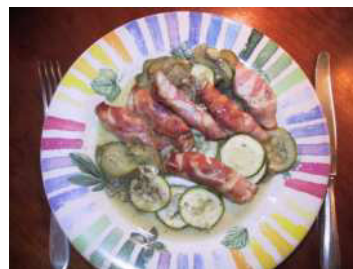
Soort Montignac V
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

- 1 dubbele kipfilet
- 10 plakjes ontbijtspek
- olijfolie
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 grote vleestomaat
- 1 teen knoflook
- 1 eetl fijngehakte tijm
- peper en zout



Bereiding

Bestrijk 2 ovenvaste schaaltes met olijfolie en verdeel daarover de helft van de courgetteplakken. Leg daarop de uiringen en de tomaatplakken. Strooi er de tijm, de knoflook en wat peper over. Dek het geheel af met de resterende courgetteplakken. Rol elk stukje kip in een reepje ontbijtspek en leg de ingerolde kip op de courgette. Zet de schaaltes in de oven maak de groenten en de kip gaar in ca. 30 minuten.

Breng het gerecht zo nodig op smaak met wat zout.

Lekker met: Gemengde salade met frisse dressing

Eieren met room in ovenvaste potjes @

Menugang	Eiergerechten	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 60 g boter
- 1,5 dl room
- peper
- zout
- 8 eieren
- ham
- asperges
- geraspte gruyère kaas
- truffel



Bereiding

Geef er een dessertlepel bij.

Van oorsprong een Frans gerecht; Ouefs en cocottes.

Van de Cookery Card Club.

Vet de bakjes goed in, gebruik hier- voor de helft van de boter.

Doe in elk schaaltje één eetlepel room en strooi er wat peper en zout over .

Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk. Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.

Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.

Schep nog 1 a 2 eetlepels room hier- over en strooi er peper en zout op.

Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.

Verwarm de oven voor op 190 gr C. Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist opgesteven zijn (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Serveren: met toast en boter.

Lekker met: Toast en boter.

Engelse currysschotel

Menugang	Hoofdgerechten met rundvlees	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

500 tot 600 g runderlappen
75 g boter
1 eetlepel kerrie
½ theelepel gemberwortel (Laos)
4 eetlepels geraspte kokos
4 eetlepels melk
2 ½ dl runderbouillon
2 eetlepels peterselie
4 eetlepels sherry



Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak de stukjes vlees er al omscheppend lichtbruin in aan. Strooi de kerriepoeder erover en schep alles al bakkende enige malen goed om. Schep de gemberwortelpoeder met wat zout door de kokos en besprenkel alles met de melk. Doe dit bij het vlees en doe er dan de bouillon erbij. Roer alles nogmaals goed door elkaar. Leg het deksel op de pan en laat dit gedurende 2 uur heel zachtjes stoven. Roer de curry van tijd tot tijd om. Voeg (indien teveel vocht verdampt of de saus te dik dreigt te worden) nog wat bouillon toe. Roer een kwartier voor het einde van de stooftijd de sherry en de peterselie toe. Geef hier droog gekookte rijst met een frisse salade bij.

Gamba met chique salade van Cees Butz @

Menugang	Voorgerechten met vis	Soort	Montignac V	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	@ met stip	Slank	Ja
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 1 komkommer
- 1 sjalotje
- olijfolie
- witte wijnazijn
- peper zout
- gedroogde roze peperkorrels
- gemengde salade
- 1/2 rode paprika
- 1 ons peultjes
- 2 bosuitjes
- 1 groene peper
- 1/4 geschilde komkommer in reepjes
- handje shitake
- 1 theel sesamolie
- 1 eetl zoute ketjap
- 1 eetl kippenbouillon
- wat suiker
- 4 verse grote gamba's
- verse gember in sliertjes
- 1 teentje knoflook gehakt
- olijfolie
- peper zout



Bereiding

Vorbereiding:

Snijd de komkommer in 4 stukken van 5 à 6 cm en hol deze uit. Laat de schil zo goed mogelijk intact. Snijd de komkommer in mooie stukjes en bestrooi met een beetje zout en laat deze uitlekken in een vergiet.

Maak een dressing naar smaak met daarin het sjalotje.

Maak de groenten schoon en snijd deze in mooie schijfjes die we later gaan roerbakken met stukjes geschaafde gemberwortel en gesnipperde knoflook.

Bereiding:

Zet op ieder bord een stuk komkommer en vul deze frivool op met gemengde salade. Doe er wat van de komkommerstukjes bij en maak af met de dressing. Strooi er wat roze peperkorrels over voor de final touch. Leg er nog wat komkommerstukjes omheen.

Roerbak de groenten met de gember en de knoflook, maak op smaak met peper, zout, sesamolie, ketjap, suiker en de kippenbouillon en bak tot slot de schoongemaakte gamba's in een aparte pan (rugstreng eruit en vrijwel geheel in de lengte tot aan de kop opengesneden: dan krullen ze mooi open).

Het bakken van de gamba's in de kokend hete olie duurt maar een paar minuutjes tot ze net gaar zijn.

