



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**529 recepten II**  
**(Carta-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen
2. 15 tot 20 bitterballen
3. Aardappel-vistaart
4. Aardappelblokjes
5. Aardappelen met spek en kaas
6. Aardappelkoekjes met zalm 2
7. Aardappelsalade met dille
8. Aardappelsalade met kip en radijs
9. Aardappelsalade met parmaham en witlof
10. Aardappelschotel met kaas en courgette
11. Aardbeien met mascarpone
12. Abrikozen met munt, kaneel en sinaasappel
13. Amandelkokoskoekjes
14. Ananas punch
15. Andijvieschotel
16. Andijviestamppot met shoarmareepjes en abrikozen
17. Appeltaartjes met amandelspijs
18. Artisjok-basilicummousse met parmaham
19. Artisjoksalade met grote garnalen
20. Asperges in oranjesaus
21. Asperges met rauwe ham
22. Aspergesoep 5
23. Aspergetaart met geitenkaas en hazelnoten
24. Avocado-soep met surimiflakes en kruidige crème fraîche
25. Bahmi speciaal met paddenstoelen, munt en seroendeng
26. Bami met krabomelet
27. Basilicum-kaasfondue met notenciabatta en groenten
28. Biba boerderij pasta
29. Bieflapje met olijven-groenterijst
30. Bier- en kaassoep
31. Bier-broodsoep met peterselie
32. Biersoep 4
33. Biersoep met gekarameliseerde ui
34. Biersoep met melk (Paassoep)
35. Biersoep met rijst
36. Bietenstampot met appel en worst
37. Biogarderoomvlaai
38. Bisschopswijn 3
39. Boerenkool met roergebakken worstjes
40. Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo
41. Bonensalade met tonijn 2
42. Bosvruchtensmoothie
43. Boterkoek met rozemarijn en abrikozen
44. Boulognebollen met roerei en ham
45. Boulognebollen met tartaar en pesto
46. Brandy sour
47. Broccoli- maïsoep de Zeezuiper
48. Broccoli met sinaasappelkruim
49. Broodje exotische hamburger
50. Broodje gezond 5
51. Broodpuddinkje met vanilleroom
52. Café grog
53. California egg-nog
54. Cambodjaanse kabeljauw met gember en limoen
55. Cambodjaanse mihoensalade
56. Canard à l'orange 2
57. Carpaccio met gegrilde ananas
58. Carpacciotoastjes
59. Cashewnoten-soep
60. Champignonsoep met broccoli, maïs en kip
61. Champignonsoep met broodje ei en rosbief

62. Champignonwraps met runderreepjes
63. Cheesecake met perziken
64. Chicago fizz
65. Chinese gestoomde kip met peper
66. Chocoladecake met bosvruchtensaus
67. Chocolademousse met sinaasappelcompote
68. Ciabatta met rosbeef
69. Citroenpasta met garnalen
70. Cognac egg-nog
71. Coq au vin blanc met rivierkreeftjes en vanille
72. Coquille-lollies
73. Coquilles met vanillesaus en kaviaar
74. Couscous met asperges en garnalen
75. Couscous met geroosterde pompoen en paddestoelen
76. Couscous met kip 2
77. Crujente de frutas con salsa al limon (Meloen van de barbecue met sesam en honing)
78. Dageraadcrème
79. Deense sandwiches
80. Dorapasta met groentesaus
81. Drents stoofpotje van kalfsvlees
82. Driekleurenstamppot met pikante rundereepjes
83. Druivenclafoutis
84. Duivelse kip met pikante komkommersalade
85. Egg-nog
86. Egg-nog zonder alcohol
87. Egg sour
88. Eiersoufflé
89. Engelse kaasfondue
90. Erwtenspilav met rozijnen en cashewnoten
91. Erwtensoepp met bacontosti's
92. Exotische vruchtenbowl
93. Exotische waterzooi van parelhoen
94. Flan van peer
95. Focaccia met tartaar en courgette
96. Fondue van drie biologische kazen
97. Frisco sour
98. Frisse zalmzalade
99. Garnalencocktail met verse kruiden en limoenmayonaise
100. Gebakken appel en appelchips met ijs
101. Gebakken doperwtjes
102. Gebakken kabeljauw met kokosrijst
103. Gebakken peertjes
104. Gebakken schol met oranjepuree
105. Gebakken schol met tropisch fruitsalsa
106. Gebakken scholfilet met courgetteratatouille en basilicumroom
107. Gebakken tongreepjes met rucolasalade
108. Gebakken vis met tonijntapenade
109. Gegratineerde druiven
110. Gegratineerde kalfsentrecôtes met verse vijgen
111. Gegratineerde tonijnpannenkoeken
112. Gegrilde biefstuk met salsa verde
113. Gegrilde focaccia met geitenkaas en kervelsla
114. Gegrilde kabeljauw met geurige tomatensaus
115. Gegrilde kalfsentrecôte met salieboter
116. Gegrilde kip met rodekoolsalade
117. Gegrilde kip met sinaasappel-yoghurtsausje
118. Gegrilde scholfilet met wortel
119. Gegrilde varkensfilet met aardappel-koolrabipuree
120. Gegrilde zalmfilet met kervelsaus
121. Gehaktspiesjes met bosbessencompote
122. Geitenkaasbeignets
123. Gekarameliseerde witlof
124. Gemarineerd kersencakeje

125. Gemarineerde asperges met garnalen
126. Gemarineerde garnalen met pandanrijst
127. Gemarineerde haring met tomaat
128. Gemarineerde komkommerlinten
129. Gemengde salade met feta, olijven en nectarine
130. Gepocheerde kalfsoester
131. Gepofte aardappels met tonijncrème
132. Gepofte bietjes met knoflookroomkaas
133. Gerookte forelfilet met venkel-dragonsalsa
134. Geroosterde varkenshaasmedaillons met gemberroom
135. Gestoomd rundvlees met bamboespruiten
136. Gestoomde zalmfilet met komkommer
137. Gevuld broodje met ratatouille
138. Gevulde artisjokken met Toscaanse aardappelpartjes
139. Gevulde aubergine
140. Gevulde forel met venkel
141. Gevulde kerstkransjes
142. Gevulde koolrolletjes met pittige mihoen
143. Gevulde varkensfilet 3
144. Gevulde varkensschnitzels met spruitjes
145. Gevulde zoete uien
146. Gin sour
147. Glühwein 2
148. Gnocchi met kalfsoester
149. Gnocchi met rucola
150. Goedgevulde groentesoep
151. Goedgevulde ossenstaartsoep
152. Goulashsoep 4
153. Goulashsoep 5
154. Grapefruit-tijmparfait
155. Green fizz
156. Grenadine fizz
157. Grieks aardappel-courgettepannetje
158. Griekse aubergineschotel met geitenkaas
159. Griekse lamsburgers
160. Griekse ruitjes
161. Griekse witte bonensoep
162. Groene salade 2
163. Groene salade met struisvogelbiefstuk en ei
164. Groenteconsommé
165. Groentecurry met aardappelsamosa's
166. Groentecurry uit Nepal
167. Groentelasagne met rucola-riminikaas
168. Groentesoep 3
169. Groentesoep met witte kaas
170. Groentespiesen met satésaus
171. Groentespitjes tandoori
172. Groentetaart met venkel en olijven
173. Groetecurry met kokos
174. Grog van portwijn
175. Grootmoeders gehaktballen
176. Grove tapenade van zongedroogde tomaten
177. Guacamole 8
178. Guacamole clubsandwich
179. Gyros
180. Gyros met rijst
181. Hamlappen met zuurkool
182. Hartig-zoet cashewnotentaartje
183. Hartige plaattaart met makreel
184. Hartige taart met broccoli en drie pepers
185. Hawaïrijst
186. Hazenrugfilet in rauwe ham met sjalotten-tijmsaus
187. Heldere gemberbouillon met eendenborst
188. Hertenbiefstuk met kastanjechampignons en aspergepunten

189. Hertenbiefstukjes met chocoladesaus
190. Hete soep met Italiaanse kruiden
191. Hollandse garnalensoep met sherry
192. IJsfleksjes met bramen-portsaus
193. IJskrullen met aardbeien-portcoulis
194. Indiase kerrieschotel met kip en krieltjes
195. Indonesische gehaktballen met pittige jus
196. Italiaanse broodsalade 2
197. Italiaanse kikkererwtensoepp
198. Italiaanse kipfilet met pesto aardappelpartjes
199. Italiaanse mosselen 3
200. Italiaanse omelet
201. Japanse fizz
202. Kaapse bonbons
203. Kaasschnitzel met geroosterde tomaten
204. Kaastortelloni met zalmroomsaus
205. Kabeljauw met een bonenstampot
206. Kabeljauwceviche
207. Kalfsoester met roergebakken spinazie en kappertjesjus
208. Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling
209. Kalkoengehaktballetjes met kerriejus
210. Kalkoenschnitzel met citroen-bieslookpesto en aardappelkoekjes
211. Kapucijnerschotel met saucijsjes
212. Kerriebouillon met geroosterde pompoen
213. Kikkererwten-chorizoschotel
214. Kinderkaasfondue met ananas
215. Kip-sjalottentaart
216. Kip in Indiase roerbaksaus
217. Kipfilet met broccoli in kerrie-kokossaus
218. Kipfilet met cashewnoten-limoensaus
219. Kipkrokantschnitzel met komkommersla
220. Kippenlevertjes in stroganoffsaus
221. Kipsaté met Javaanse pindasaus
222. Kir Royal sorbet
223. Knapperige rucolasalade
224. Knoflookaardappeltjes uit de oven
225. Knoflookbiefstuk met frites en salade
226. Knolselderij-aardappelschotel met gorgonzolasaus
227. Knolselderijpuree
228. Koffie-chocoladeshake
229. Koffie met bruine rum en sinaasappel
230. Kokosrijst met mangopuree
231. Kokossoep met tofu
232. Komkommer uit de wok
233. Komkommercarpaccio met gemarineerde tiggergarnalen
234. Komkommersandwich met paling
235. Komkommersshake
236. Kool-noedelsalade met amandel en kip
237. Koude aardappel-preisoep
238. Krieltjessalade met heilbot
239. Krokant kruidentaartje met geroosterde paprika en kwarteleitjes
240. Kropsla met eierdressing
241. Kruidenrisotto met aardbeien en parmaham
242. Kruidenrolletje
243. Kruidensalade met lamsvlees
244. Kruidig konijn op mediterrane wijze
245. Kruidige eendenborst met paté
246. Kruidige krieltjes met Italiaanse carré
247. Kruidige peren in een weckpot
248. Kruidige perziksoep
249. Kruidige tagliatelle met varkensfilet
250. Kruidnootjes 7
251. Kyopolu (auberginepuree)
252. Lamskoteletjes op bedje van koolrabi met salie

- 253. Lamsrack met tuinerwtjespuree
- 254. Lamsrack met zomerboontjes
- 255. Lasagne ai tre formaggi e con verdure miste (lasagne met groenteratouille en 3 kazen)
- 256. Lasagne met ham en broccoli
- 257. Lauwwarme krieltjessalade met gegrilde zalm
- 258. Lauwwarme linsensalade met geitenkaas
- 259. Lauwwarme noedelsalade met gemarineerde tonijn
- 260. Lente-laagjessalade
- 261. Limoenaardbeien met amandelroom
- 262. Linke soep
- 263. Linzencassoulet met kip
- 264. Lunchsalade met roquefort
- 265. Luxe groene groentemix
- 266. Luxe zalmsandwiches
- 267. Maaltijdsalade met gerookte kip 2
- 268. Mais-koriandersoep
- 269. Maissoep 1
- 270. Maissoep 2
- 271. Maisstampot met wortel
- 272. Makreel-avocadobol
- 273. Marsala flip
- 274. Mascarponeparfait met abrikozen
- 275. Mediterrane clubsandwich met makreel
- 276. Meloensoep met champagnesabayon
- 277. Mexicaans spiegelei
- 278. Mexicaanse rijstschotel
- 279. Mie met zalm en roerbakgroenten
- 280. Miesoep met tahoe en paddestoelen
- 281. Minestrone
- 282. Minestrone-soep met reuzenbonen en pesto
- 283. Minimuffins met Hollandse garnalen
- 284. Miniquiches met postelein en surimi
- 285. Miniquiches met shii-take
- 286. Moezelwijn flip
- 287. Moorkopsoesjes
- 288. Mosselen in Marokkaanse tomatensaus
- 289. Mosselen met tomaat en knoflook
- 290. Mosselsoep met saffraan 2
- 291. Mosterd-vissoep
- 292. Mosterdzuurkool met krieltjes en varkensfilet
- 293. Moussaka 12
- 294. Mueslirotsjes met witte chocolade
- 295. Müslibroodjes met fruit en kaas
- 296. Nasi goreng met prei en banaan
- 297. Nectarinesalade met surimi
- 298. New York sour
- 299. Noedelsoep met tofu en oesterzwammen
- 300. Nougatparfait
- 301. Oesters met pikante vinaigrette
- 302. Omgekeerde sinaasappeltaartjes met Camparisiroop
- 303. Oosterse mieschotel
- 304. Oosterse mosselsoep
- 305. Oosterse wokschotel met pittige kabeljauw
- 306. Op de bakplaat geroosterde kip met groenten
- 307. Ossenhaas in kruidenpanade
- 308. Ossenhaas uit de wok
- 309. Ovenschotel met geitenkaas en koolrabi
- 310. Ovenschotel met groene kool en kernhem
- 311. Ovenschotel met romige groenten
- 312. Pain Bucheron met kaas en koolsalade
- 313. Pain de Madeleine met sardientjesboter
- 314. Pakketje met roodbaars en venkel
- 315. Pangasiusfilet gevuld met surimi

316. Panna cotta met aardbei
317. Pannenkoeken met exotisch fruit
318. Paprikasoep met kipfilet en bieslookkrijst
319. Pasta al manzo con fagiolini verdi e mais (pasta met rundvleesreepjes, sperziebonen en maïs)
320. Pasta met bacon en doperwten
321. Pasta met noten-roomsaus
322. Pasta met pittige tomatensaus 2
323. Pasta met spinazie en magor
324. Pasta met tonijnsaus en rucola
325. Pasta uit de oven
326. Pastasalade met kip en venkel
327. Penne met chorizo
328. Penne met mediterrane groentemix en ansjovis
329. Penne met prei-baconroomsaus
330. Peperbruschetta met serranoham en mosterd-appelmoes
331. Peperkip uit de oven
332. Perzikmousse
333. Pestokrieltjes met roerbakratatouille
334. Pikante kaas-kalkoenburger
335. Pikante vierkazenpizza
336. Pimientos rellenos de codo rnicas (paprika's gevuld met kwartel)
337. Pipe rigate con pollo grigliato, zucchini e parmigiano (Pipe rigate met gegrilde kip en gegrilde courgette, paprika en p)
338. Pittig shoarmabroodje met fricandeau
339. Pittige couscous met chorizo en sperziebonen
340. Pittige kapucijner-chorizoschotel
341. Pittige kippensoep
342. Pittige wok roll met babi pangang en atjarsalade
343. Pizza met gegrilde kip
344. Pizza van naanbrood met tofu
345. Pizzabollen
346. Pizzahapjes
347. Pizzarolletjes
348. Plaattaartje met asperges en ham
349. Pollo relleno a la anda luza (gepulde kip uit Andalusië)
350. Pools bietenzuur
351. Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen
352. Portwijn flip
353. Pote gallego (Galicische stoofpot)
354. Preisoep 2
355. Preisoep met garnalen
356. Prinsessenschoteltje
357. Provençaalse kip met courgette en tomaatjes
358. Provençaalse marinade
359. Provençaalse spruitjes
360. Pruimencompote met vanillekwark
361. Punch van mousserende wijn
362. Punch van port of sherry
363. Pusztagulasch
364. Ricotta-cheesecakejes
365. Ricottastrudels en mango
366. Rijnwijn fizz
367. Risotto met gebakken roodbaars
368. Rode bordeaux fizz
369. Rode bordeaux flip
370. Rode spitskool gado gado met ei
371. Rode spitskool salade met garnalen en sesamdressing
372. Roerbak van pangasius met rode en gele paprika
373. Roergebakken asperges met haricots verts
374. Roergebakken kip met kokos en prei
375. Roergebakken rode spitskool met sinaasappel en tijm
376. Roergebakken spitskool
377. Romige appel-perensaus met kaneelijs

- 378. Romige bietjes met karbonade
- 379. Romige courgettesoep 2
- 380. Romige kippensoep met oesterzwammen
- 381. Romige knoflookmosselen
- 382. Romige maïsoep met bieslook
- 383. Romige tomatengratin
- 384. Roodbaars met gegrilde salsa
- 385. Roodfruitmoes met room
- 386. Rozeknop fizz
- 387. Rucolasoep met kruiden
- 388. Rucolastamppot met zwarte olijven en karbonade
- 389. Runderstoofpot met bier
- 390. Russische borsjtsj
- 391. Saffraanrisotto met cantharellen
- 392. Salade met avocado en boterbonen
- 393. Salade met jumbogarnalen, avocado en waterkers
- 394. Salade met warme gemarineerde vijgen en blauwe kaas
- 395. Salade van geroosterde groenten 2
- 396. Sandwiches
- 397. Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette
- 398. Schnitzelrolletjes met gepofte aardappel
- 399. Schol met bietensalsa en sinaasappelrijst
- 400. Schuimbiersoep
- 401. Schuimige olijvensoep met zelfgebakken soepstengels
- 402. Serehspiesjes met kokoscurry
- 403. Sherry egg-nog
- 404. Sherry flip
- 405. Siciliaanse tonijn met citrusdressing
- 406. Silver fizz
- 407. Sinaasappel-rozemarijnjus
- 408. Slabladeren met eiersalade
- 409. Slavink met bloemkool
- 410. Snelle cocktail uit Sri Lanka
- 411. Snelle zuurkoolstamppot met worst
- 412. Soep met Epoisses-kaas
- 413. Sojamosselen
- 414. Soupe au pistou (Provençaalse groentesoep met pesto)
- 415. Spaanse salade van nieuwe krieltjes
- 416. Spaanse tomaatjessalade
- 417. Spaanse witte bonensoep
- 418. Spaghetti carbonara met bacon
- 419. Spaghetti limone
- 420. Spaghetti met gehaktsaus 2
- 421. Spaghetti met tomatensaus en balletjes
- 422. Speklapjes babi pangang met rijst
- 423. Speklapspiesjes met uienchutney
- 424. Spekpannenkoek met appel en stroop
- 425. Spinazie-geitenkaasquiche met amandelen
- 426. Spinazie-gorgonzolasoep met kalkoen
- 427. Spinazie-omelet met focacciatost
- 428. Spinazie met rode poon
- 429. Spinaziesoep 2
- 430. Spinazietortilla
- 431. Spruitjesstamppot met worst
- 432. Stamppot met spitskool, gebakken salami en tomaat
- 433. Stevige groentesoep met rookworst
- 434. Stevige linzensoep
- 435. Stokbrood met gerookte zalm
- 436. Stokbrood met knoflook- of Italiaanse kruidenboter
- 437. Stoofpot uit het klooster
- 438. Struisvogelbiefstuk met amandel-gemmersaus
- 439. Struisvogeltournedos met knolselderijpuree en rode-wijnjus
- 440. Sushi 1
- 441. Sushi 2



- 442. Sweet & spicy witlofstamppot met kerriesaus
- 443. Sweet chili vleesreepjes met groene asperges en gebakken uitjes
- 444. Szekeley gulyès
- 445. Taartje met zalm
- 446. Taco's met shoarmareepjes
- 447. Tagliatelle met broccolipuree
- 448. Tagliatelle met kaviaarsaus, asperges en garnalen
- 449. Tarta de limón (citroentaart)
- 450. Tartaartje met champignonsaus
- 451. Tempura 4 (Oosterse groentebeignets)
- 452. Teriyaki-spiesjes
- 453. Thaise viskoekjes
- 454. Tian van mediterrane groenten
- 455. Tilapia in zoete chilisaus
- 456. Tilapia met broccoli en rijst
- 457. Tilapia met kerrie-kokossaus
- 458. Tisdagssoppa (Dinsdagsoep)
- 459. Toast met aubergine en geitenkaas
- 460. Tofu-dengaku
- 461. Tomaten- tortellinisoep met pesto
- 462. Tomaten-basilicumstamppot met sjalottensaus
- 463. Tomatenbouillon met zuurkool en ham
- 464. Torentje van mozzarella en galliaham
- 465. Tortellinisoep
- 466. Tortilla-tosti
- 467. Tortilla de atún escab echado (omelet met tonijn uit blik in water)
- 468. Tosti's met raclettekaas, venkel en selderij
- 469. Trio van oesters
- 470. Tuinbonentaco's met kruidenfeta
- 471. Tuinerwtentimbaaltje met balsamicosirop
- 472. Twee soorten kaaskoekjes
- 473. Uiensoep met roquefort
- 474. Varkensfilet met sla
- 475. Varkensfricandeau met een korst van tomatentapenade
- 476. Varkenshaasmedaillons met zwarte-olijvenjus
- 477. Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus
- 478. Varkensvlees op Thaise wijze
- 479. Vegetarische taart met prei
- 480. Verborgten wijnsoep
- 481. Vietnamees stokbrood met kip en koriander
- 482. Vis-maaltijdsalade
- 483. Vispakjes
- 484. Vissandwiches
- 485. Vissoep met kruidig stokbrood
- 486. Visstamppot 1
- 487. Visstamppot 2
- 488. Vleesbroodjes met spek 2
- 489. Vleeschotel met mosterdroom en bessensaus
- 490. Volmaakte sour
- 491. Walnoot-pruimenkoeken
- 492. Walnotenroomsoep met verse vijgen
- 493. Walnotentaart 3
- 494. Warme chocoladecakejes
- 495. Waterzooi van kabeljauw en zalm
- 496. Whisky sour
- 497. Wildspiesje met honing-mosterdsaus
- 498. Winterfruit pannenkoekjes
- 499. Witlof met gedroogde pruimen
- 500. Witlof met ham en kaassaas
- 501. Witlofstamppotje
- 502. Witloftaartjes met stilton
- 503. Witte-chocoladekersentruffels
- 504. Witte-koolsalade
- 505. Witte koolstamppot met seroendeng en pindasaus

- 506. Witte salade
- 507. Wodka-vanillegranita
- 508. Worstebroodjes met zoete veenbessen
- 509. Wortelsoep 3
- 510. Wortelsoep met gember
- 511. Zalm-saffraansoep met zeeaster
- 512. Zalm met tomaat en ui
- 513. Zalmspies met waterkerssaus
- 514. Zigeuner gehaktschnitzel
- 515. Zoete Deense biersoep
- 516. Zoete en hartige oliebolletjes
- 517. Zomerse groentenstampot met runderworstjes
- 518. Zomerse kaasfondue
- 519. Zomerse kipsalade
- 520. Zomerse minestrone-soep
- 521. Zomerse tomatensalade
- 522. Zomerstampotje met veldsla en romaatjes
- 523. Zure soep uit Zagreb
- 524. Zuurkool met salami, paprika en appel
- 525. Zuurkoolstampot 2
- 526. Zuurkoolstampot met stukjes ananas
- 527. Zuurkoolstampot met viscurry
- 528. Zuurkoolstampotje
- 529. Zwavelstokjes met chocolade

## 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 venkel  
2 stengels bleekselderij  
2 teentjes knoflook  
1 dl droge witte wijn  
1 pot visfond (380 ml)  
zout en peper  
2-3 eetlepels Japanse sojasaus  
1-2 eetlepels citroensap  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)  
1 Schots zalmhaasje  
1 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Venkel en bleekselderij in grove stukken snijden.  
Knoflook pellen en halveren.  
Venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan leggen.  
Wijn, fond en 4 dl water erbij schenken en geheel zachtjes aan de kook brengen.  
Bouillon afgedekt ca. 20 minuten laten trekken.  
Bouillon boven andere grote pan zeven (groenten worden niet meer gebruikt).  
Bouillon op smaak brengen met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.  
Bouillon snel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.  
Bouillon opnieuw verwarmen.  
Garnalen in kleine stukjes snijden, zalm in kleine blokjes snijden.  
Tuinkers afknippen en mengen met garnalen en zalm.  
Visgarnituur over vier diepe borden verdelen.  
Hete bouillon in theepot schenken.  
Borden op tafel zetten, dan de bouillon erover schenken.

## 15 tot 20 bitterballen

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g gemengde paddestoelen (schoongemaakt en in kleine blokjes)  
120 g bloem  
100 g boter  
5 dl kippenbouillon

om te paneren

4 eieren  
50 g bloem  
100 g paneermeel  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Maak een ragoût door de boter te laten smelten en er de bloem doorheen te roeren.

Laat in een minuut of vijf gaar worden.

Voeg er in drie keer de koude bouillon aan toe, zodat een stevige massa ontstaat.

Bak de paddestoelen even aan en doe ze samen met het spek door de ragoût.

Breng op smaak met peper en zout en laat koud worden.

Rol er balletjes van ter grootte van een bitterbal.

Haal die door de bloem, daarna door de losgeslagen eieren en op het laatst door het paneermeel (en eventueel een tweede keer door ei en paneermeel voor een extra stevige korst zodat je minder risico loopt dat de ballen kapot gaan in de frituur).

Laat opstijven in de koelkast.

Frituur de bitterballen in de olie op 180 C ongeveer 5 à 10 minuten.

## Aardappel-vistaart

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardappels  
3 bosuitjes  
3 takjes peterselie  
300 g kabeljauwfilet  
1 blikje ansjovisfilets  
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)  
(versgemalen) peper  
25 g boter  
2 eieren  
250 ml slagroom  
nootmuskaat  
2 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Aardappels schillen en in dunne plakjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.  
Peterselie fijnhakken.  
Kabeljauwfilet in kleine stukjes snijden en in kom doen.  
Ansjovisfilets in stukjes snijden en met mierikswortel en peper naar smaak door kabeljauw scheppen.  
Boter smelten en taartvorm met gesmolten boter bestrijken.  
1/3 Deel van aardappelplakjes over bodem verdelen.  
Vismengsel erover verdelen.  
Helft van bosui en peterselie erover strooien.  
Hierover weer laag aardappel en rest van vis verdelen.  
Bestrooien met rest van bosui en peterselie.  
In kom eieren loskloppen met slagroom, peper en nootmuskaat en over taart schenken.  
Paneermeel erover strooien en rest van boter erover sprenkelen.  
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Warm of lauwwarm serveren.

## Aardappelblokjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

aardappels  
zeezout  
kruiden naar keuze

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Kook ze in ruim water ongeveer 5 minuten en laat ze daarna uitlekken.  
Verhit wat olijfolie in een pan en bak de aardappelblokjes hierin circa 12 minuten.  
Serveren met wat zeezout en kruiden naar keuze en klaar is je gerecht!

## Aardappelen met spek en kaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 mooie even grote aardappelen  
zout  
2 flinke lepels geraspte kaas  
4 eetlepels magere spekblokjes  
boter of margarine  
2 a 3 theelepels paprikapoeder  
melk  
peterselie

### ***Bereiding***

Boen de aardappelen goed af en kook ze in de schil in ongeveer 10 minuten.  
Leg ze op hun langste kant en snijd er dan aan de bovenzijde een kapje af.  
Hol ze gedeeltelijk uit en strooi er wat zout in.  
Hak wat u eruit hebt gehaald goed fijn.  
Fruit de spekblokjes heel zacht, bestrooid met wat paprikapoeder, in een ingevette koekepan.  
Vemeng de fijngemaakte aardappel met spekblokjes, geraspte kaas beetje zout, gehakte peterselie en een beetje melk om er een handelbare massa van te maken.  
Schep dit weer in de aardappelen, leg er een klein klontje boter op, zet het kapje er weer bovenop en zet de aardappelen op het bakblik in een goed voorverwarmde oven en laat ze daarin in 15 à 20 minuten verder gaar worden.  
Lekker samen met een frisse salade.

## Aardappelkoekjes met zalm 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g vastkokende aardappels

½ ui

1 ei

2 eetlepels olie

4 eetlepels halvanaise

1 zakje verse dille (15 g)

1 blikje rode zalm (213 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, grof raspen en met schone theedoek droogdeppen.

Ui fijn snijden. Aardappelrasp, ui, ei, zout en peper in kom mengen.

In koekenpan olie verhitten.

Van aardappelmengsel 4 grote aardappelkoeken bakken.

Porties platdrukken en aan beide kanten knapperig en bruin bakken.

Dille fijn knippen, 4 takjes achterhouden voor garnering.

Halvanaise met fijngehakte dille mengen.

Zalm laten uitlekken en vel en graatjes verwijderen.

Op vier borden aardappelkoekjes leggen en halvanaise erover verdelen.

Zalm hierop leggen en met takje dille garneren.



## Aardappelsalade met dille

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g vastkokende aardappels  
zout  
1 prei  
10 cocktailaugurken (zuur)  
1 grote appel  
1 bekertje zure room (125 ml)  
1 eetlepel mosterd  
1 zakje verse dille (15 g)  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in blokjes snijden.  
In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 5-8 minuten beetgaar koken.  
Intussen witte en lichtgroene deel van prei in dunne ringen snijden, in zeef wassen en goed laten uitlekken.  
Augurken in plakjes snijden.  
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden.  
In schaal zure room met 2 eetlepels augurkenvocht en mosterd tot dressing roeren.  
Dille erboven fijn knippen.  
Appel, prei en augurk erdoor scheppen.  
Aardappels afgieten, hierbij ½ dl kookvocht opvangen.  
Aardappel met kookvocht door dressing scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Minstens 1 uur laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

## Aardappelsalade met kip en radijs

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels olie

2 kipfilets

1 zakje voorgekookte aardappelschijfjes (450 g, Biologisch)

1 zakje botersla (100 g)

2 bosuitjes (in ringetjes)

1 bosje radijsjes (schoongemaakt en gehalveerd)

4 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)

### ***Bereiding***

In koekenpan helft van olie verhitten en kipfilets in 10-12 minuten gaar bakken.

Intussen in andere pan rest van olie verhitten en hierin aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing ca. 10 minuten bakken.

Kipfilets in plakjes snijden.

In schaal botersla mengen met bosuitjes, radijs, warme aardappelschijfjes en kipfilet.

Dressing erdoor mengen.

Salade over twee borden verdelen.

## Aardappelsalade met parmaham en witlof

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ verse ananas  
5 eetlepels walnotenolie  
1 ½ eetlepel witte wijnazijn  
zout en versgemalen peper  
800 g vastkokende aardappels  
100 g Parmaham  
1 zakje verse bieslook (15 g)  
150 g belegen Goudse kaas (stukje)  
3 struikjes witlof

### ***Bereiding***

Kaas ontkorsten en in blokjes snijden.  
Witlof schoonmaken, blaadjes van stronkjes pellen.  
Ananas in lengte in vieren snijden.  
Harde kern eraf snijden.  
Vanaf kroon met mes vlak langs schil vruchtvlees lossnijden.  
Ananasparten in stukjes snijden.  
Sap in kom opvangen.  
Dressing kloppen van olie, azijn, zout en peper.  
Aardappels goed schoonboenen en in plakjes snijden.  
In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 10 minuten beetgaar koken.  
Aardappels afgieten en warm door dressing scheppen.  
Laten afkoelen.  
Intussen ham in droge koekenpan krokant bakken.  
Op keukenpapier laten uitlekken en afkoelen.  
Ham in stukjes breken.  
Witlof over vier borden verdelen.  
Opgevangen ananassap erover sprenkelen en peper erboven malen.  
Kaas en ananas door aardappelsalade mengen.  
Bieslook erboven fijn knippen.  
Aardappelsalade op lof scheppen.  
Ham erover verdelen.  
Lekker met warme walnotenciabatta.

## Aardappelschotel met kaas en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 courgette  
1 duopakje gerookte spekblokjes (300 g)  
2 zakken panklare aardappelblokjes (à 450 g)  
250 g raclettekaas (plakken)

### ***Bereiding***

Ovengrill voorverwarmen op hoogste stand.  
Uien pellen en in ringen snijden.  
Courgette wassen en in blokjes snijden.  
In hapjespan of wok spek en ui ca. 2 minuten bakken.  
Courgette en aardappelblokjes toevoegen en geheel ca. 10 minuten bakken.  
Regelmatig omscheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Mengsel overdoen in ovenschaal en afdekken met plakken raclettekaas.  
Ovenschaal onder grill zetten en kaas in ca. 5 minuten laten smelten.

## Aardbeien met mascarpone

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardbeien  
5 eetlepels suiker  
10 eetlepels goede oude balsamico azijn  
1 vanillestokje, geschraapt  
400 g mascarpone  
blaadjes verse munt

### ***Bereiding***

Aarbeien schoonmaken en bestrooien met de suiker, daarna de azijn erbij doen.  
Minimaal twee uur in koelkast laten marinieren.  
De vanille leegschrapen en de merg door de mascarpone roeren en op smaak brengen met suiker.  
Flinke schep macarpone met aardbeien en sap overgieten.  
Garneren met blaadje munt.

## Abrikozen met munt, kaneel en sinaasappel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
500 g abrikozen (gehalveerd)  
1 takje munt  
1 kaneelstokje (in stukken)  
250 g suiker

### ***Bereiding***

Pot afwassen in heet sodawater, afspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen.

Sinaasappel schoonboenen, dun schillen en schil in stukken snijden (sinaasappel wordt verder niet gebruikt).

Abrikozen met takjes munt, kaneelstokje en repen sinaasappelschil in pot leggen.

In pan ½ l water aan de kook brengen en suiker erin oplossen.

Suikerstroop over abrikozen in pot schenken, tot 2 cm onder rand.

Pot afsluiten.

Pot in pan zetten en water in pan schenken tot halverwege pot.

Water aan de kook brengen en 20 minuten laten koken.

Pot uit pan nemen, laten afkoelen en op donkere plaats max. 6 maanden bewaren.

Na opening zijn de abrikozen nog enkele dagen houdbaar in de koelkast.

Lekker met zachte geitenkaas of gegrild lamsvlees.

## Amandelkokoskoekjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 zakjes garneeramandelen (à 45 g)  
2 eieren  
100 g suiker  
100 g gemalen kokos  
100 g bloem  
½ zakje bakpoeder  
1 zakje vanillesuiker  
4 eetlepels olie  
4 eetlepels poedersuiker

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Amandelen in keukenmachine fijn malen.  
In kom eieren met suiker loskloppen.  
Kokos, bloem, gemalen amandelen, bakpoeder, vanillesuiker en 3 eetlepels olie erdoor mengen.  
Deeg 15 minuten laten rusten, zodat het bloem alle vocht opneemt.  
Handen met olie invetten en van deeg ca. 20 balletjes vormen.  
Balletjes op afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat leggen.  
Balletjes iets plat drukken en bestrooien met poedersuiker.  
Met mes kruislings inkepingen in koekjes maken.  
Koekjes in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken.  
Bakplaat uit oven nemen en koekjes op rooster laten afkoelen.

## Ananas punch

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

gruisijs  
sap van ½ citroen  
1 borreglas ananassiroop  
droge witte wijn om aan te vullen, gekoeld  
stukjes ananas om te garneren

### ***Bereiding***

Leg een laag gruisijs in een punchglas, giet er het citroensap en de ananassiroop bij en roer dit door elkaar.

Giet er de wijn bij en leg er enkele stukjes ananas in.



## Andijvieschotel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g roomboter  
1 beschuit  
2 struiken andijvie  
zout  
peper  
nootmuskaat  
200 g jongbelegen kaas (stuk)  
200 g achterham (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Ovenschaal invetten.  
Rest van boter in klontjes snijden.  
Beschuit heel fijn verkruiden.  
Andijvie schoonmaken, in brede repen snijden en wassen.  
In pan andijvie met aanhangend water op matig vuur in ca. 5 minuten laten slinken.  
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.  
Kaas in plakken schaven.  
Helft van andijvie met wat kookvocht in ovenschaal leggen.  
Andijvie beleggen met helft van ham en daarop helft van kaas leggen.  
Zo nog een laag maken van andijvie, ham en kaas.  
Beschuit en klontjes boter over ovenschotel verdelen.  
Schaal ca. 15 minuten in midden van oven zetten, tot kaas gesmolten is en de bovenkant mooi bruin kleurt.

Variatietp: Dit gerecht smaakt verrassend anders door de achterham te vervangen door rauwe ham of een kaasvoort te kiezen die goed smelt (Leerdammer of mozzarella).

## Andijviestamppot met shoarmareepjes en abrikozen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimige aardappels  
zout  
2 uien  
8 gewelde abrikozen (bakje à 200 g)  
2 eetlepels boter  
400 g shoarmareepjes  
1 bekertje zure room (125 ml)  
500 g panklare andijvie  
(versgemalen) peper  
6 eetlepels knoflooksaus (flesje)

### **Bereiding**

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.  
In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.  
Intussen uien pellen en in ringen snijden.  
Abrikozen in reepjes snijden.  
In wok of grote braadpan boter verhitten.  
Shoarmareepjes met ui al omscheppend in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken.  
Abrikozen toevoegen en nog ca. 1 minuut verwarmen.  
Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen.  
Aardappels in pan met zure room en eventueel wat kookvocht tot smeùge puree stampen.  
Andijvie en shoarmamengsel erdoor mengen.  
Stamppot op smaak brengen met zout en peper en nog ca. 2 minuten verwarmen.  
Knoflooksaus apart erbij serveren.

## Appeltaartjes met amandelspijs

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
100 g amandelspijs  
3 eetlepels appelsap  
2 appels (Elstar)  
1 theelepel kaneel  
1 eetlepel suiker  
1 zakje amandelschaafsel à 45 g  
50 g koude boter  
bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Bladerdeegplakjes op met bloem bestoven werkvlak laten ontdooien.  
Amandelspijs met appelsap los prakken met vork.  
Appels schillen en in 4 parten snijden.  
Klokhuis verwijderen, parten in dunne schijfjes snijden.  
Deegplakjes met deegroller wat dunner uitrollen.  
Uit elk plakje deeg met rond schoteltje een cirkel snijden.  
Rondjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen, deegbodem met vork inprikken.  
Spijs over bodems verdelen, deegrand (ca. 1 cm) vrijlaten.  
Appelschijfjes over deegcirkels verdelen.  
Amandelschaafsel erover verdelen.  
Bestrooien met kaneel en suiker.  
Boter in vlokjes over appeltaartjes verdelen.  
Appeltaartjes in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken.  
Taartjes warm of lauwwarm opdienen, serveren met een bolletje roomijs.

Tip: Maak op dezelfde manier taartjes met in waaiervorm gesneden halve peren.

## Artisjok-basilicummousse met parmaham

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ potje gemarineerde artisjokhartes (à 285 g)

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

zout

versgemalen zwarte peper

1 plakje parmaham

### ***Bereiding***

Artisjokhartes samen met 8 blaadjes basilicum in keukenmachine of met staafmixer pureren.

Eventueel nog extra olie uit potje toevoegen om mousse smeüiger te maken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Van parmaham 4 dunne repen snijden.

Hamreepjes in de breedte over lepels leggen.

Mooie bergjes artisjokmousse op ham scheppen.

Reepjes ham over mousse dichtvouwen.

Garneren met kleine blaadjes basilicum.

Lekker bij een glas champagne.

## Artisjoksalade met grote garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 verse artisjokken  
1 teentje knoflook  
2 citroenen  
2 takjes tijm  
2 eetlepels olijfolie  
2 dl kruidenazijn  
1 laurierblaadje  
150 g haricots verts  
zout en peper  
1 sjalotje  
1 zak reuzenscampi (diepvries 500 g)  
1 pot visfond (380 ml)  
½ knolselderij  
6 eetlepels bloemenhoning (pot à 450 g)  
1½ dl arachideolie

### ***Bereiding***

In grote pan water aan de kook brengen.  
Harde puntjes van artisjokblaadjes knippen, steel afsnijden.  
Knoflook pellen en halveren.  
Citroenen uitpersen.  
Citroensap, knoflook, olijfolie, tijm, 1½ dl azijn en laurier in pan doen.  
Artisjokken hierin in 20-30 minuten gaar koken.  
Artisjokken uit pan nemen, in vergiet laten uitlekken en afkoelen.  
Blaadjes van artisjokken plukken, 24 mooie blaadjes apart houden.  
Onderkant en 'hooi' verwijderen zodat alleen bodem overblijft.  
Artisjokbodems in blokjes snijden.  
Intussen steeltjes van haricots verts snijden en ze in ruim kokend water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken.  
Overdoen in vergiet, afspoelen met koud water en laten uitlekken (= blancheren).  
Sjalotje pellen en fijn snipperen.  
Haricots verts in kleine stukjes snijden en met sjalotje door artisjokblokjes mengen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Scampi volgens gebruiksaanwijzing ontdooien, voorzichtig pellen, staartje laten zitten.  
Scampi aan bovenzijde insnijden en darmkanaal verwijderen.  
In pan fond aan de kook brengen.  
Pan van vuur nemen, scampi in fond laten garen en afkoelen.  
Helft van scampi uit kookvocht nemen, in stukjes snijden en door artisjoksalade mengen.  
Knolselderij schillen en in flinterdunne plakken snijden. Knolselderij ook blancheren en laten uitlekken.  
In kom rest van azijn en honing door elkaar mengen.  
Al kloppend met staafmixer of garde arachideolie druppelsgewijs toevoegen tot lobbige dressing ontstaat.  
Salade (in ringvorm) over vier borden verdelen.  
Plakjes knolselderij op salade rangschikken, rondom 6 artisjokblaadjes leggen.

## **Artisjoksalade met grote garnalen**

---

Scampi uit kookvocht scheppen, droogdeppen en tegen salade plaatsen.  
Dressing even doorkloppen en over salade scheppen.

## Asperges in oranjesaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 maal 500 g witte asperges  
2 eierdooiers  
200 g koude roomboter (in blokjes)  
2-3 eetlepels bloedsinaasappelsap  
witte peper

### ***Bereiding***

Asperges schillen, van vlak onder kopje naar beneden.  
Houtachtige uiteinden eraf snijden.  
In aspergepan (of grote pan) asperges in ruim kokend water met zout 10 minuten koken.  
Van vuur af nog 10 minuten afgedekt in kookwater laten staan.  
In pan water aan de kook brengen.  
In kom of kleinere pan eierdooiers romig kloppen met 2 eetlepels water en mespunt zout.  
Vuur laag draaien en kom boven pan met water hangen (au bain marie).  
Klontjes boter een voor een door dooiers kloppen.  
Blijven kloppen tot romige, gebonden saus ontstaat.  
Sinaasappelsap erdoor kloppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Asperges met schuimspaan uit pan nemen en op warme schaal leggen.  
Saus over asperges scheppen en eventueel garneren met reepjes sinaasappelschil.  
Serveren bij gekookte krieltjes of verse pasta.

## Asperges met rauwe ham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 schaalpjes aspergetips (à 100 g)

zout

1 teentje knoflook (klein)

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamicoazijn

peper

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

100 g Coburger rauwe ham

### ***Bereiding***

Dun plakje van onderkant van aspergepunten afsnijden.

In pan met kokend water en zout asperges in ca. 3 minuten beetgaar koken.

In vergiet laten uitlekken.

Knoflook pellen en boven kom uitpersen.

Olie, azijn, zout en peper toevoegen en tot dressing kloppen.

Steeltjes van basilicum verwijderen, blad in flinterdunne reepjes snijden.

Aspergepunten en plakjes ham rangschikken op zes bordjes.

Dressing en basilicum erover verdelen.

Variatietip: Vervang de Coburger rauwe ham eventueel door een gerookte vleessoort, zoals ribeye (vleeswaren), of eendenborst.



## Aspergesoep 5

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
500 g witte asperges  
1 eetlepel boter  
½ dl witte vermout  
2 kippenbouillontabletten  
1 bakje groene aspergetips  
zout  
125 ml slagroom  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Sjalotje pellen en snipperen.  
Met dunschiller asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden, houtachtige uiteinden eraf snijden.  
Asperges tot aan kopjes in stukjes van 1 cm snijden.  
In pan boter smelten en sjalotjes zachtjes fruiten.  
Aspergestukjes ca. 2 minuten zachtjes meebakken.  
Vermout erover schenken en verwarmen tot vocht verdampt is.  
Bouillontabletten erboven verkruiden en 6 dl water toevoegen.  
Aspergestukjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken.  
Intussen in steelpan met ruim kokend water en zout aspergekopjes en aspergetips in ca. 5 minuten beetgaar koken.  
In zeef afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken.  
Aspergestukjes met bouillon in blender doen.  
Slagroom toevoegen en alles op hoogste snelheid in 1-2 minuten tot gladde, schuimige soep pureren.  
Soep terugdoen in pan en opnieuw verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Soep in vier diepe borden scheppen en van groene aspergetips en aspergepunten in midden bergje maken.

## Aspergetaart met geitenkaas en hazelnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg witte asperges  
300 g zachte geitenkaas  
6 eetlepels melk  
2 eierdooiers  
1 theelepel honing  
1 zakje rucolasla (30 g fijngeknipt)  
6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)  
1 zakje hazelnoten (65 g grofgehakt)

### **Bereiding**

Asperges schillen, van vlak onder kopje naar beneden.  
Houtachtige uiteinden eraf snijden.  
In aspergepan (of grote pan) asperges in ruim kokend water met zout 10 minuten koken.  
Van vuur af nog 10 minuten afgedekt in kookwater laten staan en uit laten lekken.  
In kom geitenkaas losroeren met 4 eetlepels melk, 1 eierdooier en honing.  
Rucola erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Bladerdeeg ontdooien.  
Aanrecht bestuiven met bloem.  
Plakjes bladerdeeg opstapelen en uitrollen tot langwerpige lap, rand iets dikker laten.  
Deeglap op met bakpapier beklede bakplaat leggen en bestrijken met geitenkaasmengsel, rand vrijhouden.  
Asperges over deeg verdelen.  
Andere eierdooier loskloppen met rest van melk.  
Aspergetaart hiermee bestrijken.  
In oven taart in ca. 30 minuten goudbruin bakken.  
Hazelnoten grof hakken en kort roosteren in droge koekenpan.  
Op bord laten afkoelen.  
Aspergetaart uit oven nemen en bestrooien met hazelnoten.  
In vier stukken snijden en warm of koud serveren.  
Lekker met salade van waterkers en aardbeien.

## Avocado-soep met surimiflakes en kruidige crème fraîche

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kippenbouillontabletten  
2 avocado's  
½ citroen  
1 bekertje crème fraîche met verse kruiden (125 ml)  
1 eetlepel gembersiroop  
1 bakje surimiflakes (125 g)  
2 stoneleeks (zakje à 8 stuks)  
zout  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

In pan 8 dl water aan de kook brengen.  
Bouillontabletten erboven verkruiden.  
Intussen avocado's schillen, halveren en pit verwijderen.  
Citroen uitpersen.  
Vruchtvlees in stukken snijden en besprenkelen met citroensap.  
Avocado, crème fraîche en gembersiroop door bouillon roeren.  
Soep weer tegen de kook aan brengen en met staafmixer pureren.  
Soep op laag vuur nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Intussen surimiflakes halveren en stoneleeks mooi schuin in ringen snijden.  
Avocado-soep over vier kommen of diepe borden verdelen.  
Surimiflakes erop leggen en bestrooien met stoneleeks.

## Bahmi speciaal met paddenstoelen, munt en seroendeng

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje Conimex Mix voor Bahmi Speciaal  
250 g Conimex Mie (nestjes)  
Conimex Wok Olie  
600 g gemengde paddenstoelen  
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis  
4 eetlepels Conimex Seroendeng  
4 eetlepels fijngehakte munt  
1 zak Conimex Kroepoek Saté

### ***Bereiding***

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Meng de groentemix (uit het pakje) met 1 dl kokend water en laat staan.  
Verhit een wok. Voeg een scheutje olie toe en wok de paddenstoelen 5 minuten.  
Roer de geweldige mix erdoor en wok nog 2 minuten.  
Schep de mie en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en wok nog 2 minuten.  
Voeg de ketjap toe en warm goed door.  
Schep de seroendeng en de helft van de munt door de bahmi, schep op 4 borden en leg er wat kroepoek bij.  
Bestrooi met de rest van de munt en zet de rest van de kroepoek op tafel.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes en pittige Sambal Oelek op tafel.

Variatietip: Voeg voor een niet-vegetarische variant 300 g vleesreepjes toe met de paddenstoelen.

## Bami met krabomelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g mienestjes (pak à 500 g)  
1 dunne prei  
2 blikjes krab (à 170 g)  
2 teentjes knoflook  
8 eieren  
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)  
1 pakje mix voor bami speciaal (42 g)

### ***Bereiding***

Mie volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Prei schoonmaken en in dunne ringen snijden.  
Krab laten uitlekken.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Eieren loskloppen.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten en prei en knoflook 2 minuten roerbakken.  
Krab toevoegen.  
Mengsel met zout en peper pittig op smaak brengen, uit wok scheppen en warm houden.  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en een voor een 4 omeletten bakken.  
Elke omelet na bakken met krabmengsel vullen en in aluminiumfolie warm houden.  
In wok rest van olie verhitten en roerbakmix 5 minuten bakken.  
Mix voor bami en 150 ml water toevoegen en nog 1 minuut meebakken.  
Mie met groenten mengen.  
Bami met krabomelet serveren.

## Basilicum-kaasfondue met notenciabatta en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ zak panklare broccoli (à 300 g)

½ courgette

1 ciabatta con noci (afbakbrood)

1 pak kaasfondue (400 g)

1 zakje verse basilicum (15 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Broccoli in kleine roosjes verdelen en naar wens rauw laten of beetgaar koken (in bodempje water in ca. 4 minuten).

Courgette wassen, in lengte halveren en in plakken snijden.

Ciabatta volgens gebruiksaanwijzing in 6-8 minuten afbakken.

Intussen in braadpan of speciale caquelon (vuurvaste 'steelpan' van aardewerk) inhoud van pak kaasfondue op hoog vuur in ca. 5 minuten laten smelten.

Af en toe roeren.

Ciabatta in stukjes snijden.

Steeltjes van basilicum plukken, blad in reepjes snijden.

Basilicum door fondue roeren.

Fondue op rechaud op tafel zetten.

Ciabatta, broccoli en courgette erbij serveren.

## Biba boerderij pasta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie traditioneel  
3 courgettes, gewassen en grof geraspt  
350 g Biba Boerderij pasta, pak à 350 g  
zout  
4 scharreleieren (M)  
100 g geraspte belegen kaas  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de courgette ± 5 minuten al omscheppend gaar.  
Kook intussen de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Klop de eieren met de kaas en peper en zout naar smaak los.  
Giet de pasta af maar vang 1 dl van het kookwater op en roer het weer door de pasta.  
Scheep de courgette erdoor en voeg het eimengsel toe.  
Roer alles goed om en breng op smaak met peper en zout.  
Serveer direct.

## Bieflapje met olijven-groenterijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 bieflapjes  
50 g pitloze zwarte olijven  
1 eetlepel rundvleeskruiden met zout  
250 g cherrytomaatjes  
6 eetlepels olijfolie  
2 bakjes (venkel)rauwkost (à 150 g)  
1 zakje pilavrijst (250 g)  
2 eetlepels (verse) rode pesto

### ***Bereiding***

Bieflapjes bestrooien met vleeskruiden.  
Olijven in plakjes snijden.  
Tomaatjes schoonmaken en halveren.  
In koekenpan helft van olie verhitten.  
Bieflapjes in 4-5 minuten bruinbakken.  
Rest van olie verhitten in andere (koeken)pan.  
Rauwkost op hoog vuur 1 minuut roerbakken.  
Tomaatjes en olijven 1 minuut meebakken.  
Rijst toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Vlees en groenterijst op bord scheppen.  
Braadvet even laten inkoken met 2 eetlepels water en pesto.  
Jus over rijst en vlees gieten.



## Bier- en kaassoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g fijngehakte ui  
100 g fijngehakte wortel  
4 eetlepels boter  
5 eetlepels bloem  
½ theelepel paprikapoeder  
½ theelepel mosterdpoeder  
33 cl bier  
¼ l kippenbouillon  
500 g geraspte Cheddar kaas  
¼ l dikke room  
¼ theelepel tabasco  
popcorn voor de garnering

### ***Bereiding***

Fruit de wortel en de ui in de boter.  
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 minuten zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.  
Roer het paprikapoeder, mosterdpoeder, bier en de kippenbouillon erdoor.  
Blijf roeren met een garde tot de soep glad is.  
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 minuten sudderen.  
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.  
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

## Bier-broodsoep met peterselie

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
10 g boter  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 vleesbouillontablet  
2 dl donker bier  
1 theelepel tijm  
1 stukje foelie  
2 sneetjes volkorenbrood  
2 eetlepels fijngeknipte peterselie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel de ui en rasp hem fijn.

Verhit de boter in een pan en fruit de ui even aan.

Roer de tomatenpuree erdoor.

Voeg 3 dl water, het bouillontablet, het bier, de tijm en de foelie toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.

Snijd de korstjes van het brood, verkruimel de sneetjes en roer het broodkruim door de soep.

Verwarm de soep nog ± 3 minuten en roer er op het laatste moment de peterselie door.

Breng op smaak met zout en peper.

## Biersoep 4

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ l melk

1 pijpje kaneel

1 stukje citroenschil

1 eetlepel suiker

2 eetlepels maïzena

¼ l water

3 ½ dl bier (merk naar smaak)

1 losgeklopte eierdooier

### ***Bereiding***

Doe de melk, kaneel, citroenschil en suiker in een pan, breng het aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes sudderen.

Maak de maïzena in het koude water aan en bind hiermee al roerend het mengsel.

Roer er het bier door en breng het opnieuw aan de kook.

Klop een beetje van het kokende biermengsel door het ei, giet dit dan in de pan en roer goed.

Zeef de soep en dien haar heet of koud op.

## Biersoep met gekarameliseerde ui

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote uien  
25 g boter  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
1 theelepel tijm  
1 pot vleesfond (380 ml)  
2 flesjes Premium Pilsener (à 33 ml)  
zout en versgemalen zwarte peper  
1 meergranen petit pain  
100 g geraspte Gruyère (kaas)

### ***Bereiding***

Uien pellen en snipperen.  
In pan boter verhitten en ui ca. 3 minuten fruiten.  
Suiker erdoor scheppen en ui in ca. 3 minuten zachtjes bruinbakken, regelmatig omscheppen.  
Tijm, vleesfond en bier toevoegen.  
Soep al roerend aan de kook brengen en ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen.  
Pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Grill voorverwarmen.  
Petit pain schuin in 8 plakjes snijden.  
Biersoep in ovenvaste soepkommen scheppen.  
Sneetjes brood erin leggen en met kaas bestrooien.  
Soepkommen op bakplaat zetten en onder hete grill kaas in 2-3 minuten laten smelten.

Variatietip: Ook lekker met verkruimelde blauwaderkaas zoals roquefort of danish blue.

## Biersoep met melk (Paassoep)

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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

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

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

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

Maak de soep af met gebroken beschuit.

## Biersoep met rijst

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g rijst  
suiker  
een stukje citroenschil  
1 l pils  
een stukje pijpkaneeel  
50 g krenten

### ***Bereiding***

Kook de rijst in ruim water gaar en giet hem af.  
Voeg het bier, suiker naar smaak, het stukje pijpkaneeel en het stukje citroenschil toe.  
Was de krenten en voeg ook die bij de soep.  
Laat de soep met een deksel op de pan tegen de kook aan zeker 10 minuten trekken.  
Haal dan de pijpkaneeel en de citroenschil uit de soep en maak haar op smaak af.

## Bietenstampot met appel en worst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 maal 2 braadworsten  
50 g roomboter  
2 frizure appels (Jonagold of Elstar)  
2 bosuitjes  
1 pak aardappelpuree met kaas (135 g)  
4 dl melk  
1 bakje geraspte bietjes (400 g)  
1 theelepel gedroogde salie

### ***Bereiding***

Worsten in plakjes snijden en in helft van boter in ca. 8 minuten knapperig bakken.  
Appels schillen, klokhuis verwijderen en appels elk in 6 plakken snijden.  
In grote koekenpan rest van boter verhitten en plakken appel ca. 3 minuten zachtjes bakken.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Puree met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Bietjes, bosui en worstplakjes door warme puree scheppen.  
Stampot door en door verwarmen.  
Salie en 1 eetlepel water door bakvet van worstplakjes roeren en aan de kook brengen.  
Saliejus over stampot schenken en plakken appel erop leggen.

## Biogarderoomvlaai

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter  
1 dl melk  
200 g bloem  
100 g witte basterdsuiker  
1 zakje gedroogde gist (7 g)  
zout  
1 ei  
5 blaadjes gelatine  
2½ dl slagroom  
1 zakje vanillesuiker  
2½ dl biogarde roer naturel  
125 g frambozen  
4 nectarines

### ***Bereiding***

In steelpan boter en melk verhitten tot lauwwarm.  
In kom bloem mengen met 25 g suiker, gist en zout.  
Ei loskloppen.  
Botermengsel en helft van ei in kuiltje in bloem schenken, tot soepel deeg kneden.  
Deeg afdekken met vochtige theedoek en op warme plek ca. 1 uur laten rijzen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 31 cm doorsnede.  
Taartvorm met deeglap bekleden, met vork gaatjes in bodem prikken.  
Rand met ei bestrijken.  
Taartvorm ca. 15 minuten in oven goudbruin bakken.  
Gelatine 5 minuten in koud water weken.  
In kom slagroom stijfkloppen met vanillesuiker en rest van basterdsuiker.  
Biogarde door slagroom scheppen.  
Gelatine uitknijpen en met 5 eetlepels water verwarmen.  
Opgeloste gelatine door biogarderoom roeren.  
Mengsel in taartvorm scheppen en in koelkast ca. 15 minuten laten opstijven.  
Intussen frambozen en nectarines wassen.  
Nectarines halveren, pitten verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden.  
Vlaai met vers fruit versieren.



## Bisschopswijn 3

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 flessen eenvoudige rode wijn

3 sinaasappelen, afgeborsteld en met wat kruidnagels bestoken

300 g suiker of meer (een kwestie van smaak)

wat stukjes pijpkaneel

3 borrelglasjes cognac

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten, behalve de cognac, in een email pan.

Zet deze op een zeer laag vuur met een deksel erop om enige uren te trekken.

De wijn mag dus beslist niet meer koken.

Giet er voor het serveren de cognac bij en roer even door.

## Boerenkool met roergebakken worstjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 schaaltes Catalaanse braadworstjes  
50 g boter  
2 rode paprika's  
450 g panklare boerenkool  
1 pak aardappelpuree voor stampot (224 g)

### ***Bereiding***

Worstjes met keukenpapier droogdeppen.  
In koekenpan helft van boter verhitten en worstjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken.  
Intussen paprika's schoonmaken en in lengte in reepjes snijden.  
Reepjes halveren. In wok rest van boter verhitten.  
Paprika en boerenkool op matig vuur in ca. 10 minuten gaar bakken.  
Indien nodig tussentijds scheutje water toevoegen.  
Intussen beide zakjes puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Boerenkoolmengsel erdoor scheppen.  
Worstjes op stampot leggen en direct serveren.

## Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g chorizoworst (stukje)  
1 eetlepel olijfolie (met knoflookaroma en chilipeper, flesje)  
1 pot gevogeltefond (380 ml)  
1 blik witte bonen (840 g)  
300 g panklare boerenkool  
2 gerookte kipfilet  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Chorizo in stukjes snijden.  
In koekenpan olie verhitten en hierin chorizo 5 minuten uitbakken.  
Intussen in grote pan fond met 2 potten water aan de kook brengen.  
Bonen en boerenkool toevoegen.  
Soep ca. 20 minuten zachtjes laten koken.  
Kipfilet schuin in dunne plakjes snijden.  
Chorizo met bakvet door koolsoep roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Soep over vier borden verdelen. Kipfilet in soep leggen.

Serveertip: Lekker erbij: bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie met chilipepers en rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.

## Bonensalade met tonijn 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 schaalte haricots verts (150 g)  
1 blik reuzenbonen (400 g)  
1 kleine rode ui  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
1 eetlepel rode wijnazijn  
4 eetlepels olijfolie  
zout en versgemalen peper  
2 tonijnsteaks

### ***Bereiding***

Haricots verts schoonmaken en in ruim water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken.  
Overdoen in vergiet en afspoelen met koud water.  
Reuzenbonen afgieten.  
Ui pellen en in flinterdunne ringen snijden.  
Steeltjes van peterselie snijden, blad fijnhakken.  
In kom dressing kloppen van azijn, 3 eetlepels olie, zout en peper.  
Boontjes, ui en peterselie door dressing scheppen.  
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.  
Tonijnsteaks halveren en bestrijken met resterende olie.  
Vis royaal bestrooien met peper en aan beide zijden ca. 1 minuut grillen (de kern moet rauw blijven).  
Bonensalade over vier borden verdelen, tonijn erop leggen.

## Bosvruchtensmoothie

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak bosvruchtenmix (diepvries)

2 perssinaasappels

1 banaan

5 dl milde yoghurt

### ***Bereiding***

Pak bosvruchtenmix uit vriezer halen, fruit ca. 5 minuten laten ontdooien.

Intussen sinaasappels halveren en uitpersen.

Banaan pellen en in stukjes snijden.

Halfbevoren bosvruchten met sinaasappelsap, banaan en yoghurt in blender of in hoge kom met staafmixer pureren.

Smoothie over vier hoge glazen verdelen.

Rietjes erin steken, direct serveren.

Serveertip: Dit ontbijt is nog sneller te bereiden met verse bramen en/of bosbessen en versgeperst sinaasappelsap.

## Boterkoek met rozemarijn en abrikozen

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g gewelde abrikozen  
50 g hazelnoten  
1 takje rozemarijn  
300 g patentbloem  
250 g witte basterdsuiker  
250 g koude boter  
zout  
1 ei  
1 eetlepel boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Abrikozen in stukjes knippen.  
Hazelnoten grof hakken.  
Naalden van takje rozemarijn rissen en zeer fijnhakken.  
Boven beslagkom bloem en basterdsuiker zeven.  
Boter in 3 plakken snijden en op bloemmengsel leggen.  
Boter met twee messen in kleine stukjes snijden.  
Abrikozen, hazelnoten, rozemarijn en snufje zout aan bloemmengsel toevoegen.  
Met koele hand snel tot samenhangende deegbal kneden.  
Bakplaat invetten.  
Op bakplaat koek vormen van deeg.  
Ei loskloppen met een lepel water.  
Bovenkant van deeg met ei bestrijken.  
Boterkoek in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Laten afkoelen.

Tip: De plaatkoek wordt mooi vierkant door zelf van bakpapier een bakvorm op maat te vouwen en deze in de hoeken met paperclips vast te zetten.

## Boulognebollen met roerei en ham

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g geroosterde achterham (vleeswaren)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

4 boulognebollen (afbakbrood)

4 eieren

4 eetlepels melk

zout en versgemalen peper

25 g boter

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Ham in reepjes snijden.

Bieslook in stukjes knippen.

Boulognebollen op rooster leggen en in ca. 8 minuten afbakken.

In kom eieren loskloppen met melk en op smaak brengen met zout en peper.

Kapjes van warme boulognebollen snijden en broodkruim eruit plukken (kruim wordt verder niet gebruikt).

In koekenpan boter smelten.

Eimengsel in pan schenken en op laag vuur al roerend laten stollen.

Pan van vuur nemen. Hamreepjes en bieslook door roerei mengen.

Mengsel in boulognebollen scheppen en kapje er weer op zetten.

## Boulognebollen met tartaar en pesto

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
2 eetlepels olijfolie  
2 steak tartaartjes  
2 boulognebollen (àfbakbrood)  
100 g walnoten, gehakt  
1 eetlepel groene pesto (bakje à 100 g)  
2 eetlepels yoghurtmayonaise  
½ zak rocket slamelange (à 75 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Ui pellen en in ringen snijden.  
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en uiringen ca. 5 minuten zachtjes bakken.  
Uiringen op bord scheppen.  
In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en tartaartjes in ca. 8 minuten goudbruin en vrijwel gaar bakken.  
Halverwege baktijd keren.  
Laatste minuut uiringen meewarmen.  
Intussen boulognebollen in ca. 9 minuten in oven afbakken.  
In kom walnoten, pesto en yoghurtmayonaise mengen.  
Bollen opensnijden, even laten uitwasemen en dan beleggen met sla, tartaartjes, uiringen en walnotenpestosaus.  
Lekker met tomatensoep.



## Brandy sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

½ theelepel poedersuiker

2 borrelglaasjes cognac

½ schijfje citroen

1 cocktailkersje

### ***Bereiding***

Schud de cognac sour zeer krachtig en schenk door een strainer of zeefje in een tumbler.

Leg er een schijfje citroen en het kersje in, en zet er een rietje en een lepel in.

## Broccoli- maïssoep de Zeezuiper

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g broccoli  
200 g gekookte maïskorrels  
1 ui  
200 g fijngehakte bleekselderij  
1 theelepel milde kerriepoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
6 dl kippenbouillon  
4 eetlepels zonnebloemolie  
2 eetlepels fijngehakte rode paprika  
4 eetlepels room  
1 flesje De Zeezuiper van 3 dl  
versgemalen peper  
zout

### ***Bereiding***

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak hierin de fijngehakte ui, bleekselderij en broccoli zo snel mogelijk om en om.

Zet het vuur lager en laat de groenten 15-20 minuten zacht stoven.

Neem de groenten uit de soeppan, laat ze koelen en pureer ze in een blender, samen met de kerrie en het paprikapoeder.

Verwarm de kippenbouillon goed in de soeppan goed, voeg er de gepureerde groenten bij en verwarm alles nog ± 10 minuten goed.

Schep voor het serveren de room in de soepborden, schep daar de soep op, voeg een flinke scheut De Zeezuiper toe en garneer met de maïskorrels en de fijngehakte rode paprika.

Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe.

Geef er stokbrood bij en drink er een goed gekoeld glas De Zeezuiper bij.

Info: De Zeezuiper is een bier van de Scheldebrouwerij, Rangeerstraat 1, industrieterrein B, 4431 NL 's-Gravenpolder.

Het bier is te koop bij gespecialiseerde slijterijen en bierwinkels.