Drapeer de warme groenten naast de salade met daarop de mooi opengekrulde roze gamba.

Werkelijk een plaatje!

Gebakken ananas met peperijs @

Menugang Nagerechten
Keuken AH
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 5 dl vanilleroomijs
- 1/2 eetl zwarte peperkorrels
- 1 verse ananas
- 2 eetl suiker
- 25 g roomboter



Bereiding

Van AH

Gegeten met Udo en Sietske, Marijke en John

Lekker.

Vanilleroomijs uit diepvries nemen en in ca. 20 minuten iets zacht laten worden. Peperkorrels in vijzel grof stampen. Peper goed door ijs scheppen en ijs in ca. 20 minuten opnieuw invriezen. Kroon en dunne plak aan onderkant van ananas afsnijden. Ananas met scherp mes in 8 plakken snijden. Schil van ananasplakken afsnijden; 1 plak ongeschild laten. Middelste harde kern van ananas met appelboor of mesje eruit steken. Plakken ananas (ook ongeschilde) elk in vier stukken snijden.

Ananas bestrooien met suiker. In koekenpan boter verhitten en ananas op halfhoog vuur in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, regelmatig omscheppen. Warme ananas zonder schil over coupes verdelen. Peperijs erop scheppen. Garneren met ongeschilde stukken ananas.

KiloJoules: 1506

Vet: 17

Eiwitten: 4

CarboHydraten: 49

Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek @

Menugang	Hoofdgerechten met vis	Soort -	Snel	Nee
Keuken	AH	Type @	Slank	Ja
Bron	Madeleine van Cleef (eetclub 20.2.2005)		Sterren	4

Ingrediënten

2 aardappels
1 eetlepel roomboter
400 ml visbouillon (van tablet) of 1 pot visfond (a 380 ml)
75 g dingesneden Zeeuws spek (bedieningsafdeling)
1 sjalot
6 eetlepels olijfolie
400 ml runderbouillon (van tablet)
400 ml appelsap
16 olijven zonder pit
1 theelepel gembersiroop (of vocht uit potje gemberbolletjes)
1 eetlepel appelpiderazijn
300 g zuurkool naturel (pak a 500 g)
1 laurierblaadje
1 jeneverbes
2 eetlepels bloem
2 kabeljauwhaasjes (of 500 g kabeljauwfilet, in 4 gelijke stukken)



Bereiding

Bereidingstijd 50 minuten

Erruug lekker.

'Met alledaagse ingrediënten, toch exclusief en elegant' Chef-kok Gert-Jan Cieremans van restaurant Seinpost in Scheveningen kookt al tien jaar met uitzicht op zee. 'We kunnen dagelijks zelf bij onze leverancier de beste vis uitzoeken, geweldig. De vis fileren we zo veel mogelijk zelf.'

'Ik heb gekozen voor een recept met kabeljauw. Vrijwel iedereen vindt het sappige, stevige visvlees lekker en kabeljauw is thuis heel makkelijk in de pan te bereiden. Het mooie van dit gerecht is dat met heel alledaagse ingrediënten als aardappel en Zeeuws spek de smaak er niet minder om wordt, en het gerecht er even exclusief en elegant uitziet.'

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in visbouillon in 15 min. gaarkoken. Met staafmixer of keukenmachine heel kort pureren (als machine te lang draait wordt saus taai). Saus verdunnen met wat extra bouillon, tot roomdikte. Boter erdoor roeren.

Oven voorverwarmen op 150 °C. Spek op bakplaat leggen en in oven in 15 min. droog en krokant uitbakken. Spek met keukenpapier droogdeppen en vetste stukken verwijderen, zodat krokante deel overblijft. Spek door zeef fijnwrijven.

Sjalot pellen, fijnsnipperen en in 2 el olie fruiten en afblussen met vleesbouillon en helft van appelsap.

Vocht tot 8 el (ca. 125 ml) laten inkoken. Olijven fijnhakken en door sjalot roeren. Gembersiroop, azijn en 2 el olie toevoegen en tot dressing kloppen.

Zuurkool verwarmen met rest van appelsap, laurier en jeneverbes. Bloem op plat bord strooien.

Kabeljauw aan beide zijden bestrooien met zout en peper en 1 kant in bloem drukken. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Vis in 4-5 min. op bebloemde kant krokant en bruin bakken, met spatel voorzichtig omdraaien en nog 1 min. op andere zijde bakken.

Intussen aardappelsaus heel zachtjes verwarmen. Op vier warme borden 'spiegel' van saus maken: kwart van aardappelsaus in midden scheppen en met lepel tot cirkel uitstrijken. Spekgruis erover

Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek @

strooien.

Zuurkool met schuimspaan uit pan nemen en goed laten uitlekken. Laurier en jeneverbes verwijderen.

Op elk bord kwart van zuurkool draperen. Kabeljauw op zuurkool leggen en (aan tafel) olijvenvinaigrette over kabeljauw scheppen.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 505 kCal - eiwit 33 g
vet 31 g - koolhydraten 22 g

Geconfijte lamsschenkels met vijgen en amandel @

Menugang Tajine

Keuken Marokkaans

Bron Elly

Soort -

Type @

Snel Nee

Slank Nee

Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 50 g boter of margarine
- 4 grote lamsschenkels
- 250 g uiten
- 2 theel gemberpoeder
- 1 theel kaneelpoeder
- 2 draadjes saffraan
- 1 eetl acacia honing
- zout
- 125 g blanke amandelen
- 8 stevige rijpe vijgen
- 6 takjes koriander



Bereiding

Uit Tip culinair augustus 2003

In plaats van lamsschenkels kun je ook blokjes lamsschouder nemen. Verminder dan de stooftijd met 30 minuten.

Verhit de boter in een braadpan en braad hierin het vlees aan alle kanten aan. Voeg de uiten, gember, kaneel, saffraan, honing en zout naar smaak toe en schep alles door elkaar.

Voeg 1 ½ dl water toe en breng aan de kook.

Doe over in de tajine en zet hem in een voorverwarmde oven op 170 gr. Laat in ± 1 uur gaar stoven.

Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan licht bruin. Voeg de amandelen toe aan de stoofpot, schep ze door het mengsel en stoof nog eens 30 min. Voeg evt. nog wat vocht toe als het te droog wordt.

Voeg de vijgen toe, schep ze voorzichtig door het mengsel en stoof ze ± 30 min. mee. Serveer warm en garneer met de koriander.

600 kcal per portie

Geconfijte sjalotten in rode wijnsaus @

Menugang	Bijgerechten met groente	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 750 g sjalotten
- 2 eetl suiker
- 2 dl rode wijn
- 5 dl kalfsfond

Bereiding

Lekker met alle soorten vlees of pate

Maak de sjalotten schoon en snijd ze doormidden. Zet ze aan in boter en doe dan de suiker erbij totdat de sjalotten enigszins gecarameliseerd zijn. Blus ze dan af met de rode wijn en doe er 2 dl kalfsfond bij. Doe er wat peper en zout bij.

Zet de sjalotjes, afgedekt met vetvrij papier om drijven van de sjalotjes te voorkomen, op een laag vuur en doe er een deksel op. Laat circa een half uur zachtjes sudderen.

Zeef de sjalotjes uit de saus en bak ze op het laagst nog even aan in boter.

Maak de saus los daarvan af door de rest van de kalfsfond er bij te doen en verder te laten inkoken met wat tijm tot een mooie sausdikte. Met koude boter afmonteren.

Gehakt met snijbonen en taugé @

Menugang	Hoofdgerechten met gehakt	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Ria Tummers (slank en snel)	Type	@ met stip	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 300 g rundergehakt
- 50 g katenspek
- 50 g salami
- 1 eetl olie
- 1 theel paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- 1 grote ui
- 1 rode paprika
- 500 g snijbonen
- 250 g taugé

Bereiding

Erg lekker door de katenspek en de salami, geeft goed accent.

Snijd de katenspek en de salami in stukjes. Hak het teentje knoflook fijn en snij de ui en de paprika in reepjes. Snij de snijbonen in grote stukken en blancheer.

Verhit de olie in een braadpan of wok en bak daarin het gehakt kruimig. Voeg de spek- en salamiblokjes toe en bak deze kort mee. Voeg het paprikapoeder, de knoflook, de ui en de paprikareepjes toe. Roer alles goed door elkaar, laat het gehaktmengsel circa 5 minuten op laag vuur bakken.

Doe er de geblancheerde snijbonen bij en verwarm het geheel goed door. Roerbak tot slot de taugé nog heel even mee en verdeel het gerecht over de voorverwarmde borden.

Gemarineerde runderstoofpot @

Menugang	Hoofdgerechten met rundvlees	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Ria Tummers (slank en snel)	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 500 - 600 gr magere runderlappen, in grove stukken gesneden
- peper en zout
- 2 eetl olie
- 250 g sperzieboontjes, geblancheerd
- 100 g champignons
- 2 eetl crème fraîche (niet persé nodig)

Voor de marinade:

- 1 ui
- 4 meiraapjes, geschild en in stukken gesneden
- ½ l rode wijn
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 teen knoflook, gekneusd
- 1 theel gekneusde zwarte peperkorrels
- 1 citroen, in plakken gesneden

Bereiding

Het vlees wordt 24 uur van tevoren gemarineerd. De bereidingstijd is circa 2 1/2 uur.

Meng de ingrediënten voor de marinade in een grote schaal goed door elkaar. Marineer daarin de stukken vlees tenminste 24 uur afgedekt op een koele plaats (koelkast).

Neem de stukken vlees uit de marinade, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout.

Verhit de olie in de braadpan en braad de stukken vlees rondom licht bruin. Zeef de marinade en haal der de ui en de stukken meiraap uit.

Bak deze 3 minuten mee met het vlees. Schenk er daarna een deel van de gezeefde marinade bij en laat het vlees circa 2 ½ uur op zeer laag vuur heel zachtjes stoven. Voeg de boontjes en de champignons toe en verwarm alles goed door. Roer er de crème fraîche door en breng het gerecht zonodig op smaak met peper en zout.