## Broccoli met sinaasappelkruim

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande december 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 sneetjes oud witbrood

1 sinaasappel

1 eetlepel gedroogde oregano

2 eetlepels boter

zout

300 g broccoli

peper

### ***Bereiding***

In keukenmachine brood tot kruim vermalen.

Kruim mengen met rasp van 1 sinaasappel en 1 eetlepel gedroogde oregano.

Broodkruim in 2 eetlepels boter bruinbakken, op keukenpapier laten uitlekken.

In wat water met zout broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Broccoli in schaal scheppen en bestrooien met peper en sinaasappelkruim.

## Broodje exotische hamburger

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 afbak Italiaanse bollen  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 hamburgers  
1 blikje ananasschijven à 4 stuks  
6 eetlepels Heinz curry mangosaus, flesje à 220 ml

### ***Bereiding***

Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Bestrijk de hamburgers met de olie en rooster ze in een hete grillpan aan beide kanten totdat ze net gaar zijn en mooie bruine streepjes hebben.  
Leg de ananas bij de hamburgers in de pan en grill ze kort mee.  
Snijd de broodjes open, leg op elk broodje een hamburger en een schijf ananas.  
Verdeel de saus erover en sluit de broodjes.

Serveertip: Serveer met een salade van jonge bladsla, gesneden cocktailtomaten en knoflook-bieslookdressing.

Wijnadvies: Rode wijn, Huiswijn rood, Frankrijk

## Broodje gezond 5

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren

zout

versgemalen peper

1 kropje little gems

½ bosje radijsjes

2 Tasty Tom tomaten

4 Italiaanse bollen

4 eetlepels olijfmayonaise

4 plakken rauwe ham (ronde plakken)

4 plakken rookkaas

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 7 minuten hard koken en onder koud stromend water laten schrikken.

Afgekoelde eieren pellen, met eisenijvertje) in plakken snijden en bestrooien met zout en peper.

Intussen blad van kropje little gem loshalen.

Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.

Tomaten in dunne plakken snijden.

Kapjes van Italiaanse bollen afsnijden, broodkruim met vingers uit bol plukken.

Elke uitgeholde broodbol met bolle kant van lepel insmeren met eetlepel olijfmayonaise.

Bollen achtereenvolgens vullen met laagje sla, ham, kaas, tomaat, ei en radijs.

Vulling stevig aandrukken, kapje weer op broodje zetten.

Bollen strak inpakken in folie (engekoeld) meenemen voor onderweg.

## Broodpuddinkje met vanilleroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 sneetjes witbrood met pompoenpitten  
30 g zachte roomboter  
1 vanillestokje  
3 dl slagroom  
3 dl volle melk  
4 eieren  
125 g suiker  
nootmuskaat  
2½ dl vanillevla

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Langs rand van puddingvormpje 12 rondjes snijden uit brood (rest wordt niet gebruikt).  
Aan 1 kant besmeren met boter, vormpjes invetten.  
In elk vormpje 3 broodrondjes stapelen met beboterde kant boven.  
Vanillestokje halveren, merg eruit schrapen.  
In pan helft van room, melk, vanillestokje en merg langzaam aan de kook brengen.  
Pan van vuur nemen, vanillestokje verwijderen.  
Boven kom eieren breken en met suiker schuimig kloppen.  
Warme room scheutje voor scheutje door eieren kloppen.  
Mengsel in vormpjes schenken en licht bestrooien met nootmuskaat.  
Vormpjes in ovenschaal zetten en 5 minuten laten rusten.  
Water aan kook brengen en in ovenschaal schenken tot halverwege zijkant vormpjes.  
Voorzichtig in oven plaatsen en au bain-marie, ca. 30 minuten bakken tot bovenkant stevig aanvoelt.  
Rest van slagroom lobbijg kloppen en mengen met vla.  
Puddinkjes uit vormpjes halen, op borden zetten, serveren met vanilleroom.

## Café grog

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 borrelglas rum (witte of bruine)  
2 klontjes suiker  
schijfje citroen  
1 eetlepel cognac  
gloeierend hete zwarte koffie om aan te vullen

### ***Bereiding***

Roer alle ingrediënten, behalve het schijfje citroen, goed door elkaar en serveer gloeiend in een grogglas.  
Zet er een lepel in en leg het schijfje citroen in het glas.

## California egg-nog

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
3 eetlepels suiker  
3 eetlepels whisky  
snufje nootmuskaat  
3 eetlepels cognac  
1½ eetlepel rum  
2½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Splits de eieren, klop de eierdooiers los en voeg er de suiker bij.  
Klop door tot de suikerkorrels zijn opgelost.  
Roer daar de whisky door en het vleugje geraspte nootmuskaat.  
Klop vervolgens de eiwitten stijf, vermeng ze met de eierdooiers en voeg er daarna de cognac en de rum bij.  
Roer alles goed door elkaar, klop de slagroom stijf en spatel deze door de egg-nog.  
Vul er tumblers (limonadeglazen) mee.



## Cambodjaanse kabeljauw met gember en limoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
4 cm gemberwortel  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels sesamzaadjes  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1 eetlepel sesamolie  
1 eetlepel Thaise vissaus  
4 kabeljauwhaasjes (à ca. 150 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.  
Citroen halveren en uitpersen.  
Gemberwortel schillen en in luciferdunne reepjes snijden.  
In kom gember mengen met citroensap. Knoflook pellen.  
In droge wok of koekenpan sesamzaadjes licht roosteren.  
Op schotel laten afkoelen. In dezelfde pan olie verhitten.  
Knoflook erboven uitpersen en 1 minuut zachtjes bakken (knoflook mag niet bruin worden).  
Knoflookolie over gemberreepjes gieten.  
Sojasaus, sesamolie en vissaus door gember mengen.  
Van aluminiumfolie 4 vellen (ca. 20 x 30 cm) scheuren en op werkvlak leggen.  
Kabeljauwhaasjes in het midden leggen, saus erover verdelen.  
Folie dichtvouwen tot goedgesloten pakketjes.  
Vis op rooster in midden van de oven in ca. 15 minuten gaar laten worden.  
Pakketjes op bord leggen en openvouwen, zodat de stoom kan ontsnappen.  
Bestrooien met sesamzaadjes of gefrituurde gemberreepjes.  
Serveren met pandanrijst met fijngehakte koriander, rode peper en cashewnoten.

## Cambodjaanse mihoensalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g mihoen  
1 mango  
1 komkommer  
½ zakje verse munt (à 15 g)  
2 rode pepers  
2 limoenen  
2 eetlepels Thaise vissaus  
3 eetlepels roerbakolie  
2 theelepels suiker  
4 blaadjes ijsbergsla

### ***Bereiding***

Mihoen doormidden breken en in pan met ruim kokend water ca. 4 minuten laten wellen.  
Mihoen overdoen in vergiet, onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.  
Mango schillen, pit verwijderen en vruchtvlies in reepjes snijden.  
Komkommer goed schoonboenen en in lengte halveren.  
Met theelepel zaadjes eruit schrapen, komkommerhelften in stukken van ca. 10 cm en vervolgens in reepjes snijden.  
Blaadjes van munt in reepjes snijden.  
Rode peper tussen handen rollen, uiteinden verwijderen en zaadjes eruit schudden.  
Peper in ringetjes snijden.  
Limoenen uitpersen.  
In kom dressing kloppen van limoensap, vissaus, roerbakolie en suiker.  
Mihoen in schaal doen en omscheppen met dressing, helft van peperringetjes en reepjes mango, komkommer en munt.  
Blaadjes sla op kleine borden leggen en vullen met mihoensalade.  
Salade bestrooien met rest van rode peper.

Variatietip: Voor een pittiger salade de peperzaadjes niet verwijderen.

## Canard à l'orange 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 handsinaasappels  
4 kleine eendenborstfilets  
½ pot gevogeltefond (à 380 ml)  
2 eetlepels cognac (of sinaasappellikeur slijter)  
2 takjes tijm  
2 eetlepels roomboter

### ***Bereiding***

1 sinaasappel schoonboenen, met dunschiller repen van schil trekken en deze in flinterdunne reepjes snijden (of citrustrekker gebruiken).  
Beide sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden.  
Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen.  
Met scherp mes ruitpatroon in velkant kerven.  
Fond, schil, cognac en tijm in steelpan op hoog vuur tot helft laten inkoken.  
Intussen in koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.  
Eendenborstfilets met velkant in pan leggen en 4 minuten bakken.  
Keren en andere kant nog 3 minuten bakken.  
Vlees uit pan nemen en bestrooien met zout en peper.  
Vlees in oven in ca. 8 minuten rosé laten worden.  
Van bakvet 2-3 eetlepels door ingekookte fond roeren.  
Partjes sinaasappel erdoor scheppen, tijm verwijderen.  
Van vuur af 1 eetlepel koude boter door saus roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Eendenborstfilets schuin in plakken snijden en over vier warme borden verdelen.  
Saus ernaast scheppen.

## Carpaccio met gegrilde ananas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse basilicum (15 g)  
150 ml olijfolie extra vierge  
1 zakje hazelnoten (65 g, grofgehakt)  
1 kleine ananas  
200 g carpaccio (bediening of koelvak)  
chilipeper uit de molen

### ***Bereiding***

In vijzel of hoge kom met staafmixer basilicum met 4-5 eetlepels olijfolie tot fijne saus pureren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Hazelnoten halveren en in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Op bord laten afkoelen.  
Grillpan verhitten.  
Ananas in vieren snijden, schillen en harde kern verwijderen.  
Stukken ananas met heel scherp, glad mes (of met elektrisch mes) in flinterdunne plakjes snijden.  
Plakjes licht bestrijken met olie en in porties in 3-4 minuten lichtbruin grillen, halverwege keren.  
Carpaccio op vier borden leggen.  
Ananasplakjes op carpaccio leggen, beetje basilicumolie erover sprenkelen.  
Chilipeper erboven malen en hazelnoten erover strooien.  
Lekker met ciabatta.

## Carpacciotoastjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

sneetjes casino witbrood  
rundercarpaccio  
groene pesto  
zalmcarpaccio  
bieslookpesto  
tonijncarpaccio  
Thaise groene roerbakolie & kruiden

### ***Bereiding***

Korstjes van sneetjes brood snijden.  
Sneedjes diagonaal halveren en onder hete ovengrill krokant roosteren.  
Rundercarpaccio bestrijken met groene pesto, zalmcarpaccio met bieslookpesto en tonijncarpaccio met Thaise olie.  
Toastjes beleggen met carpaccio('s).

## Cashewnotensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stengels bleekselderij  
100 g ongezouten cashewnoten  
35 g boter  
25 g bloem  
2 kruidenbouillontabletten  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
125 ml droge witte wijn  
zout en peper  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en in dunne plakjes snijden.  
Cashewnoten in keukenmachine fijnmalen.  
In (soep)pan boter smelten.  
Bleekselderij (op 2 eetlepels na) ca. 3 minuten zachtjes roerbakken.  
Bloem en gemalen noten erover strooien en geheel al roerend nog ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Bouillontabletten erboven verkruiden, 8 dl water toevoegen.  
Soep aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken.  
Slagroom, wijn en achtergehouden bleekselderij door soep roeren.  
Soep nog 1 minuut verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Soep in vier diepe borden scheppen en bieslook erboven fijnknippen.  
Lekker met geroosterd witbrood.

## Champignonsoep met broccoli, maïs en kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 meergranenpistolets (àfbakbrood, pak à 4 stuks

2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

200 g kipfilet in blokjes

½ zakje panklare broccoli (à 300 g)

1 blikje maïskorrels (150 g)

1 zak verse champignonsoep (500 ml)

2 eetlepels fijne kruiden (diepvries, strooibusje)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C.

Pistolets in 8-9 minuten afbakken.

In koekenpan olie verhitten.

Kipblokjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken.

Broccoliroosjes zo nodig kleiner snijden.

Maïs afgieten.

In pan champignonsoep en broccoli verwarmen en zachtjes tegen de kook aan houden, tot broccoli beetgaar is.

Maïs en kruiden erdoor roeren en nog even meewarmen.

Kipblokjes en soep over twee grote kommen verdelen.

Serveren met brood.

## Champignonsoep met broodje ei en rosbief

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 scharreleieren  
4 witte afbakpistoletjes  
1 pak Honig Soep Intens champignons & bieslookmelange  
4 eetlepels mayohalf  
4 plakken rosbief  
1 tomatomaat, in dunne plakjes  
2 eetlepels verse fijngeknipte bieslook, schaalte à 15 g

### ***Bereiding***

Kook de eieren in ± 8 minuten hard.  
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.  
Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de broodjes open, bestrijk ze met de mayohalf en leg de rosbief erop.  
Snijd de eieren met de eiersnijder in plakjes en verdeel ze met de tomaat over de rosbief.  
Bestrooi de soep en de broodjes met de bieslook en sluit de broodjes.

Variatietip Vervang voor een vegetarische maaltijd de rosbief door 4 plakken jong belegen kaas.

Wijnadvies: rosé wijn, Huiswijn rosé, Frankrijk



## Champignonwraps met runderreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 bakjes champignons (à 250 g)  
2 uien  
4 tomaten  
3 eetlepels sladressing naturel  
3 eetlepels olijfolie  
1 schaaltje Provençaals gekruide runderreepjes (ca. 300 g)  
1 bakje verse roomkaas met kruiden (125 g)  
4 wraptortilla's (280 g)

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen en plakjes snijden.  
Uien pellen en snipperen.  
Tomaten wassen, in plakjes snijden en met dressing mengen.  
In koekenpan olie verhitten en runderreepjes 3 minuten bakken.  
Ui en champignons toevoegen en 5 minuten bakken.  
Roomkaas erdoor roeren en 1 minuut verhitten.  
Wraps volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.  
Wraps met champignonmengsel vullen.  
Met tomatensalade serveren.

## Cheesecake met perziken

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

450 g verse roomkaas  
3 eieren (gesplitst)  
200 g suiker  
1 eetlepel Amaretto (àmandellikeur slijter)  
125 ml slagroom  
3 perziken (ontveld en in partjes)  
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Met mixer roomkaas, eierdooiers, suiker (1 eetlepel apart houden) en likeur tot glad mengsel kloppen.  
In andere kom slagroom lobbig kloppen.  
In vetvrije kom eiwitten met 1 eetlepel suiker tot pieken stijfkloppen.  
Slagroom door roomkaasmengsel mengen.  
Voorzichtig eiwitten erdoor spatelen.  
Beslag overdoen in springvorm.  
Perzikpartjes met bolle kant naar boven in beslag drukken, amandelschaafsel erover strooien.  
Taart in midden van oven in 45 minuten goudbruin bakken.

Tip: Voor een goed eindresultaat is het van belang dat de slagroom echt lobbig is en de eiwitten zo stijf dat u de kom ondersteboven kunt houden. Anders is het mengsel bij begin al te dun en dat herstelt zich niet in de oven. De lucht in het eiwit is ook van belang voor het welslagen, spatelen dus en niet roeren, want dan verdwijnt het luchtige in het beslag.

## Chicago fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

1 theelepel poedersuiker

1 eiwit

1 borrelglas rode port

1 borrelglas rum

goed gekoeld sodawater, bij voorkeur uit een sifon

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in een shaker en schud zeer krachtig.

Omwikkel de shaker in dit geval met een servet, want tijdens dit schudden behoort de shaker zo koud te worden dat er een wit laagje op komt.

Schenk de drank door een strainer of zeefje in een grote tumbler en vul aan met gekoeld sodawater.

## Chinese gestoomde kip met peper

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 struikje tah tsai (groente)
- 3 stengels sereh (citroengras)
- 1 eetlepel 4-seizoenenpeper (korrels, potje)
- 2 kipfilets
- 1 eetlepel sesamolie
- 2-3 eetlepels sojasaus
- 2 theelepels sesamzaadjes

### ***Bereiding***

Struikje Tah tsai wassen, droogslaan en in lengte in vieren snijden.  
Kwarten Tah tsai in stoommandje leggen.  
Stengels citroengras in lengte halveren en naast elkaar in andere stoommandje leggen.  
In vijzel met stamper of op plank peperkorrels met bolle kant van lepel fijnmaken.  
Kipfilets dwars op sereh leggen en bestrijken met helft van sesamolie.  
Gekneusde peper erover strooien.  
Wok tot net onder speciale stoomrekje met water vullen (of pan gebruiken waarop stoommandje precies past).  
Water aan de kook brengen.  
Stoommandje met Tah tsai op wokrekje of pan boven kokend water zetten.  
Hierop stoommandje met kip plaatsen en afsluiten met deksel.  
Tah tsai en kip in ca. 10 minuten gaar stomen.  
Intussen 2 borden voorverwarmen.  
Kwarten Tah tsai op borden rangschikken en rest van sesamolie en beetje sojasaus erover druppelen.  
Sesamzaadjes erover strooien.  
Kipfilets ernaast leggen.  
Rest van sojasaus in kleine kommetjes schenken en erbij geven.  
Serveren met pandanrijst.

## Chocoladecake met bosvruchtensaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
1 pak bosvruchtenmix (diepvries 450 g)  
½ dl rode wijn  
1 zakje vanillesuiker  
3 eetlepels geleisuiker  
kaneel  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
1 pak chocolademuffins (4 stuks)

### ***Bereiding***

Sinaasappel schoonboenen en schil rasp en of met zesteur reepjes trekken (sinaasappel wordt verder niet gebruikt).

In pan bevroren bosvruchten met rode wijn, vanillesuiker, geleisuiker, helft van sinaasappelrasp en mespunt kaneel ca. 30 minuten zachtjes verwarmen tot suiker opgelost is.

Af en toe voorzichtig omscheppen.

Pan van vuur nemen en saus tot lauwwarm laten afkoelen.

De saus wordt ook wat dikker.

In kom slagroom lobbig kloppen.

Chocolademuffins uit papieren vormpjes halen en elk in midden van bord zetten.

Bosvruchtensaus rondom schenken.

Slagroom op chocolademuffins scheppen.

Rest van sinaasappelrasp over slagroom strooien.

## Chocolademousse met sinaasappelcompote

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 handsinaasappels (bijv. navelsinaasappels)  
1 perssinaasappel  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)  
2 bakken chocolademousse (à 500 ml)

### ***Bereiding***

Handsinaasappels dik schillen, partjes tussen de vliezen uit snijden.  
Perssinaasappel schoonboenen, schil fijn raspen.  
Sinaasappel uitpersen.  
In pannetje partjes samen met sinaasappelsap, suiker en eventueel sinaasappellikeur zachtjes aan de kook brengen.  
Vuur lager zetten en ca. 10 minuten laten sudderen tot mengsel stroperig is.  
Regelmatig doorroeren.  
Sinaasappelcompote laten afkoelen.  
Chocolademousse over zes schaalpjes of coupes verdelen, beetje compote erop scheppen en opdienen.

Tip: Kumquats zijn niet altijd verkrijgbaar, maar maken dit dessert wel extra decoratief.

Variatietip: Gebruik in plaats van sinaasappel 100 gram in dunne plakjes gesneden kumquats en het sap van 1 perssinaasappel.

## Ciabatta met rosbief

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 stengels bleekselderij  
4 ciabattina's  
3 eetlepels Dijonnaise  
1 zak gemengde rocket slamelange (75 g)  
300 g rosbief (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en in stukken van 10 cm snijden.  
Stukken in dunne repen snijden.  
Ciabattina's opensnijden.  
Onderkanten dun bestrijken met Dijonnaise.  
Slamelange en helft van bleekselderij erover verdelen.  
Plakjes rosbief in brede repen snijden en losjes op broodjes draperen.  
Rest van bleekselderij erover verdelen.  
Rest van Dijonnaise erover scheppen en bovenkanten van broodjes erop leggen.

## Citroenpasta met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
500 g gepelde tijgergarnalen (diepvries)  
6 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma  
500 g paglia e fieno (verse pasta)  
1 zakje verse bieslook (25 g)

### ***Bereiding***

Citroen goed schoonboenen, schil fijn raspen.  
Citroen uitpersen.  
Garnalen in vergiet doen en onder heet stromend water laten ontdooien.  
Garnalen laten uitlekken en dan goed droogdeppen met keukenpapier.  
In wok chiliolie verhitten, tijgergarnalen ca. 7 minuten roerbakken.  
Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.  
Pasta afgieten.  
Garnalen afblussen met citroensap, saus op hoog vuur even laten inkoken.  
Pasta en citroenrasp door garnalen scheppen en 1 minuut meewarmen.  
Pasta over vier borden verdelen, bieslook erboven fijn knippen.



## Cognac egg-nog

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

1 borrelglasje cognac  
1 dessertlepel poedersuiker  
1½ dl melk  
1 ei  
gruisijs  
vleugje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten, behalve de nootmuskaat, met wat gruisijs in een cocktailshaker.  
Schud krachtig en schenk uit door een strainer of zeefje in een tumbler (linonadeglas) en stuf er wat nootmuskaat over.

## Coq au vin blanc met rivierkreeftjes en vanille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
2 stengels bleekselderij  
4 maïskippenbouten  
zout en peper  
35 g boter  
½ fles droge witte wijn  
1 vanillestokje  
1 zakje stoneleeks (8 stuks)  
3 eetlepels slagroom  
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

### **Bereiding**

Sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen.  
Bleekselderij met dunschiller schillen en in boogjes snijden.  
Vel van kippenbouten verwijderen.  
Kip met zout en peper bestrooien.  
In braadpan boter verhitten en kippenbouten rondom bruinbakken.  
Vuur lager zetten en sjalotjes, knoflook en bleekselderij ca. 2 minuten meebakken.  
Wijn langs rand in pan schenken en kip afgedekt in ca. 35 minuten gaar stoven.  
Kip uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warm houden.  
Stoofvocht boven andere pan zeven.  
Vanillestokje halveren en merg eruit schrapen.  
Vanillemerg en leeggeschrapt stokje bij stoofvocht doen, saus op matig vuur tot juiste dikte laten inkoken.  
Bovenste stuk van stoneleeks afsnijden, zodat ze even groot zijn.  
In kokend water met zout in ca. 2 minuten beetgaar koken.  
Vanillestokje uit saus nemen.  
Slagroom erdoor roeren, saus op smaak brengen met zout en peper.  
Rivierkreeftjes erdoor mengen en saus nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.  
Kip in voorverwarmde schaal leggen, saus erover schenken.  
Garneren met stoneleeks.

## Coquille-lollies

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje verse coquilles (oftewel St. Jacobsschelpen) (250 g)  
olijfolie met knoflookaroma en chilipeper  
(zee)zout (versgemalen)  
versgemalen vierseizoenenpeper  
zoete chilisaus

### ***Bereiding***

Coquilles licht bestrijken met olie en aan satéstokjes steken.  
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.  
Coquilles aan beide zijden ca. 1 minuut grillen.  
Bestrooien met zout en peper.  
Coquillespiesjes in glas zetten en serveren met chilisaus.

## Coquilles met vanillesaus en kaviaar

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

200 g aspergetips  
(zee)zout  
1 vanillestokje  
1 dl visfond (pot à 380 ml)  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
zwarte peper  
2 bakjes verse coquilles (oftewel St. Jacobsschelpen) (à 250 g of  
1 zak diepgevroren coquilles 500 g)  
2 eetlepels olie  
1 potje zwarte imitatiekaviaar (viskuit)

### **Bereiding**

Plakje van onderkant aspergetips af snijden.  
Aspergetips in ruim water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken.  
Overdoen in vergiet, goed afspoelen met koud water en laten uitlekken.  
Vanillestokje in lengte opensnijden, met mespunt merg eruit schrapen.  
Vanillestokje en merg met fond en slagroom in steelpan doen.  
Saus tot helft inkoken, op smaak brengen met (versgemalen) zout en peper.  
Laten afkoelen.  
Aspergetips en saus tot gebruik afgedekt op koele plek bewaren.  
Diepgevroren coquilles eerst volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.  
Aspergetips over vier borden verdelen.  
Vanillestokje uit saus nemen.  
Saus zachtjes opnieuw verwarmen.  
Coquilles droogdeppen en licht bestrijken met olie.  
Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten tot gloeiend heet.  
Coquilles aan elke kant ca. 1 minuut grillen en bestrooien met (versgemalen) zout en peper.  
Coquilles op asperges leggen, beetje vanillesaus erover schenken en rest rondom druppelen.  
Op elke coquille schepje kaviaar leggen, direct serveren.

## Couscous met asperges en garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g groene asperges

3 eetlepels olijfolie

150 g couscous (pak à 400 g)

1 pot pastasaus toniin (260 g)

125 g cocktailgarnalen

### ***Bereiding***

Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.

Asperges wassen en van onderkant ca. 2 cm afsnijden.

Met keukenpapier droogdeppen en bestrijken met 2 eetlepels olijfolie.

Asperges in grillpan in ca. 5 minuten beetgaar roosteren, regelmatig keren.

Intussen in pan 225 ml water aan de kook brengen.

Pan van vuur nemen.

Couscous door water roeren en ca. 5 minuten laten wellen.

Intussen in steelpan pastasaus zachtjes verwarmen.

Garnalen erdoor roeren. In wok 1 eetlepel olijfolie verhitten en couscous al roerend ca. 2 minuten bakken.

Op twee borden scheppen.

Saus erover verdelen en asperges erop leggen.

## Couscous met geroosterde pompoen en paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 rode uien  
250 g pompoen  
250 g kastanjechampignons  
1 schaalte shii-takes en oesterzwammen (150 g)  
½ eetlepel gedroogde oregano  
4 eetlepels olijfolie extra vierge  
(zee)zout  
zwarte peper (gemalen)  
150 g couscous (biologisch)  
½ zakje verse knoflookbieslook (à 25 g)  
3 takjes munt  
1 theelepel paprikapoeder

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen.  
Uien pellen en in dunne plakjes snijden.  
Pompoen in plakken snijden en schillen.  
Plakken in grove stukken snijden.  
Paddestoelen schoonvegen.  
Grote paddestoelen halveren.  
In bakblik of lage ovenschaal ui, pompoen, paddestoelen, oregano en 3 eetlepels olie mengen.  
Zout en peper naar smaak toevoegen.  
Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en groenten in ca. 15 minuten beetgaar en bruin roosteren, regelmatig omscheppen.  
In kom couscous in 225 ml kokend water ca. 5 minuten laten wellen.  
Bieslook en muntblaadjes fijn knippen.  
In wok rest van olie verhitten.  
Paprikapoeder erdoor roeren en couscous erdoor scheppen.  
Couscous ca. 2-3 minuten al omscheppend verwarmen tot couscous rul is.  
Helft van kruiden erdoor scheppen.  
In twee diepe borden couscous scheppen.  
Pompoen en paddestoelen met vocht erover verdelen.  
Rest van kruiden erover strooien.

## Couscous met kip 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

100 g couscous

1 gerookte kipfilet (ca. 125 g)

1 bakje rauwkost (150 g)

1 cup honing-mosterddressing (vers, 100 g)

100 g elitehaver

### ***Bereiding***

Couscous met 1½ dl kokend water overgieten en ca. 5 minuten laten wellen.

Kipfilet in blokjes snijden. Koekenpan met antiaanbaklaag verwarmen en hierin couscous met kipreepjes en rauwkost ca. 2-3 minuten al omscheppend verwarmen.

Dressing door couscous roeren en nog 1 minuut meewarmen.

Couscous op bord scheppen, garneren met elitehaver.

## **Crujiente de frutas con salsa al limon (Meloen van de barbecue met sesam en honing)**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

zonnebloemolie,  
2 eetlepels sinaasappelbloesemhoning of andere honing van 1 bloem  
4 kleine meloenen zoals piel de sapo of kanteloep, gehalveerd, zonder pitjes en in parten  
2 eetlepels vanillesuiker  
sap van 1 citroen  
2 eetlepels geroosterd sesamzaad  
100 g gesuikerde amandelen, fijngehakt

### ***Bereiding***

Bestrijk het rooster van de barbecue met olie.  
Doe de honing in een pan en zet hem op het uiteinde van de barbecue om warm te worden.  
Snijd de meloenen in plakken en leg die 3-4 minuten per kant op de barbecue; zorg dat ze een licht streeppatroon van het rooster krijgen.  
Leg ze op een schaal, bestrooi ze met vanillesuiker en overgiet ze met citroensap.  
Leg de plakjes meloen op individuele borden of een schaal en giet er de hete honing over.  
Bestrooi ze met sesamzaad en amandelen en dien ze op.

Variatietip: Deze meloen is ook lekker met frambozensaus of -sorbet. Vanillesuiker is gewoon suiker die naar vanille smaakt. Hij is kant-en-klaar te koop maar u kunt hem ook zelf maken: verstop een heel vanillestokje in ½ kg suiker, dek de suiker af en laat hem verscheidene dagen staan.



## Dageraadcrème

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg tomaten  
2 dikke uien  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olie  
½ l water  
1 takje tijm  
1 l koude bouillon  
1 dl madeira  
100 g room  
geraspte muskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Was de tomaten en snij ze in vieren.  
De uien en het look schillen en fijnhakken.  
Doe dit allemaal in een kookpot, samen met olie en water, zout, peper en tijm en laat zachtjes sudderen, tot u een losse puree bekomt.  
Haal het takje tijm eruit en druk de puree door een zeef of draai door een mixer.  
Latt die afkoelen.  
Doe er dan de bouillon en de madeira bij.  
Giet over in een soepkom en zet het weg in de koelkast.  
Net voor het opdienen, de stijfgeklopte room erop schudden.  
Een beetje muskaat erover strooien.

Info: hebt u geen zelf-geprepareerde bouillon in huis, gebruik dan blokjes rundvlees-bouillon of kippenbouillon. (Oplossen in gelijkwaardige hoeveelheid water).

## Deense sandwiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Deens	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
3 eetlepels slagroom  
50 g zachte boter  
1 bosuitje  
2 zoetzure augurken  
zout en peper  
100 g gerookte paling  
150 g grove paté  
6 plakjes Hollandse geitenkaas  
9 sneetjes Brabants roggebrood  
3 eetlepels cranberrycompote

### ***Bereiding***

In kom eieren loskloppen met slagroom.  
In steelpan 1 eetlepel boter smelten en eimengsel erdoor roeren.  
Ei al roerende laten stollen.  
Bosuitje schoonmaken en in dunne ringen snijden.  
Augurken zeer fijn snijden.  
Bosui en augurk met zout en peper naar smaak door rest van boter roeren.  
Paling in stukken van 4 cm snijden.  
Paté in 6 repen snijden.  
Korstjes van kaas snijden.  
Sneetjes roggebrood halveren.  
Op 6 halve sneetjes roerei scheppen.  
Hierover paling verdelen.  
6 Halve sneetjes royaal bestrijken met augurkenboter.  
Geitenkaas erop leggen.  
Laatste sneetjes bestrijken met cranberrycompote en paté erop leggen.  
Sneetjes roggebrood op een platte schaal rangschikken en op buffet zetten.

## Dorapasta met groentesaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Honig funpasta Dora à 350 g  
zout  
2 zakken doperwten/worteltjes à 400 g  
1 pakje Boursin verse roomkaas met kruiden à 150 g  
40 g geraspte belegen kaas  
2 eetlepels verse bieslook, fijn geknipt

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout gaar.  
Kook de groenten 5-7 min. in water met zout en giet ze af.  
Giet de pasta af maar vang 1½ dl van het kookwater op.  
Roer de roomkaas erdoor en laat hem al roerende smelten.  
Schep de saus met de groenten door de pasta.  
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de kaas en de bieslook.

Wijnadvies: witte wijn, Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, Italië

## Drents stoofpotje van kalfsvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g sjalotjes  
2 Drentse Kosterworsten (à 100 g)  
50 g boter  
1 kg kalfslapjes  
1 flesje bruin bier (op kamertemperatuur)  
zout en peper  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
½ zakje verse selderij (à 50 g)

### ***Bereiding***

Sjalotjes schoonmaken, grote exemplaren halveren.  
Worst in blokjes snijden.  
In (braad)pan boter verhitten en worst ca. 4 minuten zachtjes bakken.  
Kalfslapjes in pan leggen en in ca. 4 minuten aan beide zijden lichtbruin bakken.  
Bier langs de rand van de pan bij het vlees schenken.  
Sjalotjes, zout en peper toevoegen.  
Opnieuw aan de kook brengen, vuur dan laag draaien.  
Met deksel op pan (op vlamverdeler) vlees in ca. 1½ uur gaar stoven.  
Af en toe doorscheppen.  
Steeltjes van peterselie en selderij afsnijden, blad grof hakken.  
Helft van verse kruiden door vlees scheppen.  
Stoofvlees in vier diepe borden scheppen, bestrooien met andere helft van kruiden.  
Lekker met aardappelpuree.

## Driekleurenstampot met pikante runderreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g sperziebonen

½ zakje geschrapte worteltjes (à 300 g)

1 rode paprika

3 eetlepels boter

1 schaaltje runderreepjes naturel (ca. 300 g)

1 pak stampot dagschotel sperziebonen met runderreepjes (256 g)

1 bakje cherrytomaten (250 g)

### ***Bereiding***

Sperziebonen schoonmaken en in stukjes snijden.

Worteltjes in stukjes snijden.

Sperziebonen en wortel 8 minuten koken.

Paprika in reepjes snijden.

In pan boter verhitten.

Runderreepjes met paprika 6 minuten bakken.

Pikant mix (uit pak) mengen met 300 ml water en door vlees scheppen.

Geheel door en door verhitten.

Voor puree 1 l water aan de kook brengen.

Tomaatjes halveren.

Pureepoeder met garde door kokende water kloppen.

Sperziebonen, wortel en tomaatjes door puree scheppen.

Vlees in pikante saus bij stampot serveren.

## Druivenclafoutis

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g pitloze blauwe druiven  
250 g pitloze witte druiven  
½ dl Muscat de Beaume de Venise (slijter)  
50 g boter  
4 eieren  
75 g witte basterdsuiker  
100 g bloem  
zout  
1 bekertje crème fraîche (2 dl)  
2 dl volle melk  
poedersuiker uit strooibus

### ***Bereiding***

Druiven van tros plukken, wassen, op keukenpapier laten uitlekken en in kom doen.  
Wijn erover schenken en minstens 1 uur laten marinieren.  
Oven voorverwarmen op 175 °C. (In magnetron) boter smelten.  
Taartvorm dun invetten met gesmolten boter.  
Druiven afgieten, wijn opvangen.  
In kom eieren en basterdsuiker met handmixer tot luchtig, schuimig mengsel kloppen.  
Achtereenvolgens bloem, mespunt zout, crème fraîche, melk, wijn van druivenmarinade en helft van gesmolten boter erdoor kloppen.  
Beslag in taartvorm schenken en druiven erover verdelen.  
Rest van gesmolten boter erover sprenkelen.  
In midden van oven clafoutis in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Uit oven clafoutis royaal bestrooien met poedersuiker.  
Clafoutis laten afkoelen tot lauwwarmen vlak voor serveren opnieuw bestrooien met poedersuiker.

## Duivelse kip met pikante komkommersalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
3 teentjes knoflook  
4 rode pepers  
1 limoen  
1 dl arachideolie  
1 theelepel ketoembar (gemalen korianderzaad)  
2 eetlepels ketjap manis  
8 kipbraadsticks (ca. 115 g)  
zout en versgemalen zwarte peper  
1 komkommer  
1 rode ui  
1 eetlepel suiker  
400 g pandanrijst

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Rode pepers wassen.  
Van 1 peper zaadlijsten verwijderen, in reepjes snijden.  
Rest van pepers in ringen snijden (voor minder pittige marinade peper eerst tussen handen rollen en dan zaadjes eruit schudden).  
Limoen in partjes snijden.  
Komkommer wassen, doormidden snijden en in lengte halveren.  
Vruchtvlees in blokjes snijden.  
Rode ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden.  
In schaal olie, uisnippers, knoflook, ringen rode peper, helft van limoenpartjes, ketoembar en ketjap mengen.  
Kipbraadsticks bestrooien met zout en peper, in schaal met marinade leggen.  
Kip afgedekt in koelkast minstens een uur laten marineren.  
Tussentijds regelmatig marinade over kip scheppen of kip omdraaien.  
In kom rode ui, reepjes rode peper en komkommerblokjes mengen met suiker, 1 theelepel zout en mespunt peper.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.  
Kip uit marinade nemen, marinade bewaren.  
Kipkarbonades in ca. 20 minuten gaar en goudbruin grillen op barbecue of onder ovengrill (rooster in midden van oven schuiven).  
Tijdens het roosteren kip regelmatig keren en bestrijken met restant van pikante marinade.  
Intussen rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Limoen uit marinade nemen, marinade in pannetje verwarmen.  
Kip op serveerschaal leggen, garneren met warme marinade en andere helft van partjes limoen.  
Gestoomde pandanrijst en atjar van komkommer apart serveren.

## Egg-nog

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

1 vers ei  
2 theelepels poedersuiker  
1 scheutje melk  
rum, verwarmd  
1 scheutje angostura bitter

### ***Bereiding***

Breek het ei boven een tumbler en voeg er de poedersuiker bij, klop ei en suiker dan los.  
Voeg er niet te veel melk bij en roer weer.  
Vul tenslotte het glas aan met gloeiende rum, roer door en voeg het scheutje angostura bitter toe.



## Egg-nog zonder alcohol

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

1 ei  
eetlepel suiker  
snufje zout  
beetje vanillesuiker  
melk om aan te vullen  
vleugje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Klop het ei met het zout en de suiker los en schuimig.  
Doe dit over in een tumbler en roer er de vanille door.  
Voeg wat melk erbij, roer door elkaar en stuuif er wat nootmuskaat over.

## Egg sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

1 borrglas curaçao

1 borrelglas cognac

1 heel ei

1 theelepel poedersuiker

sap van ½ citroen

### ***Bereiding***

Doe alle dranken en het gruisijs in een cocktailshaker, voeg ei, poedersuiker en citroensap toe.

Schud alles zeer goed in de shaker en schenk door een strainer of zeefje in een tumbler

(limonadeglas).

## Eiersoufflé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
1 zakje verse bieslook (25 g)  
4 eetlepels crème fraîche  
200 g geraspte jonge kaas  
zout  
witte peper  
1 eetlepel olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Souffléschaal invetten met olie.  
Boven twee kommen eieren splitsen.  
Bieslook fijn knippen boven eierdooiers, crème fraîche en geraspte kaas erdoor roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Eiwitten met mespunt zout stijfkloppen en voorzichtig door kaasmengsel spatelen.  
Mengsel in soufflévorm scheppen en in oven zetten.  
Soufflé in midden van oven in 30 à 40 minuten laten rijzen en goudbruin bakken.  
Ovendeur voorzichtig openen en soufflé direct serveren.  
Serveren met een stevige salade en bruin stokbrood.

## Engelse kaasfondue

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dikke plak bakbacon (vleeswaren)  
1 teen knoflook  
4 dl Murphys Irish Red bier (pijpe 5 dl)  
½ eetlepel citroensap  
1 eetlepel grove mosterd  
6 zakjes geraspte cheddar (à 100 g)  
2 eetlepels maïzena  
3 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Bacon in piepkleine blokjes snijden.  
Bacon in droge koekenpan uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.  
Knoflook halveren en hiermee fonduepan aan binnenzijde inwrijven.  
In fonduepan bier, citroensap en mosterd op laag vuur tegen de kook aan verwarmen.  
Geraspte kaas beetje bij beetje met houten lepel door warme bier roeren tot alle kaas gesmolten is.  
In kopje maïzena met slagroom tot glad papje roeren.  
Kaasfondue al roerend met maïzenapapje binden.  
Bacon door kaasfondue roeren.  
Lekker met toast van wit casinobrood.

## Erwtenpilav met rozijnen en cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tuinkruidenbouillontablet  
3 bosuitjes  
75 g ongezouten cashewnoten  
2 eetlepels roomboter  
1 kaneelstokje  
300 g basmatirijst  
50 g blanke rozijnen (zakje à 250 g)  
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)  
2 eetlepels dille (diepvries, doosje à 50 g)

### ***Bereiding***

In pan 7½ dl water aan de kook brengen.  
Bouillontablet erboven verkruimelen.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Cashewnoten grof hakken.  
In pan met dikke bodem boter verhitten.  
Bosui en kaneelstokje ca. 3 minuten zachtjes fruiten.  
Rijst erdoor roeren, tot alle korrels glanzen.  
Bouillon en rozijnen toevoegen, geheel aan de kook brengen.  
Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en rijst ca. 10 minuten zachtjes laten koken.  
Halverwege kooktijd tuinerwten door rijst mengen.  
Pan van vuur nemen en pilav nog ca. 5 minuten afgedekt laten staan.  
Kaneelstokje verwijderen, dille erdoor roeren.  
Pilav over vier borden verdelen, bestrooien met cashewnoten.

## Erwtensoep met bacontosti's

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pot krachtbouillon erwtensoep (pot à 350 ml)
- 1 zak boerensoepgroenten (350 g)
- 80 g bacon
- 8 sneden volkorenbrood (sesam)
- 4 plakken jonge kaas
- 1 rookworst (250 g)

### ***Bereiding***

- In soeppan krachtbouillon met 800 ml water aan de kook brengen.
- Soepgroenten toevoegen en 4 minuten meekoken.
- Rookworst in plakjes snijden en in erwtensoep verwarmen.
- In droge koekenpan baconplakken knapperig bakken.
- Helft van brood beleggen met kaas en bacon.
- Met rest van brood afdekken.
- Van brood in tostiapparaat tosti's bakken.
- Soep serveren met tosti's.
- Lekker met pittige mosterd bij de tosti's.

## Exotische vruchtenbowl

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ananas  
1 mango  
1 papaja  
2 limoenen  
3 kiwi's  
2 bananen  
1 dl vruchtenlimonadesiroop mango-lemon  
½ zakje verse munt (à 15 g)  
1 fles Spa & Fruit witte druif-citroen (1½ l)

### ***Bereiding***

Ananas in lengte in vieren snijden.  
Schil en harde kern verwijderen.  
Ananas in stukjes snijden.  
Mango langs pit halveren, schillen en in blokjes snijden.  
Papaja schillen, halveren, pitjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
Limoenen uitpersen.  
Kiwi's schillen, in lengte in vieren snijden en vervolgens in plakjes.  
Bananen pellen en in plakjes snijden.  
In bowlschaal fruit mengen met limoensap en limonadesiroop en afgedekt in koelkast 1 uur laten marineren.  
Muntblaadjes van takjes plukken en fijn snijden.  
Spa & Fruit over fruit schenken, bowl garneren met munt.

## Exotische waterzooi van parelhoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 parelhoen  
zout  
1 theelepel koenjit  
1 stengel sereh (citroengras)  
1 rode peper  
3 kippenbouillontabletten  
1 eetlepel boter  
½ zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)  
½ zakje verse koriander (à 15 g)  
125 g mihoen  
4 dl kokosmelk  
100 g Thaise groentemix (zak à 400 g)

### ***Bereiding***

Parelhoen met scherp mes in 8 stukken verdelen (poten, vleugels, borst- en rugdelen).  
Bestrooien met zout en koenjit.  
Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken.  
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.  
In pan 1 ¼ l water met bouillontabletten aan de kook brengen.  
In braadpan boter verhitten.  
Sereh en rode peper ca. 1 minuut zachtjes fruiten.  
Parelhoen in pan leggen en bouillon erbij schenken.  
Geheel met deksel op pan ca. 1 uur zachtjes laten stoven.  
Verse kruiden fijn knippen.  
Mihoen doormidden breken en volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen.  
Kokosmelk en groentemix door soep roeren.  
Soep nog 5 minuten zachtjes laten doorkoken.  
Mihoen afgieten en met knoflookbieslook en koriander door soep roeren.  
Soep over vier voorverwarmde borden verdelen.



## Flan van peer

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g roomboter  
150 g fijne suiker  
1 zakje vanillesuiker  
200 g bloem  
3 eieren  
2 peren  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C .  
Boter en suiker in beslagkom met handmixer romig kloppen.  
Bloem erdoor mengen.  
Al mixend een voor een eieren toevoegen, tot smeugig deeg ontstaat.  
Springvorm invetten, deeg over bodem uitstrijken.  
Peer schillen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen.  
Peerparten in lengte elk in 3 schijven snijden.  
Dunne peerpartjes in vorm van zon op deeg leggen: met smalle deel in het midden.  
Peer stevig aandrukken, zodat deeg hier en daar een beetje uitpuilt.  
Springvorm in midden van oven schuiven en flan in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Springvorm uit oven nemen.  
Ovengrill voorverwarmen.  
2-3 Eetlepels fijne kristalsuiker over taart strooien.  
Suikerlaagje in ca. 30 seconden onder hete ovengrill laten karameliseren.  
Perenflan lauwwarm of op kamertemperatuur serveren.

## Focaccia met tartaar en courgette

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

- 2 plakjes salami
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 tartaartje
- 1 kleine courgette
- 3 minibolletjes mozzarella (kaas, op kamertemperatuur)
- 1 focaccia (voorgebakken brood)

### ***Bereiding***

- Oven voorverwarmen op 225 °C.
- Salami in reepjes snijden.
- Olie in koekenpan verhitten, tartaar en salami 3-4 minuten bakken.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Courgette wassen en met kaasschaaf in linten snijden.
- Mozzarella in plakjes snijden.
- Focaccia opensnijden en courgettelinten op onderste helft leggen.
- Gehaktmengsel erop scheppen, beleggen met plakjes mozzarella.
- Afdekken met bovenste helft van brood.
- Gevulde focaccia op rooster in midden van oven leggen en in 6-8 minuten knapperig bakken.

## Fondue van drie biologische kazen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g blauwaderkaas (bediening biologisch)

½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)

4 dl witte wijn (Chardonnay biologisch)

1 potje roomkaas met knoflook (150 g)

1 zakje geraspte jong belegen kaas (100 g)

2-3 eetlepels maïzena

witte peper

### ***Bereiding***

Blauwaderkaas (in keukenmachine) raspen.

Tijm en rozemarijn uit zakje kruidenmix van takjes rissen en met rest van kruiden fijnhakken.

In fonduepan wijn en roomkaas al roerend op laag vuur tegen de kook aan verwarmen.

Geraspte kaas beetje bij beetje met houten lepel door warme wijnmengsel roeren, tot alle kaas gesmolten is. In kopje maïzena met water tot glad papje roeren.

Kaasfondue al roerend met maïzenapapje binden.

Kruiden en peper naar smaak door kaasfondue roeren.

Lekker met in blokjes gesneden vloerbruin of stokbrood.

## Frisco sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ¼ citoren

sap van ½ limoen

½ borrelglas bènédictine

2 borrenglazen whisky

schijfje citroen

schijfje limoen

### ***Bereiding***

Doe alle dranken en het gruisijs in de shaker, schud krachtig en schenk door een strainer of zeefje in een tumbler.

Decoreer vervolgens met de schijfjes citroen en limoen.

## Frisse zalmzalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 50 g boter
- 1 pak gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes, 425 g)
- 1 kropsla
- 4 warmgerookte zalmsteaks (2 pakjes à ca. 225 g)
- 1 bakje Caesar dressing (100 g)

### ***Bereiding***

- In koekenpan boter verhitten en aardappelpartjes in 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.
- Intussen sla wassen, droogslaan en in stukken scheuren.
- Zalmsteaks verwarmen.
- In midden op vier borden berg van sla maken.
- Aardappelpartjes erop scheppen en zalmsteaks erop leggen.
- Dressing over zalmsteaks scheppen.

## Garnalencocktail met verse kruiden en limoenmayonaise

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 limoen  
4 eetlepels yoghurtmayonaise  
1 zakje verse koriander (15 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
250 g cocktailgarnalen  
versgemalen peper

### **Bereiding**

Limoen schoonboenen, schil boven kom fijn raspen.  
Mayonaise door rasp roeren.  
Limoen uitpersen.  
Blaadjes van koriander en basilicum fijn hakken.  
Kruiden en limoensap door garnalen mengen.  
Op smaak brengen met peper.  
Garnalenmengsel over vier cocktailglazen verdelen.  
Op elke cocktail 1 eetlepel limoenmayonaise scheppen.

Tip: Gebruik voor dit recept 2 bakjes koelverse cocktailgarnalen (à 125 g) of laat een halve zak diepgevroren cocktailgarnalen (à 500 g) eerst volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Het staartje aan de cocktailgarnalen staat decoratief, maar is niet eetbaar. U kunt het eventueel eerst verwijderen of voor dit recept gekookte en gepelde garnalen zonder staartje nemen, zoals Noorse garnalen.

## Gebakken appel en appelchips met ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 appels (Elstar)  
30 g boter  
2 eetlepels suiker  
1 dl Calvados (slijter)  
½ bak appel-crunchijs (à 1 l)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 100 °C.  
Voor appelchips 1 appel wassen en vanaf steeltje in dunne plakjes schaven (minstens 16).  
Appelplakjes op een met bakpapier beklede bakplaat leggen en ca. 90 minuten in oven laten drogen tot ze krokant zijn.  
Appelchips voorzichtig uit oven nemen en op bord laten afkoelen.  
Overige appels schillen, klokhuis verwijderen en in partjes snijden.  
In koekenpan boter smelten.  
Appelpartjes en suiker toevoegen en 2 minuten bakken.  
Calvados in pan schenken en appels in nog 2-3 minuten gaar laten worden.  
Appelpartjes op vier borden rangschikken.  
Grote bol roomijs in midden scheppen.  
In elke ijsbol 3 appelchips steken.

Variatietip: Calvados geeft extra smaak aan dit nagerecht, maar kan ook vervangen worden door appelsap.

## Gebakken doperwtjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olie  
1 pak doperwtjes (diepvries)  
1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)  
½ dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Sjalotje schoonmaken en snipperen.  
Knoflook pellen.  
In pan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen.  
Gesnipperde sjalotje toevoegen en ca. 2 minuten fruiten.  
Doperwtjes toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Af en toe omscheppen.  
Vlak voor serveren Italiaanse kruiden en wijn erdoor scheppen en nog 1 minuut verwarmen.



## Gebakken kabeljauw met kokosrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel jalapeñopepperreepjes (potje)  
1 limoen  
5 eetlepels olijfolie  
200 g risottorijst  
400 ml kokosmelk  
zout  
500 g kabeljauwhaas of -filet  
(versgemalen) peper  
1 sjalot  
100 g panklare spinazie (zak à 300 g)

### ***Bereiding***

Jalapeñopepers laten uitlekken en fijnhakken.  
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen.  
Limoen uitpersen.  
In pan 2 eetlepels olijfolie verhitten en rijstkorrels al omscheppend rondom glazig bakken.  
Kokosmelk, peperstukjes en zout toevoegen en rijst onafgedekt in ca. 20 minuten gaar sudderen.  
Na ca. 10 minuten 2 dl water toevoegen.  
Intussen kabeljauwhaas in 4 gelijke stukken snijden en bestrooien met zout en peper.  
2 Eetlepels limoensap erover sprenkelen en ca. 10 minuten laten intrekken.  
Sjalot pellen en fijnsnijden.  
Spinazie wassen, laten uitlekken en fijnsnijden.  
Sjalot, spinazie, limoenrasp en 1 eetlepel limoensap door rijst scheppen.  
Van vuur af rijst ca. 5 minuten afgedekt laten staan.  
In koekenpan met antiaanbaklaag 3 eetlepels olie verhitten.  
Kabeljauwhaas op matig vuur 5 minuten bakken, halverwege keren.  
Rijst in kopje scheppen, aandrukken en boven vier borden keren.  
Kabeljauw ernaast leggen.  
Serveren met tomatensalade.

## Gebakken peertjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

4 handperen

2 eetlepels boter (ongezouten)

1 eetlepel gembersiroop

1 eetlepel vijf kruidenpoeder

### ***Bereiding***

Peren schillen, halveren, klokhuisen verwijderen en in dunne partjes snijden.

Perenpartjes in pan met boter op matig vuur in ca. 5 minuten lichtbruin en zacht bakken.

Afblussen met gembersiroop en bestrooien met kruidenpoeder.

## Gebakken schol met oranjepuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bos worteltjes  
1½ eetlepel bloem  
2 theelepels kerriepoeder  
6 scholfilets  
50 g boter of margarine  
½ theelepel gemberpoeder  
½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)  
4 takjes koriander

### ***Bereiding***

Wortels schoonmaken en in stukken snijden.  
In pan met weinig water en zout wortels in ca. 10 minuten beetgaar koken.  
Intussen op bord bloem, kerriepoeder, zout en peper door elkaar scheppen.  
Scholfilets in lengte halveren en door bloemmengsel halen.  
Vier borden voorverwarmen. In grote koekenpan boter verhitten.  
Scholfilets (in gedeelten) in ca. 6 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren.  
Intussen wortels afgieten en tot grove puree stampen.  
Gemberpoeder en ketoembar erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.  
Wortelpuree in midden op warme borden scheppen.  
Scholfilets erop leggen. Koriander erboven fijn knippen.  
Serveren met pappadums.

## Gebakken schol met tropisch fruitsalsa

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 scholfilets  
(ongeveer 500 g)  
sap van een halve  
sinaasappel  
1 bakje tropisch fruit  
(250 g)  
1 bosuitje, in dunne  
ringetjes  
1 eetlepel verse basilicum,  
fijngenhakt  
50 g bloem  
3-4 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Snijd de scholfilets in de lengte door en wrijf ze in met zout, peper en 2 eetlepels sinaasappelsap.  
Laat ze zo 5 minuten liggen.  
Snijd het tropische fruit in heel kleine stukjes en meng het in een schaal met 2 eetlepels  
sinaasappelsap en versgemalen peper.  
Schep het bosuitje en het basilicum erdoor.  
Wentel de scholfilets door de bloem, schud de overtollige  
bloem er weer af.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de scholfilets in 3-4 minuten goudbruin  
en gaar, keer ze halverwege.  
Leg de scholfilets op 4 warme borden en schep de fruitsalsa ernaast.  
Lekker met gele rijst en peultjes.

## Gebakken scholfilet met courgetteratatouille en basilicumroom

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 tomaten  
1 courgette  
1 citroen  
6 eetlepels olijfolie  
2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden  
zout en versgemalen peper  
2 zakjes verse basilicum (à 15 g)  
1 pakje koksroom (2 dl)  
¾ dl droge witte vermout  
3 maal 2 scholfilets  
5 eetlepels volkorenmeel  
2 theelepels chilipoeder

### ***Bereiding***

Ui en knoflook pellen en snipperen.  
Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.  
Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden.  
Courgette in kleine blokjes van ca. ½ cm snijden.  
Citroen schoonboenen en helft van schil raspen.  
Citroen uitpersen. In wok 2 eetlepels olie verhitten.  
Ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Courgette, tomaat, citroenrasp, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak toevoegen.  
Ratatouille in ca. 20 minuten zachtjes gaar laten sudderen, meeste vocht laten verdampen.  
Laten afkoelen.  
In keukenmachine basilicum met room en vermout tot gladde, heldergroene saus pureren.  
Scholfilets in lengte halveren en inwrijven met citroensap, zout en peper.  
In diep bord volkorenmeel en chilipoeder mengen.  
Scholfilets door volkorenmeel wentelen, meel goed aandrukken.  
In grote koekenpan rest van olie verhitten en scholfilets (in 2 keer) in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken.  
Halverwege voorzichtig keren.  
Vis op warm bord scheppen en warm houden onder aluminiumfolie.  
Intussen ratatouille en basilicumsaus zachtjes verwarmen.  
Op vier warme borden in midden bergje ratatouille scheppen.  
Scholfilets hierop draperen.  
Beetje basilicumsaus erover schenken, rest apart erbij geven.  
Serveren met gnocchi met rucola.

## Gebakken tongreepjes met rucolasalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g tongfilets

zout

peper

bloem

1 krop friséesla of eikenbladsla

150 g rucola (raketsla)

1 rode ui

2 eetlepels pijnboompitten

4 eetlepels (olijf)olie

dressing

5 eetlepels olijfolie

2 eetlepels citroensap

1 theelepel honing

1 eetlepel gehakte koriander (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Spoel de tongfilets af onder koud water en dep ze goed droog.

Snijd de filets in lange repen.

Bestrooi ze met zout, een beetje peper en bloem.

Maak de sla schoon, scheur de grote bladeren iets kleiner en meng deze met de rucola.

Pel de rode ui, verdeel deze in ringen en leg ze op de sla.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Meng de ingrediënten voor de dressing en schep deze door de salade.

Bak de tongreepjes 3-4 minuten in de hete olie.

Schep ze uit de pan en verdeel ze als ze lauwwarm zijn over de salade.

Strooi de pijnboompitten erover.

Lekker met ciabatta of stokbrood.

## Gebakken vis met tonijntapenade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak koolvisfilet (400 g, diepvries)  
1 blik tonijnstukken in olijfolie (160 g)  
½ potje tapenade van zongedroogde tomaten (à 140 g)  
8 tomaten  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
2 ciabatta's (brood)

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Koolvis in grote ovenschaal leggen.  
Tonijn laten uitlekken.  
Tonijn met tapenade mengen.  
Vis dik besmeren met tapenade.  
Tomaten halveren en snijvlak met zout en peper bestrooien.  
Knoflook pellen en boven olie uitpersen.  
Tomaten met oliemengsel bestrijken en naast vis leggen.  
Vis en tomaten 20 minuten in oven bakken.  
Vis met tomaten en ciabatta serveren.

## Gegratineerde druiven

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
500 g pitloze witte druiven  
1 bekertje slagroom à 125 ml  
1 zakje vanillesuiker  
3 eetlepels kristalsuiker  
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

### ***Bereiding***

Sinaasappel goed schoonboenen, schil raspen.  
Druiven van takjes plukken, wassen en met keukenpapier droogdeppen.  
Druiven over vier schaaltes verdelen.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Slagroom met sinaasappelrasp, vanillesuiker en 1 eetlepel suiker stijf kloppen.  
Slagroom op druiven scheppen.  
Rest van suiker over slagroom strooien.  
Gerecht vlak onder grill in ca. 3 minuten gratineren.  
Schaaltes op tafel zetten.  
Sinaasappellikeur in pannetje zachtjes verwarmen.  
Sinaasappellikeur aan tafel aansteken en brandend over gegratineerde druiven schenken (flamberen).



## Gegratineerde kalfsentrecôtes met verse vijgen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 maal 2 kalfsentrecôtes  
150 g abdijskaas (Pere Joseph bediening)  
½ kleine rode ui  
2 verse vijgen  
1 takje rozemarijn  
1 eetlepel olie  
½ eetlepel witte wijnazijn  
1 eetlepel honing  
(zee)zout  
versgemalen vierseizoenenpeper

### **Bereiding**

Kalfsentrecôtes op kamertemperatuur laten komen.  
Korstjes van kaas snijden en kaas in 8 plakjes snijden.  
Ui pellen en heel fijn snipperen.  
Vijgen wassen en elk in 6 plakjes snijden.  
Naaldjes van rozemarijntakje rissen en fijn hakken.  
Bakplaat bekleden met bakpapier.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten tot gloeiend heet.  
Kalfsentrecôtes licht bestrijken met olie en in grillpan op hoog vuur in ca. 3 minuten bruin roosteren, halverwege keren.  
Kalfsentrecôtes op bakplaat leggen.  
Plakjes abdijskaas erop leggen en helft van rode ui en rozemarijn erover strooien.  
Hierop plakjes vijg rangschikken en rest van ui en rozemarijn erover strooien.  
Besprenkelen met azijn en honing.  
Zout en peper erboven malen.  
Bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kaas en vijgen in ca. 4 minuten laten kleuren.  
Met paletmes entrecotes voorzichtig op vier warme borden schuiven.  
Serveren met tagliatelle met walnotenpesto.

Tip: In de kalfsentrecôtes met pittige kaas en zoete vijgen ruik en proef je Italië. Daar hoort een Italiaanse volle wijn met het frisse van fruitig sap bij. De Santa Cristina van topwijnmaker Piero Antinori uit Toscane voldoet aan die eisen. Aan de koele kant geserveerd op 15 à 16 °C komt vooral het bessenachtige fruit naar voren, op 17 à 18 °C krijgen de zwoelere, rijpere tonen het accent.

## Gegratineerde tonijnpannenkoeken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 blikje tonijn op olijfolie (185 g)
- 300 g panklare prei
- (versgemalen) peper
- 4 kant-en-klare pannenkoeken (naturel)
- 12 eetlepels sun dried tomato sauce (fles à 180 ml)
- 1 bekertje zure room (125 ml)

### ***Bereiding***

- Grill voorverwarmen.
- Olie uit blikje tonijn in koekenpan gieten.
- Prei hierin ca. 3 minuten roerbakken.
- Bestrooien met peper.
- Tonijn in stukjes verdelen en door prei scheppen.
- Elke pannenkoek bestrijken met 2 eetlepels tomatensaus.
- Prei-tonijnmengsel over pannenkoeken verdelen en op elk theelepel zure room scheppen.
- Pannenkoeken oprollen, met cocktailprikker vaststeken en in ovenschaal leggen.
- Rest van zure room losroeren en over pannenkoeken schenken.
- Hierop 4 eetlepels tomatensaus scheppen.
- Pannenkoeken onder grill in ca. 5 minuten knapperig en heet laten worden.

## Gegrilde biefstuk met salsa verde

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sneetje vloerbroodbruin,  
1 eetlepel rode-wijnazijn  
1 teentje knoflook  
1 zakje verse basilicum à 15 g  
1 zakje verse munt à 15 g  
3 augurken  
4 eetlepels olijfolie  
zwarte pepergemalen  
(zee)zout  
2 biefstukken

### ***Bereiding***

Korsten van brood snijden.  
In diep bord azijn en ½ eetlepel water schenken.  
Brood hierin kort laten weken.  
Knoflook pellen.  
Takjes van basilicum en munt verwijderen.  
In vijzel of keukenmachine brood, knoflook, augurken, basilicum, munt en olijfolie tot puree mengen.  
Salsa verde op smaak brengen met peper en zout.  
Grillpan verhitten.  
Biefstukken aan beide kanten bestrijken met resterende olijfolie.  
Biefstukken in hete grillpan in 2-5 minuten naar wens rood, rosé of doorbakken grillen.  
Halverwege keren.  
Biefstuk serveren met salsa verde, ovenfrites en broccoli.

Tip: Salsa verde smaakt ook heerlijk bij gebakken kipfilet of karbonade.

## Gegrilde focaccia met geitenkaas en kervelsla

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sjalotjes  
8 eetlepels olijfolie extra vierge  
2 eetlepels citroensap  
zout en versgemalen zwarte peper  
1 zakje verse kervel (15 g)  
1 zak jonge bladsla (100 g biologisch)  
2 focaccia's (afbakbrood)  
250 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc) (Bettine Banc)  
12 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen en snipperen.  
Dressing kloppen van 6 eetlepels olie, citroensap en zout en peper naar smaak.  
Sjalotjes door dressing mengen.  
Dikke steeltjes van kervel verwijderen, kervel grof hakken.  
In schaal kervel door sla mengen.  
Focaccia's doormidden snijden.  
Broodhelften aan beide zijden met rest van olie bestrijken.  
Grillpan verhitten.  
Focaccia in porties aan beide zijden krokant grillen.  
Geitenkaas over 3 gegrilde focacciahelften verbrokkelen.  
Dressing door sla mengen.  
Beetje salade voor garnering achterhouden, rest over geitenkaas verdelen.  
Belegde lagen focaccia op elkaar stapelen en afdekken met laatste broodhelft.  
Voorzichtig aandrukken en 'clubsandwich' diagonaal twee keer doormidden snijden.  
Sandwichdriehoekjes over vier borden verdelen en rest van salade ernaast scheppen.  
Garneren met zwarte olijven.

## Gegrilde kabeljauw met geurige tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bak romatomen (750 g)  
3 teentjes knoflook  
5 eetlepels olijfolie  
½ kaneelstokje  
zout  
1 citroen  
½ theelepel paprikapoeder  
½ theelepel gemalen komijn (djinten)  
peper  
600 g kabeljauwfilet

### ***Bereiding***

Tomaten ontvellen en naar wens zaadjes verwijderen.  
Vruchtvlies in stukjes snijden.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
In pan 2 eetlepels olie verhitten.  
Knoflook zachtjes bakken tot plakjes licht kleuren.  
Tomaten, kaneelstokje en mespunt zout toevoegen.  
Tomaten op laag vuur in ca. 30 minuten tot vrij dikke saus laten inkoken.  
Intussen citroen halveren.  
Een helft uitpersen, van andere 4 plakjes snijden.  
Citraensap mengen met rest van olie, paprikapoeder, komijn en mespunt peper.  
Kabeljauw hiermee rondom bestrijken.  
Als tomatensaus bijna klaar is, grillpan op matig vuur verhitten.  
Kabeljauw in ca. 4 minuten lichtbruin en net gaar roosteren; halverwege voorzichtig keren.  
Kaneelstokje uit saus nemen.  
Vis licht bestrooien met zout en op vier borden leggen.  
Saus ernaast scheppen en plakje citroen op vis leggen.  
Lekker met (noten)rijst en een groene salade.

## Gegrilde kalfsentrecôte met salieboter

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 takjes verse salie (uit zakje Italiaanse kruidenmix à 20 g)

100 g zachte boter

1 limoen

zout en versgemalen peper

4 kalfsentrecôtes (à ca. 200 g)

### ***Bereiding***

Salieblaadjes fijnhakken.

Limoen uitpersen.

In kommetje boter, salie, limoensap, zout en peper door elkaar roeren.

Boter in baan op folie leggen en tot rolletje vormen.

Kruidenboter ca. 30 minuten in koelkast laten opstijven.

Vlees met keukenpapier droogdeppen.

Entrecôtes op barbecue of in grillpan in 2-3 minuten per kant rosé bakken.

Vlees met zout en peper bestrooien. Kruidenboter in 8 plakjes snijden.

Op elke entrecote plakje kruidenboter leggen.

Lekker met gepofte aardappel (met rest van kruidenboter) en een groene salade.

## Gegrilde kip met rodekoolsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels Dijon mosterd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
1 theelepel lichte basterdsuiker  
6 eetlepels olijfolie traditioneel  
(versgemalen) peper  
zout  
1 zak panklare rode kool à 300 g  
4 kipfilets  
3 struikjes witlof, in reepjes

### ***Bereiding***

Maak een dressing van de mosterd, de knoflook, de suiker, 5 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak.