Serveer hierbij Groene Koolpuree of Auberginepuree!

Gepekeldde citroenen @

Menugang	Tajine	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 12 personen

- 12 citroenen

- zout

- weckpot van 1 liter

Bereiding

Lekker bij oriëntaalse gerechten. Gepekeldde citroenen zijn daarbij even onontbeerlijk als basilicum bij italiaanse gerechten. Ze geven de oriëntaalse gerechten een geurigheid en bijsmaak die met niets te vergelijken is. Het is makkelijk en zeer de moeite waard.

Was de citroenen grondig in warm water, evt met een druppeltje afwasmiddel om het waslaagje eraf te krijgen. Kook de inmaakpot uit of was hem in de afwasmachine.

Snijd de citroenen in kwarten, maar niet te ver: ze moeten bij de punt aan elkaar vast blijven zitten. Leg een laag citroenen onder in de pot. Bestrooi gul met zout, vooral de snijvlakken. Vul de pot met laag na laag citroenen met zout, tot bovenaan. Druk de citroenen naar onder, ze moeten klem zitten onder het deksel. Schenk de olijfolie op de citroenen en vul de weckpot met kokend water; de citroenen moeten geheel onderstaan.

Wegzetten op een donkere, koele plaats en tenminste veertien dagen laten staan. Daarna kunnen de citroenen gebruikt worden.

Meestal worden een of twee citroenen bovenop in de tajine gelegd, een kwartier voordat een gerecht klaar is. Als u daarna aan tafel het dekstel optilt en uw ogen sluit is het alsof u op een vliegend tapijt regelrecht naar het exotische Casablanca bent gevlogen.

Ingelegde citroenen kunnen ± 1 jaar op een koele plaats worden bewaard

Geroosterde-paprikaroom met kaasstengels en salade @

Menugang	Vegetarische voorgerechten	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	AH	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 rode paprika's
- 2 theel italiaanse kruiden
- peper
- zout
- 3/4 dl olijfolie
- 2 blaadjes witte gelatine
- 1/2 sinaasappel
- 125 ml slagroom
- 50 g parmezaanse kaas
- 1 eetl bloem
- 15 g verse basilicum
- 15 g verse kervel



Bereiding

Met Hilde en Dick. Lekker.

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's schoonmaken en in vieren snijden. Op bakplaat leggen en Italiaanse kruiden, zout en peper erover strooien. Besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie. Paprika ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 5 minuten gaar roosteren. Intussen gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten weken. In keukenmachine paprika pureren. Breng op smaak met zout en peper. Sinaasappel uitpersen. 2 eetlepels sap verwarmen. Gelatine uitknijpen en van vuur af in sap oplossen. Gelatinemengsel door paprika roeren. Iets laten afkoelen. Slagroom lobbige kloppen en paprika erdoor spatelen. Vormpjes invetten en paprikaroom erover verdelen. In koelkast in ca. 1 1/2 uur laten opstijven. Intussen oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Kaas raspen. Bloem zeven en door kaas scheppen. Bakplaat bekleden met bakpapier en geraspte kaas in repen van 2 x 25 cm erop scheppen, in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Afkoelen.

Op elk vormpje bordje zetten, keren en paprikaroom op bordjes laten glijden. In ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen. In keukenmachine basilicum en rest van olijfolie pureren tot fijne groene olie. In kom 1 eetlepel basilicumolie met 1/2 eetlepel sinaasappelsap tot dressing kloppen. Kervel er luchtig door scheppen. Beetje basilicumolie op paprikaroom druppelen. Kervelsalade ernaast scheppen en kaasrepen ertegenaan zetten.

KiloJoules: 1443

Vet: 32

Eiwitten: 7

CarboHydraten: 8

Geroosterde appel met koriandersorbet @

Menugang Nagerechten
Keuken AH
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 3 stevige appels
- 15 g verse koriander
- 1/2 eetl appelstroop
- 3 eetl poedersuiker



Bereiding

Met Hilde en Dick. Lekker.

Appels wassen en 2 appels in vieren snijden, klokhuisen verwijderen en in stukjes snijden. Stukjes in open diepvriesbak in diepvries in ca. 1 uur bijna laten bevriezen.

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van appel klokhuis eruit steken en in 8 dunne plakken snijden. Bakplaat bekleden met bakpapier en plakken naast elkaar erop leggen. Bakplaat ca. 10 cm onder grill schuiven en appel 2 à 3 minuten roosteren. Plakken bestrijken met appelstroop en in nog 1 à 2 minuten bruin roosteren. Uit grill direct bestuiven met poedersuiker. In kommetje 2 eetlepels poedersuiker oplossen in 2 eetlepels water. In keukenmachine stukjes appel met koriander en suikersiroop tot sorbet pureren. Plakken appel op vier borden leggen. Met ijsbolletjeslepel bolletjes koriandersorbet ernaast scheppen.

KiloJoules: 335

Vet: 0

Eiwitten: 0

CarboHydraten: 19

Gevulde artisjokken @

Menugang	Voorgerechten met vis	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type @	Slank	Nee
Bron	Elly		Sterren	3

Ingrediënten

Voor 6 personen

- 6 grote artisjokken
- peper
- zout
- 1 eetl olijfolie
- 150 g gemalen gruyère
- 50 g parmezaanse kaas
- 1 ei
- 1 blikje ansjovis
- 1 zacht broodje
- 1 eetl gehakte peterselie
- geraspte schil van 1 citroen
- citroensap
- 1 hardgekookt ei
- 60 g boter
- 30 g parmezaanse kaas
- 30 g gruyère



Bereiding

Een Oostenrijks recept uit de Cookery Card Club.

Lekker als warm voorgerecht met warm stokbrood of als licht hoofdgerecht met gestoofde paddestoelen en puree.

Snijd een gedeelte van de stelen en de harde buitenste bladeren van de artisjokken. Kook ze gaar in ruim kokend water met peper en zout. Laat ze goed uitlekken en bewaar het vocht. Snijd er de harde kernen uit als ze enigszins zijn afgekoeld. Zet de artisjokken met een bodempje van het kooknat in een lage ovenschotel. Bestrijk de buitenkant van de artisjokken met wat olijfolie.

Meng de gemalen kaas, het losgeklopte ei, de olie uit het blikje ansjovis, het verkruimelde witte gedeelte van het broodje, de peterselie, citroenschil en sap goed door elkaar. Houd 6 ansjovis- filets apart voor de garnering. Snijd de overige fijn en roer deze door het mengsel.

Vul er de artisjokken mee. Zet ze 20-25 minuten in de oven.

Serveren: warm; leg op elke artisjok een opgerolde ansjovisfilet en er omheen de plakjes ei. Spuit met garneerspuut op elk plakje ei wat kaasboter. Roer hiervoor de gemalen kaas door de boter.

Gevulde courgette met 2 kazen @

Menugang	Vegetarische hoofdgerechten	Soort	Montignac V	Snel	Ja
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

- 2 courgettes gehalveerd
- 4 eetl olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 spaanse peper
- 2 sjalotjes
- 1 paprika
- 100 g blokjes feta
- 1 bolletje mozzarella
- 1 eetl fijngehakt bonenkruid
- peper en zout

Bereiding

Leuk gerecht.

Blancheer in een pan met kokend water of in de magnetron (op vol vermogen 5 minuten) de courgettehelften en laat ze een beetje afkoelen. Schraap er het vruchtvlees uit en snijd het in kleine blokjes. Zet de geblancheerde en uitgeholde courgettehelften in een ingevette ovenvaste schaal.

Verwarm de oven voor op 180 gr C.

Verhit in de wok de olijfolie en fruit daarin de knoflook en de spaanse peper. Voeg de sjalotjes en de paprika toe en roerbak het geheel kort. Meng er het vruchtvlees van de courgette en de feta door en breng het geheel op smaak met peper, zout, en bonenkruid.

Vul de courgettehelften met het groentenkaasmengsel en dek het mengsel af met de plakjes Mozzarella. Plaats de schaal in de oven en bak de kaas licht bruin.

Gevulde ossenhaas (Filet de boeuf farci)

Menugang	Hoofdgerechten met rundvlees	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Receptenweb.nl			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 600 g ossenhaas
- 1 sjalot
- 20 g boter
- 1 dl madeira
- 2 dl kalfsfond
- 1 eetl olie
- 1 eetl grove mosterd
- 2 eetl kruiden
- peper zout



Bereiding

Verwarm de oven in 12 minuten voor op 250 graden Celsius. De ossenhaas intussen in de lengte open snijden. Het sjalotje hakken en mengen met de tuinkruiden en de mosterd. Het vlees met het kruidenmengsel vullen, daarna opbinden en bestrooien met vers gemalen peper.

De Madera met de kalfsfond 5 minuten door laten koken en de saus vervolgens monteren met de boter en op smaak brengen met zout en peper.

De olie verhitten in de braadslee en het vlees hierin rondom dicht schroeien en verder in de oven 5 minuten laten braden. Het vlees in plakken snijden en samen met de saus over de borden verdelen.

Lekker met: Kenyon, Ruby Cabernet 1997

Harissalam in pitabrood @

Menugang Lunch-/ picnicgerechten
Keuken Ainsley
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 gefileerde lamsfilet
- 2 eetl harissapasta
- 2 eetl verse munt
- sap van 1 citroen
- 1/2 theel zeezout
- 4 pitabroodjes
- rucola
- 1 bakje hummus
- paprikapoeder
- 1 citroen



Bereiding

Maak een marinade van de harissapasta (Marokaans), het sap van 1 citroen, de gehakte munt en het zout. Leg de filets erin en druk de marinade wat aan.

Bak de filets op de hete grillpan en maak een mooi ruitpatroon. Bestrijk tijdens het bakken de filets nog met de marinade. Na 5 minuten zijn ze klaar. Leg ze op een snijplank.