Schep de dressing door de rode kool en laat de kool in ± 30 minuten op smaak komen.

Wrijf de kip in met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Grill de kip in een hete grillpan in ± 15 minuten helemaal gaar.

Schep de witlof door de rodekoolsalade en serveer met de gegrilde kip.

Wijnadvies: witte wijn, Duc de Termes, Frankrijk

## Gegrilde kip met sinaasappel-yoghurtsausje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 perssinaasappel  
3 eetlepels olijfonaise  
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt  
1 dl volle yoghurt  
4 enkele kipfilets  
1½ eetlepel olijfolie traditioneel  
(versgemalen) peper  
zout  
vloeibaar frituurvet  
1 zak panklare frites à 700 g

### ***Bereiding***

Boen de sinaasappel schoon onder stromend water.  
Rasp de oranje schil dun af en pers de helft van de vrucht uit.  
Roer het sap en de rasp met de olijfonaise en de bieslook door de yoghurt.  
Breng op smaak met peper en zout en zet het tot gebruik in de koelkast.  
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi het met peper en zout naar smaak.  
Grill de kip in een hete grillpan in ± 15 minuten bruin en gaar.  
Verhit het frituurvet en bak de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking lichtbruin.  
Serveer de kip met het sausje en de frites.



## Gegrilde scholfilet met wortel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bos worteltjes  
3 teentjes knoflook  
5 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels grove mosterd  
3 maal 200 g scholfilets  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Wortels schoonmaken en schuin in lange, dunne plakken van ca. ½ cm dik snijden.  
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.  
In wok 3 eetlepels olie verhitten.  
Knoflook en wortels ca. 2 minuten op matig hoog vuur roerbakken, niet laten kleuren.  
2 eetlepels water toevoegen en wortels in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren.  
Intussen mosterd mengen met rest van olie.  
Scholfilets in lengte halveren, bestrooien met zout en peper en aan beide kanten bestrijken met mosterd-oliemengsel.  
Scholfilets op bakplaat leggen en in ca. 4 minuten onder hete grill gaar roosteren, halverwege keren.  
Wortels op vier borden scheppen en schol ernaast leggen.

## Gegrilde varkensfilet met aardappel-koolrabipuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g kruimige aardappels  
2 grote koolrabi's  
4 varkensfiletlapjes  
½ eetlepel balsamicoazijn  
3 eetlepels olijfolie extra vierge  
2 rode paprika's (in stukjes)  
2 teentjes knoflook (geperst)  
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden  
2 theelepels paprikapoeder  
100 ml tomatensap

### ***Bereiding***

Aardappels en koolrabi's schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 20 minuten gaar koken.  
Filetlapjes bestrijken met azijn en 1 eetlepel olie.  
In pan 1 eetlepel olie verwarmen, paprika en knoflook 1 minuut zachtjes bakken.  
Bestrooien met kruiden.  
Paprika afgedekt 8 minuten smoren.  
Tomatensap toevoegen en nog 5 minuten onafgedekt verwarmen.  
Grillpan verhitten.  
Vlees grillen in ca. 5 minuten, halverwege keren.  
Uit pan nemen en bestrooien met zout en peper.  
Intussen groente afgieten, vocht opvangen.  
Grof stampen, 1 eetlepel olie en zoveel kookvocht erdoor roeren dat een smeûige puree ontstaat.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Paprikamengsel met staafmixer pureren tot gladde saus.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Puree en filetlapjes over vier borden verdelen.  
Paprikasaus ernaast scheppen.  
Lekker met veldsla.

## Gegrilde zalmfilet met kervelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 sjalotje  
1 dl witte wijn  
2 eetlepels witte wijnazijn  
½ pot visfond (à 380 ml)  
4 eetlepels kervel (blikje)  
1 bekertje crème fraîche (2 dl)  
2 maal 2 zalmfilets (smal per 2 porties verpakt)  
2 eetlepels olijfolie  
(zee)zout  
(versgemalen) peper  
50 g koude boter  
2 eetlepels limoensap

### **Bereiding**

Sjalotje pellen en snipperen.  
In sauspan sjalot met wijn, wijnazijn en fond in ca. 15 minuten tot helft laten inkoken.  
Kervel en crème fraîche toevoegen en geheel al roerend aan de kook brengen.  
Vuur laag draaien en saus warm houden.  
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.  
Zalmfilets licht bestrijken met olie en bestrooien met zout en peper.  
Vis in 2-3 minuten per kant net gaar grillen (de kern mag glazig blijven).  
Boter in klontjes snijden en met staafmixer door kervelsaus kloppen.  
Saus met zout, peper en limoensap op smaak brengen.  
Lekker met pasta en broccoli met sinaasappelkruid.

## Gehaktspiesjes met bosbessencompote

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g (wijn)cervelaatworst (vleeswaren)

4 takjes peterselie

750 g rundergehakt

nootmuskaat

zout

peper

3 sjalotjes

1 eetlepel olie

150 g bosbessenjam

½ theelepel gemalen piment

2 eetlepels citroensap

cayennepeper

### ***Bereiding***

Satéstokjes weken in bak koud water.

Intussen cervelaatworst in stukjes snijden.

Peterselie fijnhakken.

In kom gehakt, cervelaatworst, peterselie, snuffe nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar kneden.

Van gehakt 60 balletjes vormen, aan elk satéstokje 5 gehaktballetjes steken.

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In pan olie verhitten.

Sjalotjes al omscheppend in ca. 5 minuten glazig bakken.

Jam erdoor roeren en op laag vuur verwarmen tot jam iets vloeibaar wordt.

Piment en citroensap erdoor roeren.

Compote op smaak brengen met zout en cayennepeper.

Laten afkoelen.

Spiesjes met gehaktballetjes op barbecue in ca. 7 minuten rondom bruin en gaar roosteren.

Serveren met bosbessencompote.

## Geitenkaasbeignets

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 stuk Hollandse geitenkaas (plat stuk ca. 100 g)

3 bosuitjes

8 eetlepels pannenkoekenmix

½ flesje Premium Pilsener (à 33 ml)

olie om te frituren

### ***Bereiding***

Olie verhitten.

Kaas ontkorsten en in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang snijden.

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

In kom pannenkoekenmeel en bier tot glad beslag kloppen.

Bosuitjes door beslag mengen.

Kaasstaafjes een voor een door beslag wentelen en in hete frituurolie met 4 stuks tegelijk in 2-3 minuten goudbruin bakken.

Direct serveren.

Tip: Kaasbeignets kunnen van allerlei harde kaassoorten gemaakt worden. Experimenteer ook eens met leerdammer, belegen boerenkaas, emmentaler of bieslookkaas.

## Gekarameliseerde witlof

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 maal 2 struikjes witlof

2 eetlepels boter

zout en peper

2 eetlepels fijne suiker

### ***Bereiding***

Witlof in smalle parten snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en witlof ca. 3 minuten bakken.

Zout, peper en suiker en eventueel wat water toevoegen en witlof op hoog vuur nog ca. 3 minuten roerbakken tot groente beetgaar en lichtbruin is.

## Gemarineerd kersencakeje

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pot kersen (zonder pit 370 g)  
1 dl bessenjenever (slijter)  
1 bakje ricotta (250 g)  
2 eieren  
2 eetlepels custardpoeder  
150 g witte basterdsuiker  
1 eetlepel balsamicoazijn  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Kersen boven pan afgieten. In kom kersen met bessenjenever mengen en ca. 30 minuten laten marineren.  
Met schuimspaan kersen uit jenever nemen (marinade bewaren) en kersen op keukenpapier laten uitlekken.  
Oven voorverwarmen op 175 °C.  
In keukenmachine (of in kom met mixer) ricotta, eieren, custardpoeder en 100 g basterdsuiker tot glad beslag mengen.  
Vormpjes goed invetten.  
Kersen dicht tegen elkaar aan op bodem leggen.  
Ricottabeslag erop scheppen.  
In midden van oven ricottacakejes in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Intussen in pan kersenvocht, marinade, rest van suiker en azijn in 5-8 minuten tot siroop laten inkoken.  
Cakejes uit oven ca. 5 minuten in vormpjes laten afkoelen, groot bord erop leggen en voorzichtig omkeren.  
Cakejes verder laten afkoelen tot lauwwarm.  
Op vier bordjes ricottacakeje leggen met kersen naar boven.  
Beetje siroop erover schenken, rest van siroop rond cakejes druppelen.

## Gemarineerde asperges met garnalen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witte asperges  
zout  
1 limoen  
1 teentje knoflook  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 dl Italiaanse olijfolie extra vierge  
versgemalen peper  
1 zakje rucola (sla 30 g)  
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)

### ***Bereiding***

Asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden.  
Houtachtige uiteinden eraf snijden.  
In aspergepan asperges met kopjes omhoog (of in wijde pan) in kokend water met zout ca. 10 minuten koken.  
Van vuur af asperges ca. 20 minuten afgedekt laten staan.  
Intussen limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen.  
Halve limoen uitpersen. Knoflook pellen en hakken.  
In keukenmachine basilicum, knoflook, 1 eetlepel limoensap en olie tot gladde marinade mengen.  
Limoenschil erdoor roeren en zout en peper naar smaak toevoegen.  
Overdoen in lage ovenschaal.  
Asperges uit pan nemen, laten uitlekken en in marinade leggen, marinade erover scheppen.  
Asperges in marinade laten afkoelen, af en toe omwentelen.  
In zeef garnalen afspoelen en laten uitlekken.  
Rucola in stukken scheuren en over vier borden verdelen.  
Asperges uit marinade met kopjes naar één kant op borden leggen.  
Garnalen erover verdelen.  
Beetje marinade erover druppelen.  
Serveren met ciabatta.



## Gemarineerde garnalen met pandanrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zak gepelde tijgergarnalen (500 g diepvries)  
1 rode peper  
2 teentjes knoflook  
4 limoenen  
3 bosuitjes  
1 zakje verse koriander (15 g)  
1 eetlepel suiker  
400 g pandanrijst  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels Thaise vissaus

### ***Bereiding***

Garnalen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.  
Peper schoonmaken en fijnhakken.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
Limoenen halveren en 4 helften uitpersen.  
Bosuitjes schoonmaken en schuin in dunne ringen snijden.  
Blaadjes van koriander plukken en blad grof hakken.  
Marinade maken van limoensap, suiker, peper en knoflook.  
Garnalen hierin 10 minuten marineren.  
Intussen rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
In koekenpan olie verhitten.  
Garnalen uit marinade halen, marinade bewaren.  
Garnalen droogdeppen met keukenpapier en al omscheppende 2 minuten bakken.  
Halve limoenen op snijkant bij garnalen in pan leggen en nog ca. 2 minuten bakken, tot garnalen mooi roze en limoenen aan snijkant lichtbruin zijn.  
Uit pan nemen en warmhouden.  
Marinade bij bakvet in pan schenken.  
Vissaus en 3-4 eetlepels water toevoegen, al roerende verhitten.  
Rijst, bosuitjes, koriander en garnalen nog even bakken.  
Limoenen aan tafel over gerecht uitknijpen.

## Gemarineerde haring met tomaat

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
2 tomaten  
4 takjes dille  
4 maatjesharingen  
4 eetlepels witte wijnazijn  
1 eetlepel suiker  
3 eetlepels olijfolie  
½ theelepel gemalen piment  
1 theelepel mosterd  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Ui pellen en in dunne ringen snijden.  
Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen.  
Vruchtvlees in reepjes snijden.  
Dille fijnhakken.  
Staartje en laatste graatjes van haringen verwijderen en haringen schuin in repen van ca. 1 cm dik snijden.  
In schaal azijn, suiker, olijfolie, piment, mosterd en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.  
Haring, uiringen, tomaat en dille voorzichtig door dressing scheppen.  
Afgedekt minstens 4 uur (liefst 1 dag) in koelkast laten marinieren.  
Haring nogmaals omscheppen en op buffet zetten.

## Gemarineerde komkommerlinten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 komkommers

½ citroen

100 ml olijfolie extra vierge

2 zakjes verse basilicum (à 15 g)

zeezout

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Komkommers dun schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen.

Komkommerhelften met kaasschaaf in lange linten schaven.

Linten in schaal leggen en besprenkelen met citroen.

In steelpannetje olie tot lauwwarm verwarmen.

Telkens paar basilicumblaadjes op elkaar leggen, in de lengte oprollen tot 'sigaartje' en hiervan flinterdunne reepjes snijden.

Basilicum door olie roeren en mengsel over komkommer schenken.

Minimaal 1 uur bij kamertemperatuur marinieren, komkommer af en toe omscheppen.

Kort voor serveren op smaak brengen met versgemalen zout en peper.

## Gemengde salade met feta, olijven en nectarine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rode uien  
1 komkommer  
3 nectarines  
300 g feta-kaas (stukje)  
2 zakjes eikenbladslamelange (à 100 g)  
75 ml sladressing naturel  
1 potje olijven met feta-kaas (290 g)  
½ meergranenbrood

### ***Bereiding***

Ui pellen en in ringen snijden.  
Komkommer schillen en in plakjes snijden.  
Nectarines wassen en in dunne plakjes snijden.  
Kaas in stukjes snijden of verkruimelen.  
Sla op grote schaal leggen.  
Daarop komkommer, uiringen en nectarines rangschikken.  
Salade met dressing besprenkelen en met feta en olijven garneren.  
Met brood serveren.

## Gepocheerde kalfsoester

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 rundvleesbouillontabletten  
200 g cantharellen (paddestoelen)  
2 sjalotjes  
175 g roomboter  
kerriepoeder  
2 eetlepels droge witte wijn  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 dl vleesfond (pot a 380 ml)  
2 stuks knolselderij  
(zee)zout  
4 kalfsoesters  
peper  
1 eetlepel olijfolie

### ***Bereiding***

In pan 7½ dl water met bouillontabletten aan de kook brengen.  
Cantharellen voorzichtig schoonvegen.  
Uiteinde van steeltjes verwijderen, restjes bewaren voor saus.  
Cantharellen in stukjes snijden.  
Sjalotjes pellen en fijn snipperen.  
In koekenpan 25 g boter verhitten en hierin helft van sjalot en cantharelrestjes fruiten.  
Mespunt kerriepoeder even meebakken, afblussen met witte wijn.  
Crème fraîche erdoor roeren, vleesfond en 2½ dl bouillon toevoegen.  
Saus in ca. 20 minuten tot de juiste dikte laten inkoken en door fijne zeef in andere steelpan schenken.  
Intussen knolselderij schillen.  
Een knolselderij in grove, gelijkmatige stukken snijden.  
Andere knolselderij in plakken snijden en vervolgens in dunne repen.  
Stukken knolselderij in pan met weinig water met zout in ca. 15 minuten beetgaar koken.  
Afgieten en in zeef laten uitlekken.  
Op dezelfde wijze knolselderijrepen in ca. 10 minuten beetgaar koken.  
Kalfsoesters in plakjes van ½ cm dik snijden en ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
Intussen knolselderijstukken met 100 g boter in blender of keukenmachine glad pureren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
In pan 25 g boter smelten, knolselderijreepjes hierin zachtjes stoven. Knolselderijpuree en cantharelsaus al roerend opnieuw verwarmen.  
Rest van bouillon in hapjespan schenken en stevig op smaak brengen met zout en peper.  
Pan op laag vuur (op vlamverdelers) zachtjes verwarmen tot ca. 50 °C.  
Plakjes kalfsvlees in lauwe bouillon laten glijden en in ca. 3 minuten gaar pochieren.  
Met schuimspaans uit bouillon nemen en warm houden.  
In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en cantharellen op hoog vuur 1 minuut roerbakken.  
Na 30 seconden rest van sjalot nog 1 minuut meebakken.  
Cantharellen bestrooien met zout en peper.  
Knolselderijpuree op vier voorverwarmde borden scheppen.  
Plakjes kalfsoester, reepjes knolselderij en cantharellen erover verdelen.

## **Gepocheerde kalfsoester**

---

Cantharellensaus met staafmixer schuimig kloppen en over kalfsvlees schenken.

## Gepofte aardappels met tonijncrème

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Malta-aardappels

tonijn op water

zure room

geraspte mierikswortel

zure augurkjes

verse selderij

### ***Bereiding***

Aardappels schoonboenen en in pan met ruim water en zout 10 minuten voorkoken.

Afgieten en in vergiet even laten uitdampen.

Aardappels op enkele plaatsen met vork inprikken en per stuk verpakken in aluminiumfolie.

Aardappels in folie tussen gloeiend houtskool in barbecue leggen en in 15-20 minuten poffen, of in 30-40 minuten gaar laten worden in een op 225 °C voorverwarmde oven.

In kom tonijn mengen met zure room, mierikswortel, augurk en selderij.

Op smaak brengen met zout en peper.

Aardappels opensnijden en vullen met tonijncrème.

## Gepofte bietjes met knoflookroomkaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel bloemenhoning  
2 eetlepels zonnebloemolie  
zwarte pepergemalen  
zout  
4 voorgekookte bietjes  
1 potje roomkaas met knoflook à 150 g

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
In kom marinade kloppen van honing, olie, peper en zout.  
Bieten door marinade wentelen en per stuk verpakken in vel aluminiumfolie.  
Bietjes in 10-15 minuten in de oven warm laten worden.  
Pakketjes 5 minuten voor het einde van de baktijd openen en roomkaas over bietjes verdelen.  
Opgevouwen pakketjes nog 5 minuten in de oven plaatsen.



## Gerookte forelfilet met venkel-dragonsalsa

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 venkel  
2 tomaten  
16 zwarte olijven zonder pit  
1 zakje verse dragon (15 g)  
3 eetlepels citroensap  
1 eetlepel olijfolie met knoflookaroma en chilipeper  
zout en versgemalen zwarte peper  
4 gerookte forelfilets

### ***Bereiding***

Venkel schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden.  
Venkelblokjes in vergiet doen en overgieten met kokend water.  
Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.  
Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.  
Olijven in ringetjes snijden.  
Enkele takjes dragon voor garnering achterhouden, rest fijn knippen.  
In kom venkel mengen met tomaat, olijven, dragon, citroensap, olie en zout en peper naar smaak.  
Venkelsalsa tot gebruik afgedekt op koele plek bewaren.  
Forel over vier bordjes verdelen.  
Salsa op forel scheppen, garneren met takjes dragon.  
Lekker met sneetjes warme ciabatta.

Variatietip: Vervang de dragon eventueel door kervel, of de forel door gerookte palingfilet.

## Geroosterde varkenshaasmedaillons met gemberroom

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 cm gemberwortel  
1 limoen  
1 kleine rode peper  
½ zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
1 eetlepel gembersiroop  
zout en versgemalen peper  
2 varkenshaasjes  
2 eetlepels olijfolie extra vierge

### ***Bereiding***

Gember schillen en raspen (of heel fijn hakken).  
Limoen schoonboenen en schil raspen.  
Limoen uitpersen.  
Zaadjes uit peper verwijderen en peper heel fijn hakken.  
Bieslook fijn knippen.  
In kom slagroom stijf kloppen met gembersiroop.  
Gember, limoenschil, peper en bieslook erdoor scheppen.  
Pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Varkenshaasjes in plakken van ca. 2½ cm dik snijden.  
In diep bord limoensap en olie door elkaar kloppen, varkenshaasmedaillons erdoor wentelen en in ca. 30 minuten in marinade op kamertemperatuur laten komen.  
Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.  
Varkenshaasmedaillons in ca. 5 minuten bruin en van binnen net gaar roosteren.  
Medaillons op vier warme borden leggen en gemberroom ernaast scheppen.  
Serveren met roergebakken spitskool.

## Gestoofd rundvlees met bamboespruiten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g shii-takes (paddestoelen)  
150 g peultjes  
1 teentje knoflook  
2 bosuitjes  
1 blikje bamboescheuten (230 g)  
1 zakje verse koriander (15 g)  
400 g biefstuk  
4-5 eetlepels olie  
1 eetlepel Thaise vissaus  
1 eetlepel chilisaus  
1 eetlepel vloeibare bouillon  
1 eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Shii-takes schoonwrijven met keukenpapier en in plakken snijden.  
Peultjes afhalen en diagonaal doormidden snijden.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken snijden.  
Bamboe laten uitlekken.  
Blaadjes van koriander plukken.  
Biefstuk in dunne plakken snijden, plakken halveren.  
In koekenpan of wok olie verhitten.  
Biefstuk in ca. 2 minuten rondom dichtschroeien.  
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.  
In bakvet knoflook en bosuitjes fruiten.  
Eventueel nog 1 lepel olie toevoegen.  
Shii-takes, peultjes en bamboe toevoegen en 2 minuten al omscheppend bakken.  
Vissaus, chilisaus, bouillon en 2 dl kokend water erbij schenken.  
Maïzena losroeren met eetlepel water.  
Maïzenapapje en plakjes biefstuk door groenten scheppen en het geheel nog 2 minuten doorwarmen om de saus te laten binden.  
Royaal bestrooien met koriander.  
Serveren met eiermie of witte rijst.

## Gestoomde zalmfilet met komkommer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 limoen  
50 g (dieet)margarine  
½ rode peper (fijnggehakt)  
½ zakje verse koriander (à 15 g fijngeknipt)  
1 komkommer  
400 g zalmfilet  
2 eetlepels chilisaus

### ***Bereiding***

Limoen schoonboenen, schil raspen en limoen uitpersen.  
In kom margarine mengen met helft van limoenrasp, 1 eetlepel limoensap, rode peper en helft van koriander.  
In koelkast ca. 30 minuten laten opstijven.  
In (stoom)pan laagje water aan de kook brengen.  
Komkommer schillen en in de lengte halveren.  
Met theelepels zaadjes eruit schrapen en komkommer in stukjes snijden.  
In schaal komkommer mengen met 1 eetlepel limoensap, rest van limoenrasp en koriander.  
Over bodem van stoommandje verdelen.  
Zalmfilet in 4 gelijke stukken verdelen.  
Zalm inwrijven met zout en peper en bestrijken met chilisaus.  
Zalm op komkommer leggen.  
Stoommandje in stoompan hangen en deksel erop zetten.  
Zalm en komkommer in ca. 10 minuten beetgaar stomen.  
Komkommer en zalm over vier borden verdelen.  
Klontje kruidenboter op zalm scheppen.  
Serveren met meergranenrijst en wortelsalade.

## Gevuld broodje met ratatouille

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ratatouillepakket  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 bakjes Quorn vegetarische stukjes à 175 g  
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g  
(versgemalen) peper  
zout  
4 voorgebakken Italiaanse bollen

### ***Bereiding***

Maak de paprika, de courgette en de aubergine uit het pakket schoon.  
Snijd de paprika in stukjes, de courgette en aubergine in plakken van ½ cm en halveer ze.  
Verhit 2½ el van de olie en bak de paprika en de quorn al omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.  
Bak de courgette en de aubergine ± 3 minuten mee.  
Voeg de tomatenpuree, 1½ dl heet water en peper en zout naar smaak toe.  
Stoof alles ± 10 minuten met de deksel schuin op de pan.  
Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Snijd de kapjes eraf en hol de broodjes uit.  
Verkruimel het kruim en bak het in de rest van de olie lichtbruin.  
Schud het op keukenpapier.  
Schep in elk broodje een beetje van de groenten, zet de broodkapjes er schuin op en zet de broodjes elk op een bord.  
Schep de rest van de groenten ernaast en strooi het gebakken kruim erover.

Wijnadvies: rode wijn, Mesa Mayor, Spanje

## **Gevulde artisjokken met Toscaanse aardappelpartjes**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g Italiaanse gekruid half-om-half gehakt  
2 bollen mozzarella  
450 g Toscaanse aardappelpartjes  
olijfolie om in te bakken  
4 artisjokken  
1 citroen  
1 ui

### ***Bereiding***

Breng een grote pan met ruim water aan de kook en verwarm de oven voor op 180 C.  
Pers ondertussen de citroen uit en voeg het sap aan het kokend water toe.  
Snij de steel van de artisjokken af en kook de artisjokken in 25 minuten bijtgaar.  
Zorg ervoor dat de artisjokken tijdens het koken geheel onder water zijn.  
Snipper de ui en fruit deze in een scheutje olijfolie.  
Voeg het gehakt toe.  
Bak het gehakt in 3 minuten gaar onder af en toe omscheppen.  
Haal de artisjokken uit de pan, laat uitlekken en iets afkoelen.  
Verwijder de binneste bladeren totdat 'het hooi' zichtbaar is en verwijder ook dit.  
Knip 3 cm van de bovenkant van de artisjokken en vul ze met het gehaktmengsel.  
Snij de mozzarella in plakken en bedek het gehaktmengsel met de plakken mozzarella.  
Zet de artisjokken in een ovenschaal en verwarm ze nog 15 minuten in de voorverwarmde oven.  
Bak ondertussen de aardappelpartjes in een beetje olijfolie in 5 minuten goudbruin.  
Serveer de artisjokken met de Toscaanse aardappelpartjes.

## Gevulde aubergine

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 aubergines  
6 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 zakje uisnippers à 175 g  
2 teentjes knoflook  
400 g rundergehakt  
½ zakje Silvo Wok-it Marokko à 20 g  
1 blikje tomatenpuree à 68 g

### ***Bereiding***

Was de aubergines en halveer ze.  
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de aubergines eerst ± 5 minuten op het snijvlak.  
Keer ze en bak de andere kant ook ± 5 minuten.  
Neem ze uit de pan en leg ze met het snijvlak naar boven in een ovenvaste schaal.  
Schraap een beetje van het vruchtvlees eruit en houd het apart.  
Schenk op 2 eetlepels na de olie uit de pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend ± 5 minuten.  
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.  
Voeg de het auberginevruchtvlees, kruiden naar smaak en de tomatenpuree toe en laat het gehakt ± 3 minuten zachtjes bakken.  
Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines en zet de ovenschaal ± 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Serveertip: Lekker met warm Turks brood met sesamzaad (pide) of stokbrood en een komkommersalade met een yoghurt dressing met knoflook met munt.

Wijnadvies: rosé wijn, Duc de Termes

## Gevulde forel met venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kleine venkelknol  
1 sinaasappel  
1 zakje verse bieslook à 25 g  
(zee)zout  
versgemalen peper  
50 g verse roomkaas met kruiden  
2 forellen  
½ visbouillontablet  
1 dl koksroompakje à 2 dl

### ***Bereiding***

Venkel schoonmaken, enkele takjes groen bewaren voor garnering.  
Venkel in lengte halveren en met kaasschaaf in flinterdunne plakjes schaven.  
Sinaasappel schoonboenen, schil eraf raspen en sinaasappel uitpersen.  
Bieslook fijn knippen. Helft van sinaasappelrasp en bieslook door venkel scheppen.  
Venkel in magnetronschaal scheppen, bestrooien met zout en peper.  
Rest van sinaasappelrasp en bieslook door verse roomkaas mengen.  
Buikholten van forellen bestrooien met zout en peper, roomkaasmengsel erin uitstrijken.  
Gevulde forellen op venkel leggen.  
Schaal afdekken met magnetronfolie. In magnetron forellen 8-10 minuten verwarmen op ca. 600 Watt.  
Uit magnetron forellen nog ca. 2 minuten laten nagaren.  
Intussen vrijgekomen vocht in magnetronschaaltje schenken, bouillontablet erboven verkruiden.  
Koksroom en sinaasappelsap erdoor roeren en saus 1-2 minuten op vol vermogen in magnetron verwarmen.  
Forel en venkel over twee borden verdelen, garneren met saus en venkelgroen.  
Lekker met aardappelpuree.



## Gevulde kerstkransjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g mascarpone (bak à 250 g)

1 eetlepel poedersuiker

1 theelepel kaneel

1 pakje amandelkerstkransjes (koekjes)

### ***Bereiding***

In kom mascarpone los roeren met poedersuiker en kaneel.

Wat kaneelroom op amandelkerstkransjes scheppen, tweede kerstkransje erop drukken.

## **Gevulde koolrolletjes met pittige mihoen**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 Chinese kolen  
250 g mihoen  
2 teentjes knoflook  
500 g half-om-halfgehakt  
1 blikje tomatenpuree  
1-2 eetlepels sambal  
25 g boter  
zout en peper  
1 zakje verse koriander (15 g)  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Buitenste bladeren van kool verwijderen, 16-20 mooie bladeren loshalen.  
In grote pan water aan de kook brengen.  
Koolbladeren 2-3 minuten koken tot ze zacht zijn.  
In vergiet laten uitlekken. Mihoen volgens gebruiksaanwijzing laten wellen in kokend water.  
Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Ovenschaal invetten met boter.  
Knoflook pellen en snipperen.  
In koekenpan boter verhitten.  
Op hoog vuur gehakt in ca. 5 minuten rul bakken.  
Vuur laag draaien, knoflook, tomatenpuree en sambal door gehakt roeren en nog ca. 2 minuten meebakken.  
Gehakt op smaak brengen met zout en peper.  
Steeltjes van koriander verwijderen, blad fijnsnijden en door gehakt scheppen.  
Koolbladeren droogdeppen.  
Mihoen en gehaktmengsel over kool verdelen, bladeren strak oprollen.  
Koolrolletjes met naad aan onderkant in ovenschaal leggen.  
Koolrolletjes in midden van oven ca. 20 minuten bakken.  
Serveren met kroepoek.

## **Gevulde varkensfilet 3**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sneetje oud witbrood  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
½ zakje verse bieslook (a 25 g)  
75 g verse roomkaas  
2 eetlepels mosterd  
zout  
peper  
6 varkensfiletlapjes (a ca. 100 g)

### ***Bereiding***

Cocktailprikkers weken in koud water.  
Korstjes van brood snijden en brood boven kom verkrumelen.  
Peterselie en bieslook erboven fijn knippen.  
Roomkaas en mosterd erdoor mengen.  
Pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Varkensfiletlapjes vanaf de rand in de lengte insnijden.  
Roomkaasvulling erin scheppen en filetlapjes dichtsteken met cocktailprikkers.  
Filet bestrooien met peper en op barbecue in ca. 10 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren.  
Bestrooien met zout.

## **Gevulde varkensschnitzels met spruitjes**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 appel
- 2 schaaltes ongepaneerde varkensschnitzel (à 2 stuks)
- 75 g roomkaas met noten
- 50 g boter
- 2 zakken geschoonde spruitjes (à 400 g)
- 1 bak verse aardappelpuree (vers 550 g)
- 1 zakje rundvlees jus (18 g)

### ***Bereiding***

- Appel schillen, klokhuis verwijderen en in lange reepjes snijden.
- Schnitzels uitspreiden en bestrooien met peper.
- Schnitzels besmeren met roomkaas en beleggen met helft van appelreepjes.
- Schnitzels oprollen en vastzetten met prikker.
- In koekenpan boter verhitten en schnitzelrolletjes rondom bruin bakken.
- Op laag vuur schnitzels in ca. 15 minuten gaar laten worden, regelmatig keren.
- Spruitjes in water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
- Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- Schnitzels uit pan nemen en warmhouden.
- Aan bakvet rest van appel toevoegen en minuut meebakken.
- Zakje jus en 250 ml water toevoegen.
- Geheel goed losroeren en aan de kook brengen.
- Schnitzels serveren met jus, spruitjes en aardappelpuree.

## Gevulde zoete uien

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 zoete uien  
2 dl witte wijn  
30 g suiker  
6 djoeroek poeroet  
1 geplette stengel sereh  
50 g gehakte bitterkoekjes  
30 g gehakte bittere chocolade

### ***Bereiding***

Schil de uien, snijd er een dekseltje af, hol ze uit en bewaar het uitgeholde deel.  
Kook de uien en de dekseltjes in de wijn met de suiker, de sereh en de djoeroek purut gaar.  
Maak een vulling van de chocolade, de bitterkoekjes en het uitgeholde uienmengsel.  
Vul de uien hiermee en houd de dekseltjes apart.  
Bak ze 25-30 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven.  
Serveer de uien met de dekseltjes.

## Gin sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

½ theelepel poedersuiker

2 borrelglasjes dry gin

½ schijfje citroen

1 cocktailkersje

### ***Bereiding***

Schud de gin sour zeer krachtig en schenk door een strainer of zeefje in een tumbler.

Leg er een schijfje citroen en het kersje in, en zet er een rietje en een lepel in.

## Glühwein 2

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 suikerklontjes  
stukje pijpkaneeel  
klein stukje dun afgeschilde citroenschil  
2½ dl witte of rode wijn  
1 kruidnagel

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten te zamen in een email pan en verwarm tot het moment dat het schuim weer verdwijnt.

De wijn mag echter beslist niet koken.

Giet door een zeef in een groot hittebestendig grog-glas.

## Gnocchi met kalfsoester

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

50 g roomboter  
takjes salieuit zakje Italiaanse-kruidentmix à 20 g)  
500 g gnocchi di patate  
150 g panklare snijbonen  
2 kalfsoesters

### ***Bereiding***

In grote pan water met zout aan de kook brengen.  
Van boter 1 eetlepel achterhouden, rest in steelpan op laag vuur laten smelten.  
Steeltjes van salie verwijderen, blad in reepjes snijden en door gesmolten boter mengen.  
Gnocchi in pan kokend water laten glijden, snijboontjes toevoegen en water opnieuw aan de kook brengen.  
Gnocchi in ca. 5 minuten gaar kokengnocchi komen dan bovendrijven).  
Afgieten en warmhouden.  
Intussen in ruime koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, kalfsoesters in ca. 7 minuten aan beide zijden bruin en van binnen rosé bakken.  
Gnocchi en snijbonen over twee borden verdelen, kalfsoester ernaast leggen.  
Warme salieboter erover schenken en bestrooien met versgemalen zwarte peper.



## Gnocchi met rucola

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

375 g gnocchi di patate (pastaspecialiteit pak à 250 g)

½ zak rucolasla (à 75 g)

4 eetlepels boter

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

In grote pan gnocchi in ca. 5 minuten gaar koken.

In zeef laten uitlekken.

Rucola grof snijden, boter laten smelten en met peper naar smaak door gnocchi mengen.

Lekker met basilicumsaus.

## Goedgevulde groentesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g aardappels  
700 g prei  
1 pakje bakbacon (dikke plak, ca. 140 g)  
25 g boter  
1 pot basis voor groentesoep (400 ml)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
1 flesje kookroom (250 ml)  
2-3 eetlepels grove mosterd

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden.  
Prei schoonmaken en in ringen snijden.  
Bacon in stukjes snijden.  
In soeppan bacon uitbakken.  
Bacon uit pan nemen.  
Boter aan bakvet toevoegen en laten smelten.  
Aardappel en prei toevoegen en 10 minuten zacht bakken.  
Inhoud basis voor soep en ruim 3 potten water toevoegen en aan de kook brengen.  
Peterselie fijnhakken.  
Room toevoegen en soep pureren.  
Bacon en mosterd toevoegen en soep nog even door en door verwarmen.  
Met zout en peper op smaak brengen en met peterselie garneren.

## Goedgevulde ossenstaartsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- ½ zak minikrieltjes (a 450 g)
- 100 g magere rookworst (verpakt per 2)
- 1 blik heldere ossenstaartsoep (400 ml)
- 1 bakje gesneden champignons (125 g)
- 1 zakje fijne soepgroenten (150 g)

### ***Bereiding***

In pan krieltjes met 3 dl water aan de kook brengen en 3 minuten laten koken.  
Worst in lengte halveren en in dunne plakjes snijden.  
Ossenstaartsoep door krieltjes en het kookvocht roeren.  
Champignons, worst en soepgroenten erdoor mengen.  
Soep aan de kook brengen en ca. 4 minuten zachtjes laten koken.  
Soep over twee diepe borden verdelen.

## Goulashsoep 4

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

boter  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
enkele worteltjes  
2 groene paprika's  
2 rode paprika's  
500 g in blokjes gesneden rundvlees  
2½ l bouillon  
4 grote aardappelen  
peper  
zout  
2 eetlepels paprikapoeder  
cayennepeper  
bloem

### ***Bereiding***

Bak de kleingesneden ui en knoflook in de boter bruin.  
Bak dan de wortelplakjes en de paprikasnippers mee en bak tot slot de blokjes vlees rondom mooi bruin.  
Voeg de bouillon toe en laat alles 3-4 uur sudderen.  
Voeg de in piepkleine blokjes gesneden aardappelen toe met peper, zout, paprikapoeder en cayennepeper en laat de soep nog minstens ½ uur koken.  
Bind haar eventueel met wat aangemengde bloem.

## Goulashsoep 5

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g doorregen borstlappen  
50 g reuzel  
1 eetlepel bloem  
2 grote gesnipperde uien  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 gesnipperd teentje knoflook  
3 kruidnagels  
1 theelepeltje kummelzaadjes  
1 eetlepel paprikapoeder  
2 rode paprika's  
4 grote aardappelen in stukjes  
zout

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in kleine stukken.  
Verhit de gesneden reuzel in een braadpan en bak de stukjes vlees hierin snel aan alle kanten goudbruin.  
Strooi de bloem erover en laat ook die lichtbruin kleuren.  
Voeg de uisnippers toe en matig het vuur.  
Roer er, als de uisnippers goudgeel zijn, de tomatenpuree door en voeg dan de knoflook, de kruidnagels, de kummelzaadjes, het paprikapoeder en de in repen gesneden paprika's toe.  
Giet er 1¼ l water bij, leg een deksel op de pan en laat de soep op laag vuur 3 uur trekken.  
Voeg dan de aardappelen en naar smaak zout toe en laat de soep nog opstaan tot de aardappelstukjes gaar zijn.

## Grapefruit-tijmparfait

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ rode grapefruit  
4 eidooiers  
4 eetlepels witte basterdsuiker  
2 takjes tijm (gerist)  
125 ml slagroom

### ***Bereiding***

In grote pan water aan de kook brengen.  
Vuur laag draaien.  
Halve grapefruit uitpersen.  
In kom eierdooiers met suiker, tijm en grapefruitsap met mixer loskloppen.  
Kom op pan zetten en eierdooiers al kloppend laten binden, tot mengsel na ca. 10 minuten romig is en zo dik als vla.  
Dooiermengsel laten afkoelen, regelmatig omscheppen.  
Intussen slagroom lobbige kloppen.  
Slagroom door afgekoelde dooiermengsel scheppen.  
Mengsel over vormpjes verdelen en afdekken met plasticfolie.  
Parfaits in diepvries in minstens 3 uur laten opstijven.  
Andere grapefruit dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden.  
Vlak voor serveren parfaits uit diepvries nemen en op vier borden storten.  
Garneren met partjes grapefruit.

Tip: Grapefruit geeft een heel licht smaakaccent aan de romige parfait. Ook sinaasappel, citroen en limoen lenen zich goed voor dit recept.

## Green fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van 1 citroen

1 theelepel poedersuiker

1 borrelglas dry gin

1 scheutje crème de menthe of meer naar smaak

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe alles behalve het sodawater, in een shaker en schud krachtig.

De hoeveelheid crème de menthe kunt u bepalen naar uw smaak.

Even experimenteren en u weet het precies.

Giet door een strainer of zeefje in een grote tumbler en vul aan met sodawater.

## Grenadine fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

1 theelepel grenadinesiroop

2 borrelglasjes dry gin

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe gruisijs, citroensap, grenadine - bent u ingesteld op zoet, neem dan rustig iets meer grenadine! - en dry gin in de shaker en schud heel krachtig.

Schenk door een strainer of zeefje uit in een grote tumbler en vul aan met sodawater.



## Grieks aardappel-courgettepannetje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 eetlepels olijfolie

½ pak gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes à 425 g)

½ courgette

100 g feta (kaas)

1-2 takjes oregano (uit zakje Italiaanse kruidenmix à 20 g)

### ***Bereiding***

In wok 2 eetlepels olie verhitten.

Aardappeltjes ca. 7 minuten bakken, regelmatig omscheppen.

Intussen courgette wassen en in blokjes snijden.

Courgette door aardappeltjes scheppen en ca. 3 minuten meebakken.

Feta erover verkrumelen.

Blaadjes oregano van takjes plukken en erover strooien.

Feta afgedekt in ca. 3 minuten iets laten smelten.

## Griekse aubergineschotel met geitenkaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak notenrijst (275 g)  
2 uien  
3 aubergines  
8 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels wereldkruiden Griekenland (flacon à 60 g)  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
300 g geitenkaas met honing

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Ui pellen en snipperen.  
Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui en aubergines 3 minuten bakken.  
Kruiden door aubergines scheppen en tomaatblokjes toevoegen.  
Auberginemengsel minimaal 10 minuten tegen de kook aan houden.  
Kaas in stukjes snijden.  
Vlak voor opdienen kaas door aubergineschotel scheppen.  
Schotel serveren met rijst.  
Lekker met komkommersalade met yoghurt dressing.

## Griekse lamsburgers

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie  
1 rode ui (in ringen)  
1 rode paprika (in reepjes)  
2 lamsburgers  
1 zak aardappelpartjes met schil (diepvries 450 g)  
2 witte puntjes (broodjes zak à 6 stuks)  
1 bakje tzatziki (200 g)  
2 eetlepels patat-friteskruiden  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Frituurolie verhitten.

In koekenpan olijfolie verhitten, ui en paprika 3 minuten roerbakken.

Groenten uit pan nemen.

Lamsburgers in bakvet in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken; halverwege keren.

Intussen aardappelpartjes 3-4 minuten frituren.

Broodjes opensnijden, lamsburgers en uimengsel erop leggen.

Helft van tzatziki erover verdelen, rest als dipsaus voor aardappels gebruiken.

Aardappelpartjes naast burgers scheppen en bestrooien met kruiden.

## Griekse ruitjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olijfolie  
1 grote fijngesneden rode ui  
600 g rundergehakt of lamsgehakt  
200 g verkruimelde feta  
1-2 theelepels gedroogde oregano  
zout  
peper  
1 pak fillodeeg á 250 g (diepvries), ontdooid  
50 g gesmolten boter  
2 verkruimelde beschuiten  
2 losgeklopte eieren  
een ingevet bakblik van 16 x 16 cm

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de ui hierin ± 5 minuten.  
Voeg het gehakt toe en bak dit in ± 5 minuten rul.  
Roer er van het vuur af de feta, de oregano, zout en peper door.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bestrijk de deegvellen met boter.  
Bekleed de bodem van het bakblik met de helft van het deeg, laat het deeg iets over de rand hangen.  
Verdeel het beschuutkruid over de bodem, schep het gehaktmengsel hierop en schenk de eieren over het gehakt.  
Vouw het deeg over het gehakt en verdeel de rest van het deeg een beetje slordig over het gerecht.  
Druk de randen iets aan, kerf het deeg met een mes in ruiten van ± 4 x 4 cm in en bestrijk de bovenkant van het deeg nogmaals met boter.  
Bak het gerecht in het midden van de oven in ± 40 minuten lichtbruin en serveer het deeg in ruiten gesneden.

## Griekse witte bonensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte bonen (1 nacht geweekt)

2½ l water

3 fijngehakte uien

1 grote fijngehakte wortel

1 ½ eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel tijm

2 eetlepels fijngehakte selderij

2 eetlepels tomatenpuree

1½ eetlepel olijfolie

zout

peper naar smaak

### ***Bereiding***

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.

Zet ze onder water en laat ze twee minuten koken.

Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.

Breng het aan de kook, voeg uien, wortel, 1 eetlepel peterselie, selderij, tijm, tomatenpuree, olie, zout en peper toe.

Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.

Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

## Groene salade 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 teentje knoflook  
1 krop ijsbergsla, bladeren gewassen en droog geslingerd  
1 kleine groene paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd en in smalle repen gesneden  
1 eetlepel fijngesnipperde sjalotjes  
3 in dunne schijfjes gesneden stengels bleekselderij  
½ in schijfjes gesneden komkommer

voor de dressing

3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels wijnazijn  
1 theelepel Franse mosterd  
1 theelepel basterdsuiker  
een paar druppeltjes tabasco  
1 ijsblokje

### ***Bereiding***

Wrijf een slakom in met het teentje knoflook.  
Scheur de slabladeren in kleinere stukken en doe ze in de slakom samen met de paprika, sjalotjes, bleekselderij en komkommer.  
Schep alles goed door elkaar.  
Meng alle ingrediënten voor de dressing in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.  
Giet de dressing vlak voor het opdienen over de salade of serveer hem er apart bij.

## Groene salade met struisvogelbiefstuk en ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
1 broccoli (in kleine roosjes)  
150 g sugar snaps (schoongemaakt)  
100 g groene aspergetips  
2 struisvogelbiefstukjes (op kamertemperatuur)  
1 eetlepel olijfolie met knoflookaroma en chilipeper  
1 groene appel (bijv. granny smith)  
½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)  
1 zakje waterkers (75 g)  
1 zakje veldsla (75 g)  
4 eetlepels knoflookdressing

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 8 minuten hard koken.  
Eieren laten schrikken, pellen en in partjes snijden.  
Intussen in pan met weinig water en zout broccoliroosjes, sugar snaps en aspergetips in ca. 4 minuten beetgaar koken.  
Groente in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken.  
Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.  
Biefstukjes droogdeppen en bestrijken met olie.  
Biefstukjes in ca. 5 minuten rosé bakken.  
Biefstuk in plakjes snijden.  
Intussen appel wassen, klokhuis verwijderen en appel in dunne schijfjes snijden.  
Mierikswortel door dressing roeren.  
In slakom waterkers en veldsla met helft van dressing mengen.  
Rest van dressing door groene groente mengen.  
Sla en groente over vier borden verdelen.  
Plakjes biefstuk erop leggen en garneren met appel en partjes ei.  
Lekker met grofgesneden donker volkorenbrood.

## Groenteconsommé

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de bouillon

3 mergpijpen  
5 tot 6 l water  
4 kruidnagels  
2 uien  
3 wortelen  
1 tak bladselderij  
2 preien  
tijm  
laurier  
10 geplette peperkorrels  
zout

voor het klaren

2 wortelen  
½ stengel bleekselderij  
2 preien  
3-4 eetlepels tomatenpuree  
1 teentje geplette knoflook  
300 g rundergehakt  
tijm  
laurier  
zout  
5 geplette peperkorrels  
12 tot 15 losgeklopte eiwitten

voor het garnituur

2 wortelen  
½ prei  
2 stengels bleekselderij  
2 tomaten  
2 eetlepels gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Breng voor de bouillon de mergpijpen in 5-6 l gezouten water aan de kook.

Ontvet en schuim regelmatig af.

Steek de kruidnagels op de uien.

Voeg de gewassen ongesneden groenten en de kruiden aan de bouillon toe en laat 1 uur zachtjes koken.

Ontvet en schuim regelmatig af.

Giet de bouillon door een zeef.



## Groenteconsommé

---

Was de groenten, maak ze schoon en snijd ze in dobbelsteentjes.

Vermeng ze met de tomatenpuree, de geplette knoflook, de kruiden en het gehakt en voeg er een beetje water bij.

Vermeng dit met de losgeklopte eiwitten, giet de bouillon erover, breng het geheel al roerend aan de kook en laat het net onder het kookpunt 40 minuten trekken.

Giet het geheel door een natte neteldoek.

Snijd voor het garnituur de vaste groenten in kleine dobbelsteentjes, kook ze gaar en verfris ze.

Deel de tomaten in vieren, verwijder de pitjes en snijd ze eveneens in dobbelsteentjes.

Doe het garnituur in een soepterrine, giet er de kokende consommé over, versier met de gehakte peterselie en serveer.

## Groentecurry met aardappelsamosa's

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
3 teentjes knoflook  
4 eetlepels olie  
1 ½ eetlepel sambal  
1 ½ eetlepel suiker  
2 ½ eetlepel kerriepoeder  
½ eetlepel komijn  
1 zak voorgedroogde aardappeldobbeltjes (450 g)  
3 ½ eetlepel kruidenbouillonpoeder  
1 kleine bloemkool  
2 preien  
1 winterpeen  
1 courgette  
½ kleine witte kool  
6 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
1 ei  
1 citroen  
1 doosje cèreamed coconut (kokoscrème 200 g)  
1 zakje verse koriander (15 g)

### ***Bereiding***

Ui en knoflook pellen en snipperen.

In wok of koekenpan helft van olie verhitten.

Helft van ui en knoflook fruiten met ½ eetlepel sambal, ½ eetlepel suiker, 1 eetlepel kerrie en komijn. Aardappelblokjes, 1½ eetlepel bouillonpoeder en 2 dl water toevoegen en vocht aan de kook brengen. Vuur laag draaien en aardappels ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen, tot ze gaar zijn en het water vrijwel verdampt is.

Af en toe omscheppen.

Pan van vuur nemen en aardappels (iets) laten afkoelen.

Intussen groenten schoonmaken.

Bloemkool in kleine roosjes verdelen.

Prei schuin in ringen van ca. 1½ cm breed snijden.

Wortel en courgette in lengte halveren en schuin in plakken snijden.

Kool grof snijden.

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Bladerdeeg laten ontdooien.

Plakjes diagonaal halveren.

Bakplaat bekleden met bakpapier.

Aardappelmengsel over helft van deegdriehoekjes verdelen, afdekken met resterende driehoekjes.

Randen met water bestrijken en stevig dichtdrukken.

Ei loskloppen.

Deegdriehoekjes op bakplaat leggen, bovenkant met ei bestrijken en in midden van oven in ca. 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.

Intussen in wok of hapjespan rest van olie verhitten.

## Groentecurry met aardappelsamosa's

---

Rest van ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken met rest van sambal, suiker en kerrie.

Rest van bouillonpoeder en ca. 3 dl water toevoegen.

Kool en wortel erdoor scheppen en met deksel op pan ca. 5 minuten laten stoven.

Bloemkool, prei en courgette toevoegen en geheel nog ca. 5 minuten laten stoven.

Intussen citroen uitpersen. Kokoscrème en citroensap door groenten mengen en blijven omscheppen tot kokoscrème goed is opgelost.

Pan van vuur nemen, koriander erboven fijn knippen en door curry roeren.

Groentecurry serveren met warme aardappelsamosa's.

Lekker met basmatirijst en komkommersalade met een munt-yoghurtdressing.

## Groentecurry uit Nepal

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g broccoli in kleine roosjes  
150 g gehalveerde peultjes  
½ kleine groene kool in reepjes  
150 g doperwten (diepvries)  
4 eetlepels olie  
1 fijngesneden ui  
100 g kastanjechampignons in plakjes  
1 eetlepel kerrievoeder  
1 theelepel gemalen komijn  
zout  
peper  
200 g pannenkoekmix (½ pak)  
1 ei  
4-4 ½ dl melk  
4 eetlepels fijngesneden kruiden (peterselie, bieslook, kervel)  
2 eetlepels komijnzaadjes

### ***Bereiding***

Kook de broccoli, peultjes, kool en doperwten in ruim water met zout in ± 2 minuten beetgaar.  
Bak in 2 eetlepels olie de ui ± 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak die ± 5 minuten mee.  
Roer er de kerrie, komijn, zout, peper, broccoli, peultjes, kool en erwten door.  
Maak van het pannenkoekmix, het ei en de melk volgens de gebruiksaanwijzing een beslag.  
Roer de kruiden door het beslag.  
Bak van het beslag steeds in ½ eetlepel olie 4 dunne flensjes.  
Schep de groentecurry op de flensjes en rol de flensjes op en bestrooi ze met komijnzaadjes.  
Noot: De groenten kunt u naar eigen smaak variëren.  
Blancheer groenten met een wat langere bereidingstijd voor het roerbakken wel even.

## Groentelasagne met rucola-riminikaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Spinazie ontdooien, laten uitlekken.

In pan 50 g boter smelten, bloem toevoegen en ca. 2 minuten bakken.

Melk in scheutjes toevoegen en roeren tot gladde saus ontstaat.

Laurier toevoegen en saus op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

Nog ca. 10 minuten zachtjes laten pruttelen, af en toe roeren.

Ui pellen en in ringen snijden.

In koekenpan rest van boter verhitten en uiringen in ca. 5 minuten bruinbakken.

Paprika's afgieten en in repen snijden.

Geraspte kaas door saus roeren.

Rucola-riminikaas in plakken schaven.

Laurierblaadje uit saus nemen.

Beetje saus op bodem van ovenschaal scheppen.

Hierop 3-4 vellen lasagne leggen.

Helft van spinazie erover verdelen en bestrooien met zout en peper.

Kwart van saus erop scheppen.

Helft van ui en paprika verdelen en een derde van plakken kaas erover verdelen.

Alles een keer herhalen.

Afdekken met laatste vellen lasagne en rest van kaassaus erover schenken.

Laatste plakken kaas in saus leggen.

Lasagne in midden van oven in ca. 30-35 minuten goudbruin bakken.

## Groentesoep 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2-3 aardappelen  
1-2 wortelen  
½ selderijknol  
1-2 kleine hete paprika's  
¼ van een middelgrote witte kool  
1 ui  
2-3 tomaten  
1 biet  
1 eetlepel bloem  
1 theelepel paprikapoeder  
1 dl Bulgaarse yoghurt  
1 ei  
100 g kashkaval (Bulgaarse gele kaas)  
zonnebloemolie  
zout  
peterselie

### ***Bereiding***

Doe de in blokjes gesneden selderijknol en wortelen, samen met de fijngesneden kool en paprika's in kokend water met zout.

Voeg, als deze groenten zacht zijn, de in blokjes gesneden aardappelen toe.

Kook de in blokjes gesneden biet.

Fruit de fijngehakte ui tot hij zacht is en voeg dan de bloem, het paprikapoeder en de gepureerde tomaten toe.

Voeg dit mengsel bij de kokende groenten en laat alles nog ± een half uur koken.

voeg op het laatst de biet toe.

Klop het ei los met de yoghurt en bind de soep hiermee.

Serveer de soep met fijngehakte peterselie en de geraspte kashkaval.

## Groentesoep met witte kaas

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g flageolets  
1 ui  
½ middelgrote witte kool  
1 kleine bloemkool  
150 g gepekelde witte kaas  
peterselie  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Kook de bonen in water met wat zout gaar, laat ze uitlekken en pureer ze.  
Smoor de fijngesneden ui, kool en bloemkool in olie en wat water en giet er heet water en het warme kookvocht van de bonen bij.  
Laat dit even koken en voeg er dan de bonenpuree en de verkruidelde witte kaas bij.  
Laat de soep nog 10 minuten koken en serveer haar, bestrooid met fijngehakte peterselie.

## Groentespiesen met satésaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
1 groene paprika  
½ komkommer  
1 prei  
6 stevige tomaten  
1 courgette  
6 kleine sjalotjes  
6 10 minuten voorgekookte krielaardappeltjes

voor de marinade

1 dl olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
1 theelepel witte peper  
zout

voor de satésaus

1 eetlepel zonnebloemolie  
3 zeer fijn gesnipperde sjalotjes  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
½ pot pindakaas  
2 eetlepels ketjap manis  
1-2 theelepels sambal trassi  
80 ml kokosmelk (½ blikje Tropical kokosmelk)  
½ kop water

### ***Bereiding***

Was de groenten en snijd ze in stukjes van 2 cm.

Rijg alle groenten (behalve de krielaardappeltjes) afwisselend aan 6 spiesen en leg deze in een ondiepe schaal.

Meng alle ingrediënten voor de marinade en schenk deze over de groentespiesen.

Laat 30 minuten intrekken, waarbij u de spiesen nu en dan draait.

Rooster de spiesen ± 5 minuten boven een gematigd vuur van de barbecue.

Prik er dan de krielaardappeltjes aan en rooster nog 5 minuten.

Verhit de olie in een pannetje en voeg de sjalotjes, knoflook en gemberpoeder toe.

Fruit dit mengsel zachtjes 1 minuut en roer er dan de pindakaas goed doorheen.

Voeg vervolgens de ketjap, sambal en kokosmelk toe en blijf roeren tot een egale saus ontstaat.

Schenk het water er in beetje bij om de saus smeug te houden.

Serveer de groentespiesen met de satésaus er apart bij.



## Groentespitjes tandoori

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette in blokjes  
1 bakje champignons  
1 bakje kerstomaatjes  
½ aubergine in blokjes  
2 eetlepels olijfolie  
1 geraspte ui  
2 eetlepels tandoori-kruiden (Silvo)  
1½ dl yoghurt

### ***Bereiding***

Rijg de groenten aan spiesjes.  
Vermeng de olijfolie met de ui, de tandoorikruiden en de yoghurt en bestrijk de groentespiesjes ermee.  
Laat de smaken ± 3 uur intrekken.  
Laat ze op het rooster in ± 5 minuten gaar worden.

## Groentetaart met venkel en olijven

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 plakjes hartige-taartdeeg (diepvries)

1 venkelknol

2 rode uien

2 rode paprika's

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels rode-wijnazijn

1 theelepel gedroogde tijm

100 g knoflookolijven zonder pit

zout en versgemalen peper

1 eetlepel bloem om te bestuiven

½ eetlepel olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Plakjes deeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien.

Venkel schoonmaken, wassen en in stukken snijden.

Uien pellen en in parten snijden.

Paprika's schoonmaken, zaadlijsten verwijderen en paprika's in stukken snijden.

In wok olie verhitten.

Venkel al omscheppend ca. 3 minuten bakken.

Ui en paprika erdoor scheppen en nog ca. 3 minuten al omscheppend bakken.

Azijn over groenten sprenkelen en tijm erover strooien.

Olijven halveren en erdoor scheppen.

Groenten op smaak brengen met zout en peper.

Vorm invetten.

Aanrecht bestuiven met bloem.

Plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm.

Vorm met deeg bekleden, met vork gaatjes in bodem prikken.

Groenten erin scheppen.

Taart in midden van oven in ca. 30 minuten bruinbakken.

## Groetecurry met kokos

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 theelepel mosterdzaad  
olie  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 theelepel kurkuma  
1 theelepel gemalen koriander  
½ theelepel laospoeder  
1 theelepel komijnpoeder  
½ theelepel gemberpoeder  
3 eetlepels geraspte kokos  
100 g sperzieboontjes  
1 kleine courgette  
250 g broccoliroosjes  
100 g worteltjes  
2 dl water  
1 groentebouillontablet  
1 eetlepel tarwemeel

### ***Bereiding***

Bak de mosterdzaadjes in de olie tot ze knapperen.  
Voeg dan de ui en de knoflook toe, fruit het geheel even en doe er dan de kruiden en de kokos bij.  
Laat dit even bakken en voeg dan de kleingesneden groenten toe.  
Doe er het water bij, breng het aan de kook en laat het geheel ± 15 minuten koken.  
Voeg op het laatst het bouillonblokje toe en bind de curry met het tarwemeel (aangelengd met 1 eetlepel water).

## Grog van portwijn

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
een paar suikerklontjes  
4 kruidnagels  
stukje pijpkaneel  
1 fles rode port  
2½ dl kokend water  
125 g kristalsuiker  
2 citroenen in schijven gesneden

### ***Bereiding***

Wrijf de suikerklontjes over de eerste, goed afgeborstelde citroen zodat de klontjes doortrokken raken van de citroenolie.

Leg ze met de kruidnagels en de kristalsuiker in een email pan en giet er het kokend water bij.

Laat al roerende de suiker oplossen, voeg ook het stuk pijpkaneel toe.

Giet er dan de port bij en verhit tot bijna koken.

Zet de pan op een zeer laag vuur en laat nog een uurtje trekken.

Giet de drank door een strainer of zeefje in de grogglazen en leg in ieder glas een schijfje citroen.

## Grootmoeders gehaktballen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
½ dl melk  
3 beschuiten  
nootmuskaat  
gemalen kruidnagel  
zout  
peper  
500 g half-om-halfgehakt  
4 eetlepels boter  
1 eetlepel tomatenpuree

### ***Bereiding***

Ei met ½ dl melk loskloppen.  
Beschuiten boven ei verkrumelen. Nootmuskaat, kruidnagel, zout en peper naar smaak erdoor roeren.  
Eimengsel door gehakt kneden en er met natte handen 4 even grote ballen van vormen.  
In braadpan boter verhitten. Als schuim begint weg te trekken, gehaktballen in pan leggen en op hoog vuur aanbraden.  
Ballen met houten spatel in het rond rollen, zodat ze mooi egaal bruin worden.  
Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en gehaktballen ca. 20 minuten zachtjes bakken.  
Af en toe omkeren.  
Gehaktballen uit pan nemen en warmhouden.  
Tomatenpuree door bakvet roeren en 1 dl water toevoegen.  
Geheel aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren.  
Jus op smaak brengen met zout en peper.  
Serveren met gekookte aardappels en gesmoorde prei.

## Grove tapenade van zongedroogde tomaten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper  
250 g halfgedroogde tomaatjes (bediening of potje gedroogde tomaatjes in olie)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
4 gegrilde paprika's (potje)  
1 eetlepel balsamicoazijn  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Ui pellen en grof hakken.  
In pan olie verhitten en ui ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten.  
Tomaten (indien potje gedroogde tomaatjes worden gebruikt, eerst laten uitlekken), afhankelijk van grootte halveren of in vieren snijden.  
Basilicum grof hakken.  
Paprika's grof hakken.  
Tomaten, basilicum, paprika's, azijn, zout en peper door ui scheppen en in mooi schaalpje opdienen.  
Serveren met stokbrood.

Serveertip: Deze tapenade van zongedroogde tomaten is ook lekker om bij verschillende pastagerechten te geven.

## Guacamole 8

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat  
1 bosuutje  
1 zakje verse koriander (15 g)  
½ limoen  
1 teentje knoflook  
2 theelepels Mexicaanse kruiden  
2 rijpe avocado's  
zout  
tabasco (rood of groen)  
25 g feta (kaas)

### ***Bereiding***

Tomaat ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees heel fijn hakken.  
Wit van bosui fijnhakken, groen in dunne ringetjes snijden.  
Koriander grof hakken.  
Limoen uitpersen.  
Knoflook pellen en boven kom uitpersen.  
Tomaat, wit van bosui, driekwart van koriander, 1 eetlepel limoensap en Mexicaanse kruiden door knoflook roeren.  
Avocado's halveren, pit verwijderen en avocado's met lepel uithollen.  
Vruchtvlees in diep bord scheppen en met vork fijnprakken.  
Tomaatmengsel erdoor roeren.  
Guacamole op smaak brengen met zout, limoensap en tabasco.  
Guacamole in kom of in lege avocadohelften scheppen.  
Feta verkruimelen en met uiringetjes en rest van koriander over guacamole strooien.  
Serveren met tortillachips.

Tip: Het vruchtvlees van een avocado verkleurt snel. Een klein beetje citroen- of limoensap erover druppelen vertraagt dit proces.

## Guacamole clubsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren (middel groot)  
1 theelepel boter of margarine  
4 plakjes Ardenner ham  
8 sneetjes bruin casinobrood  
2 kleine tomaten  
2 blaadjes ijsbergsla  
½ zakje stoneleeks (à 8 stuks)  
1 bakje verse avocado-dipsaus (115 g)  
½ bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.  
In koekenpan boter verhitten en ham in ca. 3 minuten knapperig bakken.  
Op keukenpapier laten uitlekken.  
Brood in broodrooster roosteren.  
Tomaten wassen en in plakjes snijden.  
Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier.  
Stoneleeks schoonmaken, halveren en vervolgens in lengte halveren.  
Eieren pellen en in lengte in plakjes snijden.  
Brood besmeren met dipsaus.  
Besmeerde kant van 2 sneetjes brood beleggen met plakjes ei en tuinkers.  
Volgende 2 sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen.  
Plakjes tomaat en stoneleeks over bovenste sneetjes verdelen.  
2 Sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen.  
Ham erover verdelen en sla erop leggen.  
Afdekken met laatste sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden.  
Met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren snijden en vaststeken met cocktailprikkers.  
Gekanteld op twee borden leggen.



## Gyros

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ kop fijngehakte ui  
1 fijngehakt teentje knoflook  
225 g lamsvlees in reepjes  
2 eetlepels citroensap  
½ theelepel gedroogde oregano  
½ theelepel gemalen komijn  
½ kop komkommer in blokjes, zaadjes verwijderd  
¼ kop magere yoghurt  
1 eetlepel fijngesneden verse munt  
2 pitabroodjes  
½ kop in repen gesneden sla  
½ kop in partjes gesneden tomaten

### ***Bereiding***

Roerbak de ui en de knoflook op laag vuur in een licht ingevette braadpan tot ze zacht zijn.  
Doe het lamsvlees, het citroensap, de oregano en de komijn in een mengkom en mix goed en maak er 2 'pasteitjes' van.  
Leg deze op het grillrooster en grill ze in 3-5 minuten aan iedere kant goudbruin en gaar.  
Meng de komkommer, de yoghurt en de munt in een kleine kom.  
Snijd de pitabroodjes open en vul ze met de helft van de sla en tomaat, 1 lamspasteitje en de helft van het yoghurtmengsel.

## Gyros met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

375 g rijst  
3 eetlepels olie  
1½ theelepel paprikapoeder  
1 theelepel oregano  
1 theelepel rozemarijn  
2 uitgeperste teentje knoflook  
400 g ongekruidde varkensvleesreepjes  
zout  
1 groene paprika in blokjes  
1 blik tomaatstukjes (netto 400 gr)  
3 theelepels kruidenbouillonpoeder  
peper

### ***Bereiding***

Meng de olie met het paprikapoeder, de oregano, de rozemarijn en de knoflook.  
Schep het vlees erdoor en marineer het minstens 30 minuten.  
Kook de rijst in het water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Bak het vlees in een koekenpan met anti-aanbaklaag bruin.  
Bak de paprika even mee.  
Voeg de tomaten en het bouillonpoeder toe en stooft het vlees ± 10 minuten.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer de rijst met het gyrosvlees en een salade van ijsbergsla, komkommer, olijven en feta.

## Hamlappen met zuurkool

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 zak kruidenzuurkool à 520 g  
400 g hamlappen, in reepjes  
1 rode paprika, in reepjes  
1 groene paprika, in reepjes  
1 pakje Maggi mix voor stroganoffschotel

### ***Bereiding***

Verhit de helft van de olie in een pan en bak de zuurkool al omscheppend ± 5 minuten.  
Voeg een beetje water toe en stoof de zuurkool ± 15 minuten op een laag vuur.  
Verhit de rest van de olie in een braadpan en bak de vleesreepjes al omscheppend bruin.  
Bak de paprika ± 3 minuten mee.  
Voeg 3½ dl koud water en het zakje mix toe en breng het al roerend aan de kook.  
Laat het gerecht op een laag vuur ± 5 minuten zachtjes koken.  
Roer af en toe om.  
Serveer het vlees met de saus en de zuurkool.

Serveertip: Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: rode wijn, Domaine de la Muscadriere, Frankrijk

## Hartig-zoet cashewnotentaartje

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g bloem  
150 g geraspte extra belegen kaas  
(versgemalen) peper  
125 g koude boter  
200 g gezouten cashewnoten  
3 eetlepels honing  
1 dl slagroom  
bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

In kom bloem, kaas en mespunt peper door elkaar roeren.  
Boter met mes door bloemmengsel snijden.  
Met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden.  
Deeg ca. 15 minuten in koelkast laten rusten.  
Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Bakvorm bekleden met bakpapier.  
Op met bloem bestoven werkvlak deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 26 cm en vorm ermee bekleden.  
Cashewnoten grof hakken.  
In steelpan honing verwarmen.  
Slagroom erdoor roeren en mengsel tegen de kook brengen.  
Van vuur af cashewnoten erdoor roeren.  
Notenmengsel over deeg uitstrijken.  
Taartje in midden van oven in 45-50 minuten gaar en goudbruin bakken.

## Hartige plaattaart met makreel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 zak uienringen à 350 g  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
½ eetlepel verse tijmblaadjes  
(versgemalen) peper, zout  
400 g zelfrijzend bakmeel  
1 makreelfilet met peper à ± 200 g, in stukjes  
1 schaal flestomaatjes San Marzano à 250 g  
100 g geraspte kaas jong belegen, zakje à 150 g

### **Bereiding**

Bak de uiringen in 1½ eetlepel van de olie al omscheppend in ± 5 minuten glazig.  
Scheep er de tijm en peper en zout naar smaak door en laat ze afkoelen.  
Doe het bakmeel in een kom en roer er 1 theelepel zout door.  
Maak een kuiltje in het midden en schenk er 1 eetlepel van de olie en 2 dl lauw water in.  
Kneed met de mixer tot een soepel deeg.  
Druk het deeg uit op de met bakpapier beklede bakplaat en druk het goed in de hoekjes.  
Verdeel er de uien, de makreel en de tomaatjes over.  
Bestrooi met de kaas en bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 20 minuten lichtbruin en gaar.  
Snijd de taart in stukken er serveer warm.

Serveertip: Lekker met Hollandse rauwkost.

Wijnadvies: witte wijn, Domaine des Hautes Noelles, Frankrijk

## Hartige taart met broccoli en drie pepers

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 plakjes bladerdeeg  
500 g broccoli  
1 pakje hamblokjes  
1 cup boursin cuisine drie pepers (245 g)  
3 eieren  
75 g gemalen belegen kaas  
1 zakje gemengde sla (200 g)  
6 eetlepels yoghurt dressing

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Bladerdeeg laten ontdooien.  
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.  
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken en goed laten uitlekken.  
Taartvorm met bladerdeeg bekleden en bodem met vork inprikken.  
Broccoli en hamblokjes over bodem verdelen.  
Eieren met Boursin loskloppen en over broccolimengsel schenken.  
Kaas over taart strooien.  
Taart in midden van oven in 35 minuten gaar bakken.  
Sla met dressing mengen.  
Taart met salade serveren.

## Hawaiïrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g rijst  
1 rode paprika  
1 grote ui  
2 blikjes tonijn naturel (à 200 g)  
1 blik ananastukjes op zware siroop (567 g)  
2 takjes peterselie  
2 takjes tijm  
2 eetlepels olie  
1 blikje tomatenpuree (140 g)  
zout en peper  
150 g geraspte belegen kaas (zakje)  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.  
Ui pellen en fijnsnijden.  
Tonijn laten uitlekken en met vork loshalen.  
Ananastukjes laten uitlekken, ½ dl sap apart houden.  
Steeltjes van peterselie verwijderen, tijmblaadjes van takjes rissen.  
Kruiden fijnhakken.  
In hapjespan olie verhitten en ui glazig bakken.  
Tomatenpuree toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Ananassap en enkele eetlepels water toevoegen tot smeùige saus ontstaat.  
Tonijn, paprika, verse kruiden en rijst erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Ovenschaal invetten. Helft van rijstmengsel in schaal scheppen, uitspreiden over bodem.  
Helft van ananas erover verdelen en bestrooien met helft van geraspte kaas.  
Zo nog een laag maken.  
Tot gebruik afgedekt bewaren.  
Oven voorverwarmen op 220 °C.  
Ovenschotel in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin laten worden.

## Hazenrugfilet in rauwe ham met sjalotten-tijmsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g sjalotjes  
½ zakje verse tijm (à 15 g)  
1 sinaasappel  
50 g boter  
4 eetlepels whisky (slijter)  
½ pot marmelade met whisky  
4 hazenrugfilets (à ca. 250 g)  
4 plakken Jambon d'Ardenne (ham)

### **Bereiding**

Sjalotjes pellen en in grove stukken snijden.  
Tijmblaadjes van takjes rissen.  
Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen.  
In pan 25 g boter verhitten en sjalotjes in ca. 5 minuten zachtjes bruinbakken.  
Helft van whisky erover schenken en ca. 2 minuten laten sudderen.  
Tijm, sinaasappelrasp en -sap toevoegen.  
Sjalotjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen, vocht laten verdampen.  
Marmelade erdoor scheppen.  
Hazenrugfilets uitspreiden en smalle punten zover terugklappen dat filets overal even dik zijn.  
Rond elke filet plakje ham wikkelen.  
Filets tot gebruik in plasticfolie gewikkeld in koelkast leggen.  
Filets uit folie nemen en in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
Oven voorverwarmen op 150 °C. In koekenpan rest van boter verhitten.  
Filets in ca. 2 minuten bruinbakken.  
Vlees in schaal leggen en in oven in ca. 6 minuten van binnen rosé laten worden.  
Rest van whisky door bakvet roeren en laten verdampen.  
Sjalottensaus erdoor roeren en even meewarmen.  
Filets schuin in plakken snijden en op vier borden leggen.  
Sjalottenmarmelade in midden scheppen.  
Serveren met knolselderijpuree.



## Heldere gemberbouillon met eendenborst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 stengel sereh (citroengras)  
3 cm gemberwortel  
1 sjalot  
1 teentje knoflook  
1 pot gevogeltefond (380 ml)  
1 eetlepel Thaise vissaus  
1 eetlepel limoensap  
1 eendenborstfilet (ca. 200 g)  
1 bosuitje  
½ zakje verse koriander (à 15 g)  
1-2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma

### ***Bereiding***

Citroengras in lengte halveren.  
Gember schillen en in plakjes snijden.  
Sjalot en knoflook pellen en fijnhakken.  
In pan pot fond met dezelfde hoeveelheid water aan de kook brengen.  
Sereh, gember, sjalot, knoflook, vissaus en limoensap toevoegen.  
Bouillon ca. 20 minuten op laag vuur, op vlamverdeler, laten trekken.  
Met scherp mes vel van eendenborstfilet snijden.  
Filet in smalle reepjes snijden.  
Bosuitje schuin in ringen snijden.  
Korianderblad van steeltjes plukken.  
Rauwe eendenborst, bosuitje en koriander over 4 diepe borden verdelen.  
Bouillon door zeef in maatkan schenken.  
Hete bouillon in soepborden scheppen.  
Het vlees gaart zo in de bouillon.  
In elk bord beetje chiliolie druppelen.

## Hertenbiefstuk met kastanjechampignons en aspergepunten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 hertenbiefstukjes  
100 g groene aspergetips  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
2 cm gemberwortel  
1 rode peper  
250 g kastanjechampignons  
3 eetlepels oosterse roerbakolie  
½ eetlepel suiker  
½ pot wildfond (à 380 ml)  
2-3 eetlepels sojasaus

### ***Bereiding***

Biefstuk dwars op draad in plakjes snijden en in ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
Plakje van onderkant aspergepunten afsnijden.  
Ui pellen en in dunne partjes snijden.  
Knoflook, gember en peper schoonmaken en fijn hakken.  
Champignons schoonvegen, grote exemplaren halveren.  
Wok verhitten tot gloeiend heet.  
Olie over panbodem laten uitvloeien.  
Knoflook, gember en peper kort roerbakken tot mengsel gaat geuren.  
Vlees toevoegen en al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 minuten rondom bruinbakken.  
Vlees op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warm houden.  
In bakvet ui en champignons nog ca. 2 minuten roerbakken.  
Aspergepunten, suiker, fond en sojasaus toevoegen.  
Op halfhoog vuur ca. 3 minuten verwarmen, tot ongeveer helft laten inkoken.  
Vlees erdoor mengen en nog 2 minuten meewarmen.  
Serveren met aardappelpuree.

## Hertenbiefstukjes met chocoladesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
4 hertenbiefstukjes  
3 dl rode wijn  
½ rode peper  
1 tomaat  
1 teentje knoflook  
50 g hazelnoten  
2 gewelde pruimen (zak à 250 g)  
50 g boter  
2 takjes tijm  
½ theelepel piment  
½ vleesbouillontablet  
zout en peper  
30 g pure chocolade (tablet à 100 g)

### ***Bereiding***

Ui pellen en halveren.  
Helft in ringen snijden, andere helft fijn snipperen.  
Biefstukjes ca. 2 uur marineren in 2 dl wijn met uiringen.  
Peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.  
Tomaat wassen en in stukjes snijden.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Hazelnoten en pruimen grof hakken.  
In pan helft van boter verhitten.  
Uisnippers, peper en knoflook ca. 2 minuten bakken.  
Tomaat, hazelnoten, pruimen, tijm, piment, bouillontablet, 1 dl wijn en 1½ dl water toevoegen.  
Saus ca. 15 minuten laten sudderen.  
Tijm uit pan nemen, saus met staafmixer gladpureren.  
Vlees uit marinade nemen en droogdeppen.  
In pan rest van boter verhitten.  
Vlees in ca. 4 minuten rondom bruinbakken, uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en in aluminiumfolie warm houden.  
Chocolade breken en in saus laten smelten.  
Saus zachtjes doorwarmen.  
Vlees en saus over borden verdelen.  
Serveren met gegratineerde aardappels en zuurkool.

## Hete soep met Italiaanse kruiden

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 l water  
2 tuinkruidenbouillontabletten  
½ theelepel sambal  
2 kleine blikjes of 1 groot blik tomatenpuree  
2 eetlepels Heinz Spageroni Picante  
1 theelepel marjolein  
1 theelepel oregano  
1 theelepel basilicum  
250 g gehakt naar keuze  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Breng het water aan de kook.  
Kruid het gehakt met peper en zout en draai er balletjes van, doe ze in het kokende water en voeg de bouillontabletten toe.  
Voeg na 10 minuten de sambal, de tomatenpuree en de spageroni toe en na nog eens 10 minuten de kruiden.  
Laat alles nog 5 minuten pruttelen.  
Desgewenst kunt u ook nog wat gesnipperde, gefruite ui toevoegen.  
Garneer de soep met een toefje kruidenboter en geef er een salade en stokbrood bij.

## Hollandse garnalensoep met sherry

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 grote kruimige aardappels  
1 eetlepel boter  
1 blikje tomatenpuree (70 g)  
2 visbouillontabletten  
4 eetlepels droge sherry  
2 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
½ doosje tuinkers

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
Aardappels schillen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.  
In pan boter verhitten en hierin ui en aardappelblokjes ca. 1 minuut zachtjes bakken.  
Tomatenpuree erdoor mengen.  
Bouillontabletten erboven verkruimelen en 8 dl kokend water toevoegen.  
Soep 8-10 minuten zachtjes laten koken tot aardappel gaar is.  
Pan van vuur nemen en sherry, helft van garnalen en crème fraîche door soep roeren.  
Soep pureren.  
Pan weer op vuur zetten en soep nog even door en door verwarmen.  
Soep in vier diepe borden scheppen en rest van garnalen erover verdelen.  
Garneren met tuinkers.  
Lekker met knapperig stokbrood.

## IJsflensjes met bramen-portsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g bramen

1 dl rode port

50 g witte basterdsuiker

2 pakken roomijsflensjes (pak à 4 stuks)

½ zakje verse kaneel (basilicum of munt à 15 g)

### ***Bereiding***

Handje bramen apart houden voor garnering.

Rest van bramen met port en suiker in steelpannetje doen.

Bramen met vork fijnprakken en dan ca. 2 minuten zachtjes verwarmen.

Intussen roomijsflensjes over vier grote borden verdelen en iets laten ontdooien.

Warme bramensaus erover schenken, achtergehouden bramen in saus leggen.

Garneren met blaadjes kaneelbasilicum of munt.

Direct serveren.

## IJskrullen met aardbeien-portcoulis

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ doos roomijs stracciatella

250 g aardbeien

1 eetlepel poedersuiker

2 eetlepels rode port

slagroom

### ***Bereiding***

IJs uit vriezer nemen om iets zachter te laten worden.

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen.

Voor garnering 4 aardbeien achterhouden, rest samen met poedersuiker en port in keukenmachine pureren.

Aardbeiensaus in mooie cirkels op twee borden scheppen.

Aardbeien in plakjes of partjes snijden.

Met ijsschep dikke krullen van ijs vormen.

IJskrullen over twee bordjes verdelen.

IJs garneren met aardbeienplakjes.

## Indiase kerrieschotel met kip en krieltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak panklare bloemkool (350 g)
- 1 zak panklare sperziebonen (250 g)
- 1 duopak voorgekookte minikrieltjes (700 g)
- 2 eetlepels olie
- 500 g kipfilet in blokjes
- 1 pot Indiase roerbaksaus kerrie (520 g)
- 50 g rozijnen
- 1 zakje verse koriander (15 g)

### ***Bereiding***

- Bloemkoolrosjes indien nodig kleiner snijden.
- In pan met ruim water sperziebonen en bloemkoolrosjes met zout in ca. 10 minuten beetgaar koken.
- Krieltjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- In koekenpan olie verhitten.
- Kipblokjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken.
- Kerriesaus, rozijnen en krieltjes door kip scheppen.
- Saus ca 5 minuten verwarmen.
- Groenten afgieten en overdoen in schaal.
- Kerriesaus erover scheppen en garneren met koriander.



## Indonesische gehaktballen met pittige jus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 teentjes knoflook  
4 takjes selderij  
1 bakje roze garnalen (125 g)  
500 g rundergehakt  
2 theelepels djinten (gemalen komijn)  
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander)  
zout  
peper  
2 eetlepels zonnebloemolie  
2 eetlepels ketjap manis  
2 eetlepels citroensap  
2-3 theelepels sambal oelek

### ***Bereiding***

Ui en knoflook pellen en snipperen, selderij fijn knippen.  
Garnalen fijn snijden.  
Gehakt mengen met garnalen, ui, knoflook, selderij, djinten en ketoembar.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Van gehakt ballen ter grootte van pingpongballetjes draaien.  
In koekenpan olie verhitten en hierin ballen in 5-7 minuten rondom bruin en gaar bakken.  
Balletjes uit pan nemen en warmhouden.  
Op laag vuur ketjap, citroensap, sambal en 1 dl water door bakvet roeren.  
Jus aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren.  
Serveren met aardappelpuree en sperziebonen.

## Italiaanse broodsalade 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

8 sneetjes brood (Pain Mediterranie)  
4 eetlepels rode wijnazijn  
4 eetlepels pijnboompitten  
1 kleine rode ui  
2 stengels bleekselderij  
6 tomaten (Tasty Tom)  
4 zongedroogde tomaten op olie  
1 zakje basilicum (15 g)  
6 eetlepels extra vierge olijfolie  
zout  
versgemalen peper  
2 zakjes rucola (sla, à 30 g)  
12 zwarte olijven

### **Bereiding**

Sneetjes brood in broodrooster lichtbruin roosteren.  
Sneetjes op werkvlak leggen en licht besprenkelen met water en helft van azijn.  
Kwartier laten intrekken.  
Intussen pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Ui pellen en fijnsnipperen.  
Bleekselderij wassen, schoonmaken en in dunne boogjes snijden.  
Tomaten wassen en in stukken snijden.  
Zongedroogde tomaten in reepjes snijden.  
Steeltjes van basilicum halen, eventuele grote blaadjes grof scheuren.  
Brood in blokjes snijden.  
In grote kom brood, ui, tomaten, bleekselderij, gedroogde tomaten en helft van basilicum mengen.  
Omscheppen met olie en rest van azijn.  
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel nog wat azijn.  
Bij kamertemperatuur ca. 30 minuten laten intrekken.  
Rucola en pijnboompitten door salade scheppen.  
Salade over vier borden verdelen.  
Garneren met olijven en rest van basilicumblaadjes.  
Serveren met ciabattabrood en Italiaanse kaas.

## Italiaanse kikkererwtensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g kastanjechampignons  
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)  
2 blikken kikkererwten (à 400 g)  
2 eetlepels olijfolie  
½ duopakje gerookte spekblokjes (à 300 g)  
1 zak prei-soepgroenten (300 g)  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 groentebouillontabletten (of kruidenbouillontabletten)

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.  
Kruiden fijnsnijden. Kikkererwten in zeef afspoelen en laten uitlekken.  
Tweederde van kikkererwten pureren.  
In pan olie verhitten.  
Spekblokjes uitbakken.  
Champignons, soepgroenten, tomatenpuree en kruiden toevoegen.  
Op hoog vuur ca. 3 minuten roerbakken.  
Kikkererwtenspuree, hele kikkererwten, verkruimelde bouillontabletten en 1 l water toevoegen.  
Soep aan de kook brengen en ca. 7 minuten zachtjes laten doorkoken.  
Lekker met warm geroosterd brood en geraspte kaas.

## Italiaanse kipfilet met pesto aardappelpartjes

---

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

---

### **Ingrediënten**

2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
2 zakken pesto aardappelpartjes à 425 g  
4 enkele kipfilets  
(versgemalen) peper  
zout  
50 g magere spekreepjes, duobak à 250 g  
1 bak champignons à 250 g, gehalveerd  
½ pot pittige pastasaus à 620 g  
15 groene olijven zonder pit

### **Bereiding**

Doe de aardappeltjes in een ingevette ovenschaal en laat ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 20 minuten mooi bruin en gaar bakken.

Verhit de olie en bak de met peper en zout bestrooide kipfilet aan beide kanten bruin.

Voeg de spekreepjes en de champignons toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten mee.

Voeg de tomatensaus en de olijven toe en stoof de kip in ± 10 minuten helemaal gaar.

Serveer met de aardappeltjes.

Lekker met gestoofde bleekselderij.

Serveertip: Gebruik de rest van de saus in de bonenschotel met saucijsjes of maak er met een pakje groentesoep een snelle Italiaanse tomaten-groentesoep van. Garneer met reepjes basilicum.

Wijnadvies: witte wijn, Canaletto, Pinot Grigio

### Italiaanse mosselen 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.vitaminezee.nl">www.vitaminezee.nl</a>			Sterren	

---

#### ***Ingrediënten***

2 kg panklare mosselen  
2 tenen knoflook, in plakjes  
1 eetlepel verse tijmblaadjes  
2 eetlepels platte peterselieblaadjes  
versgemalen zwarte peper  
50 ml droge vermout  
2 eetlepels olijfolie  
100 g tapenade van gedroogde tomaatjes  
4-5 eetlepels mayonaise

#### ***Bereiding***

Spoel de mosselen af onder koud stromend water.  
Gooi mosselen die ook na een flinke tik tegen het aanrecht niet dicht gaan weg.  
Leg de mosselen in een pan en verdeel de plakjes knoflook, tijmblaadjes en peterselie erover.  
Maal er royaal peper boven en sprenkel de vermout en olijfolie erover.  
Zet de deksel op de pan en verwarm de mosselen op matig hoog vuur tot alle schelpen open staan, dit duurt 6-8 minuten.  
Schud de mosselen tussentijds een keer om.  
Scheep de mosselen in een grote schaal en houd ze warm.  
Kook het vocht op hoog vuur tot de helft in.  
Roer in een schaalje een sausje van de tapenade, mayonaise en 2-3 eetlepels ingekookt mosselvocht.  
Serveer de mosselen met de saus.  
Lekker met stokbrood of frieten en een gemengde salade.

## Italiaanse omelet

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 eieren
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 kipfilets (à ca. 125 g)
- ½ zak Italiaanse groentemix (à 400 g)
- 2 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries)

### ***Bereiding***

- Eieren loskloppen.
- In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en hierin van helft van eimengsel een dunne omelet in ca. 4 minuten bakken.
- Omelet warm houden en op dezelfde wijze tweede omelet bakken.
- Kipfilet in lengte in brede repen snijden.
- In wok 2 eetlepels olie verhitten en hierin kipfilet in ca. 5 minuten goudbruin en gaar roerbakken.
- Groentemix en diepvrieskruiden aan kipfilet toevoegen, ca. 5 minuten mee roerbakken.
- Op twee borden een omelet leggen.
- Op elke omelet aan een kant helft van kip-groentemix scheppen, dan dubbelklappen.
- Serveren met dik gesneden volkorenbrood.

## Japanse fizz

---

Menugang Drank  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

1 theelepel poedersuiker

1½ borrelglasje wisky

½ borrelglasje port

1 eiwit

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Shake zeer snel en zeer goed en schenk door een strainer of zeefje in een grote tumbler.

Vul aan met sodawater.

Eventueel als garnering een ingesneden stukje citroenschil als een ruitertje op de rand van het glas te zetten.

## Kaapse bonbons

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje Kaapse Goudbes (physalis, 100 g)  
100 g pure chocolade  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Lampionvormige omhulsels van physalis voorzichtig openvouwen.  
Chocolade in stukjes breken en in magnetron in ca. 1 minuut op vol vermogen (700 watt) laten smelten.  
Vruchtjes een voor een in chocolade dippen, op met olie ingevet bord leggen en chocolade weer hard laten worden.

Variatietip: pitloze witte druiven of aardbeien.



## Kaasschnitzel met geroosterde tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 schaaltes cherry-trostomaten  
2 eetlepels balsamicoazijn  
4 eetlepels olijfolie  
400 g leerdammer caractèrekaas (plat stuk, bediening)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
4 plakken Coburger rauwe ham (of 8 plakjes rauwe boerenham)  
4 eetlepels bloem  
2 eieren  
8 eetlepels paneermeel  
zout  
versgemalen peper  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Tomaten voorzichtig wassen.  
Tomaten (met takjes) in ovenschaal leggen, balsamicoazijn en 1 eetlepel olie erover schenken.  
Tomaten in midden van oven ca. 15 minuten roosteren, tot schil openbarst.  
Intussen korst van kaas snijden.  
Kaas in vier gelijke stukken van ca. 5 x 10 cm en 1 cm dik snijden.  
Op elk stuk kaas enkele blaadjes basilicum leggen.  
Kaas met plakjes ham omwikkelen.  
Bloem boven bord zeven.  
Eieren in diep bord loskloppen.  
Paneermeel op bord strooien.  
Kaasplakken eerst door bloem, dan door eieren en vervolgens door paneermeel wentelen.  
In grote koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten en kaasplakken op matig vuur in ca. 3 minuten goudbruin bakken; halverwege omdraaien.  
Geroosterde tomaten uit oven nemen en met zout en peper bestrooien.  
Kaasschnitzels serveren met geroosterde tomaten en garneren met overgebleven basilicum.  
Lekker met warm stokbrood.

## Kaastortelloni met zalmroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 courgette (in dunne plakjes geschaafd)
- 1 bak tortelloni con formaggio e nocci (pasta 250 g)
- 125 ml crème fraîche
- 200 g gerookte zalmsnippers (bakje 200 g)
- 2 eetlepels kappertjes
- 1 zak waterkers (75 g)

### ***Bereiding***

- Courgette in ruim water met zout 2 minuten koken en met schuimspaan uit pan nemen.
- In zelfde water tortellini in 8 minuten beetgaar koken.
- In steelpan crème fraîche op laag vuur verwarmen.
- Zalmsnippers en kappertjes erdoor roeren, saus op smaak brengen met peper.
- Uit waterkers harde stelen verwijderen.
- Tortelloni afgieten en met 2 eetlepels kookvocht terugdoen in pan.
- Saus, courgette en waterkers erdoor scheppen.
- Tortelloni over twee warme borden verdelen.

## Kabeljauw met een bonenstampot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg  
zout  
500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken  
(versgemalen) peper, zout  
3 el C1000 patentbloem  
1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g  
40 g boter  
300 g San Marzano tomaatjes, in vieren

### ***Bereiding***

Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.  
Kook de aardappelen in ± 20 minuten in water met zout gaar.  
Wrijf de vis naar smaak in met peper en zout en wentel ze door de bloem.  
Bak ze in de hete boter aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten gaar.  
Verwarm intussen de bonen in de saus op een laag vuur.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Neem de vis uit de pan en houd ze warm.  
Voeg het citroenrasp en het sap aan het bakvet toe.  
Druppel het over de vis.  
Schep de bonen met de saus door de aardappelen, schep 2/3 van de tomaatjes erdoor en strooi de rest erover.  
Serveer bij de vis.

Wijnadvies: witte wijn, Giacondi Grillo Sicilia, Italië

## Kabeljauwceviche

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
2 rode pepers  
2 tomaten  
1 zakje verse knoflookbieslook (20 g)  
2 maal 3 limoenen  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel suiker  
2 kabeljauwhaasjes  
(zee)zout  
(versgemalen) peper  
4 rijpe avocado's

### ***Bereiding***

Ui pellen en fijnsnipperen.  
Zaadjes uit pepers verwijderen en pepers in flinterdunne reepjes snijden.  
Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.  
Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in piepkleine blokjes snijden.  
Steeltjes van bieslook verwijderen, blad fijn knippen.  
Van 2 limoenen schil schoonboenen en fijn raspen.  
Alle limoenen uitpersen. In schaal olie, ui, limoensap en -rasp, suiker, peperreepjes, tomaatblokjes en bieslook door elkaar roeren.  
Vis in blokjes snijden.  
Vis door limoenmarinade scheppen en ceviche afgedekt 30 minuten tot 3 uur in koelkast laten marineren.  
Avocado's halveren, pit verwijderen.  
Plakje van onderkant van avocadohelften snijden (tegen omvallen) en elke helft op bordje zetten.  
Ceviche afgieten (er komt veel vocht vrij) en op smaak brengen met zout.  
Hollepjes in avocado hoog opvullen met ceviche en royaal bestrooien met grofgemalen peper.  
Serveren met toast.

## Kalfsoester met roergebakken spinazie en kappertjesjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 2 personen

1 gele paprika  
4 zongedroogde tomaten in olie  
40 g boter of margarine  
1 zak panklare spinazie (300 g)  
2 kalfsoesters (à ca. 125 g)  
2 eetlepels kappertjes  
zout  
peper

### **Bereiding**

Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.  
Zongedroogde tomaten met keukenpapier droogdeppen en in reepjes snijden.  
In wok of grote pan helft van boter verhitten en paprikablokjes 2 minuten zachtjes bakken.  
Spinazie toevoegen en al omscheppend in enkele minuten laten slinken en gaar worden.  
Tomaatreepjes erdoor scheppen.  
Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en kalfsoesters in 3-4 minuten per kant rosé bakken.  
Kalfsoesters uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.  
Bakvet afblussen met 1 dl water.  
Kappertjes erdoor roeren, jus nog even doorwarmen.  
Spinazie en kalfsoesters over twee borden verdelen.  
Bestrooien met zout en peper.  
Kappertjesjus over vlees scheppen.  
Lekker met penne (pasta).

## Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

25 g blanke rozijnen (zakje à 250 g)

½ dl sinaasappellikeur (slijter)

1 ui

1 appel (friszuur)

75 g pistachenoten

1 zakje verse rozemarijn (15 g)

100 g boter

75 g spekreepjes

zout

versgemalen zwarte peper

2 sinaasappels

1 kalkoen (ca. 2 3 kg)

### **Bereiding**

Rozijnen ca. 15 minuten in likeur wellen.

Ui pellen en snipperen.

Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden.

Pistachenoten pellen en grof hakken.

Helft van rozemarijn achterhouden voor garnering.

Naaldjes van rest van rozemarijntakjes rissen en fijn hakken.

In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.

Spekreepjes en ui ca. 3 minuten al omscheppend bakken.

Appelblokjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

Pan van vuur nemen en pistachenoten, fijngehakte rozemarijn en rozijnen met weekvocht erdoor mengen.

Vulling op smaak brengen met zout en peper.

Sinaasappels goed schoonboenen.

1 sinaasappel uitpersen, andere sinaasappel in flinterdunne plakjes snijden.

Rond nek van kalkoen met vingers vel loshalen.

Ruimte tussen vel en vlees vullen met plakjes sinaasappel.

Binnenkant van kalkoen schoonvegen met keukenpapier.

Vulling in buikholte stoppen, vel rond gat dichtvouwen en met cocktailprikkers vaststeken.

Poten en vleugels van kalkoen met keukentouw opbinden.

Kalkoen tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Kalkoen in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen.

Oven voorverwarmen op 180 °C.

Braadslède met boter invetten en kalkoen erin leggen.

In steelpan rest van boter smelten, sinaasappelsap erdoor mengen.

Kalkoen royaal met sinaasappelboter bestrijken en bestrooien met zout en peper.

Braadslède losjes afdekken met aluminiumfolie.

Kalkoen in ca. 2 uur in midden van oven gaar en goudbruin braden.

Tussentijds regelmatig bedruipen met bakvet en sinaasappelboter.

Halverwege baktijd folie verwijderen, zodat kalkoen bruin kan worden.

Gaarheid controleren door met satépen in dikste deel (dij) te prikken: het vleessap moet helder zijn.

## Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling

---

Kalkoen uit oven nemen en op warme serveerschaal leggen.

Geheel inpakken met aluminiumfolie en vlees nog ca. 15 minuten laten rusten.

Folie van kalkoen verwijderen, schaal garneren met achtergehouden rozemarijn.

Kalkoen aan tafel aansnijden.

Karkas eventueel met wildschaar openknippen, zodat vulling er gemakkelijk kan worden uitgeschept.

Lekker met sinaasappel-rozemarijnjus en gepofte aardappels.

Tip: Een kalkoen is gauw te veel voor 4 personen. Maak van de restjes de volgende dag lekkere sandwiches (met mosterdmayonaise, komkommer en tuinkers bijvoorbeeld) of een smeuïge ragout.

## Kalkoengehaktballetjes met kerriejus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 takjes peterselie  
50 g rauwe ham  
4 gemberbolletjes (pot)  
500 g kalkoengehakt  
zout  
peper  
2 eetlepels boter  
½ eetlepel kerriepoeder  
1 eetlepel room culinair (koksroom pakje à 2 dl)

### ***Bereiding***

Peterselie fijn knippen.  
Ham in reepjes snijden.  
Gember fijnsnijden.  
Peterselie, ham en gember door kalkoengehakt mengen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Van gehakt ca. 20 kleine balletjes vormen.  
In koekenpan boter verhitten en balletjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.  
Balletjes uit pan scheppen en warmhouden.  
Kerriepoeder, koksroom en 1 dl water door bakvet roeren.  
Geheel aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren.  
Serveren met gebakken aardappels en broccoli.

Variatietip: In plaats van kalkoengehakt kunt u ook kipgehakt gebruiken.



## Kalkoenschnitzel met citroen-bieslookpesto en aardappelkoekjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 kalfsschnitzels

1 citroen

½ bakje bieslookpesto à 100 g)

1 ei

1 teentje knoflook

1 sjalotje

1 courgette

2 eetlepels olijfolie

zout en peper

4 aardappels

### ***Bereiding***

Kalkoenschnitzels op kamertemperatuur laten komen.

Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en door bieslookpesto roeren.

Ei loskloppen. Knoflook pellen en boven ei uitpersen.

Sjalotje pellen, fijnsnipperen en door ei roeren.

Courgette schoonmaken, halveren en in plakken snijden.

Schnitzel en courgette aan beide kanten dun bestrijken met 1 eetlepel olijfolie en bestrooien met zout en peper.

Princess Table Chef 5 minuten voorverwarmen op 215 °C.

Aardappels schillen, wassen en grof raspen.

Met rest van olijfolie, zout en peper door eimengsel scheppen.

Van aardappelmengsel met houten spatels 6-8 bergjes vormen op bakplaat en tot platte koekjes drukken.

Aardappelkoekjes in ca. 5 minuten aan beide zijden krokant bakken.

In aluminiumfolie warmhouden.

Schnitzel en courgette ca. 5 minuten bakken, halverwege baktijd omdraaien.

Schnitzels royaal besmeren met citroen-bieslookpesto.

Serveren met aardappelkoekjes, courgette en een tomatensalade.

## Kapucijnerschotel met saucijsjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 duopak krieltjes à 700 g  
4 saucijsjes  
½ struik bleekselderij, in dunne plakjes  
½ pot pastasaus pikant à 620 g  
1 blik kapucijners à 800 g, uitgelekt en afgespoeld

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de krieltjes al omscheppend ± 5 minuten.  
Leg de saucijsjes tussen de aardappeltjes en braad ze rondom bruin aan.  
Voeg de bleekselderij en de pastasaus toe en breng alles aan de kook.  
Stoof het gerecht ± 10 min. op een laag vuur.  
Spoel intussen de kapucijners in een zeef onder stromend water af.  
Neem de saucijsjes uit de pan en schep de kapucijners door de groenten.  
Snijd de saucijsjes in schuine plakken en schep ze erdoor.  
Warm alles goed door.

Serveertip: Bestrooi met fijngehakte verse peterselie.

Wijnadvies: rode wijn, Buzet

## Kerriebouillon met geroosterde pompoen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 stuk pompoen (van ca. 250 g)  
3 eetlepels olie  
(zee)zout  
(versgemalen) peper  
½ rode peper  
1 eetlepel milde kerriepoeder  
1 l groentebouillon (zelfgetrokken)  
2 tomaten  
½ zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen.  
Pompoen in plakken snijden, schillen en in stukken van ca. 2 cm snijden.  
Pompoen over bakblik verdelen.  
Besprenkelen met 2 eetlepels olie en bestrooien met zout en peper.  
Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en pompoen 10 à 15 minuten roosteren.  
Regelmatig omscheppen.  
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.  
In soeppan rest van olie verhitten.  
Kerriepoeder en peperreepjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Groentebouillon toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken.  
Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen.  
Tomaat in reepjes snijden en 1 minuut in kerriebouillon meewarmen.  
Korianderblaadjes van takjes plukken.  
Geroosterde pompoen over vier kommen verdelen.  
Kerriebouillon met tomaat erover scheppen en bestrooien met koriander.  
Serveren met crostini of soepstengels.

## Kikkererwten-chorizoschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 chorizoworst (250 g)  
1 bakje gesnipperde ui (175 g, Biologisch)  
4 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
2 blikken kikkererwten (à 400 g)  
2 eetlepels citroensap  
2 maal 100 g gemengde ijsbergsla

### ***Bereiding***

Chorizo in plakjes snijden.  
In hapjespan of wok uisnippers in 2 eetlepels olie fruiten.  
Chorizo door ui scheppen en 5 minuten al omscheppend meebakken.  
Knoflook erboven uitpersen.  
Tomatenblokjes toevoegen en geheel op hoog vuur nog 3 minuten laten inkoken.  
Kikkererwten afgieten en door chorizomengsel scheppen.  
Vuur laag zetten en gerecht nog 5 minuten verwarmen.  
In slakom dressing roeren van rest van olie, citroensap, zout en peper.  
Sla erdoor mengen.  
Kikkererwten-chorizoschotel over vier borden verdelen.  
Salade apart serveren.

## Kinderkaasfondue met ananas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ eetlepel kruidenbouillonpoeder  
1½ dl ananassap (pak à 1 l)  
1 eetlepel limoensap  
3 zakjes geraspte jong belegen kaas (à 150 g)  
1 klein blikje ananasschijven op sap  
½ duopakje hamreepjes (à 200 g)  
1-2 eetlepels maïzena  
3 eetlepels slagroom  
nootmuskaat  
(versgemalen) witte peper

### ***Bereiding***

Bouillonpoeder in 1½ dl kokend water oplossen.  
In fonduepan bouillon, ananassap en limoensap op laag vuur tegen de kook aan verwarmen.  
Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme vloeistof roeren, tot alle kaas gesmolten is.  
Ananas laten uitlekken en in kleine stukjes snijden.  
Ananas en hamreepjes door kaasfondue roeren.  
In kopje maïzena met slagroom tot glad papje roeren.  
Kaasfondue al roerend met maïzenapapje binden.  
Op smaak brengen met nootmuskaat en peper.  
Lekker met in blokjes gesneden ciabatta of gekookte ravioli.

## Kip-sjalottentaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kipfilet  
1½ theelepel zout  
400 g bloem  
200 g boter  
1 l kippenbouillon van 2 tabletten  
3 eetlepels olijfolie  
6 sjalotjes  
2 teentjes knoflook  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
2 tomaten  
1 eetlepel maizena  
2 eetlepels room

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in blokjes.  
Snipper de sjalotjes en knoflook fijn.  
Verwijder de zaadjes van de paprika's en snijd ze in blokjes.  
Pel de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Meng de bloem met het zout.  
Voeg de boter toe en kneed het tot een soepel deeg.  
Laat het deeg afgedekt 30 minuten in de ijskast rusten.  
Verwarm de bouillon in een pan en kook de kipblokjes in 20 minuten gaar.  
Schep de kipblokjes uit de bouillon.  
Verwarm de oven voor op 175 C.  
Vet een springvorm met een doorsnede van 26 cm in met olijfolie.  
Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalotjes met knoflook.  
Voeg al roerend de paprika's met tomaten en kipblokjes toe en bak het geheel al roerend 5 minuten.  
Verdeel het deeg in 2 porties en rol ze uit tot dunne lappen.  
Leg een lap in de springvorm en prik gaatjes in de bodem.  
Schep het kip-sjalottenmengsel op het deeg en bestrooi het met maizena.  
Dek het geheel af met de tweede deeglap.  
Plak de twee deegranden met water aan elkaar.  
Maak in het midden van de bovenste deeglap een opening, zodat de stoom kan ontsnappen.  
Bestrijk de bovenkant van het deeg met room.  
Bak de taart in het midden van de oven in 50 minuten gaar en bruin.

## Kip in Indiase roerbaksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g snelkookrijst  
150 g peultjes  
1 schaaltje minimaïs (125 g)  
4 pappadums naturel (doosje à 100 g)  
2-3 eetlepels olie  
250 g kipfilet (in reepjes)  
1 pot Indiase roerbaksaus (570 g)  
½ zakje verse koriander (à 15 g) voor 2 personen

### ***Bereiding***

Rijst in 8 minuten gaar koken en daarna 10 minuten afgedekt laten staan.  
Peultjes schoonmaken en met maïs in schaal leggen.  
Kokend water erop schenken en groenten 5 minuten laten staan.  
Pappadums licht bestrijken met olie en volgens gebruiksaanwijzing (in magnetron) bereiden.  
Groenten afgieten. In wok olie verhitten en kipreepjes 2 minuten roerbakken.  
Peultjes en maïs toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Roerbaksaus toevoegen en geheel nog 2 minuten laten sudderen.  
Rijst op twee borden scheppen.  
Kip tandoori erover verdelen en garneren met koriander.  
Pappadums ernaast leggen.

## Kipfilet met broccoli in kerrie-kokossaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g broccoliroosjes

4 kipfilets

25 g boter

1 doosje MAGGI Kerrie Saus

2 dl kokosmelk (blikje)

3 eetlepels gemalen kokos of seroendeng (kant-en-klaar)

### ***Bereiding***

Kook de broccoliroosjes in ruim water in 4-5 minuten beetgaar en giet ze af.

Snijd de kip in stukjes.

Verhit de boter in een wok en bak de kip in 5 minuten rondom bruin.

Bereid de MAGGI Kerrie Saus met 1 dl water volgens de aanwijzingen en roer daarna de kokosmelk erdoor.

Schep de saus met de broccoli door de kip.

Laat het geheel 2-3 minuten pruttelen.

Rooster het kokos goudbruin in een droge koekenpan en strooi dit over het gerecht.



## Kipfilet met cashewnoten-limoensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 limoenen  
1 zakje verse koriander (15 g)  
2 teentjes knoflook  
4 kipfilets  
zout en versgemalen peper  
100 g gezouten cashewnoten  
5 eetlepels olijfolie extra vierge

### ***Bereiding***

Schil van een limoen fijn raspen.  
Beide limoenen uitpersen.  
Helft van korianderblaadjes fijn knippen.  
Knoflook pellen en 1½ teen uitpersen.  
Limoenrasp en fijn geknipte koriander door helft van limoensap roeren.  
Kip bestrooien met zout en peper.  
Smaken minstens 30 minuten laten intrekken.  
Kipfilet tussentijds omwentelen in marinade.  
Een eetlepel cashewnoten goudbruin roosteren in droge koekenpan.  
Rest van noten met halve teen knoflook malen in keukenmachine.  
Rest van limoensap en 3 eetlepels olie door gemalen noten roeren.  
Kip uit marinade nemen, in ca. 8 minuten in 2 eetlepels olie lichtbruin en gaar bakken.  
Notenpuree verwarmen.  
Zoveel water toevoegen dat dikke, schenkbaar saus ontstaat.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Beetje saus over kip schenken en rest apart erbij geven.  
Bestrooien met geroosterde noten en korianderblaadjes.  
Lekker met rijst en broccoli.

## Kipkrokantschnitzel met komkommersla

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
zout  
1 duopak aardappelschijfjes  
6 eetlepels bak & braad vloeibaar  
4 kipkrokantschnitzels  
1 bakje ceasardressing à 90 g

### ***Bereiding***

Was de komkommer en schaf hem boven een vergiet in plakjes.  
Bestrooi met zout en laat de komkommer minimaal ± 15 minuten uitlekken.  
Bak de aardappelschijfjes in 3 eetlepels van de olie bruin en gaar.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kipkrokantschnitzels aan beide kanten bruin en gaar.  
Druk het vocht uit de komkommer en schep de dressing erdoor.  
Bestrooi de aardappelschijfjes met zout naar smaak.  
Serveer de kipschnitzels met de gebakken aardappelschijfjes en de salade.

Serveertip: Voeg naar wens nog een zak veldslamix aan de komkommersalade toe.

Wijnadvies: rosé wijn, Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

## Kippenlevertjes in stroganoffsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g snelkookrijst  
400 g kippenlevertjes  
1 eetlepel boter  
250 g kastanjechampignons (in plakjes)  
1 rode paprika (in smalle reepjes)  
½ eetlepel paprikapoeder  
4 eetlepels sherry (medium dry)  
200 ml slagroom

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken en 10 minuten afgedekt laten staan.  
In koekenpan boter verhitten en kippenlevertjes 1 minuut roerbakken.  
Champignons en paprika toevoegen en 3 minuten meebakken.  
Paprikapoeder erover strooien en afblussen met sherry.  
Slagroom in pan schenken, aan de kook brengen en 2-3 minuten laten inkoken.  
Stroganoffsaus op smaak brengen met zout en peper.  
Rijst over vier borden verdelen en saus ernaast scheppen.

## Kipsaté met Javaanse pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 schaalpje kipfilet (ca. 400 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel ketjap
- 1 zakje satémarinademix (38 g)
- 400 g witte rijst
- 1 zakje stoneleeks
- 1 zak sperziebonen (500 g)
- 1 kuipje Javaanse pindasatésaus (300 g)

### ***Bereiding***

- Kipfilet in blokjes snijden.
- Olie, ketjap, 1 eetlepel water en marinademix mengen, kipblokjes erdoor scheppen en 15 minuten marineren.
- Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
- Stoneleeks schoonmaken en in 4 stukken snijden.
- Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken.
- Kip en stoneleeks aan satéstokjes rijgen.
- Saté in grillpan in 5 minuten gaarbakken.
- Satésaus plus 300 ml water in pan zachtjes aan de kook brengen, regelmatig roeren.
- Saus 1 minuut zachtjes laten doorkoken. Saté serveren met rijst, boontjes en satésaus.

## Kir Royal sorbet

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4-6 bolletjes sorbetijs cassis (bakje à 500 ml)

2 eetlepels crème de cassis (bessenlikeur slijter)

mousserende witte wijn

### ***Bereiding***

Met warme eetlepel 4-6 kleine bolletjes scheppen uit sorbetijs.

Ijsbolletjes in 2 champagneflutes opstapelen, bessenlikeur erover schenken en glazen opvullen met mousserende wijn.

## Knapperige rucolasalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 stengels bleekselderij

½ zak rucolasla (à 75 g)

½ zak veldsla met bietjes (à 75 g koeling)

1 bakje vinaigrette (sladressing 100 g)

1 zakje croutons (of croutinos)

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en in boogjes snijden.

In kom rucola, veldsla met bietjes en bleekselderij mengen.

Vinaigrette er vlak voor serveren door mengen en salade bestrooien met croutons.

## Knoflookaardappeltjes uit de oven

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kg Malta-aardappels
- 2 teentjes knoflook (in plakjes)
- 1 theelepel zeezout
- 1 eetlepel oregano (vers of gedroogd)
- 3 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

- Aardappels schoonboenen en halveren.
- In pan met ruim water en zout aardappels 10 minuten voorkoken.
- Aardappels afgieten en in vergiet even laten uitdampen.
- Oven voorverwarmen op 225 °C.
- In schaal knoflook, zout, oregano en olie mengen.
- Aardappels (met schil) in stukken snijden en door oliemengsel scheppen.
- Bakplaat bekleden met bakpapier en aardappels erover uitspreiden.
- Aardappelstukjes in midden van oven in 20-25 minuten bruin en gaar roosteren.
- Regelmatig omscheppen.
- Lekker met geroosterde kip en een salade van tomaat en sperziebonen.

## Knoflookbiefstuk met frites en salade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 teentje knoflook  
1 (kogel)biefstuk  
150 g aardappelpartjes met schil (diepvries, zak à 450 g)  
1 eetlepel boter  
1 schaal (Griekse) salade (225 g)  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Frituurolie verhitten.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Biefstuk bestrooien met zout en (versgemalen) zwarte peper.  
Aardappelpartjes in ca. 5 minuten goudbruin frituren.  
In koekenpan boter verhitten, biefstuk in ca. 4 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken.  
Laatste minuut plakjes knoflook meebakken (niet donker laten kleuren, dan wordt knoflook bitter).  
Aardappelpartjes laten uitlekken op keukenpapier.  
Biefstuk op bord leggen, knoflookboter eroverheen schenken.  
Aardappelpartjes naast vlees leggen, bestrooien met zout.  
In kom dressing (uit verpakking) door salade scheppen.  
Salade er apart bij geven.



## Knolselderij-aardappelschotel met gorgonzolasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 knolselderij  
zout  
6 eetlepels boter  
4 eetlepels bloem  
6 dl melk  
300 g gorgonzola (of andere blauwaderkaas)  
peper  
1 zak voorgekookte aardappelschijfjes (700 g)  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Knolselderij schillen en in dunne plakken snijden.  
Plakken in vieren snijden.  
Selderij in ruim water met zout in ca. 10 minuten beetgaar koken.  
Laten uitlekken.  
Intussen in steelpan 4 eetlepels boter smelten.  
Bloem erdoor roeren.  
Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen tot gladde, dunne saus ontstaat.  
Kaas boven saus verbrokkelen en laten smelten, terwijl saus nog iets indikt.  
Kaassaus op smaak brengen met peper.  
Ovenschaal invetten.  
Aardappelschijfjes laten uitlekken.  
Aardappelschijfjes en knolselderijplakken om en om in ovenschaal leggen.  
Kaassaus erover gieten.  
Schotel in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken.  
Serveren met gebakken schnitzels en groene salade.

## Knolselderijpuree

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote knolselderij  
zout  
1 appel  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
2 eetlepels boter  
peper  
mespunt kaneel

### ***Bereiding***

Knolselderij schoonmaken en in blokjes snijden.  
In weinig water met zout knolselderijblokjes in ca. 15 minuten gaar koken en afgieten.  
Intussen appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden.  
In pan slagroom aan de kook brengen en appelblokjes toevoegen en zacht laten worden.  
Appelroom en boter door knolselderij mengen en geheel met staafmixer tot romige puree kloppen.  
Op smaak brengen met zout, peper en kaneel.

## Koffie-chocoladeshake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kopjes koude sterke espressokoffie (blik à 250 g)

250 ml chocolademelk

4 bolletjes vanilleijs

4 toefjes geklopte slagroom

8 chocoladesticks (butterscotch, pak à 150 g)

### ***Bereiding***

In blender of hoge kom met (staaf)mixer koffie, chocolademelk en ijs luchtig kloppen.

Shake over vier hoge glazen verdelen.

Glazen met toef slagroom en chocoladesticks garneren.

## Koffie met bruine rum en sinaasappel

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 sinaasappel
- 4-6 eetlepels bruine rum (slijter)
- 4 theelepels donkerbruine basterdsuiker
- 4 kopjes hete espresso

### ***Bereiding***

Sinaasappel goed schoonboenen en van schil 4 mooie, dunne reepjes snijden.  
Rum over vier kleinekoffie)glazen verdelen.  
Per glas 1 theelepel suiker door rum roeren.  
Espresso zetten (of maken van zakjes Nescafé Espresso).  
Hete koffie op rum schenken en sinaasappelreepjes ter garnering in koffie leggen.  
Koffie direct opdienen.

Variatietip: Deze koffie smaakt ook lekker met anijslikeur. Laat de suiker weg en garneer de koffie met enkele hele koffieboontjes in plaats van met sinaasappelschil.

## Kokosrijst met mangopuree

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 limoenen  
2 dl melk  
8 dl kokosmelk  
200 g dessertrijst  
zout  
6 eetlepels witte basterdsuiker  
2 mango's

### ***Bereiding***

Limoenen wassen.  
Schil van één limoen fijn raspen.  
Limoen halveren, uitpersen.  
In pan melk en kokosmelk aan de kook brengen.  
Limoenrasp, dessertrijst en mespunt zout toevoegen en in ca. 12 minuten tot romige rijst koken.  
Tussentijds regelmatig doorroeren.  
Kokosrijst op smaak brengen met basterdsuiker en ca. 2 uur laten afkoelen.  
Mango's schillen en aan weerszijden van pit doorsnijden.  
Vruchtvlees in stukken snijden. Mango met limoensap in keukenmachine tot gladde saus pureren.  
Van schil van andere limoen met speciaal mesje (zesteur) mooie krullen trekken.  
Afgekoelde rijst in bergjes over vier kommen verdelen.  
Mangopuree eromheen scheppen.  
Garneren met limoenkrullen.

## Kokossoep met tofu

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 blok tofu naturel (375 g)  
1 limoen  
2 bosuitjes  
7 eetlepels olie  
1 eetlepel rode currypasta (pot)  
1 groentebouillontablet  
4 dl kokosmelk  
1 stengel sereh (citroengras)  
½ zakje verse (kaneel)basilicum (à 15 g)

### ***Bereiding***

Tofu in blokjes van 1 cm snijden en met keukenpapier droogdeppen.  
Limoen wassen, schil dun raspen. Limoen halveren en uitpersen.  
Bosui schuin in dunne ringen snijden.  
In wok 6 eetlepels olie verhitten en hierin helft van blokjes tofu in ca. 3 minuten rondom goudbruin bakken.  
Blokjes met schuimspaan uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken.  
Zo ook andere helft tofublokjes bakken.  
In wok 1 eetlepel olie verhitten, currypasta ca. 1 minuut bakken.  
Bouillontablet erboven verkruiden.  
Kokosmelk en 6 dl water toevoegen, soep onder regelmatig roeren zachtjes aan de kook brengen.  
Citroengras halveren en met limoenrasp en -sap in pan doen.  
Soep nog 15 minuten op laag vuur laten koken.  
Blaadjes van takjes basilicum plukken en in reepjes snijden.  
Citroengras uit soep verwijderen.  
Tofublokjes en bosui over vier kommen verdelen, hete kokossoep erover schenken en garneren met reepjes basilicum.

## Komkommer uit de wok

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 komkommers  
2 eetlepels olie  
1 rode peper (fijnggehakt)  
1 limoen (geperst)  
2 eetlepels sesamolie  
4-5 eetlepels Thaise vissaus  
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

### ***Bereiding***

Komkommers wassen en uiteinden eraf snijden.  
Komkommers in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen.  
Elke helft in 5 stukken snijden en deze in staafjes snijden.  
In wok olie verhitten.  
Komkommerstaafjes 3-4 minuten roerbakken.  
Peper laatste minuut meebakken.  
Limoensap, sesamolie en vissaus naar smaak toevoegen.  
Komkommer overdoen in warme serveerschaal en bestrooien met sesamzaadjes.

## Komkommercarpaccio met gemarineerde tijgergarnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g gepelde tijgergarnalen (rauw diepvries)

1 sinaasappel

2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

1 dl medium dry sherry

1 theelepel Japanse sojasaus

1 komkommer

10 sprietjes bieslook

half zakje waterkers (of veldsla à 75 g)

### ***Bereiding***

Tijgergarnalen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen.

Garnalen goed droogdeppen met keukenpapier.

In koekenpan olie verhitten.

Garnalen met sinaasappelrasp 3-4 minuten zachtjes bakken tot ze mooi roze zijn.

Sherry en sojasaus erdoor roeren en geheel nog ca. 1 minuut zachtjes laten sudderen.

Garnalen in marinade laten afkoelen.

Met dunschiller komkommer schillen.

Komkommer doormidden snijden, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen.

Met kaasschaaf lange dunne repen van komkommer schaven.

Komkommerrepen op dikke laag keukenpapier laten uitlekken.

Bieslook in fijne ringetjes knippen en door afgekoelde garnalen scheppen.

Grove steeltjes van waterkers verwijderen.

Rand van vier grote borden met brede kwast bestrijken met wat marinade van garnalen.

In midden vierkant vormen van repen komkommer en dit ook bestrijken met een beetje marinade.

Blaadjes waterkers en garnalen erover verdelen.

Serveren met toast.



## Komkommersandwich met paling

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
200 g gerookte palingfilet  
1 eetlepel mierikswortel (potje)  
2 eetlepels yoghurtmayonaise  
8 sneetjes bruin casinobrood  
50 g roomboter  
1 zakje verse dille (15 g fijngeknipt)

### ***Bereiding***

Komkommers schillen en in plakjes snijden.  
In keukenmachine paling, mierikswortel, yoghurtmayonaise, zout en peper tot glad mengsel pureren.  
Brood in broodrooster goudbruin roosteren.  
Laten afkoelen en besmeren met boter.  
Helft van sneetjes beleggen met helft van komkommer, bestrooien met dille.  
Palingmengsel erover verdelen en afdekken met rest van komkommer.  
Overige 4 sneetjes erop leggen.  
Sandwiches ontkorsten en 2 keer diagonaal doorsnijden tot kleine driehoekjes of in de lengte in 3 repen snijden.

## Komkommershake

---

Menugang	Drank	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 komkommers  
600 ml milde yoghurt  
200 ml (vers) sinaasappelsap  
1 zakje verse dille (15 g fijngeknipt)  
(groene) tabasco

### ***Bereiding***

Komkommers schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen.  
Komkommers in stukjes snijden.  
Yoghurt en sinaasappelsap in keukenmachine of blender schenken.  
Dille en komkommer toevoegen en geheel tot schuimige shake pureren.  
Op smaak brengen met zout en tabasco.  
Shake over vier glazen verdelen.

Tip: Maak een decoratief groen randje door de randen van de glazen met citroensap in te wrijven en ze dan in fijngeknipte dille te drukken.

## Kool-noedelsalade met amandel en kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g)
- 2 eetlepels sesamzaad
- 1 pakje Goodnoodles kipsaté (70 g)
- 4 eetlepels olie
- 2 eetlepels rijstazijn (of witte-wijnazijn)
- 2 bosuitjes
- 1 zakje gesneden spitskool (300 g)
- 1 gerookte kipfilet

### ***Bereiding***

- Achtereenvolgens amandelen en sesamzaad in droge koekenpan goudbruin roosteren.
- Op bord laten afkoelen.
- Noedels volgensgebruiksaanwijzing laten wellen in kokend water.
- In kom dressing kloppen van bouillonpoeder en kruidenolie uit pak Goodnoodles met olie en azijn.
- Noedels afgieten en door dressing scheppen.
- Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
- Spitskool, bosui, amandelen en sesamzaad door noedels mengen.
- Kip in dunne plakjes snijden en op salade leggen.

## Koude aardappel-preisoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter  
2 preien (in ringen)  
500 g Malta-aardappels (geschild en in blokjes)  
600 ml kippenbouillon (van tablet)  
125 ml slagroom  
(versgemalen) witte peper  
½ zakje chips naturel (à 75 g)  
10 sprietjes bieslook (fijngeknipt)

### ***Bereiding***

In (soep)pan boter smelten en prei 3 minuten zachtjes bakken.  
Aardappels en hete bouillon toevoegen.  
Soep 15 minuten zachtjes laten koken, tot aardappels en prei goed gaar zijn.  
Soep met staafmixer pureren.  
Slagroom erdoor roeren en soep pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Soep laten afkoelen en vervolgens afgedekt in vriezer (30 minuten) of koelkast (2 uur) ijskoud laten worden.  
Soep over vier kommen verdelen. In midden van elke kom enkele chips leggen.  
Bieslook erover strooien en soep koud serveren.

Serveertip: De soep kan ook warm geserveerd worden. Reepjes gerookte paling maken de soep nog verfijnder.

## Krieltjessalade met heilbot

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg krielaardappeltjes in de schil  
zout  
1 venkel  
3 bosuitjes  
75 g waterkers (of veldsla)  
200 g gerookte heilbotfilet  
½ zakje verse dille (à 15 g)  
2 bakjes honing-mosterddressing (à 100 ml)  
1 bekertje zure room (125 ml)

### ***Bereiding***

Krieltjes schoonboenen, halveren en in pan met weinig water en zout in ca. 10 minuten gaar koken.  
Intussen venkel schoonmaken en in flinterdunne plakjes schaven.  
Venkelgroen fijn hakken.  
In pan met ruim kokend water en zout venkel in ca. 2 minuten beetgaar koken.  
In zeef onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Waterkersblaadjes van stelen plukken.  
Heilbotfilet in reepjes snijden.  
Helft van dille fijn knippen.  
In schaal dressing losroeren met zure room, venkelgroen en fijngeknipte dille.  
Krieltjes, venkel, bosuitjes, waterkers en heilbot door dressing scheppen.  
Smaken minstens 30 minuten laten intrekken.  
Salade tussentijds nog eens voorzichtig omscheppen.  
Garneren met takjes dille.

## Krokant kruidentaartje met geroosterde paprika en kwarteleitjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak fillobladerdeeg (diepvries)  
4 takjes tijm  
6 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum  
(versgemalen zee)zout  
(versgemalen) zwarte peper  
1 grote gele paprika  
2 teentjes knoflook  
12 kwarteleitjes  
12 romaatjes (kleine tomaatjes)  
balsamicoazijn

### ***Bereiding***

Fillodeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Bakplaat bekleden met bakpapier.  
Tijmblaadjes van takjes rissen.  
Fillodeeg voorzichtig uitvouwen, 8 vellen uitspreiden op werkvlak en bestrijken met basilicumolie.  
Tijmblaadjes en grofgemalen zout en peper erover strooien.  
Vellen tot driehoeken dubbelvouwen, uitstekende randjes eraf snijden en bovenkant bestrijken met basilicumolie.  
Driehoeken nog een keer dubbelvouwen en op bakplaat leggen.  
Fillodeegdriehoeken in oven in ca. 10 minuten krokant bakken.  
Laten afkoelen en eventueel in goed afgesloten trommel bewaren.  
Paprika schoonmaken en in lengte in smalle repen snijden.  
Repen halveren. Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
In bakblik of kleine ovenschaal paprika, knoflook en 1 eetlepel basilicumolie door elkaar scheppen.  
Bestrooien met zout en peper.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Bakblik met paprikamengsel ca. 10 cm onder hete grill schuiven en paprika in ca. 5 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen.  
Intussen holletjes van poffertjespan invetten met wat basilicumolie.  
Met mes kwarteleitjes opentikken en eitjes in holletjes van poffertjespan laten glijden.  
Romaatjes wassen, bij paprika leggen en ca. 2 minuten meeroosteren tot velletjes net openknappen.  
Intussen op matig vuur kwarteleitjes laten stollen.  
Op vier borden krokante driehoek van fillodeeg leggen, met punt naar achter.  
Hierop paprikareepjes scheppen. Kwarteleitjes en romaatjes erop leggen.  
Andere krokante driehoeken er schuin op leggen, met punt naar voren.  
Vocht van paprikamengsel en wat balsamicoazijn rond taartjes druppelen.  
Direct serveren.

## Kropsla met eierdressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
1 kropsla  
2 takjes peterselie  
1 dl olijfolie (extra vierge)  
2 eetlepels dragonazijn  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.  
Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken.  
Bladeren in stukjes scheuren.  
Peterselie fijn knippen.  
Eieren laten schrikken, pellen, halveren en dooiers eruit nemen.  
Boven slaschaal eierdooiers door zeef wrijven.  
Al kloppend scheutje voor scheutje olie en azijn toevoegen, blijven kloppen tot mooi gebonden dressing.  
Peterselie erdoor roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Eiwitten heel fijn hakken.  
Sla luchtig door dressing scheppen.  
Eiwit erover strooien.

## Kruidenrisotto met aardbeien en parmaham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
1 ui (gesnipperd)  
1 pak risottorijst (400 g)  
2 eetlepels verse Italiaanse kruiden (of diepvrieskruiden)  
100 ml medium dry sherry (of witte wijn)  
750 ml kippenbouillon (van tablet)  
500 g aardbeien  
25 g roomboter  
75 g grano padano (geraspt)  
1 zak rucolasla (75 g)  
150 g Parmaham

### ***Bereiding***

In braadpan olie verhitten en ui zachtjes fruiten.  
Rijst erdoor scheppen en roerbakken tot alle korrels glanzen.  
Kruiden en sherry toevoegen.  
Sherry laten verdampen.  
Helft van bouillon toevoegen.  
Rijst in open pan in 20 minuten zachtjes gaar laten worden.  
Regelmatig roeren, als bijna alle bouillon door de rijst is opgenomen telkens nieuwe scheut bouillon toevoegen.  
Aardbeien schoonmaken en halveren, grote exemplaren in vieren snijden.  
Aardbeien laatste 5 minuten door risotto scheppen en meewarmen.  
Boter en kaas voorzichtig door risotto roeren en risotto pittig op smaak brengen met peper.  
Deksel op pan leggen en risotto 3-5 minuten laten staan.  
Rucola over vier diepe borden verdelen en aardbeienrisotto erop scheppen.  
Plakjes ham losjes op risotto draperen en rest van aardbeien erover verdelen.



## Kruidenrolletje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje gepelde walnoten à 45 g  
2 wraptortilla's  
100 g verse roomkaas  
1 zakje verse dille à 15 g  
½ zakje verse bieslook à 25 g  
1 zakje verse munt à 15 g  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Walnoten grof hakken.  
Wraps in droge koekenpan ca. 2 minuten verwarmen, zodat ze zacht worden.  
Wraps op snijplank leggen en dik met roomkaas besmeren.  
Walnoten erover strooien.  
Takjes dille en bieslook op midden van wrap verdelen.  
Blaadjes munt van takjes plukken en op roomkaas leggen.  
Wraps met zout en peper bestrooien en rond vulling stevig oprollen.  
Wraps tot gebruik in plasticfolie in koelkast bewaren.  
Wraps uit folie halen.  
Met scherp mes zijanten van rol snijden.  
Rollen elk in 6 stukken snijden.  
Rolletjes met cocktailprikkers vaststeken.

## Kruidensalade met lamsvlees

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 tomaten (stevige)  
8 eetlepels vleesfond (pot ` 380 ml)  
½ citroen  
9 eetlepels milde olijfolie  
1 theelepel witte wijnazijn  
4 sjalotten  
1 pakje tempuramix  
2 dl mineraalwater (ijskoud)  
zout  
versgemalen peper  
2 eetlepels bloem  
4 lamsracks (ca. 700 g)  
1 rijpe avocado  
2 eetlepels zure room  
50 g rocketmelange (sla zak à 75 g)  
olie om te frituren

### **Bereiding**

Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en met een mesje ontvellen.  
Tomaten vanaf het kroontje in vieren snijden en zaadjes verwijderen.  
In steelpan fond zachtjes verwarmen.  
Citroen uitpersen.  
Vinaigrette kloppen van 4 eetlepels olie, 1 theelepel citroensap, azijn en fond.  
Sjalotten pellen en fijnsnipperen.  
In pan 1 eetlepel olie verwarmen, sjalotten fruiten.  
Pan van het vuur nemen en laten afkoelen.  
Sjalot door vinaigrette scheppen.  
Frituurolie verhitten tot 180 °C.  
In beslagkom van tempuramix, mineraalwater, zout en peper glad en dun beslag kloppen volgens gebruiksaanwijzing.  
Tomaat bestuiven met bloem en vervolgens door tempurabeslag halen.  
Partjes één voor één in frituurolie laten glijden en ca. 3 minuten frituren.  
Tomatenbeignets laten uitlekken op keukenpapier.  
Licht bestrooien met zout en peper.  
Warm houden in voorverwarmde oven of op bord op warmhoudplaat.  
Lamsracks bestrijken met 2 eetlepels olie en bestrooien met peper en zout.  
Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.  
Vlees rondom bruin bakken en dan in 8 à 10 minuten van binnen rosé laten worden.  
Lamsracks in aluminiumfolie inpakken en 5 minuten laten rusten.  
Intussen avocado halveren en pit verwijderen.  
Met een lepel vruchtvlees eruit scheppen.  
Avocado met zure room, rest van citroensap en rest van olie pureren met staafmixer.  
Avocadocrème overdoen in steelpannetje en heel zachtjes tot lauwwarm verwarmen.  
Ook sjalotvinaigrette zachtjes verhitten tot lauwwarm.

## Kruidensalade met lamsvlees

---

Lamsracks tussen botjes door in 5 plakken snijden.

Filets van botjes afsnijden. In cirkelvorm op elk bord 5 lamsefilets leggen.

Op elk stuk lamsvlees wat avocadocrème scheppen.

Slamelange ertussen rangschikken en garneren met tomatenbeignets.