Leg de pitabroodje in de nog warme grillpan.

Vul de gebakken en opengesneden pitabroodje met wat rucolasla. Snij het lamsvlees in mooie plakjes en de citroen in parten.

Leg het 4-5 schijfjes lamsvlees op de rucola met een part citroen en een flinke schep hummus. Bestrooi dat om het af te maken met wat paprikapoeder.

Erruug lekker!

Hartige taart voor Montignaccers @

Menugang	Vegetarische hoofdgerechten	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 eieren
- 200 g kaas
- 450 g spinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- italiaanse kruiden
- olijfolie

Bereiding

Een recept van mevrouw A. de Metz

Geschikt voor fase 1 binnen een vetmaaltijd en voor fase 2 onbeperkt.

Serveer er een frisse salade bij.

Ontdooi de spinazie. Als u een andere groente (verse broccoli, prei, andijvie, witlof, groentemix van paprika, ui, peultjes ...) gebruikt, blancheer de groente kort of bak ze kort aan en laat de groente afkoelen.

Bak van twee goed losgeklopte eieren in een beetje olijfolie een grote omelet. Leg de omelet in een vuurvaste schaal (of in een bakvorm als je de taart in de oven wilt maken).

Bak de ui en de uitgeknepen knoflook in de nog vette pan tot ze glazig zijn.

Roer de kaas (geitenkaas, fêta, roquefort, geraspte kaas of.....) door twee los geklopte eieren .

Meng er de ontdooide spinazie of een andere groente doorheen. Doe daar de peper, gebakken ui en knoflook door. Houd de omelet tegen de rand vast als je het mengsel op de bodem van omelet schept. Zet het geheel ongeveer tien minuten in de magnetron op 800 Watt of zet hem ongeveer 60 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (180°C).

Herfst-paddestoelengerecht @

Menugang	Pizza en pasta	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 3 sjalotjes
- 50 g ontbijtspek
- 200 g champignons
- 100 g shiitake
- 100 g oesterzwam
- snufje tijm en rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 200 g kalkoenfilet
- 2 dl slagroom
- 2 dl kippenbouillon
- parmezaanse kaas
- 3/4 pak tagliatelli



Bereiding

Recept van Astrid, een collega van Angela.

Het ontbijtspek in stukjes in wat olie uitbakken. Het vlees in reepjes mee bakken. Nu de ui en knoflook toevoegen en mee fruiten.

De grof gesneden paddestoelen in de pan doen en nog even lekker mee laten bakken. Voeg tijm, rozemarijn, slagroom en bouillon toe en laat even sudderen.

Kook de tagliatelle en spoel af met koud water.

Vet een ovenschaal met wat olie en leg de tagliatelle onderin. Maak de saus op dikte (tamelijk dik) en giet dit over de pasta. Strooi tot slot de kaas erover en zet in de oven totdat de kaas een mooi kleurtje heeft.

Lekker met: Een salade

IJsbergsla met avocado en aardbeienbalsamicodressing @

Menugang Salades
Keuken AH
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 10 aardbeien
- 1 krop ijsbergsla
- 3 eetl maaskiemolie
- 2 eetl balsamicoazijn
- 3 eetl witte droge wijn
- 3 theel groene pesto
- zwarte peper
- 1 avocado
- zout
- 2 takjes basilicum



Bereiding

Uit Allerhande, juli '98

Aardbeien in zeef onder koud stromend water afspoelen en kroontjes verwijderen. 5 aardbeien in keukenmachine pureren of boven kom door zeef wrijven. Rest van aardbeien in partjes snijden.

Sla in blaadjes verdelen, wassen en uitslaan.

In kommetje olie, azijn, wijn, pesto en aardbeienpuree tot dressing roeren. Op smaak brengen met peper.

Avocado dun schillen, halveren, pit verwijderen en in breedte in plakjes snijden. Avocado besprenkelen met weinig dressing en bestrooien met zout.

Dressing door sla scheppen. Avocado- en aardbeienplakjes over sla verdelen. Basilicum erboven fijnknippen. Serveren met gebakken runderbiefstuk en verse tagliatelli.

Lekker met: Biefstukje en verse tagliatelli

KiloJoules: 711

Vet: 15

Eiwitten: 2

CarboHydraten: 5

Kalfzwezerik met ravigottesaus @

Menugang	Voorgerechten met vlees	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Janny Munk L' Orage	Type @	Slank	Nee
Bron	Elly		Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 500 g kalfszwezerik
- japans broodkruim
- Noilly Prat
- zout peper
- 4 eetl dikke mayonaise
- 4 augurkjes
- 1 eetl kappertjes
- 1/2 bos bieslook
- 3 hard gekookte eieren
- 1 sjalotje
- 1 eetl azijn
- 1 snufje suiker
- peterselie
- zout peper
- 3 eetl creme fraiche
- citroensap



Bereiding

Les 2, 18 april 2000.