Sjalotvinaigrette over salade scheppen.

## Kruidig konijn op mediterrane wijze

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)  
3 sjalotjes  
3 teentjes knoflook  
1 citroen  
4 gedroogde tomaten in olie  
10 zwarte olijven zonder pit  
6 ansjovisfilets (blikje)  
4 konijnenbouten  
2 eetlepels bloem  
3 eetlepels olijfolie  
zout en peper  
1 theelepel oregano  
2 dl droge witte wijn  
1 zakje verse basilicum (15 g)

### ***Bereiding***

Tijm en rozemarijn van takjes rissen, met rest van kruidenmix fijn snijden.  
Sjalotjes en knoflook pellen en fijn hakken.  
Citroen schoonboenen, schil fijn raspen.  
Halve citroen uitpersen.  
Tomaten, olijven en ansjovis in stukjes snijden.  
Konijnenbouten licht bestrooien met bloem.  
In pan olie verhitten en vlees rondom dichtschroeien.  
Uit pan nemen, bestrooien met zout en peper.  
In bakvet sjalotjes en knoflook ca. 2 minuten bakken.  
Verse kruiden en oregano toevoegen.  
Citroenrasp en -sap, tomaten, olijven, ansjovis en wijn erdoor roeren.  
Saus aan de kook brengen, vlees erin leggen en met deksel op pan in ca. 1 uur zachtjes gaar stoven.  
Bouten af en toe omdraaien, indien nodig water of wijn toevoegen.  
Steeltjes van basilicum plukken, blaadjes grof scheuren.  
Konijnenbouten over vier borden verdelen, saus erover scheppen en garneren met basilicum.  
Serveren met aardappelpuree en gemengde salade.

## Kruidige eendenborst met paté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook  
1 gedroogd chilipepertje  
1 theelepel gemalen kardemom  
½ theelepel gemalen komijn  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
3 eetlepels olijfolie  
2 eendenborstfilets  
2 eetlepels pijnboompitten  
zout  
½ zak rocket slamelange (a 75 g)  
100 g champignonpaté

### ***Bereiding***

Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.  
Peperkje erboven verkruiden.  
Kardemom, komijn, koriander en 1 eetlepel olie toevoegen.  
Geheel goed mengen, eendenborstfilets er aan vleeskant mee inwrijven en ca. 30 minuten laten intrekken.  
In droge koekenpan pijnboompitten licht roosteren.  
Op bord laten afkoelen.  
Rest van olie in koekenpan verhitten.  
Vel van eendenborst paar keer insnijden.  
Eendenborst op velzijde ca. 3 minuten bakken, omdraaien en nog ca. 2 minuten bakken tot vlees rosé is.  
Vlees uit pan nemen en met zout bestrooien.  
Vel lossnijden, filets in dunne plakjes snijden.  
Sla over vier borden verdelen.  
Paté in blokjes snijden.  
Plakjes eendenborst op sla rangschikken en bestrooien met blokjes paté.  
Garneren met geroosterde pijnboompitten.

## Kruidige krieltjes met Italiaanse carré

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels olijfolie  
1 duopak krieltjes (700 g)  
1 gele paprika  
2 schaaltes Italiaanse carré (Tivall)  
1 pak tuinerwten (450 g, diepvries)  
100 g feta (kaas)  
½ doosje Italiaanse kruiden (à 50 g, diepvries)  
8 eetlepels knoflooksaus

### ***Bereiding***

In grote koekenpan 4 eetlepels olie verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.  
Paprika schoonmaken en fijnsnijden.  
Laatste 5 minuten paprika met krieltjes meebakken.  
Tuinerwtjes in 4 minuten koken en afgieten.  
Feta verkruimelen en over tuinerwtjes strooien.  
Erwtjes met zout en peper op smaak brengen.  
In koekenpan rest van olie verhitten en Italiaanse carré in 5 minuten gaar bakken.  
Italiaanse kruiden door krieltjes scheppen.  
Krieltjes met zout en peper op smaak brengen.  
Krieltjes met tuinerwten, Italiaanse carré en knoflooksaus serveren.

## Kruidige peren in een weckpot

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 vanillestokje  
1 stengel sereh (citroengras)  
2 kruidnagels  
1 kaneelstokje  
2 dl witte wijn  
4 eetlepels vloeibare honing  
4 eetlepels boter  
1 eetlepel versgemalen vierseizoenenpeperpotje)  
4 rijpe peren (Conférence of Doyenne de Comice)

### ***Bereiding***

Vanillestokje en sereh in lengte halveren.  
Kruidnagels in serehstukken steken.  
Kaneelstokje doormidden breken.  
In pannetje wijn met honing, boter en specerijen aan de kook brengen.  
Vuur laag zetten en wijn ca. 10 minuten laten sudderen.  
Intussen oven voorverwarmen op 160 °C.  
Peren schillen, steeltje laten zitten.  
Peren elkrechttop) in weckpotje zetten.  
Wijn doorpunt)zeef in maatbeker schenken.  
Met puntje van mes merg uit vanillestokje schrapen, door wijn roeren.  
Wijn over peren verdelen.  
Weckpotten sluiten en in met bodem water gevulde braadslede of grote ovenschaal zetten.  
Weckpotten op rooster in midden van oven schuiven en peren au bain-marie in ca. 30 minuten zacht laten worden.  
Potten pas aan tafel openen, anders gaat het aroma verloren.  
Serveren met crème fraîche waar zakje vanillesuiker doorheen geklopt is.

## Kruidige perziksoep

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 rijpe perziken  
2 laurierblaadjes  
1 kaneelstokje  
2 kruidnagels  
400 ml sinaasappelsap  
400 ml zoete witte wijn  
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)  
1 zakje vanillesuiker  
125 ml crème fraîche

### ***Bereiding***

Perziken ontvellen, pit verwijderen en vruchtvlees in parten snijden.  
Partjes met laurierblad, kaneelstokje en kruidnagel in pan doen.  
Sinaasappelsap en witte wijn erbij schenken en aan de kook brengen.  
Vuur laag draaien en nog 10 minuten zachtjes laten koken.  
Kruiden uit pan nemen en perziken met staafmixer pureren.  
Likeur erdoor roeren en perziksoep laten afkoelen.  
Koude soep afgedekt in koelkast door en door koud laten worden.  
Vanillesuiker door crème fraîche roeren.  
Soep over vier diepe borden verdelen.  
In midden van elk bord een volle eetlepel vanillecrème scheppen.

Tip: Perziken en nectarines ontvellen is eenvoudig: kruis de onderkant van de vruchten in en trek het vel er met de punt van een scherp mesje af. Dompel minder rijpe vruchten eerst enkele tellen in kokend water, dan laat het vel makkelijker los.



## Kruidige tagliatelle met varkensfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g tagliatelle

2 schaaltjes stoomgroenten groene groentemix (diepvries, à 300 g)

1 pot geroosterde paprika's (465 g)

½ zakje verse basilicum (à 25 g)

3 eetlepels boter

1 schaal gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute (ca. 400 g)

2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

### ***Bereiding***

Tagliatelle in ruim water beetgaar koken.

Stoomgroente volgens gebruiksaanwijzing bereiden in de magnetron.

Paprika's laten uitlekken en in reepjes snijden.

Basilicum in reepjes knippen.

In koekenpan boter verhitten en varkensfilet lapjes in ca. 1 minuut per kant gaar bakken.

Tagliatelle afgieten en mengen met olijfolie, paprikareepjes, overgebleven bakvet en basilicum.

Tagliatelle serveren met groenten en varkensfilets.

## Kruidnootjes 7

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron AllerHande december 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje notenmelange naturel (250 g)

zout (grofgemalen)

cayennepeper

vijf kruidenpoeder

1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

### ***Bereiding***

In droge koekenpan notenmelange al omschuddend goudbruin roosteren.

Noten op smaak brengen met zout, cayennepeper, kruidenpoeder en sesamzaadjes.

## Kyopolu (auberginepuree)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2-3 aubergines  
4-5 paprika's  
2-3 tomaten  
3-4 teentjes knoflook  
peterselie  
azijn  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Rooster de aubergines en de paprika's in de oven of op een grillplaat, pel ze en maak er een puree van. Voeg de in kleine blokjes gesneden of gepureerde tomaten toe en pers er de knoflook boven uit. Meng alles met een houten lepel door elkaar, voeg naar smaak olie, azijn en zout en meng opnieuw. Doe het mengsel in een schaal en bestrooi met fijngehakte peterselie.

## Lamskoteletjes op bedje van koolrabi met salie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 koolrabi's  
zout  
2 teentjes knoflook  
3 bosuitjes  
2 takjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruiden 20 g)  
5 eetlepels olijfolie  
8 lamskoteletjes  
3 eetlepels grove mosterd  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Koolrabi's schillen en in kleine blokjes snijden.  
Blokjes in kokend water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken.  
Koolrabi overdoen in vergiet en afspoelen met koud water.  
Goed laten uitlekken.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Salie in reepjes snijden.  
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en hierin koolrabi met knoflook ca. 1 minuut roerbakken.  
Gedeelte van bosuitjes voor garnering achterhouden, rest door koolrabimengsel scheppen.  
Helft van salie toevoegen en geheel ca. 4 minuten op matig vuur bakken tot koolrabi begint te kleuren.  
Regelmatig omscheppen.  
Intussen lamskoteletjes met mosterd inwrijven.  
In koekenpan rest van olie verhitten en hierin lamskoteletjes in ca. 5 minuten bruin en van binnen rosé bakken.  
Koolrabimengsel over borden verdelen en lamskoteletjes erop leggen.  
Bestrooien met zout en peper naar smaak.  
Garneren met rest van salie en ringetjes bosui.  
Serveren met aardappelpuree.

## Lamsrack met tuinerwtjespuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g aardappels (kruimig)  
zout  
½ pak tuinerwten (à 450 g diepvries)  
4 eetlepels olijfolie  
schaaltje lamsracks (met 6 karbonaadjes)  
(versgemalen) peper  
1 teentje knoflook  
3 takjes munt

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Aardappels schillen, halveren, wassen en in pan met water en zout 10 minuten koken.  
Tuinerwtjes aan aardappels toevoegen en ca. 5 minuten meekoken, tot aardappels en erwten gaar zijn.  
Intussen in koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken.  
Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper.  
Lamsracks in oven ca. 8 minuten van binnen rosé bakken.  
Halverwege baktijd omdraaien.  
Vlees uit oven nemen, in folie verpakken en ca. 5 minuten laten rusten.  
Aardappels en tuinerwtjes afgieten, rest van olie toevoegen en geheel met pureestamper grof pureren.  
Knoflook pellen en boven erwtenpuree uitpersen.  
Munt in reepjes snijden, door puree mengen en geheel op smaak brengen met zout en peper.  
Lamsracks langs botjes in 6 'karbonaadjes' snijden.  
Met twee lepels of ijsbolletjestang 6 mooie bolletjes van puree maken.  
In midden van zes borden bolletje puree leggen, stukje lamsvlees ertegenaan leggen en als garnering wat peper over bord strooien.

## Lamsrack met zomerboontjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

100 g witte bonen (pak à 500 g)  
1 sjalot (in stukken)  
1 pot gevogeltesfond (380 ml)  
2 schaaltes lamsracks (à ca. 400 g)  
12 snijbonen  
16 peultjes  
12 verse tuinbonen (of 2 eetlepels tuinbonen diepvries)  
1 grote tomaat (ontveld)  
2 teentjes knoflook (gepeld)  
5 takjes tijm  
1 takje rozemarijn  
3 eetlepels boter  
4 eetlepels linzen (blik à 400 g)  
4 eetlepels doperwten (diepvries)

### **Bereiding**

Witte bonen wassen, in kom doen en 8 uur laten weken in ruim water.  
Bonen afgieten en afspoelen met koud water.  
Bonen en sjalot in pan doen, 100 ml fond en zoveel water toevoegen dat boontjes net onder staan.  
Aan de kook brengen en bonen in ca. 1 uur zachtjes gaar koken (kan dag van tevoren).  
Botjes van lamsracks in aluminiumfolie verpakken (om verbranden te voorkomen).  
Vlees in 1 uur op kamertemperatuur laten komen.  
Rest van fond in pannetje tot helft laten inkoken.  
Snijbonen schuin in stukjes van 1 cm snijden.  
Peultjes schoonmaken.  
Tuinboontjes uit peulen halen en groene boontjes uit stugge, grijze velletje wippen (= dubbeldoppen).  
Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.  
Intussen in ruime pan water met zout aan de kook brengen.  
Schaal vullen met ijskoud water en enkele ijsblokjes.  
Tuinbonen in 2-3 minuten beetgaar koken, met schuimspaan uit pan in schaal ijswater scheppen (= blancheren).  
Snijboontjes en peulen ook 1-2 minuten blancheren.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Knoflook, tijm, rozemarijn en 1 eetlepel boter in bakblik (of ovenschaal) leggen.  
In oven zetten en boter laten smelten.  
Intussen in koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en lamsracks op hoogvuur in 2 minuten rondom bruin bakken.  
Lamsracks uit pan nemen, in bakblik leggen en omwentelen in hete boter.  
Lamsrack in ca. 8 minuten van binnen rosé bakken, regelmatig keren.  
Vlees uit oven nemen, bestrooien met peper en zout en in aluminiumfolie verpakt nog 2 minuten laten rusten.  
Intussen linzen, erwten en alle bonen met 1 eetlepel boter door helft van fond mengen en 2 minuten zachtjes verwarmen.  
Tomatenblokjes erdoor scheppen en 1 minuut meewarmen.

## Lamsrack met zomerboontjes

---

Boontjesmengsel over vier warme borden verdelen, lamsrack uitpakken en erop leggen.  
Rest van fond rond gerecht druppelen.

Tip: Gebruik voor een kortere bereidingstijd eventueel witte bonen uit blik.

## Lasagne ai tre formaggi e con verdure miste (lasagne met groenteratouille en 3 kazen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 teentje knoflook  
1 stronk broccoli  
1 kleine wortel  
1 rode ui  
2 groene paprika's  
1 courgette  
2 eetlepels Bertolli Robusto extra vergine olijfolie  
1 pak lasagnevellen  
1 zak Bertolli Pastasaus Mild  
1 bakje ricotta  
1 bol mozzarella  
100 g geraspte kaas

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 C.  
Was de groenten.  
Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snij de wortel, paprika's, courgette en ui in dobbelsteentjes van ongeveer 1 cm.  
Snij de mozzarella in stukjes.  
Verwarm de olijfolie in een hapjespan en fruit hierin het uitgeperste teentje knoflook met de ui kort aan.  
Voeg vervolgens de groenten toe en roerbak ze ongeveer 4 minuten mee.  
Breng de groenten op smaak met zout en peper.  
Voeg dan de pastasaus toe en laat alles nog 8 á 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Schep de laatste twee minuten de ricotta door de saus.  
Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met een schepje saus.  
Bedeck de saus met lasagnevellen en schep daarop weer een laagje saus.  
Vul de schaal zo verder, met om-en-om lasagnevellen en saus.  
Eindig met een laagje saus en maak het gerecht af met de mozzarella en tot slot de geraspte kaas.  
Zet de schaal in de oven en bak de lasagne in 40 á 45 minuten.



## Lasagne met ham en broccoli

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g broccoli  
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)  
1 duobakje hamreepjes (250 g)  
1 pot lasagnesaus (1000 g)  
250 g lasagnebladen  
75 g gemalen belegen kaas

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en steel in stukjes snijden.  
Broccoli 2 minuten koken, afgieten en met koud water afspoelen.  
Mozzarella in kleine blokjes snijden.  
Broccoli met ham en 1/3 deel saus mengen.  
Mozzarella door rest van saus scheppen.  
Laagje saus met mozzarella in ovenschaal schenken en met lasagnebladen bedekken.  
Helft van broccolimengsel erover verdelen.  
Afdekken met laagje lasagnebladen.  
Helft van resterende saus met mozzarella erover schenken en met lasagnebladen afdekken.  
Rest van broccoli erover verdelen en met lasagnebladen afdekken.  
Rest van saus met kaas erover verdelen.  
Schotel bestrooien met gemalen kaas.  
Lasagne in midden van oven in 30 minuten gaar en goudbruin laten worden.

## Lauwwarme krieltjessalade met gegrilde zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 zakken ongeschilde krieltjes (à 500 g)  
1 zak panklare spinazie (300 g)  
2 bakjes cherry tomaten (à ca. 250 g)  
400 g verse zalm (filet)  
2 dl dressing Aglio (fles)

### ***Bereiding***

Ovengrill voorverwarmen.  
Krieltjes halveren en in pan met ruim water en zout aan kook brengen.  
Krieltjes in ca. 10 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken.  
Trostomaatjes wassen, takken doormidden knippen.  
Zalmfilet en tomaatjes op bakblik leggen en onder ovengrill schuiven.  
Na 5 minuten omdraaien en nog ca. 5 minuten grillen tot zalm bijna gaar is (kern mag rauw blijven).  
Zalmfilet met twee vorken in stukjes verdelen.  
Krieltjes, zalm en verse spinazie losjes mengen met sladressing.  
Salade over 4 borden verdelen en garneren met tomaten.

## Lauwwarme linzensalade met geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 bosuitjes  
4 takjes peterselie  
6 zwarte olijven zonder pit  
1 blikje linzen à 265 g  
2 eetlepels kappertjes  
2 eetlepels mosterddressing  
zout en versgemalen peper  
100 g jonge bladsla  
2 plakken zachte geitenkaas à ca. 75 g  
2 theelepels honing

### ***Bereiding***

Bosuitjes schoonmaken en schuin in ringetjes snijden.  
Steeltjes van peterselie verwijderen, blad fijn hakken.  
Olijven in vieren snijden.  
In zeef linzen laten uitlekken.  
In magnetronschaal linzen, uiringetjes, peterselie, olijven en kappertjes door elkaar scheppen.  
In magnetron afgedekt ca. 3 minuten verwarmen op vol vermogen (700 Watt).  
Linzen op smaak brengen met dressing, zout en peper.  
Sla over twee grote borden verdelen.  
Linzensalade in het midden scheppen.  
Plakken geitenkaas op bordje leggen en in magnetron ca. 1 minuut verwarmen op vol vermogen.  
Smeltende kaas op linzensalade leggen en honing erover druppelen.  
Serveren met grof volkorenbrood.

Tip: Warme geitenkaas uit de magnetron is ook als nagerecht heerlijk. Druppel er wat meer honing over en serveer met aardbeien of druiven en geroosterde amandelen.

## Lauwarme noedelsalade met gemarineerde tonijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 limoen  
2 eetlepels cream sherry  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1 tonijnsteak (ca. 150 g)  
ca. 1½ cm gemberwortel  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels roerbakolie  
1 rode peper  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
2 eetlepels gezouten cashewnoten  
150 g eiermie  
1 zakje rucolasla (30 g)

### **Bereiding**

Limoen schoonboenen en schil grof raspen.  
Limoen uitpersen. In kom 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel sherry en 1 eetlepel sojasaus mengen.  
Tonijn in blokjes snijden en door marinade scheppen.  
Gemberwortel dun schillen. Knoflook pellen.  
Gember en knoflook in knoflookpers boven kommetje uitpersen.  
Limoenrasp, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels olie toevoegen en tot dressing kloppen.  
Rode peper in lengte halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.  
Basilicumblaadjes van takjes plukken.  
Cashewnoten licht roosteren in droge koekenpan.  
In koekenpan rest van olie verhitten.  
Tonijn op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken.  
Reepjes rode peper ca. 20 seconden meebakken.  
Intussen mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing en laten uitlekken.  
In grote kom dressing, cashewnoten, tonijn en basilicumblaadjes door mie scheppen.  
Rucola over twee borden verdelen.  
Bedruppelen met wat limoensap.  
Noedelsalade erop scheppen.

## Lente-laagjessalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g peultjes  
1 krop lollo rosso (sla)  
1 kropje little gem (sla)  
1 zak rucolasla (75 g)  
1 snackkomkommer (of ½ komkommer in plakjes)  
½ bakje alfalfa (à 75 g)  
½ bosje radijsjes (in plakjes)  
½ flesje knoflookdressing (à 300 ml)  
½ zak bruschetta tradizionale (à 175 g)

### ***Bereiding***

Peultjes schoonmaken en in pan met ruim kokend water en zout in 3-4 minuten beetgaar koken.  
In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.  
Bladeren van lollo rosso en little gem wassen en droogdeppen of in slacentrifuge droogslingeren.  
Lollo rosso-bladeren in stukken scheuren.  
In slaschaal laagjes maken van de verschillende sla- en groentesoorten, elk laagje besprenkelen met wat dressing.  
Bruschetta erover verdelen.  
Lekker bij geroosterd vlees, kip of vis.

## Limoenaardbeien met amandelroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

1 bekertje slankroom (200 ml)

1 zakje vanillesuiker

1 limoen

250 g aardbeien

### ***Bereiding***

In droge koekenpan 1 eetlepel amandelschaafsel goudbruin roosteren.

Op bord laten afkoelen.

In keukenmachine rest van amandelschaafsel tot poeder malen.

In kleine pan met dikke bodem slankroom met gemalen amandelschaafsel en suiker al roerend langzaam verwarmen.

Amandelroom ca. 5 minuten tegen de kook aan houden tot room goed van dikte is, regelmatig roeren.

Laten afkoelen tot lauwwarm.

Limoen schoonboenen en schil raspen. ½ limoen uitpersen.

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en aardbeien halveren.

In kom aardbeien omscheppen met limoensap en -rasp.

Over vier schaaltes verdelen.

Room op aardbeien scheppen.

Amandelschaafsel erover strooien.

## Linke soep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten  
1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
1 grote ui  
1 eetlepel olijfolie  
½ theelepel gemalen komijn  
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
250 g gehakt  
zout en peper  
cayennepeper  
5 groentebouillontabletten  
1 blik tomatenblokjes  
150 g dessertrijst (pak à 400 g)  
sambal  
½ zakje verse bieslook (à 20 g)

### ***Bereiding***

Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.  
Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden.  
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.  
Knoflook en ui pellen en snipperen.  
In pan olie verhitten, ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten met komijn en koriander.  
Mengsel op bord laten afkoelen.  
Intussen gehakt op smaak brengen met zout, peper en cayennepeper.  
Kleine balletjes van gehakt draaien.  
In soeppan 2 l water aan de kook brengen.  
Bouillontabletten erboven verkruiden.  
Gehaktballetjes in bouillon laten glijden.  
Vuur lager draaien, zodat bouillon net in beroering blijft.  
Na 5 minuten inhoud van blik tomatenblokjes, verse tomaat, paprika en uimengsel toevoegen.  
Rijst erdoor roeren en in ca. 10 minuten zacht laten worden.  
Soep op smaak brengen met zout en sambal.  
Bieslook erboven fijn knippen.  
Lekker met warm stokbrood en kruidenboter.

## Linzencassoulet met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
4 kipbraadsticks  
200 g linzen  
2 teentjes knoflook  
dikke plak bakbacon (vleeswaren)  
2 runderbraadworsten (magere)  
3 tomaten  
1 pot kippenbouillon (340 ml)  
1 dl rode wijn  
3 takjes tijm  
2 laurierblaadjes  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

In braadpan olie verhitten.  
Kipbraadsticks op halfhoog vuur in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.  
Intussen in zeef linzen onder stromend water afspoelen en laten uitlekken.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
Bacon in repen snijden.  
Worsten in stukken van 3 cm snijden.  
Knoflook, bacon en worst aan kip toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meebakken.  
Af en toe omscheppen.  
Tomaten inkruisen, in kokend water onderdompelen en ontvellen.  
Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
Vlees met schuimspaan uit braadpan nemen en op bord leggen.  
In bakvet tomaatblokjes ca. 3 minuten zachtjes bakken.  
Kip uit pot bouillon fijnsnijden. Wijn, bouillon, 3 dl water en linzen erdoor roeren.  
Vlees met tijm en laurier erin leggen.  
Peper naar smaak toevoegen.  
Cassoulet afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven.  
Opdienen in diepe borden.  
Serveren met donkerbruin stokbrood.



## Lunchsalade met roquefort

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 schaalpje haricots verts (150 g)  
1 citroen  
5 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum  
½ zakje Formaggio da Pasta (à 100 g)  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 bakje pecannoten (80 g)  
75 g veldsla  
75 g rucola (sla)  
200 g roquefort (kaas in dunne plakken voorgesneden)

### ***Bereiding***

Haricots verts schoonmaken en halveren.  
Haricots verts in ca. 4 minuten beetgaar koken, in zeef haricots verts onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.  
Citroen schoonboenen en 2 theelepels schil eraf raspen.  
Citroen uitpersen. In kom citroensap met geraspte citroenschil, olie en kaas tot dressing kloppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Pecannoten grof hakken.  
In schaal veldsla, rucola en haricots verts met 2 eetlepels dressing en tweederde van pecannoten mengen.  
Salade over vier borden verdelen.  
Plakjes roquefort erop leggen en rest van dressing erover sprenkelen.  
Garneren met rest pecannoten.  
Serveren met grof bruin brood.

## Luxe groene groentemix

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olijfolie

1 zak groentemix asperges/haricot verts/peultjes/broc. (diepvries  
375 g)

pijnboompitten

### ***Bereiding***

In wok olie verhitten en hierin groentemix in 7-8 minuten roerbakken.

Intussen in droge koekenpan pijnboompitten roosteren.

Groentemix bestrooien met geroosterde pijnboompitten.

## Luxe zalm sandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 sneetjes wit-casinobrood  
4 eetlepels (olijf)mayonaise  
1 bakje gerookte zalm (plakken, 100 g)  
½ zakje veldslamelange (à 100 g)  
1 kuipje vispaté zalm met citroen (125 g)  
8 zwarte olijven zonder pit  
8 tomaatjes (bakje à 200 g)  
4 eetlepels tuinkruiden sladressing (fles à 400 g)

### ***Bereiding***

Korsten van brood snijden.  
Sneetjes brood lichtbruin roosteren.  
Van brood 4 sneetjes met 2 eetlepels mayonaise besmeren en 2 met zalmplakken beleggen.  
Afdekken met 2 sneetjes besmeerd brood.  
Broodstapeltjes besmeren met rest van mayonaise en met wat veldsla beleggen.  
Afdekken met 2 sneetjes brood.  
Broodstapeltjes besmeren met vispaté en afdekken met laatste 2 sneetjes brood.  
Broodstapeltjes 2 keer diagonaal doormidden snijden zodat per broodstapel 4 driehoekjes ontstaan.  
Aan satéprikker achtereenvolgens olijf, tomaatje en driehoekje brood prikken.  
Rest van veldsla over bordjes verdelen en besprenkelen met dressing.  
Op elk bordje 2 prikkers leggen.

## Maaltijdsalade met gerookte kip 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

1 pak Honig pasta  
maaltijdsalade Italiaans  
zout  
1 zak bonenmix à 250 g  
3 eetlepels olijfolie extra vierge  
50 g zongedroogde tomaatjes, in stukjes  
1 pakje gerookte kipfilet à 250 g, in plakjes  
1 zak rucola à 75 g

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout gaar.  
Kook gelijktijdig de bonen 5-7 min. in water met zout en giet ze af.  
Giet de pasta af, spoel hem in een vergiet met koud water en laat hem even uitlekken.  
Roer de mix voor Italiaanse dressing met de olijfolie door elkaar.  
Schep alle ingrediënten op de croutons uit het pak na door elkaar.  
Strooi de croutons erover.

Wijnadvies: rosé wijn, Canaletto, rosado, Italië

## Maïs-koriandersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 g ongezouten boter  
1 theelepel saffloerolie  
1 gesnipperde ui  
3 fijngehakte knoflooktenen  
1 theelepel gemalen komijn  
1 gehakte groene paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd  
1 rode paprika (idem)  
1 fijngehakte groene Spaanse peper  
1 tomaat  
350 g diepvriesmaïs  
1 l ongezouten kippenbouillon  
1 theelepel zout  
2 eetlepels gehakt korianderblad

### ***Bereiding***

Verhit de boter en de olie in een grote steelpan op een matig vuur.  
Voeg de ui, knoflook en komijn toe en fruit het geheel onder regelmatig roeren ± 5 minuten tot de ui glazig is.  
Roer er dan de paprika en de Spaanse peper door en laat de paprika in ± 2 minuten een beetje gaar worden.  
Voeg de tomaat, de maïs, de bouillon en het zout toe, zet het vuur laag en laat de soep 5 minuten zachtjes sudderen.  
Roer er vlak voor het opdienen de koriander door.

## **Maissoep 1**

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l blik maïskorrels  
1 kleine rode paprika  
20 g boter  
20 g bloem  
1 theelepel kerrie  
5 dl bouillon + het maïskorrelvocht  
½ dl koffieroom  
4 eetlepel geraspte kaas  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de maïskorrels uitlekken, bewaar het vocht.  
Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika en snijd hem klein.  
Smoor de kerrie en de paprika 3 minuten in de boter, voeg al roerend de bloem toe en schenk er de bouillon en het maïskorrelvocht in gedeelten bij.  
Voeg de maïskorrels toe en laat de soep ± 10 minuten doorkoken.  
Klop er vlak voor het serveren de room door en breng op smaak met zout en peper.

Variatietip: Neem in plaats van een rode paprika een groene; dat maakt de soep wat scherper.  
Vervang de bouillon deels door melk; gebruik dan geen room.

## Maïssoop 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine gesnipperde ui  
1 theelepel kerrie  
1 theelepel koriander  
1 rode paprika  
1 eetlepel olie  
1-2 groente- of kruidenbouillontabletten  
¾ l water  
1 blikje ongezoete maïs  
25 g volkorenmeel  
1-2 dl melk  
marmite

### ***Bereiding***

Fruit de ui samen met de kruiden in de olie.  
Was de paprika verwijder de zaadjes en zaadlijsten.  
Snijd hem in kleine stukjes en doe ook die in de pan.  
Giet er het water bij en verkruiemel er de bouillontabletten boven.  
Voeg de maïs met het vocht toe en laat de soep 10 minuten zachtjes doorkoken.  
Maak een glad papje van het meel en wat melk en bind de soep hiermee.  
Doe de rest van de melk erbij en breng de soep op smaak met marmite.

## Maïsstampot met wortel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg  
zout  
400 g winterwortel  
1 blik maïs à 300 g  
1 blik knakworstjes à 400 g  
1 zakje Maggi vleesjus  
15 g boter

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Schil intussen de wortel en rasp ze fijn.  
Verwarm de maïs op een laag vuur.  
Verwarm de knakworstjes volgens de aanwijzingen op het blik.  
Bereid de jus met de boter volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Schep de geraspte wortel en de afgegoten maïs erdoor.  
Warm de stampot op een laag vuur al omscheppend goed door.  
Schep de stampot in een bergje op de borden, maak een kuiltje in het midden en schep er een beetje van de jus in.  
Serveer met de worstjes en de rest van de jus.

Variatietip: Bak voor een pittiger stampot 1 gesnipperde ui in 15 g boter en fruit ½ eetlepel paprikapoeder ± 2 minuten mee.



## Makreel-avocadobol

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vis

Snel

Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank

Nee

Bron AllerHande juli 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 Fougasse de Champaign (afbakbrood)

2 bosuitjes

200 g gerookte makreelfilet

½ pot guacamoledip (à 300 ml)

1 zakje rucolasla (30 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Brood op rooster leggen en in midden van oven in 6-8 minuten afbakken.

Brood uit oven nemen en enkele minuten laten afkoelen.

Intussen bosuitjes schoonmaken en in lengte in dunne repen snijden.

Vis in stukken snijden.

Broodbol opensnijden en aan beide zijden dik met avocadodip besmeren.

Bosuitjes over onderste broodhelft strooien.

Makreel en rucola erop leggen, afdekken met bovenste broodhelft.

## Marsala flip

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

ijsblokjes  
1 eierdooier  
1 scheutje rum  
1 wijnglas Marsalawijn

### ***Bereiding***

Zeer goed shaken en uitschenken door een strainer of zeefje in een ballonglas of flûtemodel.

## Mascarponeparfait met abrikozen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
3 dl cream sherry  
150 g suiker  
1 bakje mascarpone (250 g)  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
8 eierdooiers  
200 g gewelde abrikozen

### ***Bereiding***

Kom bekleden met plasticfolie.  
Sinaasappel schoonboenen en schil fijnraspen.  
Sinaasappel uitpersen.  
In pan helft van sherry verhitten.  
Van vuur af 100 g suiker erin oplossen, 1 eetlepel sinaasappelsap erdoor roeren.  
Laten afkoelen.  
In kom mascarpone met slagroom en rest van suiker luchtig en stijf kloppen.  
In (au bain-marie) pan water aan de kook brengen.  
In inzetpan of kom eierdooiers met sherrysiroop luchtig kloppen.  
Inzetpan of kom boven kokende water hangen, mengsel met mixer tot schuimige, dikgebonden saus kloppen. Inzetpan of kom in bak met ijskoud water zetten en mengsel blijven kloppen tot saus koud is.  
Mascarpone mengsel erdoor spatelen.  
Massa overdoen in kom, bovenkant gladstrijken en parfait in diepvries in ca. 4 uur laten bevriezen.  
Abrikozen in stukjes snijden. In pan rest van sap, sherry, rasp en abrikozen ca. 5 minuten zacht koken.  
Abrikozen in vocht laten afkoelen.  
Parfait uit diepvries nemen en iets laten ontdooien.  
Platte schaal op kom zetten, samen keren en parfait op schaal laten glijden.  
Abrikozen met vocht erover scheppen.

## Mediterrane clubsandwich met makreel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 sneetjes Goois zonnepit witbrood  
ca. 300 g gestoomde makreel  
1 eetlepel citroensap  
tapenade van gedroogde tomaatjes  
½ zak rucolasla (of veldsla à 75 g)  
¼ komkommer

### ***Bereiding***

Rooster de sneetjes brood goudbruin.  
Verwijder vel en graten van de makreel en verdeel het in grove stukken.  
Sprenkel er citroensap over en maal er royaal zwarte peper boven.  
Bestrijk het geroosterde brood met tapenade en verdeel er de rucola en komkommer in plakjes over.  
Leg de makreel erop.  
Leg op vier borden steeds 2 belegde sneetjes op elkaar en dek af met de laatste sneetjes met de tapenade naar beneden.  
Snijd de sandwiches diagonaal door en steek de helften vast met een satéstokje.

## Meloensoep met champagnesabayon

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ vanillestokje  
125 ml balsamicoazijn  
2 eetlepels appelstroop  
kardemom  
vierseizoenenpeper  
¼ galiameloen (of cantaloupe)  
4¼ dl champagne (of goede kwaliteit mousserende witte wijn)  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels sinaasappelsap  
2 eetlepels honing  
400 g frambozen  
3 eetlepels poedersuiker  
2 grote eierdooiers  
50 g witte basterdsuiker  
1 dl slagroom  
½ zakje verse munt (à 15 g)

### **Bereiding**

Vanillestokjes ca. 5 minuten in heet water weken.  
Stokjes in lengte opensnijden en zaadjes met mes eruit schrapen.  
In steelpan 1 dl azijn met 1/3 van vanille, appelstroop, mespunt kardemom en mespunt peper al roerend aan de kook brengen.  
Op matig vuur in ca. 5 minuten inkoken tot siroopdikte.  
Laten afkoelen.  
Pitjes uit meloen verwijderen, vruchtvlees in stukken snijden en in keukenmachine doen.  
½ dl champagne toevoegen en meloen pureren tot gladde soep.  
Op smaak brengen met citroensap, sinaasappelsap, 1 eetlepel honing en 1/3 van vanille.  
Soep in koelkast in 2-3 uur koud laten worden.  
In keukenmachine helft van frambozen pureren.  
Frambozen boven kom door zeef wrijven en 1 dl afmeten.  
1½ eetlepel azijn, mespunt kardemom, mespunt peper en 1 dl champagne erdoor roeren.  
Op smaak brengen met poedersuiker en 1 eetlepel honing.  
Puree in ijsblokjesvorm gieten. In diepvries in 2-3 uur laten bevriezen.  
Het maken van de sabayon kan ca. 1 uur van tevoren: Inau bain-marie) pan water aan de kook brengen.  
In inzetpan of kom) eierdooiers met basterdsuiker, 1/3 van vanille en 125 ml champagne met mixer op lage stand luchtig kloppen.  
Inzetpan boven kokend water in pan hangen en eimassa al kloppend verwarmen tot mooi gebonden schuimige vla ontstaat.  
Inzetpan in koud water zetten en massa met mixer opnieuw doorkloppen tot mengsel koud is.  
In andere kom slagroom lobbijg kloppen en luchtig door sabayon spatelen.  
Afgedekt in koelkast zetten.  
Met satéstokje op vier borden ter garnering dunne lijntjes specerijensiroop trekken.  
Blaadjes munt van takjes plukken en in resterende frambozen steken (4 frambozen apart houden).

## Meloensoep met champagnesabayon

---

Muntframbozen over borden verdelen. Meloensoep aanvullen met rest van gekoelde champagne voor een sprankelend effect.

Framboos onder in vier champagneflûtes leggen.

Meloensoep in glazen schenken en met lepel champagnesabayon erop scheppen.

Glazen in midden van borden zetten.

Frambozenijsblokjes uit vormpjes drukken en op borden leggen.

Direct serveren.

## Mexicaans spiegelei

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels boter

1 pot sugo piccante à 475 g

8 eieren

4 wraptortilla's

½ zakje verse koriander à 15 g

### ***Bereiding***

In grote koekenpan 1 eetlepel boter laten smelten en hierboven 4 eieren breken (dooier moet heel blijven).

Eieren op matig vuur ca. 7 minuten bakken, tot dooier bijna geheel gestold is.

Spiegelei uit pan nemen en warm houden. Zo nog een groot spiegelei bakken.

Intussen in steelpan of magnetron tomatensaus verwarmen.

Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of droge koekenpan verwarmen.

Steeltjes van koriander verwijderen, blad fijn snijden en door tomatensaus mengen.

Tortilla's over vier grote borden verdelen.

Een helft van tortilla dik besmeren met warme tomatensaus.

Spiegeleieren halveren en op tomatensaus leggen.

Tortilla's dubbelgeklapt serveren.

## Mexicaanse rijstschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 papika's  
3 bosuitjes  
1 blik kidneybonen (400 g)  
2 maal 2 karbonades  
1 eetlepel Mexicaanse kruiden  
1 pak gele rijst (325 g)  
2 eetlepels olie  
1 bekertje zure room (125 ml)

### ***Bereiding***

Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en schuin in ringen snijden.  
Kidneybonen afgieten.  
Karbonades bestrooien met Mexicaanse kruiden.  
Rijst in ca. 8 minuten gaarkoken.  
In koekenpan olie verhitten.  
Karbonades dichtschroeien en in ca. 5 minuten per kant goudbruin en gaar bakken.  
Uit pan nemen en warm houden.  
Paprikablokjes in achtergebleven bakvet ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Kidneybonen en zure room erdoor scheppen en geheel nog ca. 2 minuten door en door verwarmen.  
Rijst afgieten en bosuitjes erdoor scheppen.  
Rijst en bonenmengsel over vier borden verdelen.  
Karbonades erop leggen.  
Lekker met tortillachips.



## Mie met zalm en roerbakgroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g Chinese eiermie  
2 x 200 g zalmfilet  
2 eetlepels olie  
400 g roerbakmix  
1 zakje zwarte peper roerbaksaus

### ***Bereiding***

In pan ruim water met zout aan de kook brengen.  
Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Intussen zalmfilet in dobbelstenen snijden.  
In wok olie verhitten, groenten ca. 5 minuten roerbakken.  
Zalmblokjes erdoor scheppen, roerbaksaus en 1 dl heet water toevoegen.  
Saus aan de kook brengen, vuur laag draaien.  
Uitgelekte mie voorzichtig door groenten scheppen en nog 2 minuten meewarmen.  
Mieschotel over vier borden verdelen.

## Miesoep met tahoe en paddestoelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 blok tahoe in stukjes en marineer die in 3 eetlepels sojasaus met 1 eetlepel citroensap en wat zout.

Snijd 1 ui in ringen, fruit die in wat olie en voeg een stukje geraspte gember (2 cm) en 1 teen knoflook uit de pers toe.

Snijd 150 g shii-take in repen, roer die met 200 g roerbakmie (Honig) in de pan en bak ze 2 minuten.

Voeg 1 l groentebouillon en 2 eetlepels miso (sojapasta, toko) toe, breng de soep aan de kook, roer er 300 g (wilde) spinazie door en kook de soep nog 2 minuten.

Roerbak de tahoe in wat olie, verdeel het over 4 kommen, schep de soep erop en bestrooi met peterselie.

## Minestrone

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g witte bonen (verse)  
30 g boter  
1 eetlepel olie  
50 g gezouten spek  
1 ui  
1 kleine pompoen  
1 wit van prei  
200 g wortelen  
4 tomaten  
1½ l bouillon  
1 dikke aardappel  
3 takjes selderij  
100 g prinsessenbonen  
50 g doperwtten (zonder schaal)  
1 teentje knoflook  
1 kruidenbosje (peterselie, laurier, marjolein)  
60 g rijst  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 koffielepel basilicum  
150 g geraspte parmezaan  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Was de witte bonen.  
Doe ze in kookpot en giet ze precies onder kokend water.  
Laat 30 minuten pruttelen.  
Ze afgieten, maar het kooknat niet wegschudden.  
De boter en de olie opwarmen in een grote kastrol met dikke bodem.  
Laat daarin het in dobbelstenen verdeelde spek bruinen.  
Voeg er de uien bij, de meloen, de prei, de wortelen, alles gereinig en in kleine teerlingen gesneden.  
Laat 3 minuten warm worden.  
Dan erbij doen: de gepelde, ontpitte en stukgehakte tomaten, het geplette knoflook, de bouillon, aardappel, schijfjes selderie, de stukgebroken prinsessenboontjes, erwten, witte bonen, hun kooknat, rijst, kruidenbosje, peper en zout.  
Laat 20 à 25 minuten sudderen, tot de rijst gaar is.  
Striooi er gehakte peterselie en basilicum op.  
In een apart schaaltje de geraspte kaas serveren.

Tip: Vervang de verse witte bonen door bonen uit blik.

## Minestrone soep met reuzenbonen en pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 blik reuzenbonen (400 g)
- 1 pak tomatensoep basilicum (400 ml)
- 1 zak boerensoeptgroenten (350 g)
- ½ bakje groene pesto (à 100 g)
- 50 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Reuzenbonen afgieten.

In soeppan tomatensoep met ¼ l water, soeptgroente en bonen op zacht vuur al roerend aan de kook brengen.

Groente in ca. 5 minuten tegen de kook aan beetgaar koken.

Pesto door soep roeren.

Soep in twee grote kommen scheppen en kaas erover strooien.

## Minimuffins met Hollandse garnalen

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g Hollandse garnalen  
100 g zelfrijzend bakmeel  
75 g geraspte belegen kaas  
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt  
versgemalen zwarte peper  
1 ei  
100 ml melk  
50 g boter, gesmolten

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Hak de garnalen grof.  
Scheep in een kom het zelfrijzend bakmeel met een snufje zout, de kaas, bieslook en peper naar smaak door elkaar.  
Breek het ei erboven en voeg al roerende de melk en boter toe.  
Roer tot een glad beslag en scheep de garnalen erdoor.  
Vet een muffinvorm met 12 kleine holletjes in en scheep het beslag erin.  
Bak de muffins in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.  
Wip de muffins direct na het bakken uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

Tip: Bak van het beslag 4 grote muffins en serveer ze op een salade van rucola en eikenbladsla als lunchgerecht. Garneer met wat extra garnaaltjes.

## Miniquiches met postelein en surimi

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)  
1 eetlepel olijfolie  
1 teentje knoflook (geperst)  
1 rode peper (fijnggehakt)  
150 g postelein  
1 bakje surimibolletjes (100 g)  
2 eieren  
2 eetlepels crème fraîche  
50 g geraspte jonge kaas

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Deeg ontdooien.  
In pan olie verhitten en knoflook en peper 1 minuut zachtjes bakken.  
Postelein toevoegen en 5 minuten zachtjes smoren.  
Postelein in zeef laten uitlekken en afkoelen.  
Taartvormpjes (ingevet) met deeg bekleden en overtollige deeg wegsnijden.  
Postelein en surimi erover verdelen.  
In kom eieren met crème fraîche, zout en peper loskloppen.  
Kaas erdoor roeren en eimengsel in taartvormpjes schenken.  
Miniquiches in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.  
Warm of op kamertemperatuur serveren.

Variatietip: Vervang de postelein door spinazie of rucola.

## Miniquiches met shii-take

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

6 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
3 bakjes shii-takes (paddestoelen à 100 g)  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)  
½ zakje pijnboompitten (à 50 g)  
zout en versgemalen peper  
3 eieren  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
boter om in te vetten

### **Bereiding**

Deeg in ca. 5 minuten laten ontdooien.  
Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden.  
Knoflook pellen en fijn snipperen.  
In koekenpan olie verhitten, shii-takes en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken.  
Pan van vuur nemen.  
Bieslook erboven fijn knippen, pijnboompitten toevoegen.  
Paddestoelmengsel op smaak brengen met zout en peper.  
In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
(In magnetron) boter smelten.  
Zes vormpjes dun invetten en elk met plakje deeg bekleden.  
Overhangend deeg langs rand afsnijden.  
Paddestoelmengsel over vormpjes verdelen.  
Eimengsel voorzichtig over vulling in vormpjes schenken, tot net onder de rand.  
Miniquiches ca. 30 minuten in midden van oven gaar en goudbruin bakken.  
Quiches uit oven nemen en warm serveren.

Tip: De miniquiches kunnen helemaal worden voorbereid, zelfs een dag van tevoren. Laat de quiches na het bakken afkoelen en bewaar ze in aluminiumfolie verpakt in de koelkast. Vóór serveren nog ca. 10 minuten opwarmen in de oven.

## Moezelwijn flip

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

ijsblokjes  
2 eierdooiers  
2 theelepels poedersuiker  
1 scheutje Kirschwasser  
1 groot wijnglas Moezelwijn

### ***Bereiding***

Zeer krachtig shaken en in een groot balonglas of een flûte zeven door een strainer of zeefje.



## Moorkopsoesjes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

moorkopsoesjes (diepvries)

zilverpillen (flesje 20 g)

### ***Bereiding***

Snel een feestelijk effect: theelepel verwarmen onder hete kraan of in gasvlam.

Theelepel op bovenkant van ontdooide moorkopsoesjes drukken, zo dat chocolade smelt.

Soesje snel in op schotel gestrooide zilverpillen drukken en chocolade weer laten opstijven.

## Mosselen in Marokkaanse tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kg verse mosselen  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 gedroogd chilipepertje  
2 eetlepels olijfolie  
2 theelepels djinten (gemalen komijn)  
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander)  
2 theelepels koenjit (gemalen geelwortel)  
1 theelepel piment  
1 blik tomatenblokjes à 400 g  
1 dl witte wijn  
1 zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

Mosselen grondig wassen.  
Kapotte exemplaren en mosselen die wijd openstaan, en na een ferme tik niet sluiten, verwijderen.  
Uien en knoflook pellen en fijn snipperen.  
Olie verhitten en ui en knoflook 1 minuut fruiten.  
Chilipepertje erboven verkruiden en gemalen komijn, koriander, geelwortel en piment toevoegen.  
Specerijen al roerend 1 minuut meebakken.  
Wijn en tomatenblokjes toevoegen, doorroeren en saus ca. 2 minuten laten sudderen.  
Mosselen in saus scheppen, deksel op pan leggen.  
Op hoog vuur mosselen 5-8 minuten koken, tot ze allemaal open zijn.  
Pan zo nu en dan flink omschudden.  
Intussen blaadjes van takjes koriander plukken.  
Mosselen met schuimspaan op grote serveerschaal scheppen, ongeopende exemplaren weggooien.  
Tomatensaus over mosselen schenken en bestrooien met koriander.  
Serveer er pide bij (plat Turks brood) of geroosterde shoarmabroodjes.

Tip: Geen grote pan? Verdeel de saus dan over twee pannen en bereid de mosselen in twee gedeeltes.

## Mosselen met tomaat en knoflook

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 ciabattabroden  
2 zakken verse mosselen à 2 kg  
1 dl droge witte wijn  
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g  
(versgemalen) peper  
2 teentjes knoflook, gepeld  
1 potje pesto alla Genovese à 130 g  
1 potje tapenade zongedroogde tomaten à 130 g

### ***Bereiding***

Bak de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Controleer de mosselen en gooi mosselen die niet sluiten weg.  
Verdeel de mosselen over 2 (mossel)pannen.  
Roer de wijn met de tomatenpuree door elkaar en schenk het over de mosselen. Bestrooi met peper naar smaak.  
Breng de mosselen aan de kook en kook ze ± 7 min. of totdat alle mosselen open staan. Schud tussentijds een keer om.  
Serveer de mosselen met het brood, de pesto en de tapenade.

Serveertip: Bestrooi de mosselen met in reepjes gesneden verse basilicumblaadjes (schaaltje à 15 g).

Wijnadvies: witte wijn, Domaine des Hautes Noelles, Frankrijk

## Mosselsoep met saffraan 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
2 uien  
1 tak bladselderij  
½ l visbouillon  
1 dl room  
1 dopje saffraan  
boter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijdt de gepelde uien en de gewassen selderij in grove stukken en fruit ze in boter.  
Voeg er de mosselen bij en laat ze op hoog vuur openkoken.  
Schep de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelp.  
Zeef het mosselvocht, voeg de saffraan en de visbouillon toe en breng aan de kook.  
Voeg er de helft van de mosselen bij en mix.  
Breng de soep op smaak met peper en zout, garneer met de rest van de mosselen en verwarm de soep nog even.

Tip: Blokjes gepelde tomaat en snippers dille en bieslook geven de soep meer kleur.

## Mosterd-vissoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g roodbaarsfilet  
2 sjalotjes  
1 eetlepel boter  
3 eetlepels Dijon mosterd (pot à 215 g)  
1 blik vissoep room (400 ml)  
4 eetlepels crème fraîche (cup à 125 ml)  
1 bakje verse bieslook (gesneden, 20 g)

### ***Bereiding***

Roodbaars in reepjes snijden.  
Sjalot pellen en snipperen.  
In pan boter verhitten en sjalot minuut fruiten.  
Mosterd en roodbaars toevoegen en even meesmoren.  
Soep en 100 ml water toevoegen en langzaam tegen de kook aanbrengen.  
Soep 3 minuten verhitten tot vis gaar is.  
Soep in 4 kommen scheppen.  
In elke kom 1 lepel crème fraîche scheppen en met bieslook bestrooien.

## Mosterdzuurkool met krieltjes en varkensfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak voorgekookte minikrieltjes (dubbelpak à 700 g)

zout

1 pak zuurkool (naturel 500 g)

4 eetlepels grove mosterd

4 eetlepels crème fraîche

(versgemalen) peper

50 g boter

2 maal 200 g gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute

### ***Bereiding***

Krieltjes in pan met weinig water en zout in ca. 10 minuten gaarkoken.

In andere pan zuurkool, mosterd en crème fraîche mengen.

Zuurkool ca. 8 minuten zachtjes stoven.

Op smaak brengen met zout en peper.

In (koeken)pan boter verhitten.

Varkenslapjes in ca. 2 minuten gaar en bruin bakken.

Vlees uit pan nemen en braadvet even laten inkoken met 3 eetlepels water.

Vlees, zuurkool en krieltjes over 4 borden verdelen.

Jus over aardappels en vlees gieten.

## Moussaka 12

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g herderskaas  
500 g rundergehakt  
olijfolie  
500 g aardappelgolfjes  
2 aubergines  
3 tomaten, in plakjes gesneden  
1 ui gesnipperd  
4 eetlepels grof gehakte oregano  
50 g boter  
50 g bloem  
5 dl melk  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 C.  
Snij de aubergines in plakken van een ½ cm.  
Bestrijk ze met olijfolie en grill ze kort aan beide zijden (indien geen grillpan aanwezig, kunnen de plakken ook gebakken worden in een beetje olijfolie).  
Fruit de ui in een beetje olijfolie en voeg het gehakt toe en bak dit in ca 2 minuten gaar.  
Breng het gehakt op smaak met peper en zout en voeg 2 eetlepels oregano toe.  
Vet ondertussen een ovenschaal in met olijfolie.  
Beleg de bodem van de ovenschaal met de helft van de aardappelgolfjes, dan een laag gegrilde aubergine, de helft van het gehakt en een laag tomatenplakjes.  
Vervolgens de overige aardappelgolfjes, aubergine en eindig met het gehakt.  
Verkruimel de herderskaas hierover.  
Smelt de boter in een pan en roer de bloem hierdoor.  
Voeg hier beetje bij beetje de melk aan toe en blij roeren op halfhoog vuur tot er een mooie gladde saus ontstaat.  
Breng de bechamelsaus op smaak met peper en zout.  
Roer er als laatste de resterende oregano doorheen.  
Verdeel de bechamelsaus over de ovenschaal en bak deze vervolgens 30 minuten af op 180 C.

## Mueslirotsjes met witte chocolade

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Ja	
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002		Sterren		

---

### ***Ingrediënten***

25 g roomboter

2½ eetlepel bloemenhoning

125 g krokante mueslizak à 500 g

75 g witte chocolade

### ***Bereiding***

Boter en honing smelten in steelpan.

Muesli erdoor roeren en in enkele minuten laten karameliseren.

Mengsel laten afkoelen.

Oven verwarmen op 150 °C.

Chocolade in kleine stukjes hakken en door mueslimengsel scheppen.

Van muesli-chocolademengsel met lepel bergjes maken in papieren vormpjes of op bakpapier.

Vormpjes op bakplaat plaatsen en rotsjes in midden van oven 10 minuten bakken.

Voor serveren volledig laten afkoelen.



## Müslibroodjes met fruit en kaas

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd de kapjes van 4 müslibollen en hol de onderste helften uit.

Besmeer de bovenste helften aan de binnenkant met 4 eetlepels aardbeienjam.

Was 4 bladeren ijsbergsla en leg die op de onderste helften.

Was 125 g aardbeien en snijd ze in stukjes.

Schil 150 g (honing)meloen en snijd hem in stukjes.

Vermeng 100 g Hüttekäse (bakje á 200 g, Danone) met de aardbeien en de meloen en verdeel het vruchtenmengsel over de ijsbergsla.

Strooi er 45 g gehakte hazelnoten over, leg de bovenste helften erop en bestrooi de broodjes met 1 eetlepel poedersuiker.

## Nasi goreng met prei en banaan

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g witte rijst  
zout  
3 eetlepels oosterse roerbakolie  
400 g hamlappen, in kleine blokjes  
1 zak panklare prei à 500 g  
1 pakje Honig kruidenmelange voor nasi goreng  
2 bananen, in plakjes  
3 eetlepels seroendeng

### ***Bereiding***

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een ruime braadpan of wok en roerbak het vlees al omscheppend bruin en gaar.  
Voeg de prei toe en roerbak ± 5 minuten op een hoog vuur.  
Schep de kruidenmelange erdoor en warm alles goed door.  
Voeg de rijst toe en roerbak alles totdat de nasi door en door warm is.  
Schep de banaan erdoor en bestrooi met de seroendeng.

Wijnadvies: witte wijn, Tanguero, Chardonnay, Argentinië

## Nectarinesalade met surimi

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 nectarines  
4 eetlepels citroensap  
2 eetlepels witte wijn  
2 eetlepels olijfolie  
4 takjes koriander (fijnggehakt)  
1 sjalot (gesnipperd)  
groene tabasco  
1 zakje tuinkers (Biologisch)  
1 bakje surimisticks (100 g)

### ***Bereiding***

Nectarines schoonboenen, halveren en beide helften langs de pit losdraaien.  
Nectarinehelften (ongeschild) in flinterdunne plakjes snijden.  
In kom dressing kloppen van citroensap, wijn en olie.  
Koriander en sjalot erdoor roeren, op smaak brengen met zout en tabasco.  
Plakjes van nectarines dakpansgewijs op vier borden rangschikken.  
Tuinkers losknippen.  
Surimisticks in stukjes snijden.  
Tuinkers en surimi over nectarinecirkels verdelen en besprenkelen met dressing.

## New York sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

1 theelepel poedersuiker

2 borreleglaasjes whisky

1 scheut rode wijn

½ schijfje citroen

1 cocktailkersje

### ***Bereiding***

Shake de sour op de bekende manier.

Zodra de drank door een strainer of zeefje in de tumbler (een gewoon limonadeglas) is beland, giet u er ui de vrije hand héél voorzichtig de rode wijn in een laagje bovenop.

Decoreer daarna met het schijfje citroen en het kersje.

## Noedelsoep met tofu en oesterzwammen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 groentebouillontabletten  
1 zak Chinese groentemix (400 g)  
150 g oesterzwammen (in repen)  
2 eetlepels citroensap  
3-4 eetlepels Japanse sojasaus  
250 g eiermie  
3 eetlepels olie  
1 blok tofu naturel (375 g)

### ***Bereiding***

In pan 1 l water met bouillontabletten aan de kook brengen.  
Groentemix en oesterzwammen erdoor roeren.  
Soep 5 minuten zachtjes laten koken.  
Op smaak brengen met citroensap en 2 eetlepels sojasaus.  
Intussen mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
In wok of koekenpan olie verhitten en tofublokjes rondom bruin bakken.  
Afblussen met 1-2 eetlepels sojasaus.  
Mie laten uitlekken en over twee grote kommen verdelen.  
Groentebouillon erop scheppen.  
Knapperige tofublokjes aan tafel over soep strooien.

## Nougatparfait

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g zachte nougat (pak à 200 g)

2½ dl slagroom

3 eierdooiers

100 g witte basterdsuiker

½ dl zoete sherry

2 granaatappels

### ***Bereiding***

Nougat in kleine stukjes snijden.

Slagroom stijf kloppen.

In pan die in grotere pan met kokend water hangt (=au bain-marie) eierdooiers met suiker luchtig en romig kloppen, tot alle suiker is opgelost.

Pan uit pan nemen en eimengsel al roerend laten afkoelen.

Stukjes nougat en sherry door eimengsel kloppen.

Slagroom voorzichtig door eimengsel scheppen.

Mengsel in bolvormige schaal scheppen en met plasticfolie afdekken.

Schaal minstens 24 uur in vriezer zetten.

Granaatappels halveren en boven kom pitjes er met theelepel voorzichtig uitscheppen.

Eventuele witte vliesjes verwijderen.

Schaal enkele seconden in heet water onderdompelen en parfait op grote, platte schaal storten.

Granaatappelpitjes erover strooien en parfait direct serveren.

## Oesters met pikante vinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

12 oesters  
1 rode peper  
1 bosuitje  
2 takjes peterselie  
5 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel sesamolie  
2 eetlepels witte wijnazijn  
1 doosje zeekraal (100 g)

### ***Bereiding***

Oesters met oestermes (uit verpakking van oesters) voorzichtig openen en lossnijden (het oestervocht moet in de schelp blijven).

Oesters tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper heel fijn hakken.

Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden.

Peterselie boven kom fijnknippen.

Olie, azijn, peper en bosuitje toevoegen en tot dressing kloppen.

Zeekraal op groot bord leggen en oesters erop rangschikken.

Vinaigrette over oesters sprenkelen.

Serveertip: Het is ook mooi om de oesters op ijs te presenteren. Wikkel daarvoor flink wat ijsklontjes in een theedoek en sla met een deegroller of hamer het ijs tot gruis.

## Omgekeerde sinaasappeltaartjes met Camparisiroop

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

125 g bloem  
50 g poedersuiker  
zout  
100 g koude roomboter  
2 eierdooiers  
4 handsinaasappels  
¾ dl Campari (slijter)  
75 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
bloem om te bestuiven

### **Bereiding**

In keukenmachine bloem, poedersuiker, mespunt zout, 50 g boter en dooiers tot samenhangend deeg mengen.

Deeg nog even doorkneden, tot bal vormen en afgedekt in koelkast ca. 15 minuten laten rusten.

Sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliesjes uitsnijden, sap opvangen.

In pan sinaasappelsap met Campari en suiker al roerend ca. 4 minuten laten inkoken tot dikke siroop ontstaat.

Iets laten afkoelen.

Taartvormpjes dik invetten met rest van boter en hierop eetlepel siroop schenken.

Sinaasappelpartjes als bloem in taartvormpjes rangschikken.

Werkvlak bestuiven met wat bloem.

Deeg in 4 stukken verdelen en uitrollen tot dunne ronde lappen van ca. 15 cm doorsnede.

Deeglappen op sinaasappelpartjes leggen en aan zijkanten iets aandrukken.

Vanillesuiker door crème fraîche roeren.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

In midden van oven taartjes in 15-20 minuten goudbruin en gaar bakken.

Direct op elke vorm bord leggen, samen keren en taartje op bord laten glijden.

Iets laten afkoelen.

Op elk taartje in midden een volle lepel vanillecrème scheppen.



## Oosterse mieschotel

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g Chinese eiermie  
2 varkensschnitzels  
1 eetlepel roerbakolie  
1 zak oosterse wokgroente (diepvries 375 g)  
2 eetlepels sojasaus

### ***Bereiding***

In pan ruim water met zout aan de kook brengen.  
Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Schnitzels in reepjes snijden. In wok olie verhitten en vlees ca. 5 minuten roerbakken.  
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden.  
In bakvet groentemix ca. 5 minuten al omscheppend bakken.  
Vlees en sojasaus toevoegen en nog ca. 2 minuten verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Uitgelekte mie en groentemengsel over twee warme borden verdelen.

## Oosterse mosselsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen (panklaar)  
2 teentjes knoflook  
1 rode peper  
1 stengel sereh (citroengras)  
2 limoenen  
1 zakje stoneleeks  
4 eetlepels (roerbak)olie  
4 dl kokosmelk  
125 g mihoen

### ***Bereiding***

Mosselen wassen.  
Openstaande mosselen die na ferme tik niet sluiten en kapotte mosselen verwijderen.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Peper schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken.  
1 limoen uitpersen, andere in 8 partjes snijden.  
Stoneleeks in ringetjes snijden.  
Helft van olie in wok verhitten, mosselen in wok scheppen en met deksel op pan op hoog vuur stomen tot ze opengaan.  
Regelmatig omschudden.  
Mosselen uit wok nemen, dichtgebleven exemplaren weggooien.  
Schone theedoek vochtig maken en in zeef leggen.  
Kookvocht door zeef in kom schenken.  
Mosselen uit schelp halen, 12 mosselen apart houden voor garnering.  
In schoongewassen wok rest van olie verhitten.  
Knoflook, peper en sereh ca. 30 seconden fruiten.  
Kokosmelk, mosselvocht en limoensap toevoegen en goed omscheppen.  
Enkele ringetjes stoneleeks voor garnering achterhouden, rest door soep mengen.  
Met deksel op pan soep ca. 10 minuten op zacht vuur laten sudderen.  
Intussen mihoen in kom met kokend water overgieten en ca. 4 minuten laten wellen.  
Mihoen afgieten en met schaar in kortere stukken knippen.  
Mosselen zonder schelp en mihoen door soep roeren en op zacht vuur 2 minuten doorwarmen.  
Soep in kommen scheppen, garneren met mosselen in schelp, partjes limoen en achtergehouden stoneleeks.

## Oosterse wokschotel met pittige kabeljauw

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 theelepels wasabipasta (tube à 45 g)  
5 eetlepels oosterse wokolie  
2 eetlepels gembersiroop  
3 eetlepels ketjap manis  
1 doos kabeljauwfilet (diepvries, 400 g)  
1 zak Chinese mie (250 g)  
1 zak oosterse wokmix (750 g)  
4 takjes verse koriander

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Wasabipaste met 2 eetlepels olie, 1 eetlepel gembersiroop en 1 eetlepel ketjap mengen.  
Kabeljauw in ovenschaal leggen en met oliemengsel besprenkelen.  
Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Kabeljauw in midden van oven in 12 minuten gaar bakken.  
Mie afgieten, afspoelen en laten uitlekken.  
In wok rest van olie verhitten.  
Wokgroenten 4 minuten roerbakken.  
Mie door wokgroenten scheppen en minuut mee verhitten.  
Wokschotel op smaak brengen met rest ketjap en gembersiroop.  
Koriander fijnknippen en over kabeljauw strooien.  
Wokschotel met kabeljauw serveren.

## Op de bakplaat geroosterde kip met groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappels  
500 g pompoen  
2 rode uien  
6 teentje knoflook  
2 citroenen  
4 kippenbouten  
4 eetlepels olijfolie  
zwarte pepergemalen  
zout  
1 bakje cherrytomaatjes à 250 g  
1 zakje verse basilicum à 15 g

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Aardappels schoonboenen en in lengte in kwarten snijden.  
Pompoen schillen, draden en zaden verwijderen en in stukken snijden.  
Ui pellen en in kwarten snijden.  
Knoflook pellen.  
Citroen uitpersen.  
Aardappel, pompoen, ui, knoflook en kippenbouten in kom mengen met olijfolie, peper, zout en citroensap.  
Op bakplaat leggen, kippenbouten ertussen schikken en ca. 30 minuten in oven laten roosteren.  
Bakplaat uit oven nemen.  
Groenten omscheppen, tomaatjes erover verdelen en nog 30 minuten in oven tot kip gaar is.  
Citroen in kwarten snijden.  
Basilicum van steeltjes plukken en blaadjes klein scheuren.  
Kip en groenten over vier borden verdelen, bestrooien met basilicum en met citroenkwarten serveren.

Variatietip: Geen pompoen? Neem winterwortel. Ook kipfilet kan op de bakplaat geroosterd worden.

## Ossenhaas in kruidenpanade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
4 teentjes knoflook  
4 ossenhaasjes  
3 eetlepels olie  
(versgemalen) zwarte peper  
2 eetlepels boter  
(zee)zout

### ***Bereiding***

Tijm en rozemarijn uit kruidenmix van takjes rissen.  
Rest van kruidenblaadjes van steeltjes plukken.  
Knoflook pellen en met kruiden (in keukenmachine) heel fijn hakken.  
Kruidenmengsel in diep bord strooien.  
Ossenhaasjes dun bestrijken met olie en royaal bestrooien met peper.  
Boven- en onderkant in kruidenmengsel drukken.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.  
Vlees in ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
In grote koekenpan boter en rest van olie verhitten.  
Ossenhaasjes in ca. 2 minuten per kant bruin en van binnen rosé bakken.  
Vlees bestrooien met zout en op vier warme borden leggen.  
Serveren met gekarameliseerde witlof en aardappelgratin.

## Ossenhaas uit de wok

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g ossenhaas

1 kleine ui

50 g peultjes

½ bakje shii-takes (paddestoelen)

½ rode paprika

1 struikje Shanghai paksoi

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olie

2-3 eetlepels oestersaus

(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Ossenhaas in flinterdunne plakjes snijden.

Ui pellen en in lengte in smalle partjes snijden.

Peultjes schoonmaken.

Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden.

Paprika in lange, smalle repen snijden.

Paksoi wassen, droogslaan en in grove stukken snijden.

Knoflook pellen.

Wok goed verhitten, 2 eetlepels olie over panbodem laten uitvloeien.

Ossenhaas ca. 30 seconden al omscheppend rondom dichtschroeien.

Vlees op bord scheppen. In wok rest van olie verhitten.

Groenten ca. 3 minuten roerbakken.

Knoflook boven wok uitpersen en ossenhaas door groenten scheppen.

Oestersaus in wok schenken en geheel nog ca. 1 minuut door en door verwarmen.

Op smaak brengen met zwarte peper.

Serveren met witte rijst of nasi.

## Ovenschotel met geitenkaas en koolrabi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 kleine koolrabi's  
4 grote aardappels  
100 g katenspek (vleeswaren)  
1 zakje waterkers (75 g)  
4 tomaten  
250 g zachte geitenkaas  
2 dl slagroom  
3 eetlepels olijfolie  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Koolrabi's schillen en in dunne plakken snijden.  
Aardappels schoonboenen en in lengte in dunne plakken snijden.  
Katenspek in koekenpan met antiaanbaklaag uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.  
Uit waterkers grove takjes verwijderen.  
Kleine hoeveelheid waterkers achterhouden voor garnering, rest fijnhakken.  
Tomaten wassen en in dunne plakken snijden.  
In ovenschaal met helft van ingrediënten lagen maken van aardappel, koolrabi, spek, verbrokkelde geitenkaas en waterkers.  
Herhalen met andere helft van ingrediënten.  
Slagroom erover schenken.  
Ovenschotel afdekken met plakken tomaat.  
Tomaten bedruipen met olijfolie en bestrooien met zout en royaal peper.  
Ovenschaal ca. 1 uur in midden van oven zetten, tot alle groenten gaar zijn.  
Garneren met achtergehouden waterkers.

## Ovenschotel met groene kool en kernhem

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g gesneden groene kool  
zout  
500 g maccheroni (verse pasta)  
ca. 300 g Kernhem (kaas 2 stukjes)  
2 teentjes knoflook  
salieblaadjes (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix 20 g)  
250 g kastanjechampignons  
50 g boter  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Kool in ruim kokend water met zout ca. 5 minuten koken.  
Maccheroni toevoegen en nog ca. 5 minuten koken tot kool en pasta beetgaar zijn.  
In vergiet laten uitlekken.  
Ovenschaal invetten met boter.  
Korst van kernhem snijden en kaas in kleine blokjes snijden.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Salie in reepjes snijden.  
Champignons schoonvegen en halveren.  
Grote exemplaren in vieren snijden.  
Oven voorverwarmen op 180 °C.  
In koekenpan boter verhitten en op hoog vuur champignons ca. 4 minuten al omscheppend bakken.  
Vuur laag zetten, knoflook en salie toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.  
In ovenschaal champignonmengsel en helft van kaasblokjes door pasta en kool scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Rest van kaasblokjes over pastaschotel verdelen.  
Pastaschotel in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin bakken.  
Serveren met tomatensalade.



## Ovenschotel met romige groenten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare prei à 250 g  
zout  
50 g boter  
50 g patentbloem  
½ l halfvolle melk  
200 g Milner kaas gerijpt 30+, grof geraspt  
(versgemalen) peper  
1 pot doperwtjes en worteltjes extra fijn à 680 g, uitgelekt  
1 pakje Maggi Puree voor ovenschotels, pak à 2 zakjes

### ***Bereiding***

Kook de prei ± 5 minuten in weinig water met zout.  
Giet hem af en laat het goed uitlekken.  
Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer de bloem erdoor.  
Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer het telkens tot een gebonden geheel.  
Voeg op 4 eetlepels na, de kaas, peper en zout naar smaak toe en laat de kaas smelten.  
Schep de prei, de doperwten en de worteltjes door de kaassaus en doe hem over in een ingevette ovenschaal.  
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel hem over de groenten.  
Strooi de rest van de kaas erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (250°C) in ± 20 minuten door en door warm worden en gratineren.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn, Colombard Chardonnay, Zuid-Afrika

## Pain Bucheron met kaas en koolsalade

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron AllerHande januari 2003

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g jonge kaas (stukje)

6 zoetzure augurken

1 zakje verse dille (15 g)

4 eetlepels mayonaise

½ eetlepel honing

½ eetlepel mosterd

zout

versgemalen peper

½ zakje gesneden witte kool (à 300 g)

½ zakje gesneden rodekool (à 300 g)

2 Pains Bucherons (brood)

### ***Bereiding***

Kaas in plakjes schaven.

Augurken in de lengte in reepjes snijden.

Dille grof hakken.

In kom mayonaise, honing, mosterd, dille en zout en peper tot dressing roeren.

Kool door dressing mengen.

Broodjes opensnijden.

Onderste helft achtereenvolgens beleggen met kaas, augurk en koolsalade.

Afdekken met bovenste helft, diagonaal in vieren snijden en direct serveren.

## Pain de Madeleine met sardientjesboter

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
2 eetlepels kappertjes (potje)  
1 citroen  
1 rode ui  
75 g zwarte olijven zonder pit  
2 blikjes sardines in olie (à 120 g)  
50 g zachte roomboter  
zout en versgemalen peper  
4 sneden Pain Madeleine (maïsbrood extra dik)  
½ zakje veldsla (à 75 g)

### ***Bereiding***

Steeltjes van peterselie verwijderen.  
Kappertjes en peterselie fijn hakken.  
Citroen goed schoonboenen en schil fijn raspen.  
Citroen halveren en uitpersen.  
Ui pellen en in dunne ringen snijden.  
Olijven in plakjes snijden.  
Graatjes uit sardines verwijderen.  
In kom sardines met vork door boter prakken.  
Citroenrasp, kappertjes en peterselie erdoor mengen.  
Citroensap, zout en peper naar smaak toevoegen.  
Snedes brood dik bestrijken met sardientjesboter.  
Veldsla, uiringen en olijven erover verdelen.

## Pakketje met roodbaars en venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g haricots verts (schoongemaakt)  
1 sinaasappel  
2 rode uien (in dunne ringen)  
2 teentjes knoflook (in plakjes)  
1 venkel (dun geschaafd)  
4 takjes selderij (grofgeknipt)  
6 zwarte olijven zonder pit (in plakjes)  
400 g roodbaarsfilet  
1 dl medium dry sherry  
4 eetlepels vloeibare boter

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Haricots verts in pan met weinig water in ca. 3 minuten beetgaar koken.  
In vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken.  
Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen.  
In kom ui, knoflook, venkel, olijven, selderij, helft van haricots verts en sinaasappelrasp door elkaar scheppen.  
4 Vellen bakpapier van 30 x 40 cm uitspreiden en groentemengsel erover verdelen.  
Vis in 4 gelijke stukken verdelen en inwrijven met zout en peper.  
Vis op groente leggen, rest van haricots verts erover verdelen.  
Sherry en boter erover sprenkelen.  
Pakketjes dichtvouwen en met vouwnaad naar boven in braadslede leggen.  
Braadslede op rooster in midden van oven schuiven en vis in ca. 30 minuten gaar laten worden.  
Pakketjes op vier borden leggen en openvouwen.  
Serveren met krielaardappeltjes.

## Pangasiusfilet gevuld met surimi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g pangasiusfilets  
200 g surimisticks  
versgemalen zwarte peper  
sap van een halve citroen  
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt  
125 ml crème fraîche light  
2 eetlepels grove mosterd

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Wrijf de pangasiusfilets in met zout, peper en citroensap en laat ze even liggen.  
Snijd de surimi fijn en meng de stukjes met bieslook, zout, peper en enkele druppels citroensap.  
Schep op de brede kant van de filet een flinke lepel van het surimimengsel en klap de filets dubbel.  
Zet ze vast met een cocktailprikker en leg ze in een ingevette ovenschaal.  
Roer de crème fraîche los met mosterd.  
Voeg zout en peper naar smaak toe en schenk dit mengsel over de vis in de schaal.  
Verdeel dan de rest van de surimi erover.  
Laat de pangasius in de oven in 20-25 minuten gaar worden.  
Lekker met pasta of puree en sugarsnaps.

## Panna cotta met aardbei

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes witte gelatine

½ l slagroom

3 eetlepels kristalsuiker

1 zakje vanillesuiker

500 g aardbeien

1 eetlepel poedersuiker

### ***Bereiding***

Gelatine ca. 5 minuten weken in ruim koud water.

Intussen in pan slagroom aan de kook brengen.

Suiker en vanillesuiker al roerende in slagroom oplossen.

Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerende in hete room oplossen.

Tot kamertemperatuur laten afkoelen.

Vormpjes dun invetten met olie.

Panna cotta (= gekookte room) erin schenken en minstens 2 uur in koelkast laten opstijven.

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen.

4 aardbeien achterhouden en rest van aardbeien in lage kom grof prakken.

Poedersuiker erdoor roeren.

Op elk vormpje bordje leggen, even schudden, samen keren en panna cotta op bordjes laten glijden.

Aardbeienpuree eromheen scheppen.

Hele aardbeien in plakjes snijden en hiermee panna cotta garneren.

## Pannenkoeken met exotisch fruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 banaan  
1 bakje verse citrussalade (250 g)  
1 dl sinaasappel-banaansap (vers of ½ dl sinaasappellikeur )  
2 kant-en-klare pannenkoeken (koelvak)  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Banaan pellen en in plakjes snijden.  
In koekenpan citrussalade en banaan verwarmen in vruchtensap of likeur.  
Als fruit warm is, (in magnetron) pannenkoeken opwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Pannenkoeken elk op bord leggen en dubbelklappen.  
Fruit met saus op helft van pannenkoeken scheppen, andere helft er losjes overheen vouwen.  
Royaal bestrooien met poedersuiker en er eventueel nog een bol vanilleroomijs bij serveren.

## Paprikasoep met kipfilet en bieslookrijst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- ½ komkommer
- 1 kipfilet fumé (ca. 100 g)
- 1 zakje kant-en-klare langkorrelrijst (250 g)
- 1 zak rode paprika-mascarponesoep (400 ml)
- 1/3 zakje verse bieslook (à 25 g)

### ***Bereiding***

- Komkommer schillen en in lengte halveren.
- Met theelepel zaadjes eruit schrapen.
- Komkommer en kipfilet in blokjes snijden en over twee diepe borden verdelen.
- Rijst en soep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- Bieslook boven kom fijn knippen, warme rijst erdoor mengen.
- Soep over garnituur in borden schenken en in het midden van elk bord een bergje bieslookrijst scheppen.



## Pasta al manzo con fagiolini verdi e mais (pasta met rundvleesreepjes, sperziebonen en maïs)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g sperziebonen

1 blikje maïs

350 g rundvleesreepjes

2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden

1 zak Bertolli Pastasaus Pittig

350 g spaghetti

### ***Bereiding***

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de maïs in een vergiet goed uitlekken.

Was de sperziebonen, haal ze af en snij ze in stukken van 4 cm.

Verwarm de margarine in een grote pan en bak hierin de rundvleesreepjes goudbruin.

Voeg vervolgens de sperziebonen toe en roerbak ze 2 minuten mee.

Doe nu de pastasaus erbij en laat dit mengsel 10 minuten zachtjes pruttelen.

Roer na 6 minuten de maïs door de saus.

Verdeel de pasta over 4 borden en schep de saus erop.

## Pasta met bacon en doperwten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 pak verse tagliatelle (pasta 250 g)
- ½ pak doperwtjes (diepvries à 450 g)
- 4 plakken bakbacon (175 g)
- 1 rode peper
- 150 g Père Joseph (abdijkaas)

### ***Bereiding***

In pan met ruim kokend water tagliatelle en doperwten in ca. 5 minuten beetgaar koken.  
Intussen bacon in repen snijden. In koekenpan bacon in ca. 2 minuten knapperig bakken.  
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.  
Aan bacon toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Kaas in blokjes snijden.  
Pasta en doperwten afgieten.  
Bacon, peper en kaas erdoor scheppen en geheel nog ca. 1 minuut doorwarmen.  
Verdelen over twee borden.

## Pasta met noten-roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g schelpjespasta  
1 teentje knoflook  
2 rode uien  
3 eetlepels olie  
1 bakje champignons (250 g)  
150 g gemengde noten (bakje à 175 g)  
1 pakje room culinair (200 ml)  
150 g Danish blue (blauwaderkaas)

### ***Bereiding***

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Knoflook en uien pellen en snipperen.  
In pan olie verhitten. Knoflook en ui glazig fruiten.  
Champignons schoonborstelen, snijden en 2 minuten meebakken.  
Noten grof hakken.  
Room Culinair en noten aan ui en champignons toevoegen en verwarmen.  
Kaas verkruimelen en in saus laten smelten.  
Pasta serveren met noten-roomsaus.  
Lekker met een tomatensalade met verse basilicum.

## Pasta met pittige tomatensaus 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 2 personen

150 g penne (pasta)

zout

400 g Tasty Tom tomaten

1 rode peper

1 teentje knoflook

2 theelepels Provençaalse kruiden

versgemalen peper

2 bosuitjes

150 g gegrilde achterham

### **Bereiding**

In pan penne in ruim kokend water met zout in 12-14 minuten beetgaar koken.

Tomaten wassen en in stukjes snijden.

Peper opensnijden, zaadlijsten verwijderen en fijn hakken.

Tomaat en peper in magnetronschaal mengen.

Knoflook pellen en erboven uitpersen, Provençaalse kruiden, zout en peper naar smaak toevoegen.

In magnetron tomaatmengsel afgedekt ca. 5 minuten op vol vermogen (700 Watt) verwarmen tot tomaatstukjes zacht zijn.

Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

Ham in repen van ca. 2 cm breed snijden.

Tomatenmassa met staafmixer pureren tot gladde saus.

Bosuitjes en ham erdoor scheppen en saus onafgedekt nog 1-2 minuten op vol vermogen verwarmen.

Pasta afgieten en in diepe borden scheppen.

Tomatensaus erover verdelen.

Serveren met geraspte parmezaanse kaas en rucola-sla.

## Pasta met spinazie en magor

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g macaroni grande (zak à 500 g)

2 eetlepels olijfolie

1 zak panklare spinazie (300 g)

150 g magor (kaas)

½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)

### ***Bereiding***

In pan ruim water met zout aan de kook brengen.

Macaroni in ca. 8 minuten beetgaar koken.

Intussen in pan olie verhitten.

Spinazie in ca. 4 minuten al omscheppend laten slinken.

Magor in blokjes snijden.

Spinazie uit pan nemen en grof hakken.

Magor en crème fraîche in zelfde pan doen en ca. 4 minuten verhitten tot kaas gesmolten is.

Spinazie erdoor mengen en nog 1 minuut meewarmen.

Op smaak brengen met zout.

Macaroni afgieten.

Macaroni en spinazie-kaassaus over twee diepe borden verdelen.

Royal peper erboven malen.

## Pasta met tonijnsaus en rucola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 400 g penne rigate (pasta)
- 1 blik artisjokharten (400 g)
- 2 blikjes tonijn op olijfolie (à 185 g)
- 1 bakje Napoletanasaus (verse pastasaus 225 g)
- 2 bakjes rucolasla (à 30 g)

### ***Bereiding***

- Pasta met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
- Artisjokharten laten uitlekken en in vieren delen.
- Tonijn afgieten (2 eetlepels olie opvangen) en met vork verbrokkelen.
- In wok of koekenpan olie (uit blikje tonijn) verhitten.
- Artisjokharten ca. 2 minuten roerbakken.
- Tonijn en pastasaus toevoegen.
- Saus ca. 3 minuten zachtjes verwarmen.
- Pasta door saus scheppen.
- Overdoen in serveerschaal.
- Rucola halveren en door pasta mengen.

## Pasta uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zout

500 g maccheroni (pasta)

50 g boter

175 g panklare uisnippers

50 g bloem

5 dl melk

300 g pastakaas

(versgemalen) peper

nootmuskaat

1 courgette

½ zakje verse peterselie à 30 g)

400 g hamreepjes

4 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

In ruime pan water met zout aan de kook brengen.

Maccheroni in ca. 5 minuten beetgaar koken.

In vergiet onder koud stromend water afspoelen.

Laten uitlekken en afkoelen.

In andere pan boter smelten, gesnipperde ui in 2-3 minuten glazig bakken.

Bloem in een keer toevoegen.

Al roerend met houten spatel ca. 2 minuten op matig vuur meebakken.

Scheutje voor scheutje melk toevoegen.

Roeren tot gladde saus ontstaat.

Pan van vuur nemen, 2/3 kaas erin laten smelten.

Op smaak brengen met zout, peper en mespunt nootmuskaat.

Courgette schoonmaken, in lengte in plakken snijden en dan dwars in reepjes.

Peterselieblad fijn knippen.

Hamreepjes, courgette, peterselie en uitgelekte maccheroni door kaassaus scheppen.

Pasta overdoen in ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes.

Rest van kaas door paneermeel mengen en over maccheroni strooien.

Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Oven voorverwarmen op 180 °C.

Pasta in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin bakken.

Serveren met een gemengde friséesalade.

## Pastasalade met kip en venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 grote venkelknol  
4 eetlepels olijfolie  
1 kipfilet fumé (ca. 150 g)  
50 g parmezaanse kaas (stukje)  
1 pak tortelloni con formaggio e nocci (verse 250 g)  
2 sinaasappels  
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter)  
1 eetlepel dragonazijn  
zout en versgemalen peper  
1 doosje tuinkers

### ***Bereiding***

Venkel schoonmaken en halveren.  
Wat venkelgroen apart houden.  
Venkel in flinterdunne partjes snijden en bestrijken met 2 eetlepels olie.  
Grillpan verhitten en venkel in ca. 5 minuten beetgaar roosteren; halverwege keren.  
Kipfilet in blokjes snijden. Kaas in flinters schaven.  
Tortelloni in ruim water beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.  
In vergiet laten uitlekken en afkoelen.  
Sinaasappels dik schillen tot op het vruchtvlees.  
Boven kom met scherp mes partjes sinaasappel tussen vliezen uitsnijden; sap opvangen in kom.  
Mosterd, likeur, azijn rest van olie door sinaasappelsap roeren.  
Dressing op smaak brengen met zout en peper.  
In ruime kom dressing, kipblokjes, venkel- en sinaasappelpartjes door tortelloni scheppen.  
Tuinkers en venkelgroen boven salade fijn knippen.  
Lekker met een schaalje gemengde olijven.



## Penne met chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
200 g chorizo, in dunne reepjes  
7 stengels bleekselderij, in dunne plakjes  
1 pak Heinz tomatenblokjes met basilicum à 390 g  
(versgemalen) peper  
zout  
350 g penne pasta

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de chorizo ± 3 minuten op een halfhoog vuur.  
Voeg de bleekselderij toe en bak deze ± 5 minuten al omscheppend mee.  
Schep de tomatenblokjes met het vocht, peper en zout naar smaak erdoor en breng alles aan de kook. Kook het gerecht ± 10 minuten op een laag vuur.  
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.  
Giet de pasta af en serveer met de saus.

Serveertip: Lekker met een salade van rucola met Bertolli twee fases dressing balsamico.

Wijnadvies: rode wijn, Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, Italië

## Penne met mediterrane groentemix en ansjovis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (48 g)
- 400 g penne (pasta)
- 1 zak groentemix aubergine bleekselderij en tomaat (diepvries)
- 300 g panklare spinazie (zak)
- 1 zakje geraspte Parrano (kaas 100 g)

### ***Bereiding***

- In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen.
- Ansjovis afgieten (olie opvangen) en in stukjes snijden.
- Penne in 10-12 minuten beetgaar koken.
- In wok of hapjespan 1 eetlepel ansjovisolie verhitten.
- Ansjovis en bevroren groentemix toevoegen en geheel ca. 8 minuten op hoog vuur roerbakken.
- Grove steeltjes van spinazie plukken.
- Halverwege baktijd spinazie toevoegen en meebakken tot spinazie geslonken is.
- Pasta afgieten en door groentemix scheppen.
- Pasta over vier diepe borden verdelen en bestrooien met geraspte kaas.

## Penne met prei-baconroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 dikke plak bacon  
3 eetlepels olijfolie  
1 zak panklare prei (300 g)  
200 g penne (pasta)  
100 g Grana Padano (kaas stukje)  
1 bakje groene pesto (100 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bacon in reepjes snijden.  
In hapjespan olie verhitten.  
Bacon knapperig bakken en met schuimspaan uit pan nemen.  
Op keukenpapier laten uitlekken.  
Vuur laag draaien.  
Prei in achtergebleven bakvet ca. 10 minuten al omscheppend bakken.  
Intussen in pan met ruim water penne met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.  
Met kaasschaaf of dunschiller grove krullen van kaas snijden.  
Pesto en crème fraîche door prei roeren en saus nog 2 minuten door en door verwarmen.  
Op smaak breng met (grofgemalen) peper.  
Penne afgieten en over twee warme borden verdelen.  
Preisaus erop scheppen en bestrooien met kaaskrullen en uitgebakken bacon.

## Peperbruschetta met serranoham en mosterd-appelmoes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 frizure appels (Elstar Cox)  
1 dl appelsap  
1 eetlepel suiker  
1½ eetlepel Zaanse mosterd  
versgemalen zwarte peper  
zout  
1 Fougasse de Champaign (afbakbrood)  
2 eetlepels citroensap  
1 dl olijfolie  
75 g veldsla  
200 g Serranoham

### ***Bereiding***

Appels schillen, klokhuis verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.  
In steelpan appelblokjes met appelsap en suiker aan de kook brengen.  
Vuur laag draaien, ca. 10 minuten laten sudderen tot appel zacht is.  
Mosterd erdoor roeren en geheel nog ca. 5 minuten laten inkoken.  
Pureren en mosterd-appelmoes laten afkoelen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Van brood 8 dikke sneden snijden.  
In kom dressing kloppen van citroensap, 3 eetlepels olie en zout en peper naar smaak.  
Veldsla door dressing scheppen.  
Rest van olie en 1 eetlepel grof gemalen peper door elkaar roeren.  
Brood op bakplaat onder grill schuiven en in ca. 2 minuten goudbruin en krokant roosteren (= bruschette).  
Bruschette halveren, op serveerschaal leggen en besprenkelen met peperolie.  
Beleggen met ham en schep mosterd-appelmoes, garneren met toefjes veldsla.

## Peperkip uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 sjalotje  
1 citroen  
2 sneetjes witbrood  
4 takjes peterselie  
½ zakje verse tijm (à 15 g)  
1 ei  
½ dl melk  
zeezout  
versgemalen zwarte peper  
1 kip  
4 eetlepels boter

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Sjalotje pellen en fijn snipperen.  
Citroen schoonboenen en helft van schil fijnraspen.  
Korstjes van brood snijden, brood in keukenmachine tot kruim malen.  
Peterselie erboven fijnknippen, tijm van takjes rissen.  
Sjalotje, citroenrasp, ei en melk door kruim mengen.  
Vulling op smaak brengen met zout en peper.  
Buikholte van kip met keukenpapier droogwrijven.  
Kip vullen met mengsel.  
Holte met cocktailprikker dichtmaken.  
Ovenschaal met helft van boter invetten.  
(In magnetron) rest van boter smelten.  
Royaal zwarte peper boven gesmolten boter malen.  
Buitenkant van kip bestrijken met peperboter.  
Kip in ovenschaal leggen en in midden van oven in ca. 1 uur en 20 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Tien minuten voor einde baktijd kip bestrooien met zeezout.  
Kip op warme schaal serveren.  
Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

## Perzikmousse

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 halve perziken op siroop (blik)  
sinaasappellikeur (slijter of sinaasappelsap of siroop uit blik)  
1 bakje perzikmousse (150 g)

### ***Bereiding***

In keukenmachine perziken tot gladde saus pureren met scheutje likeur.  
Onderkant van bakje perzikmousse inprikken.  
Foliedeksel verwijderen, bord op bakje leggen en omkeren.  
Mousse storten door bakje voorzichtig omhoog te tillen.  
Perziksaus rond mousse scheppen.

## Pestokrieltjes met roerbakratatouille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie

700 g panklare krieltjes

1 zak ratatouille-groentemix (400 g)

200 g hamreepjes

100 g groene pesto

### ***Bereiding***

In grote hapjespan of wok met deksel olie verhitten.

Krieltjes ca. 3 minuten al omscheppend bakken.

Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en krieltjes in ca. 5 minuten goudbruin bakken.

Ratatouillemix erbij doen en onafgedekt op hoog vuur ca. 5 minuten al omscheppend bakken.

Hamreepjes erdoor scheppen en nog ca. 1 minuut verwarmen.

Pan van vuur nemen, pesto erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.

## Pikante kaas-kalkoenburger

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
4 kalkoenburgers met paprika  
100 g blue stilton (of andere blauwaderkaas)  
¼ krop ijsbergsla  
4 shoarmabroodjes (afbakbrood)  
4 eetlepels tomatenketchup

### ***Bereiding***

In koekenpan olie verhitten en kalkoenburgers in ca. 10 minuten gaar bakken.  
Bakplaat met bakpapier bekleden.  
Burgers op bakplaat leggen bij bereiding lang van tevoren burgers eerst in bakpapier verpakt in koelkast bewaren).  
Oven voorverwarmen op 220 °C.  
Stilton in plakjes snijden en over burgers verdelen.  
Sla in flinterdunne reepjes snijden.  
Broodjes en kalkoenburgers in oven schuiven.  
Na ca. 5 minuten broodjes uit oven nemen en bijna geheel opensnijden.  
Binnenkant besmeren met ketchup.  
Hete kalkoenburgers uit oven nemen, in broodjes leggen, garneren met slareepjes.



## Pikante vierkazenpizza

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

300 g bloem

1 zakje gedroogde gist

zout

1 eetlepel olijfolie

2 rode pepers

1 bolletje mozzarella (kaas)

150 g gorgonzola (kaas)

100 g Grana Padano (kaas stukje)

1 bakje ricotta (kaas 250 g)

½ eetlepel gedroogde tijm

bloem om te bestuiven

olie om in te vetten

### ***Bereiding***

In kom bloem mengen met gist en mespunt zout.

In kuiltje 1 ½ dl lauw water en olie schenken.

Vanuit midden tot soepel deeg kneden.

Deeg onder vochtige theedoek in kom leggen, op warme plek ca. 1 uur laten rijzen tot volume is verdubbeld.

Oven voorverwarmen op 225 °C.

Pepers schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden.

Mozzarella en gorgonzola in dunne plakjes snijden.

Grana padano grof raspen.

Werkvlak met bloem bestuiven en deeg tot twee cirkels van ca. 30 cm doorsnede uitrollen, deeg aan de rand iets dikker laten.

Bakplaat (grote oven) of twee bakplaten (gewone oven) invetten en pizzabodems erop leggen.

Beleggen met mozzarella, gorgonzola en ricotta.

Grana padano, peperringetjes en tijm over pizza's strooien.

Bakplaat in midden van oven schuiven of twee bakplaten boven elkaar in oven schuiven en halverwege baktijd omwisselen.

Pizza's in ca. 15 minuten gaar en krokant bakken.

Lekker met spinaziesalade met knoflookvinaigrette.

## Pimientos rellenos de codo rnicos (paprika's gevuld met kwartel)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olijfolie  
6 -12 panklare kwartels  
6 -12 plakken buikspek  
6- 12 grote paprika's  
50 -100 g boter  
zout

voor de saus

1 ui, fijnggehakt  
20 druiven, geschild en ontpit  
5 eetlepels rode wijn  
5 eetlepels witte wijn  
3 eetlepels vleesjus of  
vleesextract  
• 1 laurierblad  
Voor 6 personen

### ***Bereiding***

Verhit de oven tot 200 °C (gasovenstand 6).

Verhit de olie in een koekenpan.

Bak de kwartels een paar minuten op laag vuur en keer ze af en toe; laat ze niet bruin worden.

Haal ze uit de pan en bewaar het vet.

Bestrooi de kwartels met weinig zout en stop een plak buikspek in de buikholte.

Ontdoe de paprika's van steel en zaadjes.

Stop elke kwartel in een paprika en doe er een beetje boter bij.

Leg ze in een ovenschaal met een paar lepels water tegen het spatten, leg er aluminiumfolie over en zet ze ongeveer 20 minuten in de oven.

Verwijder de folie en bak nog 25 minuten tot de kwartels gaar zijn.

De sappen van de kwartels en het buikspek lopen in de pan en de paprika is zacht en bovenop geblakerd.

Verhit voor de saus het vet in de koekenpan en fruit de ui in 5 minuten op laag vuur zacht; roer af en toe.

Doe er de druiven, alle wijn, de vleesjus en het laurierblad bij en laat deze saus 10 minuten pruttelen.

Verwijder het laurierblad.

Dien de met kwartels gevulde paprika's op en geef er de saus apart bij.

## Pipe rigate con pollo grigliato, zucchini e parmigiano (Pipe rigate met gegrilde kip en gegrilde

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.bertolli.nl">www.bertolli.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g pipe rigate (grote, geribbelde elleboogjespasta)

2 gegrilde kipfilets

1 courgette

2 groene paprika's

1 zak Bertolli Pastasaus Kruidig

50 g parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij de courgette in plakken.

Maak de paprika's schoon en snij ze in repen.

Grill in een hete grillpan de plakken courgette 2 minuten aan elke kant.

Snij de gegrilde kipfilets in stukken.

Rasp de parmezaanse kaas.

Verwarm de pastasaus in een pan en voeg direct de paprikarepen en de kipfilet toe.

Laat de saus 8 minuten zachtjes pruttelen.

Schep er 2 minuten voor het einde de courgetteplakken doorheen.

Verdeel de pasta over 4 borden, schep de saus erop en garneer elk bord met wat geraspte parmezaanse kaas.

## Pittig shoarmabroodje met fricandea

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vlees

Snel

Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank

Nee

Bron AllerHande april 2003

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 shoarmabroodjes

2 theelepels sambal badjak

1-2 eetlepels abrikozenjam

1 bosuitje

4 plakjes varkensfricandea (of kipfilet)

### ***Bereiding***

Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met de sambal en abrikozenjam.

Snijd het bosuitje in flinterdunne ringetjes en strooi ze over de helften.

Leg op 2 helften elk 2 plakjes fricandea en leg de andere helften van de broodjes er weer op.

Rooster de broodjes in 1-2 minuten mooi bruin.

## Pittige couscous met chorizo en sperziebonen

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande juni 2001

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 pak couscous (400 g)

150 g rozijnen

250 g chorizoworst

1 rode ui

1 rode paprika, in stukjes

1 zakje panklare sperziebonen (250 g)

½ zakje verse munt (à 15 g)

100 g zachte geitenkaas (Chevre de Bellay)

zout

versgemalen peper

### **Bereiding**

Couscous en rozijnen in kom doen, ½ l kokend water erop schenken en ca. 5 minuten laten wellen.

Chorizo in stukjes snijden.

Ui pellen en snipperen.

In wok chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken.

Ui, paprika en sperziebonen erdoor scheppen en ca. 4 minuten roerbakken.

Intussen munt fijnhakken en geitenkaas verkrumelen.

Couscous met rozijnen door groentemengsel scheppen en al omscheppend nog ca. 4 minuten zachtjes verwarmen tot sperziebonen gaar zijn.

Munt erdoor scheppen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Op vier borden scheppen en geitenkaas erover strooien.

## Pittige kapucijner-chorizoschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 blik jonge kapucijners (800 g)  
1 rode ui  
1 rode peper  
1 bakje cherrytomaatjes  
1 chorizoworst (250 g)  
1 eetlepel olie  
mespunt gemalen komijn  
½ dl droge sherry  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

### ***Bereiding***

Kapucijners in vergiet laten uitlekken.  
Ui pellen, halveren en in plakken snijden.  
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.  
Tomaatjes wassen.  
Chorizo in blokjes snijden.  
In koekenpan olie verhitten, chorizoblokjes in ca. 5 minuten al omscheppend krokant bakken.  
Ui, peper en komijn toevoegen en nog 2 minuten meebakken.  
Aflussen met sherry.  
Cherrytomaatjes en kapucijners toevoegen.  
Kapucijnerschotel afgedekt in ca. 10 minuten goed warm laten worden.  
Steeltjes van peterselie snijden, blad fijn hakken.  
Kapucijnerschotel over vier borden verdelen.  
Bestrooien met peterselie.  
Serveren met aardappelpuree.

## Pittige kippensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode peper  
1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels zonnebloemolie  
100 g kipfilet  
1 zakje mix voor Hollandse kippensoep (50 g)  
3 bosuitjes

### ***Bereiding***

Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden.  
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.  
Knoflook pellen en snipperen.  
In soeppan olie verwarmen en peper, paprika en knoflook 5 minuten zacht bakken.  
Kipfilet in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.  
Kip 2 minuten meebakken.  
Mix en 1 l water toevoegen en aan de kook brengen.  
Onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes doorkoken.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.  
Soep in vier kommen schenken en met bosui bestrooien.

## Pittige wok roll met babi pangang en atjarsalade

---

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

---

### **Ingrediënten**

400 g varkensvleesreepjes  
1 pakje Conimex Mix voor Babi Pangang  
1 theelepel Conimex Sambal Oelek  
Conimex Wok Olie  
2 komkommers  
600 g nasigroenten  
1 potje Conimex Atjar Tjampoer  
2 eetlepels sesamolie  
1 pak Conimex Wok Rolls

### **Bereiding**

Meng in een kom de vleesreepjes met de marinademix (uit het pakje), de sambal en 4 eetlepels olie. Snijd de komkommers in dunne halve plakjes, bestrooi met wat zout en laat in een vergiet uitlekken. Verhit een wok en wok de vleesreepjes ca. 5 minuten. Verwarm in een klein steelpannetje al roerende 3 dl water en de sausmix (uit het pakje). Breng de saus al roerende aan de kook en laat ca. 1 minuut doorkoken. Meng de plakjes komkommer met de atjar (en het vocht), de sesamolie en naar smaak wat zout en peper. Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking. Schep de vleesreepjes en wat van de komkommersalade op de wok roll, rol ze op. Serveer met de warme saus en de rest van de komkommersalade er apart bij.

Serveertip: Zet Conimex Sambal Badjak voor de extra pit.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door reepjes kip of kalkoen.



## Pizza met gegrilde kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

- 1 pizza mozzarella/groente
- 1 rode ui (biologisch)
- ½ bakje cherrytomaatjes (à 250 g)
- 1 kipfilet
- 1 zakje rucolasla (30 g)

### ***Bereiding***

- Oven voorverwarmen op 220 °C.
- Pizza uit doos nemen en ca. 10 minuten laten ontdooien.
- Ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden.
- Plakken loshalen en over pizza strooien.
- Cherrytomaatjes schoonmaken, halveren en met snijvlak op pizza leggen.
- Pizza in midden van oven 8-10 minuten bakken tot kaas gesmolten is en deegrand goudbruin kleurt.
- Intussen kipfilet in smalle repen snijden.
- Grillpan verhitten tot gloeiend heet.
- Kip in 2-3 minuten per kant bruin en gaar grillen.
- Steeltjes van rucola plukken.
- Pizza uit oven nemen en beleggen met gegrilde kiprepen en rucola.

## Pizza van naanbrood met tofu

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken naanbrood met knoflook en koriander (à 280 g)

2 courgettes

4 eetlepels zonnebloemolie

2 bakjes tofu roerbak fijngekruid (à 180 g)

1 eetlepel Indiase currypasta

1 zak panklare spinazie (300 g)

75 g cashewnoten (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Naanbroden voorzichtig overlans doormidden snijden.

Courgettes wassen en in dunne plakjes snijden.

In braadpan 3 eetlepels olie verhitten.

Tofu en currypasta 2 minuten bakken.

Courgettes toevoegen en 8 minuten bakken.

Mengsel met zout en peper op smaak brengen en over naanbodems verdelen.

In pan rest van olie verhitten en spinazie in 1 minuut laten slinken.

Noten grofhakken.

Spinazie en noten over naanbodems verdelen.

Naanpizza's twee aan twee 10 minuten in oven bakken.

## Pizzabollen

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 Italiaans bollen  
1 ui  
1 groene paprika  
2 eetlepel (olijf)olie  
1 pakje Tomato Frito (400 g, Heinz)  
2 blikjes tonijn (á 200 g, John West)  
1 blikje artisjokharten (185 g, Royal Mail)  
100 g jong beleggen geraspte kaas  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op de grillstand.  
Snijd de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui op matig vuur ± 2 minuten.  
Bak de paprika ± 2 minuten mee.  
Voeg de Tomato Frito toe, breng het geheel aan de kook en laat ± 2 minuten zachtjes koken.  
Laat de tonijn en de artisjokharten uitlekken en snijd de artisjokharten klein.  
Meng de tonijn en de artisjokharten door het tomaatmengsel.  
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel, bestrooi ze met wat kaas en grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 minuten midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.  
Laat de broodplakken afkoelen en stapel ze op elkaar.  
Eet de pizzabollen koud.

## Pizzahapjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

beleg A

2 bollen mozzarella (kaas à 125 g)  
75 g hamblokjes  
4 eetlepels doperwtten (blik of diepvries)  
witte peper  
nootmuskaat  
1 zakje verse basilicum (15 g)

beleg B

2 kleine uien  
1 rode peper  
2 blikjes sardines op olijfolie  
12 zwarte olijven zonder pit  
(zee)zout  
75 g geraspte jonge kaas  
2 takjes oregano

beleg C

8 geroosterde paprika's (pot)  
16 plakjes spinata romana (vleeswaren)  
50 g pijnboompitten (geroosterd)

2 blikjes super-croissantdeeg (à 340 g)  
1 pot tomatensaus met kruiden (690 ml)

### **Bereiding**

Beleg A: 1 bol mozzarella in piepkleine blokjes snijden en mengen met hamblokjes, doperwtten, peper en mespunt nootmuskaat.

Basilicum in reepjes snijden, helft door mozzarellamengsel scheppen.

B: Uien pellen en in ringen snijden.

Peper schoonmaken en in reepjes snijden.

Sardines halveren, graten verwijderen.

Olijven in plakjes snijden.

Blaadjes van takjes oregano plukken.

C: Paprika's droogdeppen met keukenpapier en in repen snijden.

Andere bol mozzarella in dunne plakken snijden.

Croissantdeeg op aanrecht uitrollen en in 24 vierkantjes snijden.

Deeg bestrijken met tomatensaus.

Elk beleg (zie ingrediëntenlijst) over 8 vierkantjes verdelen, maar basilicumreepjes (A), oregano (B) en

## Pizzahapjes

---

pijnboompitten (C) voor garnering apart houden.

Oven voorverwarmen op 200°C.

Bakplaat bekleden met bakpapier.

Per keer 8-12 pizzaatjes op bakplaat leggen en in ca. 12 minuten krokant bakken.

Pizzaatjes beleggen met achtergehouden garnering.

## Pizzarolletjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kleine rode paprika  
1 kleine groene paprika  
3 bosuitjes  
2 teentjes knoflook  
1 blikje gekoeld pizzadeeg (Danone)  
1 dl gekruide tomatensaus  
1 eetlepel oregano  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine blokjes.

Snijd de bosuitjes in ringetjes en hak de teentjes knoflook fijn.

Rol het pizzadeeg uit en snijd het deeg in 2 stukken.

Strijk de tomatensaus over de plakken deeg uit, strooi er de paprika, de bosui, de knoflook en de oregano over en rol de stukken deeg vanaf de korte kant stevig op.

Vet een bakplaat in.

Snijd de pizzarollen in plakken van ± 1½ cm, leg de rolletjes op de bakplaat en bestrijk ze met de olie.

Bak de pizzarolletjes in de oven in ± 10 minuten goudbruin.

## Plaattaartje met asperges en ham

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte asperges  
zout  
2 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)  
150 g ham (plakjes)  
3 takjes peterselie  
125 g mascarpone  
1 ei  
versgemalen peper  
nootmuskaat  
1 eetlepel zachte roomboter  
1 eetlepel bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

Asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden.  
Houtachtige uiteinden eraf snijden.  
In aspergepan (of in wijde pan) asperges met kopjes omhoog in ruim kokend water met zout ca. 10 minuten koken.  
Van vuur af ca. 10 minuten afgedekt laten staan.  
Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Bladerdeeg laten ontdooien.  
50 g ham en peterselie fijnhakken.  
In kom mascarpone losroeren met ei, fijngehakte ham en peterselie.  
Zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen.  
Bakplaat bekleden met bakpapier.  
Aanrecht bestuiven met bloem, plakjes bladerdeeg halveren en uitrollen tot repen van ca. 18 cm lang.  
Naast elkaar op bakplaat leggen.  
Bestrijken met mascarponemengsel, ½ cm van rand rondom vrijhouden.  
Asperges uit pan nemen, goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.  
Met kopjes naar één kant over bladerdeegrepen verdelen.  
Bestrijken met boter.  
In oven taartjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Intussen rest van ham in brede repen snijden.  
Aspergetaartjes op vier borden leggen en hamrepen erop draperen.

## Pollo relleno a la anda luza (gevulde kip uit Andalusië)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

6 eetlepels olijfolie  
500 g zure appels, geschild, zonder klokhuis en kleingesneden  
150 g serranoham, in blokjes  
40 g pijnboompitten  
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt  
¼ theelepel kruidnagelpoeder  
3½ dl amontillado of andere sherry  
½ dl anisette  
1 kip van 1½ kg  
50 g reuzel of 3 eetlepels zonnebloemolie  
1 grote ui, in 2 - 3 stukken  
zout  
peper

### **Bereiding**

Verhit de olie in een pan.  
Leg er de appels in en bak ze 2 minuten op laag vuur.  
Doe er de ham, de pijnboompitten, de peterselie en de kruidnagel bij en voeg zout en peper naar smaak toe; laat alles 3-4 minuten pruttelen.  
Giet er de helft van de sherry plus de anisette bij, breng alles weer aan de kook, roer goed en houd de pan nog 30 minuten op het vuur; roer af en toe.  
Haal de pan van het vuur en laat de inhoud iets afkoelen.  
Verhit de oven tot 200 °C (gasovenstand 6).  
Vul de kip met het mengsel en houd overblijvend kookvocht apart.  
Naai de buikopening dicht of zet hem met prikkers vast.  
Bestrijk de vogel overal met de reuzel of olie en leg hem in een braadslee.  
Giet er het achtergehouden kookvocht van de appels omheen.  
Bestrooi de kip met zout en leg er de stukken ui naast.  
Braad hem 20 minuten en bedruip hem af en toe.  
Giet er dan de resterende sherry over.  
(Als de onderkant van de poten bruin begint te worden, dek ze dan met aluminiumfolie af.)  
Zet de kip weer in de oven en braad hem nog ongeveer 40 minuten; bedruip hem af en toe.  
De kip moet door en door gaar zijn.  
Controleer de gaarte door de punt van een scherp mes in het dikste deel van de dij te steken; het eruit druipende vocht moet kleurloos zijn en het vlees mag niet meer roze zijn.  
Snijd de kip aan en schep de vulling op een warme schaal.  
Dien het gerecht direct op met het uitgedropen vocht als saus.



## Pools bietenzuur

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ongekookte rode bieten

2 l gekookt warm water

50 g volkorenbrood

### ***Bereiding***

Was de bieten, schil ze dun en snijd ze in plakjes.

Doe de plakjes in een aardewerken pot of inmaakglas, giet er het gekookte warme water op en voeg daaraan het in stukjes gesneden brood toe.

Dek de pot of het glas af met een doekje of geperforeerd papier, op zijn plaats gehouden door een elastiekje, zet de pot op een warme plaats weg ( $\pm 20^{\circ}\text{C}$ ).

Schep er 5 dagen later voorzichtig het schuim dat zich heeft gevormd af en giet het bietenzuur, zonder de pulp, over in schone flessen.

Sluit de flessen met een kurk af en bewaar ze in de koelkast ( $\pm 4$  maanden houdbaar).

## Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 bosuitjes  
1 rode peper  
2 limoenen  
2 cm verse gemberwortel  
1 teen knoflook  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
1 theelepel sambal badjak (potje)  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
ca. 2 dl roerbakolie  
6 eieren  
60 g mihoen  
4 portobello champignons  
½ zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Peper schoonmaken en fijn hakken.  
Limoenen uitpersen.  
Gember schillen en boven kom heel fijn raspen.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Limoensap, suiker, ½ theelepel sambal, ½ eetlepel sojasaus en 3 eetlepels olie erdoor roeren.  
Helft van bosui en peper door dressing scheppen.  
Smaken 30 minuten laten intrekken.  
In kom eieren loskloppen met 2 eetlepels water, 1 eetlepel sojasaus, rest van sambal, bosui en peper.  
In wok flinke laag olie verhitten.  
Mihoen in 4 porties verdelen en porties na elkaar enkele seconden aan beide zijden frituren (mihoen zwelt op en wordt wit en krokant).  
Porties op dikke laag keukenpapier laten uitlekken.  
Intussen portobello's schoonvegen.  
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten.  
Portobello's in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren.  
Halverwege baktijd besprenkelen met ½ eetlepel sojasaus.  
In pan 1 eetlepel olie verwarmen.  
Eimengsel erbij schenken en al roerend op zacht vuur in ca. 5 minuten laten stollen.  
Koriander van takjes plukken.  
In midden van vier warme borden portobello met holte naar boven leggen.  
Roerei erin scheppen, wat koriander erover verdelen en krokante mihoen erop leggen.  
Dressing over mihoen scheppen en rond portobello druppelen.  
Rest van koriander rond portobello strooien.  
Serveren met salade van Shanghai paksoi.

Tip: In het paddestoelgerecht worden mooie aardse tonen met oosterse aroma's gecombineerd.

Wijnadvies: Een makkelijke wijn met karakter is de ideale begeleider. Dat kan een rosé of witte wijn zijn.

## **Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen**

---

Château La Gordonne zit vol fris fruit, is mildkruidig en dorstlessend. Ook een frisse, zachte pinot blanc uit de Elzas sluit goed aan.

## Portwijn flip

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

ijsblokjes

1 heel ei

1 glas port

### ***Bereiding***

Shake krachtig en zeef in een ballonglas of flûte.

Kiest u voor deze flip een witte port dan hebt u geen suiker nodig.

Gaat uw smaak echter uit naar rode port, voeg dan 1 theelepel poedersuiker toe.

## Pote gallego (Galicische stoofpot)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g gedroogde witte bonen, een nacht geweekt, uitgelekt

150 g ham

2 stukken mergpijp

500 g mager rundvlees

4 aardappelen

500 g raapstelen of savooienkool

1 eetlepel reuzel

zout

### ***Bereiding***

Breng de bonen aan de kook in een pan met zoveel koud water dat ze onderstaan.

Laat ze uitlekken.

Giet er opnieuw zoveel koud water bij dat ze onderstaan, en breng ze opnieuw aan de kook.

Zet het vuur laag en houd de bonen 25-30 minuten tegen de kook aan.

Laat ze uitlekken.

Doe ham, mergpijp, rundvlees, aardappelen, raapstelen of savooienkool en reuzel in een grote pan met zoveel water dat alles onderstaat.

Breng dit aan de kook en houd het een uur tegen de kook aan.

Voeg de bonen toe en houd alles nog 30 minuten tegen de kook aan.

Breng op smaak met zout en dien het gerecht heet op.

## Preisoep 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pot kippenbouillon  
2 preien  
¼ kopje rijst  
2 fijngehakte uien  
3 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Breng de bouillon (1 ½ l) aan de kook, doe er de fijngesneden preien, de rijst, uien en aardappelen bij en laat dit in 30 minuten gaar sudderen.

Wrijf de soep door een zeef en breng hem op smaak met peper en zout.

Roer er eventueel restjes vlees of balletjes gehakt door.

## Preisoep met garnalen

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 flinke aardappel  
1 dingesneden prei  
¾ l kippenbouillon  
1 teentje knoflook uit de pers  
75 g garnalen  
boter  
een scheutje slagroom  
tabasco  
dille

### ***Bereiding***

Rasp de aardappel en laat die met de prei, de bouillon en de knoflook ± 15 minuten zachtjes koken.  
Bak intussen de garnalen in wat boter en roer ze met de slagroom en 2 druppels tabasco bij de soep.  
Bestrooi de soep met dille.

## Prinsessenschoteltje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3½ dl water

boter

150 g gemengde rijst (langkorrel + wilde rijst met kruidenmix)

400 g sperzieboontjes

1 gesnipperd sjalotje

1 geperst teentje knoflook

4 kleine lamsbrochettes

peper

zout

dragon (vers of gedroogd)

### ***Bereiding***

Breng het water met een klontje boter 2 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Voeg er de rijst met ½ zakje kruidenmix aan toe en zet dit 20 minuten in de magnetron op de sudderstand (650 Watt).

Maak intussen de sperzieboontjes schoon, schik ze in een schaal en overgiet ze met water.

Houd de rijst in een matige oven warm en kook de boontjes, afgedekt met magnetronfolie, 10-12 minuten op de hoogste stand.

Giet ze af en laat ze uitlekken.

Stoof het sjalotje en de knoflook in een klontje boter 3 minuten op de sudderstand.

Bak intussen de brochetjes in een klontje bruisende boter in de pan en kruid ze met peper, zout en dragon.

Roer de boontjes door de sjalotjes, breng op smaak met peper en zout en warm alles nog enkele minuten samen op.

Verdeel de rijst, de boontjes en de brochetjes over 2 borden en serveer direct.



## Provençalse kip met courgette en tomaatjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 maïskip (ca. 1200 g)  
1 citroen  
grof zeezout  
peper  
5 eetlepels olijfolie extra vierge  
4 tenen knoflook  
1 takje tijm  
1 courgette  
1 bakje romaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)  
10 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Kip op kamertemperatuur laten komen.  
Citroen dik schillen tot op vruchtvlees.  
Binnenkant kip bestrooien met zout en peper.  
2 Eetlepels olijfolie erin scheppen.  
Citroen, (ongepelde) knoflook en tijm in buikholte stoppen.  
Buikholte dicht met cocktailprikkers.  
Kip in ovenschaal leggen en rondom bestrijken met olijfolie.  
Bestrooien met zout en peper.  
Schaal met kip in midden van oven zetten en oven inschakelen op 175 °C of gasovenstand 3.  
Kip ca. 1 uur braden, regelmatig bedruipen met braadvet.  
Courgette wassen, in lengte halveren en in stukken snijden.  
Courgette na 1 uur rond kip leggen en door olie wentelen.  
Schaal opnieuw in oven schuiven en geheel nog ca. 20 minuten verwarmen.  
Romaatjes wassen en tussen courgettestukjes leggen.  
Kip en groenten in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar braden.  
Olijven tussen courgette en tomaatjes leggen en kip in ovenschaal serveren.

## Provençalse marinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 4 eetlepels olijfolie, 2 teentjes fijngehakte knoflook, 2 theelepels fijngehakte verse tijm, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, 3 gesnipperde sjalotjes, 2 eetlepels geraspte sinaasappelschil, zout en peper.

## Provençaalse spruitjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g spruitjes (panklaar uit koelvak of diepvries)

1 eetlepel olie

½ duopakje Provençaalse spekreepjes (à 245 g)

zout

peper

### ***Bereiding***

In ruim water met zout spruitjes beetgaar koken.

Afgieten en in vergiet laten uitlekken.

In wok olie verhitten en spekreepjes uitbakken.

Spruitjes erdoor scheppen en ca. 2 minuten meebakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

## Pruimencompote met vanillekwark

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse pruimen  
1 citroen  
2 eetlepels abrikozenjam  
2 eetlepels rum of sinaasappellikeur (slijter)  
1-2 takjes munt  
suiker  
500 g vanillekwark

### ***Bereiding***

Pruimen wassen en halveren.  
Pitten verwijderen en vruchtvlies in partjes snijden.  
Citroen schoonboenen, schil eraf raspen.  
Citroen halveren en uitpersen.  
In magnetronschaal pruimen, abrikozenjam, citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en rum of likeur door elkaar scheppen.  
In magnetron onafgedekt ca. 6-8 minuten verwarmen op vol vermogen (700 Watt), af en toe doorroeren.  
Indien nodig pruimencompote wat fijner prakken met vork.  
4 blaadjes munt achterhouden, rest in dunne reepjes snijden en door pruimencompote scheppen.  
Laten afkoelen tot lauwwarm.  
Eventueel suiker naar smaak toevoegen.  
In vier hoge coupes 4 lagen vanillekwark en om en om 3 lagen pruimencompote scheppen.  
Garneren met munt.

Serveertip: Deze pruimencompote is ook lekker bij gebakken kipfilet of geroosterde drumsticks. Een fijngehakte rode peper of 1 eetlepel chilipoeder erdoor maakt de compote wat pittiger.

## Punch van mousserende wijn

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

gruisijs

1 theelepel ananassirop

1 theelepel citroensap

½ borrelglas curaçao

mousserende wijn, gekoeld

schijfje citroen

### ***Bereiding***

Leg een laagje gruisijs in een punchglas, giet er de ananassirop, het citroensap en de curaçao bij.

Roer even, vul aan met de mousserende wijn en leg er het schijfje citroen in.

## Punch van port of sherry

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

gruisijs

sap van ½ citroen

1 glas port (naar verkiezing witte of rode port of sherry)

½ borrelglas curaçao

schijfje sinaasappel

### ***Bereiding***

Leg een laagje gruisijs in een punchglas, giet er de dranken bij, roer alles door elkaar en leg er het schijfje sinaasappel in.

## Pusztagulasch

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1600 g rundvlees  
400 g uien  
2 kg aardappelen  
100 g wortelen  
100 g wortelpeterselie  
3 groene paprika's  
3 tomaten  
2 teentjes knoflook  
paprikapoeder  
1-1½ l vleesbouillon (afhankelijk van de grootte van de ketel of kookpan)  
1-2 Hongaarse kerspepers (pikant)  
250 g reuzel of boter  
zout  
komijnpoeder  
peterselie

### ***Bereiding***

Hak de uien fijn en snijd het vlees in dobbelsteentjes.  
Bak de uien in de vetstof glazig, voeg de uitgeperste knoflook, komijnpoeder, paprikapoeder en een weinig vleesbouillon toe en laat op laag vuur opkoken tot de vloeistof is verdampt.  
Voeg de vleesblokjes toe, zout die en roer regelmatig om tot alle vocht opnieuw is verdampt.  
Voeg nog een weinig vleesbouillon toe, dek de pan af en laat verder smoren.  
Voeg, als het vlees bijna gaar is, de in schijven gesneden wortelen, paprika's, tomaten en aardappelen, de kerspeper en de in kleine blokjes gesneden wortelpeterselie toe.  
Laat alles ± 20 minuten smoren en voeg dan de rest van de vleesbouillon toe.  
Dek de pan weer af en kook het vlees gaar.  
De goulash moet tamelijk pikant zijn.

## Ricotta-cheesecakejes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 volkoren biskwietjes  
50 g boter  
mespunt kaneel  
1 citroen  
1 eetlepel maïzena  
2 eieren  
100 g witte basterdsuiker  
4 eetlepels lemon jelly marmelade  
1 bak ricotta (250 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
½ mango

### ***Bereiding***

In keukenmachine koekjes tot kruim malen.  
(In magnetron) boter smelten.  
Boter en kaneel door koekjeskruim mengen.  
Muffinvorm bekleden met papieren cakevormpjes.  
In elk vormpje 1 eetlepel koekkruim scheppen en met bolle kant van lepel aandrukken.  
In koelkast ca. 15 minuten laten opstijven.  
Intussen oven voorverwarmen op 175 °C.  
Citroen goed schoonboenen, schil fijn raspen.  
Halve citroen uitpersen.  
Maïzena oplossen in citroensap.  
In kom eieren met suiker loskloppen.  
Citroensap, geraspte schil en 2 eetlepels marmelade erdoor mengen.  
Ricotta en crème fraîche toevoegen en tot glad mengsel roeren.  
Muffinvorm uit koelkast halen.  
Vormpjes tot de rand vullen met ricottamengsel.  
Cakejes in midden van oven in ca. 30 minuten gaar bakken.  
Muffinvorm uit oven nemen en cakejes in vorm tot kamertemperatuur laten afkoelen.  
Mango schillen en vruchtvlees in mooie stukjes snijden.  
In steelpan rest van marmelade in 1 eetlepel water voorzichtig laten smelten.  
Pan van vuur nemen.  
Mango door marmelade scheppen en ca. 3 minuten laten afkoelen.  
Mango over cakejes verdelen.



## Ricottastrudels en mango

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak fillobladerdeeg (diepvries)

1 kleine mango

1 sinaasappel

1 bakje ricotta (kaas. 250 g)

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

8 eetlepels vloeibare honing

50 g ongezouten boter

poedersuiker

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Mango schillen en in blokjes snijden.

Sinaasappel schoonboenen en schil fijn raspen.

Sinaasappel uitpersen.

Ricotta mengen met mango, rasp, helft van amandel en 3 eetlepels honing.

(In magnetron) boter smelten.

Een vel fillodeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen en dun met gesmolten boter bestrijken.

Tweede vel erop leggen en weer dun met boter bestrijken.

Zo nog 3 vellen erop stapelen.

Van helft van ricottamengsel in midden van fillodeeg een rol vormen.

Deeg over vulling vouwen, naden aandrukken en met wat water dichtplakken.

Rol op vouwnaad op bakplaat leggen.

Met mes aan bovenkant enkele schuine inkepingen maken.

Op zelfde wijze nog een strudel bereiden.

Bovenkant van strudels met boter bestrijken en rest van amandelschaafsel erover strooien.

Strudels in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Kort voor einde van baktijd in pan rest van honing met sinaasappelsap zachtjes verhitten.

Strudels uit oven nemen en bestrooien met poedersuiker.

Serveren met warme honingsiroop en eventueel vanilleroomijs.

## Rijnwijn fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

1 theelepel poedersuiker

1 eiwit

sap van ½ niet te grote grapefruit

2 scheutjes oranjebloesemwater

1 glas Rijnwijn (bv Liebfraumilch)gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe gruisijs in een shaker plus de suiker, het eiwit, oranjebloesemwater - kunt u kopen bij de drogist -, het grapefruitsap en de Rijnwijn.

Shake zeer krachtig en schenk uit door een strainer of zeefje in een grote tumbler.

Vul aan met sodawater.

## Risotto met gebakken roodbaars

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 zakjes Risotto alla Milanese (saffraanrisotto, à 165 g)

6 tomaten (in dikke plakken)

4 teentjes knoflook (fijnggehakt)

50 g zwarte olijven zonder pit (fijnggehakt)

4 eetlepels olijfolie

2 maal 200 g roodbaarsfilet

1 eetlepel boter

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen.

Risotto volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Tomaten in ovenschaal leggen, knoflook en olijven erover verdelen.

Bestrooien met zout en peper.

Helft van olie erover druppelen.

Schaal 10 cm onder grill schuiven en tomaten ca. 10 minuten roosteren.

Intussen rest van olie in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.

Roodbaarsfilets in 8 minuten gaar bakken.

Zout en peper over vis strooien.

Boter door saffraanrisotto roeren.

Risotto over vier borden verdelen.

Tomaten erop leggen en roodbaarsfilet ernaast leggen.

## Rode bordeaux fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

2 theelepels poedersuiker of misschien iets meer

sap van 1 citroen

1 glas rode Bordeaux-wijn

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe de ingrediënten, behalve het sodawater, in een shaker, schud krachtig, giet door een strainer of zeefje in een grote tumbler en vul aan met sodawater.

## Rode bordeaux flip

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

ijsblokjes

1 heel ei

1 flinke theelepel suiker

1 wijnglas rode Bordeaux wijn

1 scheutje angostura bitter

1 vleugje nootmuskaat (naar wens)

### ***Bereiding***

Doe de ijsblokjes met de suiker en het hele ei in de shaker en giet er de Bordeaux en angostura-bitter bij. Shake krachtig - het ei moet helemaal schuimig worden - en schenk door een strainer of zeefje in een groot ballonglas of een champagneflûte.

Wilt u om het krachtig schudden met de shaker te vermijden, een elektrische mengbeker gebruiken kan dat dan natuurlijk ook mits u de ijsblokjes er niet in doet, omdat deze anders vergruizen en de drank te waterig wordt.

In dat geval zou u de drank uit moeten schenken in van te voren gekoelde glazen.

Tenslotte stuift u er eventueel een vleugje nootmuskaat over.

## Rode spitskool gado gado met ei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rode spitskool (500 g)  
4 worteltjes  
200 g sperziebonen  
300 g rijst  
zout  
6 eieren  
50 g taugé  
400 ml satésaus  
2 eetlepels seroendeng  
1 zak kroepoek

### ***Bereiding***

Snij de spitskool in dunne reepjes.  
Maak de worteltjes schoon en snij deze in plakjes.  
Maak de sperziebonen schoon en halveer deze.  
Kook de rijst in een pan met water en zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Kook intussen in een pan met koud water de eieren in 8-10 minuten hard.  
Kook in een andere pan met kokend water de sperziebonen en worteltjes in 6-7 minuten beetgaar, giet ze af en laat ze onder koud stromend water afkoelen.  
Laat de eieren onder koud stromend water schrikken, pel en halveer ze.  
Giet kokend water over de taugé.  
Verwarm de satésaus.  
Verdeel de rode spitskool, worteltjes, sperziebonen, taugé en eieren over 4 borden, schenk satésaus over de groenten en garneer deze met seroendeng.  
Serveer de gado gado met rijst en kroepoek.

## Rode spitskool salade met garnalen en sesamdressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode spitskool (500 g)  
2 bosuitjes  
1 teentje knoflook  
3 eetlepels limoensap  
4 eetlepels olie  
1 eetlepel sesamolie  
1 eetlepel zoute ketjap  
zout  
peper  
1 eetlepel sesamzaadjes  
250 g gejkookte en gepelde grote garnalen  
50 g taugé

### ***Bereiding***

Snij de spitskool in hele dunne reepjes en de bosui in schuine stukjes.  
Halveer het teentje knoflook.  
Roer de limoensap met olie, sesamolie, ketjap, zout en peper tot een dressing en laat de knoflook in de dressing trekken.  
Schep de spitskool door de dressing.  
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan.  
Verwijder de knoflook uit de spitskoolsalade en verdeel deze over 4 borden.  
Schep de garnalen, bosui en taugé over de salade en garneer de salade met sesamzaad.

Serveertip: serveer met stokbrood

## Roerbak van pangasius met rode en gele paprika

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g pangasiusfilet  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 eetlepel chilipoeder  
3 eetlepels olijfolie  
2 rode uien, in dunne partjes  
1 grote rode paprika, in reepjes  
1 grote gele paprika, in reepjes  
100 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd  
½ citroen  
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Snijd de pangasiusfilets in stukken van 3 cm en kruid ze pittig met zout, peper en chilipoeder.  
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en paprika in 3-5 minuten beetgaar.  
Scheep de blokjes vis en olijven erdoor en roerbak nog 2-3 minuten.  
Scheep de vis heel voorzichtig om.  
Pers de citroen boven de vis en paprika uit en scheep de peterselie erdoor.  
Warm het gerecht nog heel even door en breng het op smaak met zout en peper.  
Lekker met pasta, rijst of couscous en een salade van komkommer.

Variatietip: Vervang de pangasiusfilet door meervalfilet.

Variatietip: Vervang de chilipoeder eens door Mexicaanse kruiden of tacokruiden.

Serveertip: Scheep met de vis ook beetgaar gekookte roosjes broccoli door het gerecht.



## Roergebakken asperges met haricots verts

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte asperges  
150 g haricots verts  
1 teentje knoflook  
1 cm verse gember  
1 rode peper  
1 stengel sereh (citroengras)  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels sojasaus  
¼ zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

Met dunschiller asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden.  
Houtachtige uiteinden eraf snijden.  
Asperges in lengte halveren en in stukken van ca. 4 cm snijden.  
Puntjes van haricots verts snijden en halveren.  
Knoflook pellen, gember schillen, peper en serehstengel schoonmaken en alles grof hakken.  
In vijzel (of keukenmachine) tot puree mengen.  
In wok olie verhitten en kruidenpuree ca. 1 minuut zachtjes fruiten tot deze gaat geuren.  
Asperges en haricots verts erdoor scheppen en 2-3 minuten roerbakken.  
¾ dl water en sojasaus erdoor scheppen en groenten in nog ca. 4 minuten op matig hoog vuur gaar laten worden.  
Vocht laten verdampen.  
Korianderblaadjes van takjes plukken en over asperges strooien.  
Serveren met geroosterde biefstuk of tilapiafilet en pandanrijst.

Variatietip: In plaats van verse kruiden kunnen ook 2 à 3 theelepels Thaise rode currypasta worden gebruikt.

## Roergebakken kip met kokos en prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2½ eetlepel zonnebloemolie

8 kipdrumsticks

1 eetlepel kerriepoeder

(versgemalen) peper

zout

1 pakje Conimex kokosmelk à 200 ml

400 g snelkookrijst

1 zak panklare prei à 500 g

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een braadpan.

Bestrooi de kip met kerriepoeder, peper en zout naar smaak en bak ze in de hete olie rondom bruin.

Voeg de kokosmelk toe en stoof de kip op een laag vuur in ± 20 minuten helemaal gaar.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.

Voeg de prei ± 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd aan de kip toe en schep goed om.

Serveer de kokos-preikip met de rijst.