Maak de (hart-, geen keel-) zwezerikken schoon. Snijd vet en vel er zo veel mogelijk af. Doe er peper en zout op en bloem ze zeer dun. Doe ze hiervoor met wat bloem in een plastic zak en meng goed.

Laat ze dan langzaam kleuren in de pan met een sjalotje.

Deglaceer met de Noilly Prat. Doe ze vervolgens in een kleine ovenschaal (waarin ze precies passen) en laat ze op 180 gr C 15 tot 20 minuten garen. Laat ze afkoelen.

Verdeel ze in de gewenste porties. Doop ze in geklutst ei en dan door het japanse broodkruim. In geklaarde boter bakken en heel licht laten kleuren. Warm maken in de oven. (150 gr).

Alternatief is gegrilde kalfszwezerik (Montignac). Doop hiervoor de porties in olie en grill ze kort op een hete grill. Maak mooie ruitjes. Op keukenpapier laten uitlekken en eventueel verder opwarmen in de oven.

Maak de ravigottesaus. Kook hiervoor de eieren hard, laat ze afkoelen en hak ze fijn. Snij de sjalot fijn en fruit even aan in de olie, niet laten kleuren. Aflussen met de azijn en een beetje suiker. Meng alle ingredienten tot een saus en breng op smaak.

Serveer op een bedje van sla de ravigottesaus, daaromheen de gegrilde zwezerikken en garneer met gebakken asperges.

Lekker met: Een mooie australische chardonnay

Kastanjepuree met slagroom @

Menugang Nagerechten
Keuken Nederlands
Bron Receptenweb.nl

Soort -
Type @

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 eetl hagelslag
- 500 g kastanjepuree
- 2 eetl poedersuiker
- 2 dl slagroom
- 2 zakjes vanillesuiker



Bereiding

Roer de vanillesuiker door de reeds gezoete kastanjepuree. Wrijf de puree boven een platte schaal door een grove zeef of druk de puree door de pureeknijper, zodat er een berg van grove slierten ontstaat.

Klop de slagroom stijf met de poedersuiker.

Strijk de helft van de slagroom over de top van de berg. Doe de rest van de room over in een spuitzak en garneer de berg met toefjes slagroom en hagelslag.

Krokante lamsescalopjes met salade van rucola @

Menugang	Hoofdgerechten met lamsvlees	Soort	Exclusief	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 400 g lamsfilet, lang smal stukje
- zout peper
- 1 ei
- 3 eetl rode pesto
- 75 g japans paneermeel
- 2 eetl ciderazijn
- olijfolie
- 12 kerstomaatjes
- 150 g knoflookkaas of feta
- 50 g rucola



Bereiding

Gegeten met Kiek en Steven, 2e Paasdag 2004 als onderdeel van het amusediner. Zie ook voor/ tussengerecht carré met zalmeitjes en asperges, gebakjes van gerookte kip en krokante lamsescalopjes. Als toetje had ik creme brulee met in chocolade gedoopte aardbeien.

Als onderdeel van het amusediner neem je de helft van de ingredienten.

Snijd de lamsfilet in 16 dunne plakjes

Bestrooi ze aan beide kanten met wat zout en peper. Klop het ei los met 2 eetl rode pesto. Haal de plakjes lamsfilet hier door heen en leg ze op een plat bord. Dek af tot gebruik en bewaar ze in de koelkast.

Meng de azijn met 1 eetl rode pesto en olijfolie. Halveer de tomaatjes en snijd de kaas in kleine blokjes van een halve cm. Hussel vlak voor het eten de rucola, de kaasblokjes en de tomaatjes door elkaar met de pestodressing.

Verdeel de salade over de borden.

Strooi het paneermeel op een diep bord. Haal vlak voor gebruik de plakjes vlees erdoor, zodat ze helemaal bedekt zijn.

Verhit in twee grote koekepannen een klein laagje olie en bak hierin de lamsescalopjes aan beide kanten goudbruin (niet te hoog vuur). Circa 1 1/2 minuut aan elke kant. Op keukenpapier laten uitlekken. Leg de escalopjes op de salade en serveer direct.

Monchoutaart @

Menugang Gebak, taart en koek
Keuken Nederlands
Bron Elly

Soort -
Type @

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 150 g boter
 - 150 biscuitjes
 - 150 g witte basterdsuiker
 - 2 pakjes monchou
 - 1/4 l slagroom
 - 1 blik kersenvlaaivulling
- of neem zoals op de foto verse aardbeien



Bereiding

Van Annelies Dikkerboom

Smelt de boter en verkruimel de biscuit. Door elkaar roeren en in een ingevette springvorm doen. Vermeng de monchou met de basterdsuiker. Klop de slagroom stijf en meng dit voorzichtig door het monchou mengsel. Doe dit bovenop de biscuitlaag. Doe als laatste de kersenvlaaivulling er boven op. Zet het geheel een paar uur in de koelkast.