Serveertip: Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Riesling/ Gewurztraminer, Australië

## Roergebakken rode spitskool met sinaasappel en tijm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode spitskool (500 g)  
2 sinaasappels  
2 bosuitjes  
2 eetlepels olie  
1 theelepel tijm  
1 eetlepel sinaasappelmarmelade  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Snij de rode spitskool in dunne reepjes.  
Schil de sinaasappels dik tot op het vruchtvlees, vang het sinaasappelsap op en snij met een scherp mes de partjes sinaasappel tussen de vliezen uit.  
Snij de bosuitjes in dunne ringen.  
Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de reepjes spitskool met tijm 3 minuten.  
Roerbak de bosui ca 1 minuut mee.  
Voeg de marmelade, 2 eetlepels sinaasappelsap en partjes sinaasappel toe en verwarm deze kort mee.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.  
Verdeel de roergebakken spitskool over 4 borden.

Serveertip: Serveer met gebakken karbonade en aardappelkroketjes.

## Roergebakken spitskool

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 spitskool  
1 rode peper  
2 eetlepels olie  
zout

### ***Bereiding***

Spitskool in grove stukken snijden.  
Peper schoonmaken en fijn snijden.  
In wok olie verhitten en spitskool en peper 4-5 minuten roerbakken, tot kool beetgaar is.  
Met schuimspaan uit wok nemen en naar smaak bestrooien met zout.

## Romige appel-perensaus met kaneelijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g appels

300 g peren

2 eetlepels suiker

50 ml finesse voor verrijken (potje à 250 ml)

500 ml roomijs kaneel (bak à 1 l)

2 eetlepels suikerparels appel-kaneel (pot à 270 g)

### ***Bereiding***

Appels en peren schillen, klokhuisen verwijderen en in stukjes snijden.

In magnetronschaal appels en peren met suiker afgedekt 5 minuten verhitten op vol vermogen (700 watt).

Tussentijds 2 keer doorroeren.

Met staafmixer peren-appelmengsel pureren.

Finesse door appel-perensaus roeren en over 4 diepe borden verdelen.

Saus iets laten afkoelen.

In midden van elk bord flinke bol kaneelijs scheppen.

Garneren met suikerparels.

## Romige bietjes met karbonade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1¼ kg vastkokende aardappelen, geschild en in stukken  
zout  
4 schouderkarbonades  
(versgemalen) peper, zout  
4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
1 ui, gesnipperd  
500 g gekookte bieten, ontveld en in blokjes  
3 eetlepels crème fraîche  
2½ eetlepel verse peterselie, fijngehakt

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Bestrooi de karbonades met peper en zout naar smaak en bak ze in 3 eetlepels van het hete bakvet aan beide kanten bruin.  
Temper het vuur en laat ze op een laag vuur in ± 12 minuten gaar bakken.  
Verhit de rest van het bakvet en fruit de ui op een laag vuur goudgeel en glazig.  
Schep de bietjes en de crème fraîche erdoor en warm ze goed door.  
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.  
Blus het bakvet af met 2 dl heet water en roer het aanbaksel los.  
Bestrooi de bietjes met peterselie en serveer met de aardappelen, de karbonades en de jus.

Wijnadvies: rode wijn, Eclat du Rhône, Frankrijk

## Romige courgettesoep 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
150 g katenspek  
1 zak uiensnippers à 175 g  
2 kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken  
3 courgettes, in gehalveerde plakjes  
1 pot Maggi basis voor groentesoep  
1 eetlepel kerriepoeder  
4-8 sneetjes donker roggebrood

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een soeppan en bak de plakjes spek knapperig uit.  
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Fruit de uiensnippers ± 5 minuten op een halfhoog vuur in het bakvet.  
Voeg de aardappel en de courgette toe en bak ze ± 5 minuten mee.  
Voeg de soepbasis, 1¼ l water en het kerriepoeder toe en breng alles aan de kook.  
Kook de soep ± 15 minuten op een laag vuur.  
Pureer de soep met de staafmixer.  
Serveer met het roggebrood en het spek.

Serveertip: Lekker met een lepel crème fraîche op smaak gebracht met limoensap en gegarneerd met limoenrasp.

Wijnadvies: Tanguero, Argentinië

## Romige kippensoep met oesterzwammen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
25 g bloem  
1 l kippenbouillon (zelfgetrokken)  
150 g oesterzwammen  
zout  
witte peper  
100 g gerookte kipfilet  
1 eierdooier  
1 dl koksroom (pakje à 2 dl)  
nootmuskaat  
citroensap  
½ zakje verse basilicum (à 15 g)

### ***Bereiding***

In soeppan helft van boter smelten en bloem erdoor roeren.  
Ca. 2 minuten zachtjes laten bakken.  
Helft van bouillon toevoegen en al roerend aan de kook brengen tot gebonden soep ontstaat.  
Scheutje voor scheutje rest van bouillon toevoegen.  
Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten laten sudderen.  
Intussen oesterzwammen schoonvegen en in stukken snijden.  
In koekenpan rest van boter verhitten en oesterzwammen op hoog vuur ca. 3 minuten roerbakken.  
Bestrooien met zout en peper.  
Oesterzwammen uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.  
Kipfilet in dunne plakken en hierna in reepjes snijden.  
In kom eierdooier met koksroom loskloppen.  
Enkele lepels hete soep erdoor roeren en al roerend aan soep toevoegen.  
Blijven roeren tot soep fluweelachtig gebonden is, niet meer laten koken!  
Op smaak brengen met zout, peper, nootmuskaat en citroensap.  
Basilicum in reepjes snijden.  
Kippensoep in vier kommen scheppen.  
In midden van soep bergje maken van gebakken oesterzwammen, reepjes kipfilet en reepjes basilicum.



## Romige knoflookmosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 kg verse mosselen

1 venkel

2 bruine pistoletjes (of meergranen)

125 g verse roomkaas met kruiden

2 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Mosselen grondig wassen.

Kapotte schelpen en open mosselen die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen.

Venkel schoonmaken en in blokjes snijden.

Pistoletje halveren en met helft van roomkaas bestrijken.

In (mossel)pan wijn met venkel aan de kook brengen.

Rest van roomkaas erdoor roeren, kookvocht op smaak brengen met zout en peper.

Mosselen in pan doen, deksel op pan leggen en op hoog vuur 7-8 minuten koken tot alle schelpen open zijn.

Af en toe omschudden.

Mosselen direct uit de pan eten of overscheppen in diep bord.

## Romige maïssoep met bieslook

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels boter  
2 eetlepels bloem  
2 dl melk  
1 pakje roomkaas met kruiden en knoflook (80 g)  
1 blikje maïskorrels (200 g)  
zout  
peper  
15 sprietjes (knoflook)bieslook

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor.  
Voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk en 2 dl water toe.  
Voeg de roomkaas en de maïs toe en laat de roomkaas onder af en toe roeren smelten.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en knip de bieslook erboven fijn.

## Romige tomatengratin

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 rijpe (tros)tomaten  
4 eetlepels droge sherry  
12 blaadjes basilicum  
zout  
(versgemalen) peper  
100 g Grana Padano (kaas stukje)  
2 takjes peterselie  
4 eetlepels crème fraîche  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Ovenschaaltjes invetten.  
Tomaten schoonmaken en in plakken snijden.  
Plakjes dakpansgewijs over schaaltes verdelen.  
Over elk schaalte 1 eetlepel sherry sprenkelen.  
Basilicum boven tomaten in stukjes scheuren.  
Bestrooien met (weinig) zout en peper.  
Schaaltjes in midden van oven zetten en ca. 15 minuten bakken.  
Kaas grof raspen.  
Peterselie fijn knippen.  
Schaaltjes uit oven nemen en oventemperatuur verhogen naar 200 °C.  
In elk schaalte 1 eetlepel crème fraîche scheppen.  
Geraspte kaas erover strooien.  
Tomaten in ca. 10 minuten gaarbakken.  
Uit oven bestrooien met peterselie.  
Lekker met (geroosterd) brood.

## Roodbaars met gegrilde salsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 rode paprika's

1 rode ui

4 eetlepels olijfolie

2 romatomen

1 zakje verse koriander (15 g)

4 roodbaarsfilets (a ca. 125 g)

1 theelepel sambal brandal

zout

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen.

Paprika's wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.

Ui pellen en fijnknippen.

Paprika en ui op bakplaat uitspreiden en besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie.

Onder grill paprika en ui in ca. 10 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen.

Intussen tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Koriander fijnhakken.

Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en op bakplaat leggen.

Rest van olie erover sprenkelen.

Roodbaars ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 4 minuten gaar en lichtbruin grillen.

In kom gegrilde groenten, tomatenblokjes, koriander en sambal door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout.

Roodbaars op vier borden leggen en salsa erover en ernaast scheppen.

Serveren met couscous.

## Roodfruitmoes met room

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rode bessen  
250 g aardbeien  
200 g frambozen  
75 g suiker  
1 eetlepel maïzena  
250 ml slagroom  
3 zakjes vanillesuiker

### ***Bereiding***

Fruit voorzichtig in zeef wassen en goed laten uitlekken.  
Bessen van takjes rissen.  
Kroontjes van aardbeien verwijderen.  
In keukenmachine fruit pureren.  
Boven pan fruitpuree door zeef wrijven (zo dat alleen de pitjes in zeef achterblijven).  
Suiker erdoor roeren.  
Puree op zacht vuur aan de kook brengen en suiker al roerende oplossen.  
In kopje maïzena met 1-2 eetlepels koud water tot papje roeren en al roerende aan fruitmoes toevoegen.  
Blijven roeren tot moes licht gebonden is.  
Moes in 6 hoge coupes of schaaltes schenken en laten afkoelen.  
In koelkast in minstens 1 uur door en door koud laten worden.  
In schenkan slagroom en vanillesuiker door elkaar roeren.  
Coupes met moes op buffet zetten en room ernaast zetten.  
Ieder kan zelf een scheutje room over de fruitmoes schenken.

## Rozeknop fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van 1 citroen

sap van 1 sinaasappel

1 borrelglas frambozensiroop

1 borrelglas dry gin

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe alles in een shaker, behalve het sodawater, en shake krachtig.

Schenk uit door een strainer of zeefje in een grote tumbler en vul aan met sodawater.

## Rucolasoep met kruiden

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 bosuitjes (in ringetjes)  
1 zak rucolasla (75 g)  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 eetlepel verse tijm  
1 l tuinkruidenbouillon (van tablet)  
2 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Bosuitjes, rucola, peterselie, basilicum en tijm door hete bouillon roeren.  
Bouillon 3 minuten zachtjes koken.  
Met staafmixer tot gladde soep pureren.  
Soep nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout, peper en citroensap.  
Soep in vier kommen scheppen.  
Lekker met (sesam)soepstengels.

## Rucolastamppot met zwarte olijven en karbonade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimige aardappels  
zout  
1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g)  
2 zakje rucola (sla à 75 g)  
4 haaskarbonades  
(versgemalen) zwarte peper  
5 eetlepels Italiaanse roerbakolie & kruiden (bakje à 100 g)  
1 zakje geraspte Parrano (kaas 100 g)

### **Bereiding**

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.  
In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Olijven afgieten en fijn hakken.  
Rucola grof snijden. Karbonades met peper en zout bestrooien.  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en hierin karbonades op matig vuur in ca. 5 minuten per kant bruinbakken.  
Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen.  
Aardappels in pan met rest van olie tot puree stampen.  
Knoflook, olijven, rucola en kaas door puree scheppen.  
Eventueel nog wat kookvocht toevoegen om stampot smeuïg te maken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Karbonades op of naast stampot leggen.



## Runderstoofpot met bier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g doorregen runderlappen  
zout  
versgemalen peper  
2 theelepels chilipoeder  
50 g boter  
2 teentjes knoflook  
4 stengels bleekselderij  
1 zak panklare koolraap (300 g)  
1 vleesbouillontablet  
1 flesje Premium Pilsener (33 ml)  
3 plakjes ontbijtkoek

### ***Bereiding***

Runderlappen op kamertemperatuur laten komen en in grove stukken snijden.  
Bestrooien met zout, peper en chilipoeder.  
In braadpan boter verhitten en rundvlees in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.  
Intussen knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Bleekselderij met dunschiller schillen, in stukken van 2 cm snijden en wassen.  
Knoflook, bleekselderij en koolraap door vlees scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken.  
Bouillontablet erboven verkruiden.  
Langs rand van pan bier en 2 dl warm water bij vlees schenken.  
Geheel tegen de kook aan brengen en vlees afgedekt (op sudderplaatje) in ca. 2½ - 3 uur zachtjes gaar stoven.  
Ontbijtkoek in blokjes snijden en door stoofvocht scheppen.  
Stoofpot nog ca. 3 minuten al roerend verwarmen tot vocht mooi gebonden is.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Lekker met aardappelpuree.

Variatietip: Vervang de koolraap door plakjes winterwortel.

## Russische borsjtsj

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

375 g runderschenkel in kleine stukjes  
bouquet garni  
500 g rode bieten  
2 eetlepels rode wijnazijn  
3 eetlepels tomatenpuree of 2-3 verse kleingehakte tomaten  
2 eetlepels gesmolten boter  
250 g wortelgroenten, waaronder een ui, een wortel en, indien voorradig, een wortelpeterselie  
500 g fijngesneden kool  
3 grote eetlepels boter  
1 eetlepel bloem  
zout  
peper  
suiker  
1 laurierblad  
bietenbouillon  
zure room

naar wens

dobbelsteentjes aardappel, rauw of gekookt  
kleine gegrilde braadworstjes  
dobbelsteentjes gekookte ham

### **Bereiding**

Breng het rundvlees in een grote pan met 2½-3 l water en het bouquet garni aan de kook, schuim af en laat in een gesloten pan 1½ uur sudderen.  
Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan.  
Schillen is alleen nodig als de schil erg stug is.  
Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en ¼ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.  
Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.  
Bak ze in 2 eetlepels boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.  
Laat dit nog 15 minuten sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en een eetlepel suiker.  
Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.  
Voeg de kool en eventueel de rauwe aardappel toe en roer er na 10 minuten het bieten-groentenmengsel door.  
Voeg het laurierblad, eventueel de verse tomaten en verdere kruiden toe.  
Kneed de bloem met de laatste eetlepel boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.  
Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.  
Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.  
Serveer de soep met zure room.

Variatietip: Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer

## Russische borsjtsj

---

worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.

Variatietip: Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.

Variatietip: In plaats van te binden met beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Variatietip: Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een driekwart gaar gebraden eend inclusief slachtafval toe. Om snel borsjtsj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

## Saffraanrisotto met cantharellen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 sjalotjes  
2 kruidenbouillontabletten  
4 eetlepels olijfolie  
400 g risottorijst  
2½ dl droge witte wijn  
1 enveloppe saffraan  
330 g cantharellen of kastanjechampignons  
50 g gepelde walnoten  
(versgemalen zee)zout  
(versgemalen) zwarte peper  
½ bakje mascarpone (à 250 g)  
100 g Parmezaanse kaas (of grana padano stukje)

### ***Bereiding***

Sjalotjes fijn snipperen.  
Tabletten oplossen in 1 l kokend water.  
In pan 2 eetlepels olie verhitten.  
Helft van sjalot ca. 2 minuten fruiten.  
Rijst erdoor, roeren tot alle korrels glanzen.  
Aflussen met 2 dl wijn.  
Als wijn door rijst is opgenomen, saffraan en helft van bouillon toevoegen.  
Risotto in open pan ca. 10 minuten zachtjes koken.  
Scheut voor scheut rest van bouillon toevoegen en risotto in nog ca. 10 minuten romig en beetbaar koken.  
Intussen cantharellen schoonmaken, grote exemplaren kleiner snijden.  
Walnoten grof hakken.  
Als risotto bijna gaar is, in koekenpan rest van olie verhitten.  
Rest van sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Cantharellen toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken.  
Rest van wijn in pan schenken en nog 1 minuut verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Van vuur af mascarpone door risotto roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Kaas in grove krullen schaven.  
Risotto in vier warme diepe borden scheppen.  
Cantharellen, walnoten en kaaskrullen erover verdelen.  
Lekker met knapperige rucolasalade.

## Salade met avocado en boterbonen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

50 g gepelde walnoten

1 blik boterboontjes (400 g)

1 avocado

1 bakje Caesar dressing (100 g)

1 zak veldsla met bietjes (100 g)

### ***Bereiding***

Walnoten in droge koekenpan ca. 3 minuten roosteren.

Intussen in zeef bonen onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Avocado schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

In kom avocado met 2 eetlepels dressing omscheppen.

Salade, bonen en avocado over twee borden verdelen.

Rest van dressing erover scheppen.

Walnoten erover strooien.

## Salade met jumbogarnalen, avocado en waterkers

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
zout  
versgemalen zwarte peper  
12 zwarte olijven zonder pit  
2 rijpe avocado's  
1 zak waterkers (75 g)  
2 bakjes jumbogarnalen (à 100 g)  
1 eetlepel kappertjes

### ***Bereiding***

In kom dressing kloppen van olie, citroensap en zout en peper naar smaak.  
Olijven halveren.  
Avocado's schillen, pitten verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden.  
Waterkers over vier bordjes verdelen.  
Avocado en garnalen hierop rangschikken.  
Dressing over salade schenken en garneren met olijven en kappertjes.  
Lekker met stevig brood zoals Pain Rustique of Pain Bûcheron.

## Salade met warme gemarineerde vijgen en blauwe kaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels balsamicoazijn  
½ eetlepel vloeibare honing  
zout en versgemalen zwarte peper  
6 verse vijgen  
100 g eikenbladslamelange met rucola  
150 g blauwaderkaas (bijv. blue stilton)

### ***Bereiding***

In kommetje olie, azijn en honing tot dressing kloppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Vijgen elk in 4 partjes snijden en partjes in dressing leggen.  
Vijgen ongeveer 5 minuten laten marinieren.  
Af en toe omscheppen.  
Vijgen uit dressing nemen en op schilkant in ovenschaal leggen; dressing bewaren.  
Intussen sla over vier bordjes verdelen en kaas erover verbrokkelen.  
Bordjes en ovenschaal afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Ovenschaal met vijgen ca. 3 minuten vlak onder grill schuiven.  
Warme vijgen over bordjes met sla verdelen.  
Dressing doorroeren en over salade sprenkelen.

## Salade van geroosterde groenten 2

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Algarijns	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
3 groene paprika's  
3 vleestomaten  
2 uien  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels citroensap  
6 eetlepels olijfolie  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
zout  
(versgemalen) peper  
1 blikje ansjovisfilets  
12 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen.  
Eieren in ca. 10 minuten hard koken.  
Eieren laten schrikken, pellen en in partjes snijden.  
Paprika's, vleestomaten en uien ca. 15 cm onder grill schuiven en in 15-20 minuten roosteren tot groente begint te blakeren.  
Groenten afgedekt laten afkoelen, schil en zaadjes van tomaten en paprika verwijderen.  
Groente in kleine blokjes snijden en op schaal leggen.  
Knoflook pellen en boven kom uitpersen.  
Citroensap, olie, komijn, zout en peper naar smaak toevoegen en tot dressing kloppen.  
Dressing door groenten scheppen.  
Ansjovis afgieten en olijven halveren.  
Salade garneren met ansjovis, olijven en partjes ei.



## Sandwiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

8 bosjes radijsjes  
½ zakje verse koriander (à 15 g)  
16 sneetjes casinobrood (wit of bruin)  
5 eetlepels knoflookmayonaise  
1 pakje kipfilet feuilletine (vleeswaar 100 g)  
200 g gerookte palingfilet  
¼ komkommer  
1 bakje verse roomkaas met mierikswortel (125 g)  
½ bakje tuinkers  
2 takjes rozemarijn  
4 sneetjes muesli-notenbrood  
1 bakje Chèvre Doux (smeerbare geitenkaas)  
½ Granny Smith appel

### **Bereiding**

Radijsjes schoonmaken en in plakjes snijden.  
Steeltjes van koriander snijden, blad grof hakken.  
12 sneetjes dun besmeren met knoflookmayonaise.  
8 sneetjes beleggen met kipfilet.  
Op helft van sneetjes radijs kipfilet leggen, op andere helft koriander.  
Sandwiches op elkaar leggen en afdekken met onbelegde sneetjes, met mayonaisekant naar beneden.  
Goed aandrukken. Korsten van brood snijden.  
Sandwiches diagonaal doormidden snijden, in elk driehoekje satéstokje steken.  
Palingfilet halveren.  
Komkommer heel dun schaven.  
4 sneetjes brood dik besmeren met roomkaas en beleggen met laag komkommer.  
Korsten afsnijden en sneetjes in 3 repen snijden.  
Op elke reep stukje paling leggen.  
Tuinkers afknippen en over paling strooien.  
Naaldjes van takjes rozemarijn rissen en fijn hakken.  
Mueslibrood dik besmeren met geitenkaas.  
Klokhuis van appel verwijderen, appel in dunne partjes snijden en over 2 sneetjes verdelen.  
Bestrooien met rozemarijn.  
Afdekken met andere sneetjes.  
Sandwiches ontkorsten en in vieren snijden.  
Sandwiches op schalen leggen en meteen serveren.

## Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 rode pepers  
4 teentjes knoflook  
1 blik kikkererwten (400 g)  
1-2 eetlepels Thaise Vissaus (Nuac Nam)  
ca. 1 dl milde olijfolie  
1 sjalotje  
2 eetlepels sesamolie  
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes  
1 theelepel maïzena  
1 dl teriyaki marinade (flesje)  
2 eetlepels balsamicoazijn  
500 g reuzescampi (diepvries)  
2 eetlepels arachideolie  
2 eetlepels oestersaus  
4 blaadjes ijsbergsla (mooie blaadjes van een krop)

### ***Bereiding***

1 peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.  
Andere peper tussen handen rollen, in stukken snijden en zaadjes eruit schudden.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Kikkererwten afgieten en met vissaus, peperreepjes en helft van knoflook in mengkom doen.  
Kikkererwten grof pureren.  
Terwijl machine langzaam draait in dun straaltje zoveel olie toevoegen tot gladde, smeelige massa ontstaat.  
Houmous tot gebruik afgedekt op kamertemperatuur bewaren.  
Scampi aan rugzijde insnijden, darmkanaal verwijderen.  
Sjalot pellen en fijn snipperen.  
In pan sesamolie zachtjes verwarmen.  
Sesamzaadjes toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen tot geur goed los komt.  
Maïzena oplossen in teriyakimarinade.  
Marinade, azijn en sjalotje toevoegen en dressing op laag vuur iets laten binden.  
Geheel laten afkoelen.  
Scampi volgens gebruiksaanwijzing onder stromend water ontdooien.  
Scampi voorzichtig pellen, staartje laten zitten.  
Scampi droogdeppen met keukenpapier.  
Wok verhitten tot gloeiend heet, arachideolie over panbodem laten uitvloeien.  
Scampi op hoog vuur ca. 1 minuut bakken.  
Omschudden, rest van knoflook toevoegen en opnieuw ca. 1 minuut bakken.  
Oestersaus en stukjes peper erdoor scheppen, nog 1-2 minuten bakken tot scampi gaar zijn.  
Intussen sesamvinaigrette en houmous zachtjes verhitten, tot lauwwarm.  
Houmous op warme borden scheppen.  
Blad ijsbergsla erop leggen.  
Garnalen en stukjes peper met schuimspaan uit wok scheppen en over borden verdelen.  
Sesamvinaigrette erover schenken.

**Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette**

---

## Schnitzelrolletjes met gepofte aardappel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bak pofaardappels in de schil (450 g)
- 4 varkensschnitzels
- 8 plakjes rauwe ham
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 zak groentemix (bijv. asperges/haricot verts/peultjes/broccoli)  
(diepvries)
- 1 zak panklare spinazie (300 g)

### ***Bereiding***

- Aardappels in magnetron op vol vermogen (700 watt) ca. 10 minuten verhitten.
- Schnitzels halveren, ham erop leggen, oprollen en vastzetten met prikker.
- In koekenpan helft van olie verhitten en schnitzelrolletjes in 6-8 minuten rondom bruin en gaar bakken.
- In hapjespan of wok rest van olie verhitten en groentemix 5 minuten roerbakken.
- Spinazie nog 2-3 minuten meebakken.
- Aardappels opensnijden, op bord leggen en yoghurt-knoflooksaus (uit bak van aardappels) erover schenken.
- Schnitzelrolletjes met zout bestrooien en ernaast leggen.
- Groentemix erbij scheppen.

## Schol met bietensalsa en sinaasappelrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 handsinaasappels  
2 voorgekookte bietjes (pak à 4 stuks Biologisch)  
1 rode ui  
1 rode peper  
1 zakje verse koriander (15 g)  
2 limoenen  
4 scholfilets  
3 eetlepels zonnebloemolie  
zout  
peper  
250 g notenrijst  
1 eetlepel bouillonpoeder

### ***Bereiding***

1 sinaasappel goed schoonboenen en schil fijn raspen.  
Beide sinaasappels dik schillen, partjes tussen vliezen uit snijden en halveren.  
Bietjes in blokjes snijden.  
Ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden.  
Peper halveren, zaadlijstjes verwijderen en peper in reepjes snijden.  
Steeltjes van koriander plukken.  
Limoenen uitpersen.  
Scholfilets bestrijken met 1 eetlepel olie en bestrooien met zout en peper.  
Rijst met sinaasappelrasp en bouillonpoeder in ca. 8 minuten gaar koken.  
In kom blokjes biet met sinaasappel, ui, peperreepjes, koriander en rest van olie tot salsa mengen.  
Op smaak brengen met limoensap, zout en peper.  
In koekenpan met antiaanbaklaag schol in ca. 5 minuten gaar bakken.  
Halverwege baktijd voorzichtig omdraaien.  
Rijst over vier borden verdelen, vis erop leggen en bietensalsa erover scheppen.

## Schuimbiersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l Alfa Dortmunder  
½ l water  
2 eetlepels bloem  
kaneel  
5 eieren  
suiker  
citroenschil

### ***Bereiding***

Meng het bier met het water, voeg de bloem en de eieren toe en klop dit mengsel goed onder elkaar.  
Verwarm het in een pan met dikke bodem op een niet te hoog vuur.  
Blijf steeds goed in de soep kloppen en breng haar al kloppend aan de kook.  
Haal de soep dan van het vuur en maak haar op smaak af met suiker, citroenschil en kaneel.  
Serveer de soep gloeiendheet en geef er bros gebakken beschuit bij.

## Schuimige olijvensoep met zelfgebakken soepstengels

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ pak witbroodmix (à 500 g)  
3 eetlepels olijfolie  
4 gedroogde tomaatjes (pot)  
1 eetlepel gedroogde oregano  
1 eetlepel bloem  
4 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
1 pot groene olijven zonder pit (240 g)  
3 kippenbouillontabletten  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 bakje mascarpone (250 g)  
½ bakje tapenade mediterrane (à 100 g)  
1 dl sherry

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
In kom broodmix met 1 eetlepel olie en 1½ dl lauw water tot soepel deeg kneden.  
Deeg afgedekt 15 minuten laten rijzen.  
Tomaten heel fijn snijden en met oregano door deeg kneden.  
Deeg op met bloem bestoven werkblad uitrollen tot lap van ca. 16 x 16 cm.  
Deeg in 16 repen snijden, op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met 1 eetlepel olie bestrijken.  
Repen deeg afgedekt nog ca. 15 minuten laten rijzen.  
Soepstengels in midden van oven in ca. 12 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Op rooster laten afkoelen.  
Intussen sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen.  
Olijven afgieten. Bouillontabletten oplossen in 1½ l kokend water.  
Basilicum in reepjes snijden.  
In soeppan rest van olie verhitten, sjalotjes en knoflook ca. 1 minuut fruiten.  
Olijven en bouillon toevoegen en soep aan de kook brengen.  
Pan van vuur nemen, basilicum, mascarpone en tapenade erdoor roeren.  
Soep pureren.  
Sherry erdoor roeren.  
Soep verwarmen, in soepterrine schenken. Met staafmixer schuimig kloppen en op buffet zetten.  
Soep in kopjes scheppen en serveren met soepstengels.

## Serehspiesjes met kokoscurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sjalotjes  
3 cm verse gemberwortel  
1 zakje verse koriander (15 g)  
1 zakje verse munt (15 g)  
500 g lamsboutlapjes à la minute  
1 ei  
12 stengels sereh (citroengras)  
400 g pandanrijst  
2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot)  
4 dl kokosmelk  
50 g geraspte kokos  
100 g gezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.  
Gember schillen en fijn raspen.  
Steeltjes van verse kruiden snijden.  
Lamslapjes in stukken snijden.  
In keukenmachine lamsvlees, sjalotjes, gember en helft van verse kruiden met ei tot fijne massa draaien.  
Lamsgehakt in 12 porties verdelen.  
Om elke stengel sereh portie gehakt kneden.  
Ovengrill voorverwarmen.  
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
In steelpan currypasta met kokosmelk en kokos verwarmen en op zacht vuur beetje laten inkoken.  
Serehspiesjes onder ovengrill in ca. 15 minuten aan alle zijden goudbruin en gaar grillen.  
Cashewnoten en rest van verse kruiden grof hakken en door gare rijst mengen.  
Spiesjes en rijst op serveerschaal leggen, currysaus apart serveren.

Variatietip: Geen keukenmachine? Neem dan rundergehakt of gebruik lamsburgers.



## Sherry egg-nog

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

1 vers ei  
½ eetlepel suiker  
gruisijs  
1 borrelglas cognac  
1 wijnglas sherry  
vleugje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Doe in een cocktailshaker het ei en de suiker, voeg er wat gruisijs bij en giet er de cognac en de sherry over.

Schud krachtig en snel en giet door een strainer of zeefje in een tumbler (limonadeglas).

Bestuif deze egg-nog nog met wat nootmuskaat.

## Sherry flip

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

ijsblokjes

1 eierdooier

1 sherryglas droge of 'medium dry' sherry

½ borrelglas grenadinesiroop

### ***Bereiding***

Doe de ijsblokjes en de eierdooier in de shaker en voeg er de dranken bij.

Shake zeer krachtig en schenk door een strainer of zeefje in een ballonglas of champagneflûte.

## Siciliaanse tonijn met citrusdressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 zakje peterselie (30 g)  
oregano (uit zakje verse Italiaanse-kruidentmix 20 g)  
½ citroen (geperst)  
1 sinaasappel (geperst)  
1 teentje knoflook (geperst)  
2 eetlepels kappertjes  
50 g zwarte olijven zonder pit (gehakt)  
5 eetlepels olijfolie  
versgemalen vierseizoenenpeper  
4 tonijnsteaks

### **Bereiding**

Peterselie en blaadjes van oregano fijn hakken.  
In kom kruiden mengen met citroensap, sinaasappelsap, knoflook, kappertjes, olijven en 4 eetlepels olie.  
Dressing op smaak brengen met zout en peper.  
Grillpan verhitten.  
Tonijnsteaks licht bestrijken met olie en in 4 minuten aan beide kanten bruin en van binnen rosé grillen.  
Steaks uit pan nemen en bestrooien met zout en versgemalen peper.  
Dressing erover scheppen.  
Serveren met groene tagliatelle.

## Silver fizz

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

1 eiwit

1 theelepel poedersuiker

2 borrelglasjes dry gin

gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Zeer goed shaken en door een strainer of zeefje in een grote tumbler schenken.

Vul aan met sodawater.

## Sinaasappel-rozemarijnjus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pot gevogeltesfond (380 ml)
- 1 dl sinaasappellikeur (slijter)
- 2 dl sinaasappelsap
- 1 eetlepel verse rozemarijn (fijngeknipt)
- 25 g koude roomboter

### ***Bereiding***

In steelpan fond met likeur, sinaasappelsap en rozemarijn tot helft laten inkoken.

Laten afkoelen.

Tijdens rusten van kalkoen braadslede op laag vuur zetten, fond erin schenken, aanbaksels losroeren en zachtjes verwarmen.

Koude boter in klontjes snijden.

Van vuur af boter door jus kloppen.

## Slabladeren met eiersalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren  
8 radijsjes  
3 eetlepels mayonaise  
½ eetlepel grove mosterd  
2 theelepels azijn  
1 theelepel gedroogde dragon  
½ zakje verse bieslook (à 15 g)  
zout  
peper  
1 kropsla

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.  
Intussen radijs wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.  
In kom mayonaise, mosterd, azijn en dragon door elkaar roeren.  
Bieslook erboven in stukjes knippen.  
Radijs erdoor scheppen.  
Eieren laten schrikken, pellen en in kwarten snijden.  
Voorzichtig door dressing scheppen.  
Salade op smaak brengen met zout en peper.  
Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken.  
Slabladeren in komvorm op vier borden leggen.  
Eiersalade erin scheppen.  
Serveren met driehoekjes geroosterd witbrood met boter.

## Slavink met bloemkool

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bakken krieltjes duobak à 700 g  
zout  
1 bloemkool, in kleine roosjes  
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
4 slavinken  
1 zakje Knorr vleesjus met paprika  
6 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Kook de krieltjes in water met zout gaar.

Kook de bloemkool in water met zout beetgaar.

Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak de slavinken rondom bruin en in 12-15 minuten helemaal gaar.

Neem ze uit de pan en maak van het zakje vleesjus en het bakvet jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de krieltjes en de bloemkool af.

Schep de peterselie door de krieltjes en serveer met de bloemkool, de slavinken en de jus.

Wijnadvies: rosé wijn, Mission St. Vincent, Frankrijk

## Snelle cocktail uit Sri Lanka

---

Menugang	Drank	Soort -	Snel	Ja	
Keuken	Indiaas	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron			Sterren		

---

### ***Ingrediënten***

4 sinaasappels  
4 zoete limoenen  
2 plakken ananas  
2 eetlepels poedersuiker  
1 fles citroenlimonade  
vergruist ijs  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Pers de sinaasappels, de limoenen en de ananas afzonderlijk uit en meng het sap dan door elkaar.  
Voeg de suiker en wat zout toe en roer goed door.  
Zet het mengsel tot het gebruik koel wel.  
Voeg er vlak voor het serveren de citroenlimonade bij en serveer de drank in cocktailglazen met gemalen ijs.  
Garneer met blaadjes munt.



## Snelle zuurkoolstampot met worst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 35 g boter
- 1 zak uienringen à 350 g
- 1 zak wijnzuurkool
- 1 blikje ananasstukjes à 227 g
- 1 Unox rookworst à 375 g
- 1 zakje Maggi jus light
- 1 pak Maggi aardappelpuree voor stampot, pak à 2 zakjes

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een pan met dikke bodem en fruit de uienringen al omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de zuurkool toe en bak al omscheppend op een hoog vuur ± 2 minuten mee.

Voeg de ananasstukjes en ± ½ dl van het sap toe en laat de zuurkool met de deksel op de pan ± 10 minuten zachtjes stoven.

Wel intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bereid de aardappelpuree en de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de zuurkool met een schuimspaan uit de pan en op de puree en schep alles goed om.

Snijd de worst in plakjes en serveer met de jus bij de stampot.

Wijnadvies: witte wijn, Mission St. Vincent, Frankrijk

## Soep met Epoisses-kaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g Epoisses de Bourgogne

100 g verse room

3 eidooiers

2 eetlepels bloem

2 knoflookteentjes

zout

peper

2 l vleesbouillon

2 kleine glazen droge witte wijn

gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Laat de kaas smelten en vermeng hem met de wijn, de room en de eidooiers.

Voeg de bloem, de geplette knoflook en de kruiden toe.

Leng vervolgens aan met ¼ l bouillon en verwarm het geheel al roerend op een laag vuurtje.

Giet er, zodra het mengsel kookt, de rest van de bouillon bij.

Verwarm opnieuw en bestrooi de soep vlak voor het opdienen naar smaak met zout, peper en de gehakte peterselie.

## Sojamosselen

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 mosselen

1 dl Japanse sojasaus

mespunt wasabi (mierikswortel)

1 theelepel geraspte gemberwortel

### ***Bereiding***

Kook de mosselen in de schelp in weinig water met het deksel op de pan tot alle schelpen open zijn. Verwijder dan van alle mosselen één schelp.

Klop in een kom een marinade van de sojasaus, wasabi en gember en besprenkel de mosselen hiermee.

Laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken.

## Soupe au pistou (Provençaalse groentesoep met pesto)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 preien  
2 grote aardappelen  
1 courgette  
1 winterwortel  
250 g sperziebonen  
1 kleine ui  
1 teentje knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
250 g mager gerookt spek aan een stukje  
1 kruidenbouillontablet  
zout  
versgemalen peper  
50 g mini-pastastrikjes  
4 flinke eetlepels peterselie-rozemarijnpesto

### ***Bereiding***

Snijd de preien in ringen, de aardappelen, de courgette en de wortelen in schuine stukken en breek de sperziebonen.  
Snipper de ui en de knoflook.  
Verhit de olie in een soeppan en fruit beide hierin ± 5 minuten.  
Voeg de rest van de groenten toe en bak ze omscheppend ± 5 minuten mee.  
Schenk er 1 l water bij, voeg het spek en het bouillontablet toe en laat de soep ± 45 minuten koken.  
Schep het spek uit de soep en snijd het in plakken.  
Breng de soep op smaak, kook de pastastrikjes 10 minuten in de soep mee en warm de spekplakken in de soep mee.  
Schep de soep in borden of wijde kommen en schep er aan tafel een flinke lepel peterselie-rozemarijnpesto op.

## Spaanse salade van nieuwe krieltjes

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g nieuwe krieltjes  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel wijnazijn  
zout  
versgemalen witte peper  
3 fijngesnipperde bosuitjes (bewaar het groen)  
1 rood pepertje, van zaad ontdaan en zeer fijn gehakt  
12 zwarte olijven

### ***Bereiding***

Kook de krieltjes op een laag vuur in ongeveer 12 minuten beetgaar.  
Maak een dressing van de olijfolie, wijnazijn, zout en gemalen witte peper.  
Giet de aardappelen af en doe ze in een diepe schaal.  
Schenk de dressing over de nog warme krieltjes en voeg de bosui en het pepertje toe.  
Schep voorzichtig om en garneer met de zwarte olijven en het gesnipperde groen van de bosuitjes.

## Spaanse tomaatjessalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 groene paprika  
1 kleine rode ui  
4 takjes peterselie  
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)  
75 g serranoham  
8 olijven gevuld met citroen (blikje à 200 g)  
1 rijpe (tros)tomaat  
½ teentje knoflook  
1 eetlepel witte-wijnazijn  
2 eetlepels olijfolie  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
Peterselie fijn knippen.  
Cherrytomaatjes wassen, droogdeppen en halveren.  
Ham in dunne reepjes snijden.  
Olijven in plakjes snijden.  
Tomaat wassen, halveren en boven schaal tot moes raspen (velletjes weggoeien).  
Moes door zeef drukken (om zaadjes te verwijderen).  
Knoflook erboven uitpersen.  
Azijn en olie erdoor roeren.  
Tomaatdressing op smaak brengen met zout en peper.  
Paprika, ui, peterselie, tomaatjes, ham en olijven erdoor scheppen.  
Smaken ca. 15 minuten laten intrekken.  
Lekker met gegrilde sneetjes brood (bedruppeld met olijfolie).

Tip: Dit gerecht kan ook als tapa geserveerd worden, op geroosterd brood. De hoeveelheid is dan voldoende voor 10 personen.

## Spaanse witte bonensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 rode paprika  
100 g chorizo  
2 eetlepels olijfolie  
1 kleine pot witte bonen  
2 theelepels oregano  
1 pot rundvleesbouillon extra gevuld (380 ml)  
versgemalen peper  
zout

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.  
Snijd de chorizo in blokjes.  
Verhit de olie in een pan en bak de blokjes chorizo zachtjes uit.  
Schep de ui en de paprika erdoor en bak het geheel op laag vuur nog ± 2 minuten.  
Pureer de witte bonen met het vocht in een keukenmachine of stamp ze met een stamper fijn.  
Roer in een soeppan de witte bonenpuree met de oregano, de bouillon en nog 1 pot water door elkaar en verwarm het geheel al roerend op laag vuur.  
Roer het chorizomengsel erdoor en verwarm de soep nog enkele minuten.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Serveer de soep met een uienstokbrood.

## Spaghetti carbonara met bacon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g spaghetti  
3 eierdooiers  
125 ml slagroom  
1 zakje grofgeraspte kaas (100 g)  
grofgemalen zwarte peper  
8 plakjes bakbacon (of ontbijtspek, vleeswaren)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g, fijngeknipt)

### ***Bereiding***

Spaghetti in pan met ruim water en zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.  
In grote kom dooiers met slagroom en helft van kaas mengen.  
Veel peper erboven malen.  
In droge koekenpan met antiaanbaklaag plakken bacon op matig vuur knapperig bakken.  
Op keukenpapier laten uitlekken.  
Pasta afgieten en direct door eimengsel in kom mengen.  
Peterselie en rest van kaas erdoor mengen.  
Pasta verdelen over vier warme borden, bacon erop leggen.



## Spaghetti limone

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
4 braadworst (ca. 500 g)  
250 g champignons  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)  
500 g spaghetti  
zout  
50 g boter  
50 g bloem  
peper  
1 dl slagroom

### ***Bereiding***

Citroen onder stromend water schoonboenen.  
Met dunschiller brede repen van citroenschil halen.  
Citroenschil en worst in pan doen, 5 dl water erbij schenken en aan de kook brengen.  
Op matig vuur worst in ca. 20 minuten gaar laten worden.  
Worst uit pan nemen en laten afkoelen.  
Kookvocht bewaren.  
Champignons met keukenpapier schoonvegen en in vieren snijden.  
Citroen uitpersen. Worst in lengte halveren en in plakken snijden.  
Peterselieblad grof hakken.  
Bieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen.  
Spaghetti in ca. 8 minuten beetgaar koken in ruim water met zout.  
Daarna afgieten.  
In koekenpan boter smelten, bloem in een keer toevoegen en ca. 2 minuten al roerend meebakken.  
Kookvocht en citroensap in pan schenken.  
Roeren tot gladde, dunne saus ontstaat.  
Vuur laag draaien, champignons door saus roeren en in ca. 5 minuten gaar laten worden.  
Worstplakjes en slagroom door saus roeren en even meewarmen.  
Saus op smaak brengen met weinig zout en peper.  
Spaghetti over vier borden verdelen.  
Saus op pasta scheppen, royaal bestrooien met verse kruiden.  
Serveren met tomatensalade.

## Spaghetti met gehaktsaus 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
1 winterwortel à 250 g, geschild en grof gehakt  
500 g rundergehakt  
1 blik tomatenblokjes à 400 g  
(versgemalen) peper  
zout  
400 g spaghetti

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook ± 3 minuten op een halfhoog vuur.  
Voeg de wortel toe en bak ± 5 minuten al omscheppend mee.  
Schep het gehakt erdoor en bak het al omscheppend bruin en rul.  
Voeg de tomatenblokjes met het vocht, peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.  
Kook het gerecht ± 10 minuten op een laag vuur.  
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Giet de spaghetti af maar vang 1 dl van het kookvocht op.  
Schep dit weer door de spaghetti.  
Serveer de saus erbij.

Wijnadvies: Cabernet sauvignon, Australië

## Spaghetti met tomatensaus en balletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien (netje à 750 g)  
500 g rundergehakt  
½ theelepel knoflookpoeder  
2 eetlepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden  
3 eetlepels olijfolie  
1 fles passato di pomodoro (tomatensaus, 750 ml)  
500 g volkoren spaghetti  
1 zakje geraspte jong belegen kaas (100 g)

### ***Bereiding***

Uien pellen en snipperen.  
Gehakt op smaak brengen met knoflookpoeder, Italiaanse kruiden en zout en peper.  
Van gehakt kleine balletjes vormen.  
In hapjespan olie verhitten.  
Ui ca. 2 minuten fruiten.  
Gehaktballetjes toevoegen en rondom bruinbakken.  
Tomatensaus in pan schenken en geheel met deksel half op pan nog ca. 10 minuten laten sudderen.  
Intussen in pan met kokend water spaghetti met zout in 10-12 minuten beetgaar koken.  
Spaghetti in vergiet laten uitlekken en over vier diepe borden verdelen.  
Tomatensaus erop scheppen en geraspte kaas over spaghetti strooien.

## Speklapjes babi pangang met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g snelkookrijst

zout

1 eetlepel zonnebloemolie

400 g speklapjes, in dobbelstenen

2 teentjes knoflook, gesnipperd

2 zakken bloemkool en broccoliroosjes à 300 g

1 zak Conimex roerbaksaus babi pangang à 420 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees met de knoflook op een hoog vuur al omscheppend bruin.

Temper het vuur en bak het vlees in ± 10 minuten helemaal gaar.

Voeg de groenten toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.

Schep de roerbaksaus erdoor en verwarm alles nog ± 3 minuten.

Serveer met de rijst.

Serveertip: Lekker met atjar tjampoer.

Wijnadvies: rode wijn, Golden Kaan Pinotage

## Speklapspiesjes met uienchutney

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 uien  
1 eetlepel olie  
2 eetlepels groene pepers mild (pot)  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
4 eetlepels witte wijnazijn  
zout  
8 speklapjes zonder zwoerd

### ***Bereiding***

Uien pellen en in dunne ringen snijden.  
In pan olie verhitten en uienringen ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Pepers fijnhakken.  
Suiker, azijn en peper aan uien toevoegen en geheel op zacht vuur ca. 20 minuten laten sudderen, tot uienmengsel zacht en ingedikt is.  
Regelmatig omscheppen.  
Uienchutney met zout op smaak brengen en laten afkoelen.  
Speklapjes in repen snijden en in zigzagvorm aan satéstokjes rijgen.  
Speklapspiesjes op hete barbecue in 10 à 15 minuten rondom gaar en bruin bakken en serveren met uienchutney.  
Serveren met gepofte aardappels en bieslookroom.

## Spekpannenkoek met appel en stroop

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g zelfrijzend bakmeel  
zout  
1 scharrelei  
4½ dl halfvolle melk  
1 appel  
± 3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar  
150 g ontbijtspek  
schenkstroop

### **Bereiding**

Meng het bakmeel met zout naar smaak in een kom.  
Maak een kuiltje in het midden en breek het ei erboven.  
Roer het ei los en roer een beetje van het bakmeel mee.  
Voeg de melk beetje bij beetje toe en klop het met een garde tot een egaal dik beslag.  
Schil de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel in dunne plakken.  
Verhit een beetje vloeibaar bakvet in de koekenpan en bak ¼ deel van de spek en ¼ deel van de appel ± 3 minuten.  
Schep er ¼ deel van het beslag op, laat het uitvloeien en bak de pannenkoek op een halfhoog vuur bruin.  
Keer de pannenkoek en bak tot de andere kant mooi bruin en gaar is.  
Houd hem warm op een bord op een pan met kokend water.  
Bak op dezelfde wijze nog 3 pannenkoeken en serveer ze met de stroop.

Wijnadvies: witte wijn, Gustav Schmitt, Riesling QBA, Duitsland

## Spinazie-geitenkaasquiche met amandelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ pak bladspinazie deelblokjes (diepvries à 450 g)  
5 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
5 eieren (M)  
nootmuskaat  
zout  
4-seizoenenpeper uit de molen  
125 ml slagroom  
ca. 200 g geitenkaas (chèvre de Bellay)  
100 g rookamandelen  
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten  
1 eetlepel bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

Spinazie in zeef laten ontdooien.  
Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Vorm invetten.  
Aanrecht bestuiven met bloem.  
Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm doorsnede.  
Vorm bekleden met bladerdeeg.  
In kom eieren loskloppen met mespunt nootmuskaat, zout, peper en slagroom.  
Kaas erboven verkrumelen en erdoor kloppen.  
Met lepel vocht uit spinazie drukken.  
Spinazie door eimengsel roeren.  
Spinazie-eimengsel in taart scheppen.  
Taart in midden van oven ca. 20 minuten bakken.  
Amandelen grof hakken en erover verdelen.  
Taart in oven in nog ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Serveren met tomatensalade.

## Spinazie-gorgonzolasoep met kalkoen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

- 1 stengel bleekselderij
- 1 kalkoenfilet
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma
- 1 pistolet (meergranen)
- 1 zak spinazie-gorgonzolasoep (à 400 ml)

### ***Bereiding***

Bleekselderij wassen, dun schillen (om draden te verwijderen) en in boogvormige plakjes snijden.  
Kalkoenfilet in repen snijden, 1 eetlepel olie erover druppelen.  
Pistolet doormidden snijden. Binnenzijde met rest van olie bestrijken.  
Grillpan verhitten tot deze gloeiend heet is.  
Pistolet in ca. 2 minuten goudbruin roosteren.  
Vervolgens kalkoenrepen in 3-4 minuten gaar grillen.  
Intussen in pan soep verhitten.  
Bleekselderijboogjes erdoor roeren.  
Soep in kom schenken, kalkoenrepen in soep leggen.  
Serveren met pistolet.



## Spinazie-omelet met focacciatoast

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g spinazie à la crème (deelblokjes diepvries)

30 g chorizo (worst stukje)

2 eieren

2 eetlepels olie

½ focaccia (brood) (afbak van 250 g)

### ***Bereiding***

Spinazie in magnetron of pan ontdooien.

Chorizo in reepjes snijden.

Eieren loskloppen, spinazie en chorizo erdoor roeren.

In pan 1 eetlepel olie verhitten, eimengsel erin schenken.

Omelet in ca. 10 minuten afgedekt laten stollen.

Intussen focaccia in plakken snijden en dun met rest van olie bestrijken.

Focaccia in broodrooster bruin roosteren.

Omelet met warme focaccia serveren.

## Spinazie met rode poon

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g rode poonfilet met vel

2 eetlepels olie

1 eetlepel sojasaus

6 grote spinaziebladeren

### ***Bereiding***

Verdeel de visfilet in 6 gelijke stukken.

Verhit de olie met de sojasaus en bak daarin de poon op de velkant ± 3 minuten.

Keer ze en bak de andere zijde nog ± 3 minuten.

Leg de stukjes vis op een spinazieblad.

Garneer met gekookte glasnoedels, uitgesneden stukjes winterwortel en reepjes groene of Chinese kool.

Serveer met een kommetje Japanse sojasaus, waarin wat Japanse mierikswortel is opgelost.

## Spinaziesoep 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g spinazie  
60 g boter  
2 eetlepels bloem  
½ l melk  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de fijngehakte spinazie in water met wat zout, laat uitlekken (vang het vocht op) en hak de spinazie fijn.

Laat de boter met de bloem bruin worden en voeg de spinazie toe.

Verdun de soep met de melk en de helft van het spinaziekookvocht, kook nog 5-10 minuten en breng de soep op smaak met peper.

Serveer de soep met in boter gebakken blokjes brood.

Variatietip± In plaats van met spinazie kunt u de soep ook met brandnetels bereiden.

## Spinazietortilla

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 100 g chorizo (worst, stukje)
- 1 pak roerbakaardappeltjes of aardappelschijfjes (450 g)
- 1 zak panklare spinazie (300 g)
- 4 eieren
- 75 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

- Chorizo in stukjes snijden.
- In grote koekenpan met antiaanbaklaag chorizo in ca. 2 minuten uitbakken.
- Aardappeltjes toevoegen en ca. 6 minuten roerbakken.
- Intussen in pan met bodempje water spinazie in ca. 2-3 minuten laten slinken.
- In zeef laten uitlekken en zo veel mogelijk vocht eruit drukken.
- Spinazie grof hakken en door aardappeltjes scheppen.
- In kom eieren loskloppen met kaas en over aardappel schenken.
- Ei afgedekt in 4-5 minuten laten stollen.

## Spruitjesstampot met worst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g spruiten  
zout  
1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken  
2½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar  
4 braadworstjes  
2-3 eetlepels grove mosterd  
3 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

Maak de spruiten schoon en halveer ze.  
Kook ze in water met zout net gaar.  
Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Verhit het bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de worstjes rondom bruin.  
Temper het vuur en laat de worstjes in ± 15 minuten helemaal gaar bakken.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Schep de afgegoten spruiten, de mosterd en de zure room erdoor en breng de stampot op smaak met peper.  
Serveer met de worstjes.

Tip: Vervang voor de kinderen naar wens de mosterd geheel of gedeeltelijk door zure room.

Wijnadvies: rode wijn, Domaine de la Muscadriere, Frankrijk

## Stamppot met spitskool, gebakken salami en tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimige aardappels

zout

600 g panklare spitskool

1 ui

500 g salami (stuk)

4 tomaten

1 zakje verse bieslook (25 g)

1 eetlepel olijfolie

1 dl melk

(versgemalen) peper

### **Bereiding**

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.

In pan met weinig water en zout aardappels en spitskool afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.

Ui pellen en snipperen.

Salami in blokjes snijden.

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Bieslook boven kom fijn knippen.

In koekenpan olie verhitten en hierin ui en salamiblokjes ca. 3 minuten zachtjes bakken.

Intussen aardappels en spitskool in vergiet laten uitlekken.

In pan van aardappels melk zachtjes verwarmen.

Aardappels en spitskool toevoegen en geheel tot smeulige puree stampen.

Salami met beetje van bakvet door stamppot mengen.

Tomaat, bieslook en zout en peper naar smaak erdoor strooien.

## Stevige groentesoep met rookworst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

50 g boter  
1 gepelde kleingesneden ui  
3 schoongemaakte in ringen gesneden preien  
2 schoongemaakte in stukjes gesneden stengels bleekselderij  
1 geschrapte in blokjes of reepjes gesneden winterwortel  
1 blik gepelde tomaten (uitlekgewicht 250 g), uitgelekt en in stukken gesneden  
1½ l runderbouillon  
1 groot blik witte bonen, uitgelekt  
1 in schijfjes gesneden rookworst van 250 g  
4 eetlepels kleingesneden peterselie  
fijngesnipperde knoflook naar smaak  
zout  
versgemalen peper  
stokbrood  
roomboter

### **Bereiding**

Verhit de boter in een grote pan en fruit hierin de ui, de knoflook en de prei ± 3 minuten.  
Voeg de bleekselderij, de wortel en de tomaten toe en fruit alles regelmatig omscheppend nog 4 minuten.  
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.  
Zet het vuur laag leg het deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.  
Voeg de witte bonen, de rookworst en de peterselie toe en laat de soep nog ± 15 minuten zachtjes koken.  
Breng de soep op smaak met wat zout en peper.  
Serveer er stokbrood en roomboter bij.

## Stevige linzensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g linzen  
1 grote ui  
3 preien  
500 g vastkokende aardappels  
1 takje rozemarijn  
4 runderbraadworsten (magere)  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
2 kruidenbouillontabletten  
(zee)zout  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Linzen in zeef wassen, eventuele steentjes verwijderen.  
Ui pellen en fijn snipperen.  
Preien schoonmaken en in dikke ringen snijden.  
Aardappels schillen en in blokjes snijden.  
Rozemarijn van takje rissen en fijn hakken.  
Worsten met vork enkele keren inprikken om openbarsten te voorkomen.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
In (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten.  
Ui en knoflook ca. 5 minuten zachtjes bakken.  
Prei, aardappelblokjes, knoflook, linzen, worst en rozemarijn toevoegen.  
Bouillontabletten erboven verkruiden en 1¼ l kokend water toevoegen.  
Soep opnieuw aan de kook brengen.  
Deksel op pan leggen en soep op laag vuur minstens 30 minuten laten sudderen, tot alle ingrediënten gaar zijn.  
Worsten uit pan nemen, in plakjes snijden en over vier borden verdelen.  
Soep op smaak brengen met zout en peper en in borden scheppen.  
Resterende olie erover druppelen.



## Stokbrood met gerookte zalm

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
1 stokbrood  
3 eetlepels mayohalf  
200 g gerookte zalm  
2 eetlepels verse dille, fijngehakt  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.  
Snijd het stokbrood open en bestrijk de helften met de mayohalf.  
Verdeel er de zalm en de dille over en bestrooi met peper naar smaak.  
Snijd het stokbrood in vieren en serveer direct.

Serveertip: Lekker met een salade van de rest van de komkommer, 1 zak zomerse slamelange à 250 g en 6 eetlepels Calvé sladressing tuinkruiden.

Wijnadvies: witte wijn, Jean Balmont, Chardonnay, Frankrijk

## Stokbrood met knoflook- of Italiaanse kruidenboter

---

Menugang Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de knoflookboter

125 g zachte boter (op kamertemperatuur)

2 eetlepels olijfolie

4 uitgeperste teentjes knoflook

1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

versgemalen peper

voor de Italiaanse kruidenboter

125 g zachte boter (op kamertemperatuur)

2 eetlepels tomatensaus

½ eetlepel fijngesnipperde basilicum

½ eetlepel fijngesnipperde peterselie

1 uitgeperst teentje knoflook

½ eetlepel fijngesnipperde oregano

3 eetlepels Parmezaanse kaas

stokbrood

### ***Bereiding***

Roer voor de knoflook- of Italiaanse kruidenboter de ingrediënten door elkaar.

Snijd een stokbrood in grote plakken van ± 3 cm dik.

Besmeer het brood aan beide kanten met de knoflook- of Italiaanse kruidenboter.

Wikkel het stokbrood in een lang vel dubbelgevouwen aluminiumfolie en maak de sluiting aan de bovenkant goed dicht.

Rooster het brood in de folie op een matig vuur gedurende ongeveer 10 minuten.

Leg het pakketje op een serveerschaal of in een mandje, vouw de folie open en serveer meteen.

## Stoofpot uit het klooster

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3-4 aardappelen  
2-3 tomaten  
1-2 wortelen  
1-2 uien  
½ selderijknol  
200 g zilveruitjes  
100 g olijven  
250 g verse paddestoelen  
100 g rijst  
1/8 l witte wijn  
1 scherp pepertje  
1 dl zonnebloemolie  
zout  
peterselie

### ***Bereiding***

Smoor de fijngehakte uien, wortelen en selderijknol in de olie en wat water.  
Voeg de zilveruitjes, de olijven, de paddestoelen en het pepertje toe.  
Schenk er de wijn en ¼ l water bij, voeg naar smaak zout toe en laat sudderen tot de groenten zacht zijn.  
Voeg de in blokjes gesneden aardappelen en de rijst toe en na 15 minuten ook de in stukjes gesneden tomaten.  
Doe de inhoud van de pan over in een ovenvaste schaal of aardewerk pot, strooi er peterselie en laat het gerecht in de oven door en door warm worden.

## Struisvogelbiefstuk met amandel-gembersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 zakje blanke amandelen (45 g)  
ca. 3 cm gemberwortel  
2 sjalotjes  
4 eetlepels olijfolie  
½ theelepel gedroogde dragon  
(versgemalen) peper  
½ pot gevogeltesfond (a 380 ml)  
2 struisvogelbiefstukjes  
2 struikjes witlof  
1 tomaat  
1 theelepel appelstroop  
zout  
2 eetlepels slagroom

### **Bereiding**

Amandelen grof hakken.  
Gemberwortel schillen en in plakken snijden.  
Sjalotjes pellen en snipperen.  
In steelpan 2 eetlepels olie verhitten.  
Amandelen, gember en sjalotjes ca. 5 minuten zachtjes bakken.  
Dragon, peper en fond toevoegen.  
Saus ca. 10 minuten tegen de kook aan verwarmen.  
Gember uit saus nemen.  
Saus met staafmixer glad pureren.  
Struisvogelbiefstukken ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
Witlofblaadjes loshalen, schuin halveren en wassen.  
Tomaat wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden.  
Grillpan verhitten.  
Vlees bestrijken met 1 eetlepel olie, bestrooien met peper en in ca. 6 minuten rondom bruin en van binnen rosé grillen.  
In wok rest van olie verhitten.  
Witlof in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken.  
Appelstroop erdoor roeren, bestrooien met zout en peper.  
Slagroom door saus roeren en verwarmen.  
Biefstuk schuin in plakjes snijden.  
Witlof en vlees over vier borden verdelen, saus erover schenken.  
Garneren met tomaat.

## Struisvogeltournedos met knolselderijpuree en rode-wijnjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 struisvogelbiefstukjes  
8 plakjes serranoham  
2 dl volle rode wijn  
½ dl rode port  
1 pot vleesfond (380 ml)  
2 takjes tijm  
4 vastkokende aardappels  
75 g boter  
300 g knolselderij (panklaar)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
zout en peper  
1 zakje verse basilicum (15 g)

### ***Bereiding***

Biefstukken halveren en elke helft in plakje ham wikkelen.  
In pan wijn, port en fond met tijm tot helft inkoken.  
Aardappels schillen, wassen, in blokjes snijden en in pan met weinig water in ca. 15 minuten gaarkoken.  
In andere pan 25 g boter smelten, knolselderij met 2 eetlepels ingekookt fond afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaarstoven.  
1/3 van knolselderij overdoen in kleine pan.  
Rest met aardappelblokjes en crème fraîche tot puree stampen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
25 g boter verhitten en struisvogeltournedos in ca. 4 minuten rondom bruin bakken.  
Op warm bord leggen en warm houden onder aluminiumfolie.  
Ingekookt fond door bakvet roeren en laten doorkoken tot mooie jus.  
Tijm uit jus verwijderen.  
Rest van boter in klontjes snijden en met garde door jus kloppen.  
Basilicum in reepjes snijden en door knolselderijpuree mengen.  
Knolselderijpuree op vier warme borden scheppen.  
Struisvogeltournedos erop leggen.  
Blokjes knolselderij erover strooien.  
Jus erover schenken.

## Sushi 1

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

sushirijst

50 g gerookte zalm

50 g gerookte heilbot

1 zure haring of rolmops

### ***Bereiding***

Kook de sushirijst volgens het basisrecept.

Als de rijst lauw is, kunt u de verschillende vishapjes maken.

Werk met vochtige vingers en zorg voor een vochtige doek om het mes steeds mee schoon te veegen.

Snijd de rijst in een aantal blokjes.

Snijd de plakjes zalm en heilbot en de opengeklapte zure haring of rolmops in rechte reepjes en druk die op de rijstblokjes.

Voor de garnering kunt u doormidden gesneden kerstomaatjes gebruiken, maar ook in ragfijne plakjes gesneden verse gember.

## Sushi 2

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de rijst

600 g rijst, kleine korrel

1 stukje konbu zeewier

1 liter water

1 eetlepel saké

voor ronde sushi

4 vellen nori

½ komkommer

2 stukjes geconfijte gember

wasabi

voor sushi in laagjes

2 vellen nori

½ komkommer

125 g dun gesneden gerookte zalm

voor zoete azijn

1/8 liter rijstazijn

3 eetlepels suiker

1 mespuntje zout

### ***Bereiding***

Spoel de rijst tot het water bijna helder is en laat hem in een vergiet 1 uur uitlekken.

Rooster intussen de nori 1 minuut boven een gasvlam.

Vermeng de wasabi met wat water tot een pasta.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden.

Bewaar één helft en snijd de andere helft in vieren.

Vermeng de ingrediënten voor de zoete azijn en verwarm deze langzaam in een sauspan tot de suiker volledig is opgelost.

Breng het water met een stuk konbu zeewier aan de kook en haal het zeewier eruit op het moment dat het water gaat borrelen. Voeg de saké en de rijst toe en laat de rijst op hoog vuur 30 seconden koken.

Temper vervolgens het vuur en kook de rijst 12 minuten met het deksel op de pan.

Zet het vuur daarna nog 5 minuten hoog om alle vocht te laten verdampen.

Neem de pan dan van het vuur en laat de rijst afgedekt 10-15 minuten staan.

Doe de hete rijst over in een schone kom en schep de zoete azijn erdoor.

Bedek de kom tot het gebruik met een vochtige doek.

Leg een vel nori op een japanse mat.

Verdeel de rijst in tweeën en bewaar een helft, afgedekt.

Verdeel de ene helft in vieren en leg wat rijst op een vel nori, op de kant die het dichtst bij u ligt.

## Sushi 2

---

Doe wat wasabi op de rijst.

Snijd 2 repen komkommer zo, dat het op het vel nori past en leg het boven op de rijst.

Bedek de komkommer met nog een laagje rijst en druk het stevig aan.

Vouw de nori over de rijst en duw de einden naar binnen.

rol het met behulp van de mat stevig op en duw de einden tijdens het rollen naar binnen.

Herhaal deze handeling met de andere 2 repen komkommer.

Maak op dezelfde manier 2 rollen met de gember, nu zonder wasabi.

Laat de rollen tenminste 2 minuten met de naad naar beneden rusten, alvorens ze met een vochtig mes in 1 cm brede stukken te snijden.

Om de sushi in laagjes te maken, bekleedt u 2 rechthoekige cakevormen met plasticfolie.

Verdeel de rest van de rijst in tweeën en druk de helft van een portie in de vorm.

Leg de nori erbovenop en bedek die vervolgens weer met een laag rijst.

Snijd de komkommer in de lengte in dunne plakjes en leg die bovenop de rijst.

Dek het geheel af met een laag folie en leg er een andere vorm van dezelfde grootte op.

Druk het aan en leg er wat zwaars op.

Laat de sushi 5-10 minuten staan alvorens hem uit de vorm te halen en in 5 cm grote stukken te snijden.

Doe hetzelfde met de rest van de rijst en gebruik als toplaag de zalm.

Schik de opgerolde en gelaagde sushi op een grote schaal en geef, indien gewenst, iedereen een kom sojasaus om in te dippen.



## Sweet & spicy witlofstamppot met kerriesaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

1½ kg geschilde aardappelen in blokjes  
zout  
peper  
1 groen pepertje in dunne reepjes  
50 g boter  
1 dl melk  
3-4 struikjes witlof in reepjes  
4 eetlepels ananasstukjes (blikje)  
2 eetlepels geweekte en uitgelekte blanke rozijnen

voor de kerriesaus

45 g boter  
40 g bloem  
1 eetlepel kerriepoeder  
3 dl kippebouillon (van tablet)  
tabasco of chilisaus

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.  
Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 minuut uitlekken.  
Smelt de boter, voeg de bloem en het kerrievoeder toe en laat ze 2 minuten garen.  
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.  
Roer de saus glad en laat nog 2-3 minuten zachtjes koken.  
Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn en schep de witlof, ananas, rozijnen en reepjes peper door de puree.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer met de kerriesaus.