Mosselsoep met saffraan @

Menugang	Voorgerechten met vis	Soort	Montignac V	Snel	Nee
Keuken	Ainsley	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 1 paar draadjes saffraan
- 1/2 l bouillon van een kruidenbouillonblokje
- 1 kg mosselen
- 1 1/2 dl witte wijn
- 1 duim gember
- 1 verse rode peper
- 3 tenen knoflook
- 1 sjalotje
- 50 g boter
- 1/2 theel garam masala
- 1/2 theel kurkuma
- 1/2 limoen
- 1 dl dubbele room (creme fraiche)
- verse dille
- zout
- peper



Bereiding

Zet de mosselen op met de witte wijn. Sluit de pan af met een goedsluitende deksel.

Maak een lekkere bouillon van water met het kruidenblokjes waarin de saffraandraadjes zijn opgelost.

Snijd de knoflook, de gember, de sjalot en de peper in fijne reepjes. Bak dit allemaal in de boter. Doe de specerijen erbij. Het mag niet verbranden. Dan gaat de bouillon erbij.

De mosselen worden nog even opgeschud. Als ze klaar zijn (de schelpen open) gaat het mosselvocht door een vergiet bij de soep.

Haal met een theelepel het grootste deel van de gekookte mosselen uit hun schelp. Bewaar er een paar in de schelp voor decoratie.

Doe de mosselen bij de soep. Deze mag niet meer koken, anders worden de mosselen rubberachtig.

Voeg een bekertje dikke room bij voor de binding.

Doe er nog het sap van een halve limoen bij de soep, evenals wat fijngehakte verse dille. Afmaken met versgemalen peper en zout. Garneer met de mosselen in de schelp.

Lekker met: Gebakken aardappel met paprika of saffraan

Mul en Lam op de bbq @

Menugang	BBQ gerechten	Soort	Exclusief	Snel	Nee
Keuken	Jamie Oliver	Type	@	Slank	Ja
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 eetl cayenne
- 2 eetl paprika
- 2 eetl oregano
- 1 eetl zwarte peper
- 2 eetl uienpoeder
- lamkoteletten
- citroengras
- 1 gemberwortel
- 4 citroenbladeren
- 1 limoen
- 1 rode peper
- 6 eetl sojasaus
- 6 eetl olijfolie
- rode mul
- grote garnalen

Bereiding

Van Jamie Oliver

Meng de kruiden in een vijzel tot en soort vochtig zaagsel. Het ruikt naar zongedroogde tomaten door de paprika en de uienpoeder.

Sla het lamsvlees plat. Strooi de kruidenmix er over en druk het een beetje aan. Laat het lekker intrekken. De overgebleven kruidenmix kun je goed bewaren in een potje.

Maak de marinade door de bladen, de sereh, de kwarten limoen en de gebroken chili met de soja en de olijfolie te stampen in een vijzel. Leg er wel een plastic zak overheen.

Dit is heerlijk met rode mul of elke andere vis. Verspreid het over de vis en stop het in de holtes. Maak wat incisie's en wrijf ook daar de marinade in. Laat het een half uur tot 3 uur marineren.

Dan lekker roosteren op de bbq.

Notentruffels @

Menugang	Bijgerechten (hapjes)	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Feestje of veel personen	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 100 g gepelde walnoten
- 100 g geraspte oude kaas
- 1 pakje monchou
- 2 eetl kervel
- peper en zout

Bereiding

Vermeng een klein deel van de gehakte noten met de kaas en de kervel. Vorm van het geheel mooie kleine balletjes.

Wentel deze door de rest van de gehakte noten.

Oosterse salade met geroosterde zalm @

Menugang	Voorgerechten met vis	Soort	Exclusief	Snel	Nee
Keuken	Donna Hay	Type	@	Slank	Nee
Bron	Elly			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 spicy papadums
- 4 peultjes
- 2 stengels paksoi
- 1/2 bos koriander
- 250 g shiitake
- 1 bosje bieslook
- 1/4 winterwortel
- 1/4 rettich
- 1 klein flesje sweet chili saus
- 400 g zalmfilet
- 1 rode peper
- 1/4 l yoghurtmayonaise



Bereiding

Dit is een heerlijk gerecht. De zalm kan ook op een hete grillpan gebakken worden. Maar ja, wij houden nou eenmaal van bbq-en.

Jullie hebben vast ook succes met dit gerecht. Dus we zijn benieuwd nog eens jullie recensie te horen.

Frituur de papadums in olie van 180°C. en laat ze uitlekken op keukenpapier. Eventueel koop je kant en klare.

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de rettich, wortel, pak-soi en kort gebakken shii-take in dunne reepjes en vermeng dit met de fijngesneden bieslook en de verse koriander.

Maak de salade aan met de mayonaise die op smaak is gebracht met rode pepersaus en het ragfijn gesneden Spaanse pepertje (zonder het zaad), zout en peper.

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

Maak de borden als volgt op: verdeel de helft van de salade over de vier borden en leg hierop een stuk zalm. Breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets. Herhaal dit nog eens - salade, zalm en halve papadum - en lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.

Wijnsuggesties:

1998 Colagon, Rueda, bodega de Chianza de castilia la viéga; Spanje

1998 Motravel, domaine du Gouyat; Frankrijk.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