## Sweet chili vleesreepjes met groene asperges en gebakken uitjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g groene asperges  
Conimex Wok Olie  
200 g rundvleesreepjes  
1 zakje Conimex kant-en-klare gele Wokrijst  
1 zakje Conimex Woksaus Sweet Chili  
2 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

### ***Bereiding***

Maak de asperges schoon en snijd in schuine stukjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes ca. 4 minuten.  
Voeg de asperges toe en wok ca. 3 minuten mee.  
Voeg de wokrijst en de woksaus direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.  
Schep de sweet chili in 2 kommen of diepe borden.  
Bestrooi met de gebakken uitjes.

Serveertip: Lekker met een potje Sambal Manis op tafel voor degenen die van extra pit houden.

Variatietip: Vervang de groene asperges door sugarsnaps of peultjes.

## Szekely gulyès

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg zuurkool

500 g varkenspoelet

100 g boter of vet

1 ui

2 dl room

2 eetlepels rode paprikapoeder

zout

wijn

### ***Bereiding***

Laat de gesneden ui in de boter goudgeel aanfruiten.

Roer er het paprikapoeder door, doe het gewassen vlees erbij en laat het gaar stoven (± 1 uur).

Stoof de gespoelde en uitgeknepen zuurkool zacht in wat water en vermeng het met het vlees.

Besmeer een vuurvaste schotel met wat boter en doe het geheel erin.

Giet de room erover en laat het een half uur in de oven doorbakken.

## Taartje met zalm

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.vitaminezee.nl">www.vitaminezee.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g zalmfilet  
6 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid  
1 citroen  
150 g Griekse yoghurt  
versgemalen zwarte peper  
8 bosuitjes  
1 eetlepel olijfolie met citroenaroma  
50 g rucola

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Halveer de plakjes bladerdeeg en leg ze naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf.  
Meng de citroenrasp met zout en versgemalen peper naar smaak door de yoghurt.  
Strijk dit mengsel uit over de plakjes deeg.  
Snijd de zalmfilet in 12 plakjes en leg deze in de lengte op het deeg.  
Snijd de worteltjes van de bosuitjes en snijd de uitjes op lengte van het deeg.  
Halveer de uitjes daarna in de lengte.  
Leg de uitjes op de zalm en druppel er wat olie over.  
Bak de taartjes in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.  
Leg de taartjes uit de oven op een platte schaal of op bordjes en garneer met een wat rucola.

Tip: Snijd voor leuke kleine hapjes de plakjes bladerdeeg in vieren en halveer de plakjes zalm.

## Taco's met shoarmareepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
350 g shoarmareepjes  
1 pak Casa Fiesta taco shells  
1 zak andijvie fijn à 200 g  
1 bak Griekse witte kool rauwkost à 400 g  
1 dl Remia shoarmasaus

### ***Bereiding***

Verhit de olie en roerbak het vlees al omscheppend bruin en gaar.  
Verwarm de taco shells volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Zet het vlees, 50 g van de andijvie, de taco shells, de rauwkost en de shoarmasaus op tafel en laat iedereen zijn eigen taco's vullen.

Serveertip: Maak van de rest van de andijvie en sladressing een salade en serveer dit bij de taco's.

Wijnadvies: rosé wijn, Kaapse Vreugd, Zuid-Afrika

## Tagliatelle met broccolipuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 2 strukjes broccoli
- 500 g verse tagliatellepasta)
- 1 pakje MonChou Pan & Oven (à 200 g)
- 1 zakje verse basilicum (à 15 g)
- 1 zakje amandelschaafsel (à 45 g)

### ***Bereiding***

Broccoli in kleine roosjes verdelen, stronk in stukken snijden.  
In pan met bodempje water broccoli in ca. 10 minuten gaar koken en afgieten.  
Enkele roosjes apart houden. In pan ruim water met zout aan de kook brengen.  
Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.  
MonChou en basilicum bij broccoli in pan doen, ca. 2 minuten verwarmen en met staafmixer grof pureren.  
Amandelschaafsel in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Pasta over vier borden verdelen.  
Broccolipuree over pasta scheppen, garneren met achtergehouden broccoliroosjes en amandelschaafsel.

## Tagliatelle met kaviaarsaus, asperges en garnalen

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ zak gepelde tijgergarnalen (à 500 g diepvries)

½ zakje verse dille (à 15 g)

1 schaaltje aspergetips (100 g)

1 pak verse tagliatelle (250 g)

½ pakje room culinair (à 2 dl)

1 dl droge witte wijn

1 eetlepel boter

½ potje imitatiekaviaar (à 50 g)

zout

versgemalen zwarte peper

### **Bereiding**

Tijgergarnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.

Twee takjes dille voor garnering achterhouden, rest boven kom fijnknippen.

Onderkant van aspergetips snijden.

Tagliatelle in water met zout ca. 5 minuten koken.

Intussen in steelpan room met witte wijn zachtjes aan de kook brengen.

Saus tot de helft inkoken.

In wok of pan boter verhitten en hierin garnalen ca. 1 minuut roerbakken.

Asperges toevoegen en geheel nog ca. 3 minuten roerbakken.

Sauspan van vuur nemen, kaviaar en fijngeknipte dille erdoor mengen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Pasta afgieten en over twee warme, diepe borden verdelen.

Kaviaarsaus erover schenken en garnalen op pasta scheppen.

Garneren met takje dille.

Direct opdienen.

## Tarta de limón (citroentaart)

---

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

200 g bloem, plus iets extra  
1 eetlepel kristalsuiker  
80 g boter, in stukjes, plus iets extra  
1 ei  
1 eetlepel zonnebloemolie  
1 eiwit, losgeklopt  
zout

voor de vulling

3 eierdooiers  
geraspte schil van 1 citroen  
370 g zoete gecondenseerde melk uit blik  
sap van 2 -3 citroenen

voor de meringue

3 eiwitten  
2 eetlepels poedersuiker, gezeefd  
1 theelepel bloem, gezeefd  
zout

### ***Bereiding***

Maak het deeg van de bloem, de suiker, de boter, het ei, de olie en het zout.

Maak er een bal van, wikkel die in folie en laat hem een paar uur in de koelkast rusten.

Verhit de oven tot 190 °C (gasovenstand 5).

Beboter een taartvorm van 25 cm doorsnee.

Als het deeg kruimelig is, laat het dan een tijdje buiten de koelkast rusten voor het te gebruiken.

Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit, breng het over naar de beboterde vorm, snijd de randen bij en prik de bodem overal met een vork in.

Leg een stuk bakpapier op de bodem en vul de vorm voor de helft met keramische bonen.

Zet hem ongeveer 30 minuten in de oven; hij moet lichtbruin beginnen te worden.

Haal de taartbodem uit de oven maar zet de oven niet uit.

Verwijder de bonen en het papier.

Bestrijk de bodem en zijanten van het gebak met het eiwit, zet hem weer in de oven en laat hem nog 5 minuten staan.

Maak intussen de vulling.

Klop de dooiers in een kom met de citroenschil los en roer er beetje bij beetje de gecondenseerde melk door, gevolgd door het citroensap.

Haal de taartbodem uit de oven maar zet de oven niet uit.

Giet de vulling in de taartbodem.

Klop de eiwitten voor de meringue met wat zout in een schone, droge kom stijf.



## Tarta de limón (citroentaart)

---

Spatel er dan de suiker en de bloem door.

Bestrijk er de taart mee en zet hem 10- 15 minuten in de oven of totdat hij bruin begint te worden.

Haal de taart uit de oven en laat hem afkoelen.

Laat de vulling eventueel in de koelkast stijf worden voordat u de taart opdient.

## Tartaartje met champignonsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 tartaartjes  
3 eetlepels vloeibare margarine  
6 flinke tomaten, gehalveerd  
1 eetlepel olijfolie  
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden  
1 doosje MAGGI Champignon Saus  
2 knoflooktenen, fijngehakt  
1 theelepel chilipoeder of pikante paprikapoeder

### ***Bereiding***

Wrijf de tartaartjes in met zout en peper.  
Verhit de margarine in een koekenpan en bak het vlees in 6-8 minuten gaar.  
Zet de tomaten met het snijvlak naar boven in een ovenschaaltje.  
Bestrooi ze met zout, peper en kruiden en sprenkel de olie erover.  
Zet ze 6-8 minuten onder de hete grill.  
Bereid de MAGGI Champignon Saus volgens de aanwijzingen.  
Houd de tartaartjes warm en fruit de knoflook en chilipoeder zachtjes in het bakvet.  
Roer de saus erdoor.  
Leg de tartaartjes op vier borden en schep de saus erover.  
Zet de tomaten ernaast.

## Tempura 4 (Oosterse groentebeignets)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 theelepel vloeibare kruidenbouillon (knijpflesje)  
2 eetlepels medium dry sherry  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
2 cm gemberwortel  
4 shii-takes (paddestoelen)  
2 bosuitjes  
4 minimaïskolfjes  
6 peultjes  
2 broccoliroosjes  
1 ei (uit koelkast)  
75 g bloem  
2 dl olie  
½ dl sesamolie

### ***Bereiding***

In steelpan 1 dl water met kruidenbouillon verwarmen.  
Sherry en sojasaus erdoor roeren.  
Laten afkoelen en in 2 kommetjes schenken.  
Gemberwortel schillen en fijn raspen.  
Op 2 borden scheppen.  
Kommetje met dipsaus ernaast zetten.  
Shii-takes met keukenpapier schoonvegen.  
Groenten schoonmaken, heel laten.  
In lage wijde kom ei met 1 dl ijskoud water loskloppen.  
Met vork bloem erdoor kloppen, er mogen klontjes zichtbaar blijven.  
In wok olie en sesamolie verhitten tot er lichte damp af komt.  
Groenten één voor één door beslag halen en met 3-4 stuks tegelijk in hete olie in ca. 3-4 minuten goudbruin frituren.  
Op keukenpapier laten uitlekken.  
Groenten op borden rangschikken en direct serveren met pikante dipsaus.

## Teriyaki-spiesjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 biefstuk  
1 Schots zalmhaasje  
1 dl Teriyaki marinade  
½ zakje stoneleeks à 8 stuks)  
1 bakje shii-takes 250 g)  
150 g witte snelkookrijst  
2 eetlepels sojasaus  
peper  
2 eetlepels sesamzaadjes

### ***Bereiding***

Biefstuk in 8 dobbelstenen, zalm in 12 blokjes snijden.  
In aparte kommen blokjes mengen met elk ½ dl marinade.  
Biefstuk en zalm minstens 15 minuten laten marineren, af en toe omscheppen.  
Bovenste groen van stoneleeks in ringetjes snijden, stengels in 5 stukken snijden.  
Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden.  
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Biefstuk uit marinade nemen en met stoneleeks aan satéstokjes rijgen.  
Hetzelfde doen met zalm.  
Princess Table Chef op tafel zetten en 5 minuten voorverwarmen op 215 °C.  
Spiesjes aan beide kanten ca. 2 minuten bakken tot biefstuk bruin en van binnen rosé is, en zalm vrijwel gaar.  
Intussen plakjes shii-take gaarbakken, regelmatig omscheppen.  
Groen van stoneleeks door rijst mengen en op tafel zetten.  
Shii-takes over twee borden verdelen en op smaak brengen met sojasaus en peper.  
Spiesjes op shii-takes leggen, bestrooien met sesamzaadjes.

## Thaise viskoekjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g zalmfilet  
2 bosuitjes  
1 rode peper  
1 zakje verse koriander (15 g)  
1 eetlepel rode Thaise currypasta (pot)  
zout  
peper  
1 limoen  
2 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Zalm in stukken snijden.  
Bosui schoonmaken en in lengte in repen snijden.  
Rode peper schoonmaken, zaadlijsten verwijderen en in lengte in repen snijden.  
Repen peper en bosui tot kleine blokjes snijden.  
Koriander boven mengkom van keukenmachine fijn knippen.  
Zalm, bosui, rode peper en curry erbij doen en tot vrij grof mengsel pureren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Royale eetlepel vismengsel uit mengkom scheppen en er tussen beide handen balletje van vormen.  
Balletje vervolgens platdrukken.  
Op zelfde manier nog 11 koekjes maken en op schaal leggen.  
Koekjes afdekken met plasticfolie en minimaal 2 uur in de koelkast laten opstijven.  
Limoen in 12 parten snijden.  
In koekenpan olie verhitten en viskoekjes in 2 à 3 minuten goudbruin bakken.  
Halverwege keren.  
Koekjes laten uitlekken op keukenpapier.  
Warm serveren met partjes limoen.

## Tian van mediterrane groenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 teentjes knoflook  
1 rode ui  
1 gele paprika  
1 dunne aubergine  
1 kleine courgette  
zout en peper  
8 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
4 takjes tijm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Knoflook pellen en halveren.  
Ui pellen en in 8 parten snijden.  
Paprika wassen, schoonmaken en in 12 stukken snijden.  
Aubergine wassen, halveren en in plakken snijden.  
Courgette wassen en in plakken snijden.  
Groenten in ovenschaal rangschikken.  
Knoflook erover verdelen.  
Groenten bestrooien met zout en peper, olie en citroensap erover druppelen.  
Ovenschaal op rooster in midden van oven schuiven.  
Groenten ca. 45 minuten laten bakken, zo nu en dan omscheppen.  
Schaal uit oven nemen.  
Tijmblaadjes van takjes rissen en door groenten mengen.

## Tilapia in zoete chilisaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte rijst  
2 schaaltes tilapiafilet (vis, à ca. 200 g)  
2 eetlepels bloem  
500 g prei  
4 eetlepels zonnebloemolie  
½ fles sweet Chilisaus (à 500 ml)  
1 blik ananasschijven op eigen sap (432 g)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Tilapia in blokjes snijden.  
Bloem met ½ theelepel zout en peper in diep bord strooien.  
Vis door bloem wentelen.  
Prei schoonmaken en in ringen snijden.  
In braadpan olie verhitten en vis 2 minuten bakken.  
Prei toevoegen en 4 minuten bakken.  
Chilisaus toevoegen.  
Ananas laten uitlekken, 3 eetlepels sap opvangen.  
Schijven ananas in stukjes snijden.  
Stukjes ananas en sap toevoegen en visschotel nog 2 minuten doorwarmen.  
Gerecht met rijst serveren.

## Tilapia met broccoli en rijst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g snelkookrijst  
zout  
500 g broccoli  
500 g tilapiafilet  
kerriepoeder, (versgemalen) peper  
3 eetlepels Oosterse roerbakolie  
300 g tomaten, in stukjes  
1 dl volle yoghurt, op kamertemperatuur

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.  
Kook de broccoli in water met zout ± 5 minuten , giet de groente af en spoel onder koud water.  
Bestrooi de vis met kerriepoeder, peper en zout naar smaak en bak de vis in de hete olie aan beide kanten bruin.  
Voeg de broccoli, de tomaat en de yoghurt toe en breng alles aan de kook.  
Voeg kerriepoeder, peper en zout naar smaak toe en laat het gerecht nog ± 5 minuten zachtjes stoven.  
Serveer met de rijst.

Wijnadvies: witte wijn, Jean Balmont chardonnay



## Tilapia met kerrie-kokossaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g pandanrijst  
1 Chinese kool (700 g)  
1 rode paprika  
2 x 250 g tilapiafilet (vis)  
6 eetlepels roerbakolie (Oosterse)  
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)  
1 zakje kerriesaus (43 g)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Kool schoonmaken en in reepjes snijden.  
Paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en paprika in blokjes snijden.  
Tilapia met zout en peper bestrooien.  
In steelpan kokosmelk en 3 eetlepels water aan de kook brengen.  
Sauspoeder met garde door kokosmelk kloppen.  
In koekenpan helft van olie verhitten en tilapia in 6 minuten gaar bakken.  
In wok rest van olie verhitten en kool en paprika in 5 minuten beetgaar roerbakken.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Tilapia met kerriesaus, rijst en kool serveren.

## Tisdagssoppa (Dinsdagsoep)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 wortel

1 prei

± 50 g knolselderij

6-8 middelgrote aardappelen

6-7 artisjokken

2 l bouillon

2 eetlepels meel

2 dl melk

witte peper

zout

peterselie

### ***Bereiding***

Maak kleine stukjes van de groenten en de aardappelen en kook die in de helft van de bouillon tot de groenten zacht zijn en de aardappelen zijn stuk gekookt.

Voeg de rest van de bouillon toe.

Roer het meel door de melk en roer dit mengsel door de kokende soep.

Laat de soep 3-5 minuten koken.

Voeg naar smaak zout en peper en de geknipte peterselie toe.

## Toast met aubergine en geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 aubergine  
olie met knoflook-peterselie (flesje)  
1 ciabatta con noci (afbakbrood)  
200 g zachte geitenkaas  
1 zakje rucola (sla, 30 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Aubergine in lengte in plakken van 1 cm dik snijden en licht bestrijken met kruidenolie.

Ciabatta afbakken. Intussen grillpan verhitten en aubergine in ca. 4 minuten aan beide zijden grillen.

Brood in lengte halveren, binnenkant met kruidenolie bestrijken en deze zijde ca. 3 minuten in grillpan roosteren.

Aubergine op ciabatta leggen, kaas erboven verkruiden en brood ca. 4 minuten in oven verwarmen. Garneren met rucola en warm serveren.

## Tofu-dengaku

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

90 g tofu (desgewenst 30 minuten gemarineerd in 1 eetlepel sojasaus, vermengd met ½ eetlepel droge sherry)  
25 g miso  
1½ eetlepel mirin of zoete sherry  
1½ eetlepel dashi of kippenbouillon  
15 g diepvries spinazie, ontdooid en uitgelekt  
1 eetlepel sesamzaad

### ***Bereiding***

Laat de tofu goed uitlekken, zet hem 15 minuten onder een gewicht en snijd hem in rechthoeken van 5 cm lang en 1½ cm dik.

Doe de tofu in een stoompan of leg hem op een rooster boven kokend water, dek goed af en stoom 5-6 minuten.

Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de spinazie en het sesamzaad in een kleine pan en breng het langzaam aan de kook tot het dik is.

Doe de tofu over op borden en steek in elk stuk in de lengte een bamboeprikker.

Verdeel de spinazie over de stukken en strooi er sesamzaad over.

## Tomaten- tortellinisoep met pesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
1 prei  
1 ui  
½ l gezeefde tomaten  
2 bouillontabletten  
2 laurierbladeren  
150 g tortellini met kaas  
250 g gehakt  
3 eetlepels koffieroom  
2 eetlepels pesto (basilicumsaus)  
50 g geraspte Pardano of oude kaas

### ***Bereiding***

Snijd de courgette in blokjes en de prei in smalle ringen.  
Pel en snipper de ui.  
Verdun de gezeefde tomaten met 1 l water en breng dit aan de kook.  
Voeg de bouillontabletten, laurierbladeren, ui, courgette, prei en de tortellini toe en kook alles in 12-15 minuten gaar.  
Meng het gehakt met 1 lepel koffieroom, zout en peper, draai er kleine balletjes van en kook die de laatste 5 minuten mee gaar.  
Roer de pesto door de soep, voeg naar smaak zout en peper toe en roer er de room door.  
Strooi aan tafel de geraspte kaas over de soep.  
Lekker met ciabatta of stokbrood.  
Wilt u meer tortellini aan de soep toevoegen, kook deze dan apart gaar en voeg ze pas gaar aan de soep toe, anders wordt de soep teveel gebonden.

Variatietip: Voeg geen prei en ui toe.

Vervang de gezeefde tomaten door 1 fles Sugocasa, verdun deze met water tot 1 ½ l.

Vervang de laurierbladeren door 2 eetlepels gedroogde basilicum, gebruik groene met ricotta gevulde tortellini.

Roer tot slot 3 (ontvelde) in blokjes gesneden tomaten bij de soep.

Voeg geen soepballetjes toe, maar serveer bij de soep blokjes mozzarella (per persoon een half bolletje).

## Tomaten-basilicumstampot met sjalottensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

1¼ kg geschilde aardappelen in blokjes  
zout  
peper  
50 g boter  
750 g ontvelde tomaten in vieren  
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden  
½ pakje basilicum (diepvries of vers)  
5 kerstomaatjes in vieren

voor de sjalottensaus

30 g boter  
6 gesnipperde sjalotjes  
½ eetlepel wijnazijn  
1½ dl kruidenbouillon (van tablet)  
zout  
peper

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.  
Verhit 25 g boter en bak de tomaat met de Italiaanse kruiden al omscheppend 2 minuten.  
Bak de sjalot zachtjes in 30 g boter.  
Voeg de azijn en de bouillon toe, breng de saus aan de kook en laat haar 3 minuten zachtjes koken.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Stamp de aardappelen met de gebakken tomaat, de basilicum en 25 g boter fijn en schep de kerstomaatjes erdoor.  
Breng op smaak met peper.  
Serveer de saus bij de stampot.

## Tomatenbouillon met zuurkool en ham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse tijm (15 g)  
2 sjalotjes  
3 eetlepels olijfolie  
250 g wijnzuurkool (ongekookte)  
½ eetlepel suiker  
4 tomaten  
1 teentje knoflook  
1 ½ dl medium dry sherry  
1 pot vleesfond (380 ml)  
100 g Coburger rauwe ham  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Van 3 takjes tijmblaadjes rissen.  
Sjalotjes pellen en snipperen.  
In pan helft van olie verhitten en helft van sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Zuurkool, suiker en helft van geriste tijmblaadjes erdoor scheppen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes smoren.  
Tomaten inkruisen, in kokend water onderdompelen en ontvellen.  
Tomaten in parten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
In soeppan rest van olie verhitten.  
Rest van sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Tomaatblokjes en rest van geriste tijmblaadjes ca. 3 minuten zachtjes meebakken.  
Sherry, fond en 2 dl water toevoegen, aan de kook brengen en bouillon ca. 10 minuten zachtjes laten koken.  
Ham in repen snijden.  
Bouillon op smaak brengen met zout, peper en eventueel een beetje suiker.  
Bouillon in vier voorverwarmde kommen scheppen.  
In midden flinke pluk zuurkool leggen en reepjes ham erop leggen.  
Garneren met takje tijm.

## Torentje van mozzarella en galliaham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote tomaten (of 2 vleestomaten)  
4 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum  
zout en versgemalen zwarte peper  
2 bolletjes mozzarella (kaas à 125 g)  
1 zak rucolasla (75 g)  
1 schaaltje Galliaham (8 plakken)  
1 zakje verse basilicum (15 g)

### ***Bereiding***

Ovengrill voorverwarmen.  
Boven- en onderkant van tomaten snijden, tomaten in 4 mooie plakken snijden.  
Plakken op bakplaat leggen en besprenkelen met basilicumolie, zout en peper.  
Tomaten onder grill ca. 2 minuten roosteren en laten afkoelen.  
Intussen mozzarella afgieten en in blokjes snijden.  
Bestrooien met zout en peper.  
Rucola grof snijden.  
Plakken ham in lengte dubbelvouwen.  
Steeltjes van basilicum plukken, grote bladeren grof scheuren.  
Ringvorm op bord zetten en plak tomaat erin leggen.  
Laagje rucola op tomaat leggen.  
Hierop kwart van mozzarellablokjes leggen, beetje aandrukken.  
Afdekken met plak tomaat.  
Ringvorm voorzichtig omhoog trekken en verwijderen.  
Rond slatorentje rand van 2 repen ham maken.  
Zo nog 3 torentjes maken.  
Basilicumblaadjes rondom strooien en als garnering grof peper boven borden malen.



## Tortellinisoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g tortellini

100 g rauwe ham

1 groene paprika

1 kleine ui

boter

tijm

1 vleesbouillontablet

4 eetlepels tomatenketchup

8 dl water

2 takjes peterselie

### ***Bereiding***

Snipper de ui en fruit hem in wat boter glazig.

Voeg er de in stukjes gesneden ham en paprika bij en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg dan in één keer het water met het bouillontablet, de tomatenketchup en tijm toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg de tortellini toe en laat het geheel koken tot de tortellini gaar is (± 12 minuten).

Voeg op het laatst wat fijngesneden peterselie toe.

Serveer de soep met stokbrood en kruidenboter.

## Tortilla-tosti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

- 75 g cheddar (kaas stukje)
- 1 kleine rode paprika
- 2 wraptortillas
- 1 blikje maïskorrels (150 g)
- 1 eetlepel jalapeñopeperreepjes (pot à 225 g)

### ***Bereiding***

- Kaas in dunne plakjes schaven.
- Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
- Tortilla in koekenpan met antiaanbaklaag leggen, beleggen met kaas, maïs, paprika en jalapeñopepers.
- Op matig vuur tortilla knapperig bakken, terwijl kaas smelt.
- Tweede tortilla erop leggen, stevig aandrukken.
- Deksel op pan leggen en pan omkeren.
- Tortilla op ongebakken kant van deksel in pan laten glijden.
- Nog ca. 2 minuten bakken.
- Tortilla in grote punten snijden.

## Tortilla de atún escab echado (omelet met tonijn uit blik in water)

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

5 eetlepels

zonnebloemolie

1 kleine ui, gesnipperd

50 g tonijn op pekel

4 eieren

zout

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels van de olie in een koekenpan en fruit de ui in 5 minuten op laag vuur zacht maar niet bruin; roer af en toe.

Doe de tonijn erbij en bak hem een paar minuten mee, terwijl u de vis met een vork uit elkaar trekt.

Verhit de rest van de olie in een andere koekenpan.

Klop intussen de eieren met een mespunt zout 1 minuut in een kom.

Giet de eieren in de koekenpan en bak de omelet.

Wacht tot de eieren gaan stollen, schep het tonijnmengsel erop, klap hem dubbel en serveer hem direct.

## Tosti's met raclettekaas, venkel en selderij

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 venkel  
8 sneetjes bruinbrood  
boter om te besmeren  
1 schaalte raclettekaas (10 plakjes)  
4 takjes selderij  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Tosti-ijzer voorverwarmen.  
Venkel schoonmaken en in zo dun mogelijke plakjes snijden of schaven.  
Sneetjes brood aan een kant met boter besmeren.  
Onbesmeerde kanten van 4 sneetjes brood beleggen met raclettekaas en venkel.  
Blaadjes van selderij erover verdelen en sneetjes royaal bestrooien met peper.  
Afdekken met resterende sneetjes brood, met besmeerde kanten naar boven.  
Tosti's in twee porties in ca. 5 minuten in tosti-ijzer goudbruin bakken, tot kaas is gesmolten.  
Tosti's uit ijzer nemen en diagonaal doormidden snijden.

Tip: De tosti's kunnen ook in een koekenpan met antiaanbaklaag gebakken worden. Leg dan een deksel op de pan, zo blijft de warmte beter behouden en kan de kaas smelten.

## Trio van oesters

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat  
½ rode ui  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
suiker  
1 bosuitje  
1 rode peper  
4 takjes koriander  
1 limoen  
2 eetlepels Thaise Vissaus (Nuac Nam)  
8 blaadjes basilicum  
2 eetlepels balsamicoazijn  
versgemalen zwarte peper  
1 citroen  
24 oesters  
ijsblokjes

### ***Bereiding***

Tomaat ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden.  
Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan olie verhitten, ui en knoflook fruiten.  
Tomaat en mespunt suiker toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen.  
Mengsel overdoen in kom en laten afkoelen.  
Intussen bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden.  
Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper fijn hakken.  
Blaadjes van koriander fijn knippen. Limoen uitpersen.  
In kom dressing kloppen van bosuitje, peper, koriander, limoensap, vissaus en mespunt suiker.  
Basilicum in reepjes snijden.  
Azijn, zwarte peper en basilicum door tomaatblokjes roeren.  
Citroen in 8 partjes snijden.  
Oesters voorzichtig openen met meegeleverd oestermes.  
Oester lossnijden en eventuele scherfjes verwijderen.  
Oesters in schelp op schaal met grofgemalen ijs leggen.  
Thaise dressing, tomatensalsa, citroenpartjes en molen met zwarte peperkorrels naast oesters op buffet zetten.  
Naar keuze lepeltje dressing of salsa op oester scheppen of oester op klassieke wijze eten: met grofgemalen zwarte peper en wat citroensap.

## Tuinbonentaco's met kruidenfeta

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande juli 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ pot kruidenfeta (kaas van 300 g)

1 grote rode paprika

1 pak tuinboontjes (fijn diepvries)

6 tacoschelpen (pak van 12 stuks)

½ fles sun dried tomato sauce (van 180 ml)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 180 °C.

Fetablokjes laten uitlekken.

Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.

In pan water aan de kook brengen, tuinbonen beetgaar koken.

Tuinbonen afgieten.

Taco's op bakplaat leggen of omgekeerd op rooster hangen en 3-4 minuten in oven verwarmen.

Taco's met tuinbonen, saus, paprika en feta apart serveren en aan tafel vullen.

## Tuinerwtentimbaaltje met balsamicosirop

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 theelepel kruidenbouillonpoeder  
225 g tuinerwten (diepvries pak à 450 g)  
3 blaadjes gelatine  
1 zakje verse munt (15 g)  
½ bak ricotta (à 250 g)  
2 eetlepels mayonaise  
zout  
(versgemalen) witte peper  
1½ dl balsamicoazijn  
1 theelepel poedersuiker  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

In pan 1 dl water met bouillonpoeder en erwten aan de kook brengen.  
Erwten in ca. 5 minuten gaar koken.  
Intussen in kom met koud water gelatine 5 minuten weken.  
Muntblaadjes van takjes plukken.  
Gelatine afgieten, uitknijpen en in 3 eetlepels kookvocht van erwten oplossen.  
In keukenmachine erwten met rest van kookvocht, ricotta, mayonaise en helft van munt glad pureren.  
Opgelost gelatinemengsel erdoor roeren.  
Puree op smaak brengen met zout en peper.  
Timbaaltjes invetten en erwtenpuree erin scheppen.  
Timbaaltjes in koelkast in ca. 1½ uur laten opstijven.  
Dan bovenkant met plasticfolie afdekken.  
In pan azijn en poedersuiker aan de kook brengen en op laag vuur tot helft inkoken.  
Laten afkoelen en afgedekt op koele plaats bewaren.  
Timbaaltjes even in bak met heet water houden (zo lossen ze makkelijker op) en op vier borden keren.  
Garneren met balsamicosirop en rest van munt.

## Twee soorten kaaskoekjes

---

Menugang	Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ zakje verse dille (à 15 g)  
4 zongedroogde tomaten op olie (1 pot)  
10 zwarte olijven zonder pit  
1 rode peper  
200 g boter (op kamertemperatuur)  
200 g geraspte pittige kaas (bijvoorbeeld grana padano)  
1 ei  
200 g zelfrijzend bakmeel

### ***Bereiding***

Dille fijnsnijden.  
Zongedroogde tomaatjes en olijven goed droogdeppen en fijnhakken.  
Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper in heel kleine blokjes snijden.  
In kom boter met geraspte kaas mengen.  
Ei loskloppen en met vork door boter mengen.  
Bakmeel toevoegen en geheel tot soepel deeg kneden.  
Deeg in twee porties verdelen.  
Door ene portie dille en zongedroogde tomaatjes kneden, door andere portie olijven en rode peper.  
Als deeg te 'nat' is, wat meel toevoegen.  
Werkvlak met meel bestuiven.  
Van deeg rollen vormen van ca. 4 cm doorsnede.  
Deegrollen strak in plasticfolie wikkelen en ca. 30 minuten in koelkast laten opstijven.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Bakplaat met bakpapier bekleden.  
Deeg in plakjes van ca. 4 mm dikte snijden.  
Plakjes op enige afstand van elkaar op bakplaat leggen.  
Bakplaat in midden van oven schuiven en kaaskoekjes in ca. 15 minuten gaar en lichtbruin bakken.  
Koekjes uit oven nemen en laten afkoelen.  
Kaaskoekjes tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.



## Uiensoep met roquefort

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g uien  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
2 takjes tijm  
1 l runderbouillon (zelfgetrokken)  
2 eetlepels gembersiroop  
2 bosuitjes  
100 g roquefort (kaas)  
zout  
versgemalen peper  
4 eetlepels kruidencroutons

### ***Bereiding***

Uien en knoflook pellen en snipperen.  
In soeppan olie verhitten.  
Ui, knoflook en takjes tijm erdoor scheppen.  
Met deksel op pan ui ca. 10 minuten zachtjes smoren.  
Regelmatig omscheppen.  
Bouillon en gembersiroop toevoegen.  
Uiensoep ca. 20 minuten laten sudderen.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Roquefort verkrumelen.  
Takjes tijm uit soep nemen.  
Met staafmixer uien in bouillon pureren tot een gladde gebonden soep.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Uiensoep in vier kommen scheppen en bosuitjes, roquefort en croutons erover verdelen.

Tip: Ook uiensoep uit een pakje of blik smaakt extra lekker met deze topping van verkrumelde roquefort, ringetjes bosui en croutons. Voor gegratineerde uiensoep de soep in ovenvaste kommen scheppen en de roquefort even onder een hete grill laten smelten.

## Varkensfilet met sla

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
zout  
5 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
1 zak bistro minikrieltjes à 700 g  
4 varkensfiletlapjes  
(versgemalen) peper  
1 zak ijsbergsla met tuinkruiden  
6 eetlepels honing-mosterd  
sladressing  
30 g croutons naturel, zakje à 100 g

### ***Bereiding***

Was de komkommer, schaf hem boven een vergiet in dunne plakjes en bestrooi de komkommer met zout.

Laat de komkommer ± 15 minuten uitlekken.

Verhit 2½ el van het vloeibare bakvet en bak de krieltjes rondom bruin en gaar.

Bestrooi intussen het vlees met peper en zout naar smaak en bak het vlees in de rest van het bakvet aan beide kanten bruin.

Bak het op een laag vuur in ± 6 minuten gaar.

Druk het overtollige vocht uit de komkommer.

Schep de komkommer met de ijsbergsla en de dressing door elkaar.

Bestrooi met de croutons.

Serveer met de filetlapjes en de gebakken krieltjes.

Serveertip: Bestrijk het vlees na het aanbraden met 2 eetlepels Marne Franse mosterd.

Wijnadvies: Huiswijn wit, Frankrijk

## Varkensfricandeau met een korst van tomatentapenade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g pistachenoten  
6 sneetjes oud witbrood  
2 bakjes zongedroogde tomatentapenade (à 100 g)  
2 grote stukken varkensfricandeau (à 500 g)  
zout en peper  
2 eetlepels olijfolie  
1 dl vleesfond (pot à 380 ml)  
1 dl witte wijn  
50 g koude boter

### ***Bereiding***

Nootjes pellen.  
Korst van brood snijden.  
Brood en nootjes fijn malen.  
Tapenade erdoor mengen.  
Varkensfricandeau droogdeppen met keukenpapier.  
Vlees inwrijven met zout en peper.  
Vlees aan bovenzijde in lengte twee keer diep insnijden.  
Inkepingen vullen met tapenademengsel, rest bewaren voor later.  
Vlees in plasticfolie wikkelen, tot gebruik in koelkast bewaren.  
Fricandeau ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen.  
Vlees bestrijken met olie, op bovenzijde dikke laag tapenademengsel smeren.  
Vlees in braadslede leggen en in midden van koude oven schuiven.  
Oven inschakelen op 175 °C.  
Vlees in ca. 45 minuten gaar braden.  
Vlees uit oven nemen en losjes in aluminiumfolie verpakt nog ca. 5 minuten laten rusten.  
Braadslede op laag vuur zetten.  
Fond en wijn bij bakvet schenken en aanbaksels losroeren.  
Jus ca. 2 minuten laten inkoken.  
Boter in klontjes snijden en met garde door jus kloppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Fricandeau op buffet voorzichtig in 8 plakken snijden.

## Varkenshaasmedaillons met zwarte-olijvenjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 struik bleekselderij  
2 varkenshaasjes à ca. 500 g  
8 plakjes ontbijtspek  
50 g zwarte olijven zonder pit  
4 eetlepels boter  
zout  
(versgemalen) witte peper

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en stengels in stukken van ca. 8 cm lengte snijden.  
Varkenshaasjes elk in 4 dikke plakken (medaillons) snijden en elk met 1 plakje ontbijtspek omwikkelen.  
Met cocktailprikker vaststeken.  
Olijven in plakjes snijden.  
In hapjespan 2 eetlepels boter verhitten.  
Bleekselderij ca. 5 minuten roerbakken en dan op bord scheppen.  
In dezelfde pan rest van boter verhitten.  
Varkenshaasmedaillons in pan in 7-8 minuten rondom bruin en gaar bakken.  
Bleekselderij laatste minuut weer meebakken.  
Bleekselderij op borden scheppen, varkenshaas erop leggen.  
Olijven en 1 dl water door achtergebleven bakvet roeren en aan de kook brengen.  
Olijvenjus op en om gerecht scheppen, bestrooien met zout en peper.  
Lekker met aardappelpuree.

Variatietip: Vervang de olijven eventueel door 3 eetlepels zwarte-olijventapenade

## Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 bosuitjes  
4 varkensschnitzels  
100 g rauwe ham (vleeswaren)  
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)  
4 eetlepels olijfolie  
1 zakje voorgekookte minikrieltjes (450 g)  
4 eetlepels Marsala (slijter)  
½ beertje slagroom (à 125 ml)  
zout en peper  
12 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.  
Varkensschnitzel en rauwe ham in reepjes snijden.  
Tijm en rozemarijn van takjes rissen en met rest van kruiden fijn snijden.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten en krieltjes al omscheppend ca. 10 minuten goudbruin bakken.  
Krieltjes op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden.  
Rest van olie in wok verhitten.  
Eenderde van bosui voor garnering apart houden, rest ca. 30 seconden roerbakken.  
Varkensschnitzel toevoegen en in ca. 2 minuten rondom bruinbakken.  
Ham, kruiden en krieltjes toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten roerbakken, tot vlees gaar is.  
Aflussen met marsala, room erdoor roeren en geheel op smaak brengen met zout en peper.  
Garneren met olijven en achtergehouden bosui.  
Serveren met een groene salade.

## Varkensvlees op Thaise wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook  
2 rode pepers  
1 rode ui  
2 zakjes waterkers (à 75 g)  
ca. 400 g varkensschnitzels  
2 eetlepels olie  
4 eetlepels vissaus  
250 g Chinese eiermie (dunne mie)  
½ zakje verse koriander (à 15 g)  
125 g taugé

### ***Bereiding***

Knoflook pellen en snipperen.  
Pepers tussen handen rollen, uiteinden verwijderen en zaadjes eruit schudden en pepers in ringetjes snijden.  
Ui pellen, halveren en in flinterdunne plakken snijden.  
Harde steeltjes van waterkers verwijderen.  
Varkensschnitzels in dunne reepjes snijden.  
In wok olie verhitten en hierin knoflook, rode peper en ui fruiten.  
Reepjes varkensvlees toevoegen en 2-3 minuten roerbakken.  
Vissaus en 1 dl heet water erbij schenken, deksel op wok leggen en vlees, onder af en toe omscheppen, nog 5 minuten laten stoven.  
Intussen eiermie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Blaadjes van koriander plukken.  
Mie afgieten en met waterkers en taugé door varkensvlees scheppen.  
Geheel nog 2 minuten op hoog vuur verwarmen.  
Mie over vier diepe borden verdelen, koriander erover strooien.

## Vegetarische taart met prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g)  
2 eetlepels olijfolie  
1 schaaltje Valess mild gekruid gehakt (240 g)  
2 zakken gesneden prei (à 300 g)  
8 gedroogde tomaten in olie  
1 zakje gemalen oude kaas (à 150 g)  
1 pakje room culinair (200 ml)  
4 eieren

### ***Bereiding***

Hartige taartdeeg laten ontdooien.  
Oven op 200 °C voorverwarmen.  
In koekenpan olie verhitten.  
Gehakt 5 minuten bakken.  
Prei toevoegen en 5 minuten meebakken, vocht goed laten verdampen.  
Gedroogde tomaten in reepjes snijden en door prei mengen.  
Kaas met room en eieren mengen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Vorm met deeg bekleden.  
Preimengsel in deeg scheppen.  
Room-eimengsel erover schenken.  
Taart in midden van oven in 35 minuten goudbruin en gaarbakken.

## Verborgen wijnsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui  
150 g champignons  
1 komkommer  
50 g Danish Blue  
1 ei  
2 eetlepels boter  
peper  
1 kruidenbouillontablet  
1 dl droge witte wijn  
½ bekertje zure room  
4 plakjes diepvries bladerdeeg  
100 g geraspte oude kaas

### ***Bereiding***

Pel de ui, halveer hem en snijd de helften in halve ringen.  
Was de champignons en snijd ze in plakjes.  
Schil de komkommer en schaaf hem in zeer dunne plakjes.  
Verkruimel de Danish Blue kaas.  
Roer in een kopje het ei met een vork los.  
Verhit in een braadpan 1 eetlepel boter en laat daarin de ui en de champignons ± 7 minuten zachtjes bakken; schep af en toe om.  
Voeg de komkommerplakjes en wat peper toe en bak die ± 7 minuten mee.  
Voeg daarna 6 dl water en het bouillontablet toe en laat alles ± 15 minuten zachtjes koken.  
Roer er de wijn en zure room door en laat nog 15 minuten zachtjes koken.  
Spreid intussen de plakjes bladerdeeg op het aanrecht uit en laat ze in ± 10 minuten ontdooien.  
Bestrijk de bovenkant dun met het losgeroerde ei.  
Verwarm de oven voor op 225°C.  
Verdeel de soep over 4 soepkommen, span over elke soepkom een plakje bladerdeeg en druk dat over de rand vast.  
Bestrooi met de geraspte oude kaas en de Danish Blue kaas.  
Verdeel er in klontjes de rest van de boter over, zet de soepkommen in het midden van de oven en laat het bladerdeeg in ± 15 minuten opbollen en gaar bakken.



## Vietnamees stokbrood met kip en koriander

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 witte pistolets (afbakbrood)  
1 bosje radijsjes  
2 bosuitjes  
100 g gezouten cashewnoten  
1 zakje verse koriander (15 g)  
200 g kipfilet (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Broodjes op rooster in midden van de oven in ca. 8 minuten goudbruin bakken.  
Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.  
Bosui schoonmaken en schuin in ringen snijden.  
Cashewnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen.  
Blaadjes van koriander plukken.  
Broodjes uit oven nemen, even laten afkoelen.  
Warme broodjes in lengte halveren en beleggen met kip, radijs, bosui, cashewnoten en koriander.

## Vis-maaltijdsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak worteltjes en doperwten panklaar (350 g)
- 3 bosuitjes
- 1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
- 1 bakje gekookte mosselen (150 g)
- 1 bakje roze garnalen (125 g)
- 8 eetlepels cocktailsaus met Schotse Whiskey (pot à 300 ml)
- 1 bak aardappelsalade (1000 g)
- 1 zak eikenbladslamelange (100 g)

### ***Bereiding***

- Wortel met doperwten 10-12 minuten koken, afgieten, afspoelen en laten afkoelen.
- Bosuien schoonmaken en in ringetjes snijden.
- Rivierkreeftjes mengen met mosselen, garnalen, helft van bosui en cocktailsaus.
- Aardappelsalade mengen met wortel, doperwten en rest van bosui.
- Sla over grote schaal verdelen.
- Aardappelsalade en vissalade naast elkaar er op een mooie manier opscheppen (bijvoorbeeld in strepen of in bollen).
- Lekker met toast of stokbrood.

## Vispakjes

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

sushirijst

250 g visfilet (zalm en griet)

2 theelepel wasabipoeder

### ***Bereiding***

In plaats van zalm en griet kunt u voor deze vispakjes ook andere soorten kiezen, als de vis maar goed vers is.

Vraag uw vishandelaar, de huid van de filets te halen.

Snijd de visfilet schuin en zo plat mogelijk weg, zodat u dunne rechthoekige plakjes krijgt.

Leg de plakjes vis op een bord en laat ze in de koelkast een half uurtje koelen.

Kook intussen de sushirijst volgens het basisrecept.

Rol, als de rijst lauw is, er 12 niet te grote balletjes van (het gemakkelijkst gaat dit met natte vingers).

Haal de vis uit de koelkast en leg de plakjes op een schoon bord uit.

Roer het wasabipoeder met 1 eetlepel koud water smeug en wrijf met uw vingers de plakjes vis hiermee in.

Leg op elk plakje vis een bolletje rijst en rol of vouw de vispakjes dicht.

Bind ze eventueel met dunne takjes bieslook of ragfijn gesneden reepjes preigroen dicht.

Garneer desgewenst met een piepklein stukje kervelblad en een flintertje wortel.

## Vissandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 bosje lente-uitjes  
4 witte en 4 bruine boterhammen  
4 eetlepels mayonaise  
4 eetlepels verse roomkaas  
8 blaadjes sla  
1 plakje zalm  
2 palingfilets  
50 g gepelde garnalen  
1 gefileerde haring  
1 eetlepel fijngehakte dille

### ***Bereiding***

Hak de lente-uitjes fijn.  
Besmeer de witte boterhammen met verse roomkaas en de bruine boterhammen met mayonaise.  
Beleg 2 witte en 2 bruine boterhammen met sla.  
Beleg 1 met sla belegde witte boterham met zalm en de andere met haring.  
Strooi er wat van de lente-uitjes en dille over, leg op elk een besmeerde witte boterham en snijd de sandwiches diagonaal in vieren.  
Beleg 1 met sla belegde bruine boterham met garnalen en de andere met paling.  
Strooi er de rest van de lente-uitjes en dille over, leg op elk een besmeerde witte boterham en snijd de sandwiches diagonaal in vieren.  
Leg van elke soort een driehoekje op 4 borden.

## Vissoep met kruidig stokbrood

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 tomaten  
1 blik romige vissoep van het huis (650 g)  
1 bakje bleekselderijrauwkost (125 g)  
1 La Champain stokbrood  
25 g kruidenboter  
1 bakje fruits de mer (150 g)  
¼ zakje verse dille (à 15 g)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Tomaten wassen en in blokjes snijden.  
In pan vissoep volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Tomaat en bleekselderijrauwkost toevoegen en ca. 5 minuten meewarmen.  
Stokbrood in grote schuine sneden snijden en besmeren met kruidenboter.  
Onder hete grill sneden stokbrood met boterzijde naar boven in ca. 3 minuten goudbruin roosteren.  
Zeevruchten over twee grote soepkommen verdelen.  
Soep in kommen scheppen.  
Dille erboven fijn knippen.  
Stokbrood apart erbij serveren.

## Visstampot 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg geschilde aardappelen (afkokers)

zout

peper

400 g kabeljauwfilet

400 g geschilde schorseneren in blokjes

1 dl warme melk

2 losgeklopte eieren

25 g boter

100 g rauwe ham in flinterdunne reepjes

3 eetlepels fijngesneden peterselie

2 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met 2 theelepels zout in ± 25 minuten gaar.

Spoel de kabeljauw af en stoom de vis ± 5 minuten in een stoompan of stoommandje boven kokend water tot de vis uit elkaar valt.

Kook de schorseneren 20 minuten in water met zout.

Pureer de aardappelen met een mixer of stamper. en roer er de melk, de eieren, de boter, zout en peper door.

Schep de kabeljauw, de schorseneren en de ham door de puree, warm het geheel op matig vuur ± 5 minuten door en schep er vlak voor het serveren de peterselie en het citroensap door.

## Visstampot 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 pak diepvries Normandisch vispannetje (400 g, Iglo Viscuisine)

½ komkommer

8 eetlepels melk + 3½ dl melk

1 blik worteltjes extra fijn (200 g, Bonduelle)

1 zak aardappelpuree (130 g, Maggi)

zout

50 g zilveruitjes

2 theelepels kerriepoeder

ijsbolletjestang

### ***Bereiding***

Laat het Normandisch vispannetje ontdooien.

Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommerhelften in plakjes.

Schep de komkommer door het Normandisch vispannetje en bereid het met 8 eetlepels melk volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de worteltjes uitlekken en hak ze grof.

Bereid de aardappelpuree met de melk, 2 dl water en zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de zilveruitjes uitlekken.

Schep de worteltjes, de zilveruitjes en de kerrie door de puree.

Leg met de ijsbolletjestang op ieder bord een bol puree en schep het Normandisch vispannetje eromheen.

## Vleesbroodjes met spek 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 plakken spek  
¼ kop gehakte ui  
120 g fijngehakte champignons uit blik  
500 g rundergehakt  
500 g varkensgehakt  
¼ kop geraspte Parmezaanse kaas  
½ theelepel peper  
¼ theelepel knoflookpoeder  
2 eetlepels steak saus  
8 opengesneden en warm gemaakte Hamburger Broodjes  
slablaadjes

### ***Bereiding***

Bak het spek knapperig, haal het uit de pan en verwijder het vet op 2 eetlepels na.  
Bak de ui in de rest van het vet gaar.  
Verkruimel het spek erboven, voeg de champignons toe, roer 1 minuut en neem de pan van het vuur.  
Vermeng intussen in een grote kom het gehakt, de kaas, de peper, het knoflookpoeder en de steaksaus en maak er 16 platte koekjes van.  
Verdeel het spekmengsel in 8 hoopjes en leg die op 8 vleeskoekjes.  
Dek af met 8 overgebleven vleeskoekjes en druk de zijkanten samen, om ze af te sluiten.  
Zet ze onder de grill tot ze gaar zijn.  
Dien ze op in de broodjes en garneer met blaadjes sla.



## Vleesschotel met mosterdroom en bessensaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g rode bessen  
2 bosuitjes  
2 eetlepels gemberjam  
mispunt kruidnagelpoeder  
zout en versgemalen peper  
200 ml crème fraîche  
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)  
3 eetlepels Dijonmosterd  
200 g rosbief (vleeswaren)  
200 g gebraden varkensfricandeu (vleeswaren)  
300 g gebraden gehakt (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Bessen wassen en boven schaal van takjes rissen.  
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringen snijden.  
Bosui, gemberjam, kruidnagelpoeder, zout en peper naar smaak door bessen scheppen.  
Minstens 1 uur laten staan. In andere schaal crème fraîche, mierikswortel en mosterd door elkaar roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Op platte schaal rosbief, fricandeu en gehakt in rijen uitspreiden.  
Bessensaus en mosterdroom in schaaltes op buffet zetten.

## Volmaakte sour

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

gruisijs  
½ borrelglas tomatensap  
½ borrelglas cognac  
½ borelglas dry gin  
sap van ½ citroen  
gekoeld sodawater

### ***Bereiding***

Doe ale dranken en het gruisijs in een cocktailshaker en shake zeer krachtig.  
Zeef de drank door een strainer of een zeefje in een tumbler en voeg er wat sodawater bij, maar laat zoveel ruimte dat in het glas garnering nog een plaatsje vindt.  
Voeg deze op het laatst toe.  
Geef er zowel een rietje als een lepel bij.

## Walnoot-pruimenkoeken

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

100 g gepelde walnoten  
100 g gewelde pruimen (ca. 10 stuks)  
125 g zachte roomboter (ongezouten)  
125 g lichtbruine basterdsuiker  
1 ei  
1 zakje vanillesuiker  
175 g bloem  
½ theelepel bakpoeder  
mespunt zout

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Walnoten grof hakken, pruimen in kleine stukjes snijden.  
In kom boter en basterdsuiker met mixer romig kloppen.  
Ei en vanillesuiker erdoor kloppen.  
Bloem, bakpoeder en zout door beslag mengen.  
Walnoten en pruimen erdoor spatelen en deeg ca. 15 minuten in koelkast laten opstijven.  
Deeg in 8 porties verdelen en er met bloem bestoven handen ballen van draaien.  
Deegballen op flinke afstand van elkaar op 1 of 2 met bakpapier beklede bakplaten leggen (de koeken worden 3-4 cm groter tijdens het bakken).  
Deeg met handpalm platdrukken tot cirkels van ca. 8 cm.  
Koeken in ca. 15 minuten lichtbruin bakken.  
Bakplaat uit oven nemen, koeken enkele minuten laten afkoelen en opstijven.  
Koeken dan voorzichtig met paletmes op rooster leggen en verder laten afkoelen.

Variatietip: Met het koekdeeg als basis valt volop te variëren met de vulling. Vervang de pruimen bijvoorbeeld door gewelde abrikozen en combineer die met gehakte pistachenootjes of amandelschaafsel. Ook lekker: gehakte pecannoten met blanke rozijnen.

## Walnotenroomsoep met verse vijgen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g walnoten

2 uien

30 g boter

1-1 ½ eetlepel bloem

3/4 l kalfsfond

1/8 l room

zout, versgemalen zwarte peper

1 mespunt suiker

enkele druppels worcestershiresaus

wat limoensap

2 verse vijgen

### ***Bereiding***

Hak de walnoten grof en snipper de uien fijn.

Verhit de boter in een pan en fruit beide daarin onder voortdurend roeren aan.

Bestuif met bloem en laat even garen.

Voeg de kalfsfond en de room toe en laat op laag vuur 7 minuten pruttelen.

Pureer de soep met de mixer en wrijf deze daarna door een zeef.

Breng op smaak met peper, zout, suiker, worcestershiresaus en limoensap.

Snijd de vijgen in dunne plakjes.

Doe de soep in de borden en garneer met plakjes vijg.

## Walnotentaart 3

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

175 g bloem  
150 g witte basterdsuiker  
zout  
125 g koude boter  
125 g suiker  
1 bekertje slagroom à 125 ml)  
100 g gepelde walnoten  
1 ei  
boter om in te vetten  
bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

Bloem boven kom zeven en mengen met basterdsuiker en mespunt zout.  
Boter in plakken snijden, op bloemmengsel leggen en met twee messen in blokjes snijden.  
Tot samenhangende deegbal kneden.  
Deeg in afgedekte kom 30 minuten in koelkast laten rusten.  
Intussen oven voorverwarmen op 180 °C.  
In pan met dikke bodem suiker behoedzaam laten karameliseren.  
Blijven roeren met houten pollepel, afblussen met 1 eetlepel heet water.  
Slagroom bij karamel schenken en zachtjes laten koken tot alle suiker is opgelost.  
Walnoten toevoegen en even laten meekoken.  
Pan van vuur nemen.  
Deeg in 2 stukken verdelen.  
Werkvlak met bloem bestuiven.  
Beide deegballen uitrollen tot ronde plak van ca. 24 cm doorsnede.  
Springvorm invetten.  
Deeglap op bodem leggen, vulling erover uitstrijken.  
Vulling afdekken met tweede deeglap, randen aandrukken.  
Ei loskloppen met eetlepel water, bovenkant van deeg hiermee bestrijken.  
Taart in midden van oven in ca. 45 minuten bakken.

## Warme chocoladecakejes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

200 g extra bittere chocolade  
200 g roomboter  
2-3 eetlepels bloem  
3 eieren  
3 eierdooiers  
100 g suiker  
cacaopoeder  
boter om in te vetten

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 225 °C.  
In pan ruim water aan de kook brengen.  
Chocolade boven steelpan in stukjes breken.  
Boter toevoegen.  
Steelpan in pan met water hangen (au bain-marie) en water tegen de kook aan houden.  
Chocolade in ca. 5 minuten laten smelten, af en toe roeren.  
Intussen vormpjes invetten met boter en bestuiven met bloem.  
Overtollig bloem eruit schudden.  
Met mixer eieren, eierdooiers en suiker in ca. 2 minuten tot romige, lichtgele massa kloppen.  
Chocolademengsel bij eiermassa gieten en bestrooien met 1 eetlepel bloem.  
Geheel luchtig door elkaar spatelen.  
Chocoladebeslag over vormpjes verdelen.  
Cakejes in midden van oven 10-12 minuten bakken (de binnenkant blijft zacht).  
Op elk vormpje bord leggen, omkeren en ca. 30 seconden laten rusten.  
Vormpjes voorzichtig van cakejes af tillen.  
Cacaopoeder rond cakejes strooien.  
Direct opdienen, bijvoorbeeld met lobbij geklopte (onzezoete) slagroom of een bolletje notenijs.

## Waterzooi van kabeljauw en zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g kabeljauwfilet  
300 g zalmfilet  
300 g knolselderij, in kleine blokjes  
200 g winterwortel in kleine blokjes  
1 prei, in dunne ringen  
1 eetlepel platte peterselie, fijngehakt  
1 eetlepel verse tijmblaadjes  
100 g boter, in blokjes  
versgemalen zwarte peper  
100 ml droge witte wijn  
400 ml visfond of visbouillon

### ***Bereiding***

Verdeel de knolselderij, wortel, prei, peterselie en tijm in een hapjespan.  
Snijd de kabeljauw en zalm in stukken en leg ze tussen de groente.  
Verdeel de blokjes boter erover.  
Maal er royaal peper boven de vis en strooi er zout naar smaak over.  
Schenk de wijn en zoveel visfond erbij dat de vis net bedekt is met vocht.  
Breng het geheel op matig hoog vuur aan de kook en laat de waterzooi afgedekt 10-15 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten en vis gaar zijn.  
Serveer de waterzooi in warme diepe borden.  
Lekker met donker stokbrood.

## Whisky sour

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 glas

gruisijs

sap van ½ citroen

½ theelepel poedersuiker

2 borrelglasjes whisky

½ schijfje citroen

1 cocktailkersje

### ***Bereiding***

Schud de whisky sour zeer krachtig en schenk door een strainer of zeefje in een tumbler.

Leg er een schijfje citroen en het kersje in, en zet er een rietje en een lepel in.



## Wildspiesje met honing-mosterdsaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 zakje stoneleeks (8 stuks)  
1 hertenbiefstuk  
1 struisvogelbiefstuk  
1 hazenrugfilet  
3 eetlepels olijfolie  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
2 eetlepels Zaanse mosterd  
½ eetlepel vloeibare honing  
(zee)zout  
(versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

Onderkant van stoneleeks afsnijden.  
Voor garnering 2 stoneleeks in dunne schuine ringen snijden, rest schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden.  
Biefstukjes elk in 8 blokjes snijden.  
Blokjes vlees om en om aan satépennen rijgen.  
In steelpan 1 eetlepel olie verhitten, stoneleek ca. 1 minuut zachtjes fruiten.  
Slagroom erbij schenken, mosterd en honing erdoor roeren.  
Slagroommengsel aan de kook brengen en dan op laag vuur warmhouden.  
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.  
Vlees met rest van olie bestrijken en bestrooien met zout en peper.  
Vlees in 3-4 minuten rondom bruin en van binnen rosé grillen.  
Spiesjes op borden leggen.  
Saus ernaast schenken en garneren met ringetjes stoneleeks.

Variatietip: Ook heerlijk met 'exotisch wild' zoals struisvogelbiefstuk of springboksteak.

## Winterfruit pannenkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote appel  
1 peer  
1 eetlepel citroensap  
3 mandarijnen  
1 eetlepel olie  
100 g sinaasappelmarmelade  
1 eetlepel kaneel  
1 dl sinaasappelsap  
4 kant-en-klare pannenkoeken  
poedersuiker om te bestrooien

### ***Bereiding***

Appel en peer schillen en in 4 parten snijden.  
Klokhuizen verwijderen.  
Appelparten in 3 plakjes snijden, peerparten in lengte halveren.  
Appel en peer met citroensap besprenkelen.  
Mandarijnen pellen en in partjes verdelen.  
Wok verhitten.  
Olie over panbodem laten uitvloeien.  
Appel, peer en mandarijn ca. 2 minuten roerbakken.  
Marmelade toevoegen, bestrooien met kaneel.  
Sinaasappelsap in wok schenken, fruit omscheppen en op laag vuur nog ca. 2 minuten verwarmen.  
Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en op warme borden leggen.  
Fruit met saus op onderste helft scheppen, bovenkant over vulling dichtklappen.  
Pannenkoek dun met poedersuiker bestrooien en warm serveren.

## Witlof met gedroogde pruimen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 struikjes witlof  
12 gewelde pruimen  
2 eetlepels pijnboompitten  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel gedroogde salie  
1 eetlepel balsamicoazijn  
1 theelepel tuinkruidenbouillonpoeder (pot)  
peper

### ***Bereiding***

Witlof schoonmaken en struikjes in lengte in 6 stukken snijden.  
Pruimen in vieren snijden.  
In droge wok pijnboompitten roosteren, op bord laten afkoelen.  
In wok olie verhitten.  
Witlofstukken op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken.  
Salie en pruimen toevoegen, goed omscheppen.  
Azijn en 2 eetlepels water in wok schenken, bouillonpoeder erdoor roeren en nog ca. 2 minuten verwarmen.  
Witlof met peper op smaak brengen.  
Serveren bij wildbiefstukjes en gegrild vlees.

Varietietip: Gebruik in plaats van gedroogde salie fijngehakte verse salieblaadjes uit een zakje Italiaanse kruidenmix (20 g).

## Witlof met ham en kaassaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g aardappels

8 struikjes witlof

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

1 pakje room culinair (light)

1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

200 g achterham (plakjes)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, halveren en in 20 minuten beetgaar koken.

Witlof schoonmaken, bittere kern verwijderen en witlof halveren.

In grote pan witlofstronkjes in 10 minuten beetgaar koken.

Bieslook fijnknippen. In steelpan room en kaas verwarmen tot kaas gesmolten is.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Witlofstronkjes in vergiet laten uitlekken, vocht er voorzichtig uitdrukken.

Witlof met ham omwikkelen en over vier borden verdelen.

Kaassaus erover schenken.

Aardappels met bieslook bestrooien en naast witlof scheppen.

## Witlofstamppotje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 struikjes witlof (ca. 500 g)

1 eetlepel boter

1 2 dl melk

1 pakje aardappelpuree met kaas

1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)

### ***Bereiding***

Witlof wassen en in lengte halveren.

Bittere kern eruit snijden en struikjes in reepjes snijden.

In wok boter verhitten.

Witlofreepjes ca. 4 minuten roerbakken.

Intussen in pan melk met 3½ dl water verdunnen en aan de kook brengen.

Pan van vuur nemen en pureepoeder erdoor roeren.

Witlof en hamreepjes door warme aardappelpuree scheppen.

Witlofstamppot over twee borden verdelen.

## Witloftaartjes met stilton

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

3 maal 2 struikjes witlof

4 eetlepels olijfolie

3 takjes tijm

2 maal 100 g stilton (kaas)

100 g gepelde walnoten

½ bakje mascarpone (à 250 g)

1 eetlepel custardpoeder

zout

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Bladerdeeg op aanrecht in ca. 10 minuten laten ontdooien.

Struikjes witlof schoonmaken en in lengte halveren.

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.

Witlof op snijkant in pan leggen en op hoog vuur in ca. 3 minuten bakken.

Eventueel scheutje water aan bakvet toevoegen als het te hard gaat.

Witlof voorzichtig keren en nog ca. 3 minuten bakken tot witlof bruin en beetbaar is.

Op keukenpapier scheppen en laten afkoelen.

Tijmblaadjes van takjes rissen.

Stilton verkrumelen.

Walnoten grof hakken.

In kom mascarpone losroeren met custardpoeder en helft van tijm, stilton en walnoten erdoor roeren.

Bakplaat bekleden met bakpapier en plakjes bladerdeeg erop leggen.

Bladerdeeg tot op 1 cm van randen bestrijken met mascarponemengsel.

Op elk plakje bladerdeeg naast elkaar 3 halve struikjes witlof leggen, met snijkant naar boven.

Rest van stilton, walnoten en tijm erover strooien en olie erover sprenkelen.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

In midden van oven witloftaartjes in ca. 25-30 minuten goudbruin en gaar bakken.

Witloftaartjes op borden leggen.

Serveren met gebakken peertjes.

## Witte-chocoladekersentruffels

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 maal 100 g witte chocolade

1 eetlepel kirsch (slijter)

125 g mascarpone

75 g kersen (uit blik of pot)

### ***Bereiding***

Chocolade au bain-marie laten smelten met kirsch.

Pan van vuur nemen en voorzichtig mascarpone en uitgelekte kersen door chocolade scheppen.

Mengsel in rechthoekige vorm schenken en in koelkast minstens 4 uur laten opstijven.

Vóór serveren in blokjes snijden.

## Witte-koolsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels yoghurtmayonaise  
2 eetlepels dragonazijn  
½ theelepel gedroogde dragon  
1/3 zakje verse bieslook (à 25 g)  
½ eetlepel karwijzaad  
1 zakje gesneden witte kool (300 g)  
4 eetlepels rozijnen  
zout  
peper

### ***Bereiding***

In schaal yoghurtmayonaise met azijn en dragon gladroeren.  
Bieslook erboven in stukjes knippen.  
Karwijzaad met bolle kant van lepel of in vijzel iets pletten en door dressing roeren.  
Witte kool en rozijnen door dressing scheppen.  
Salade op smaak brengen met zout en peper.  
Minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaak zich kan ontwikkelen.



## Witte koolstampot met seroendeng en pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1¼ kg geschilde aardappelen in blokjes  
zout  
2 eetlepels olie  
1 grote gesnipperde ui  
1 kleine geschaafde witte kool  
2 eetlepels geraspte gemberwortel  
½ theelepel laos  
1 zakje pindasaus (Conimex)  
gemalen koriander  
ketjap  
sambal  
75 g seroendeng (pinda-kokosmengsel)

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, kool en gember hierin 5 minuten.  
Breng op smaak met zout en laos.  
Bereid de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng extra op smaak met de ketoembar, de ketjap en de sambal.  
Stamp de aardappelen fijn en meng de kool, de ui en de gember door de puree.  
Breng op smaak met zout en laos.  
Bestrooi de stampot met seroendeng en serveer met de pindasaus.

## Witte salade

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2-3 komkommers  
250 g cottage cheese  
¼ l room  
60 g walnoten  
2-3 teentjes knoflook  
dille  
zonnebloemolie  
zout  
3 eieren

### ***Bereiding***

Schil de komkommers en snijd ze in blokjes.

Voeg de cottage cheese, de room, de gehakte walnoten, de geplette teentjes knoflook, olie, fijngehakte dille en zout toe.

Klop het mengsel goed door elkaar, doe het over in een schaal en garneer met de gehalveerde, hardgekookte eieren.

## Wodka-vanillegranita

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 vanillestokje  
150 g kristalsuiker  
2 dl wodka (slijter)  
150 g frambozen  
12 blaadjes basilicum

### **Bereiding**

Vanillestokje in lengte opensnijden en merg eruit schrapen.  
In pan 5 dl water met suiker, vanillestokje en merg aan de kook brengen.  
Ca. 5 minuten tegen de kook aan houden en blijven roeren tot alle suiker is opgelost.  
Pan van vuur nemen en siroop tot kamertemperatuur laten afkoelen.  
Vanillestokje uit siroop halen en helft van wodka erdoor roeren.  
Mengsel in lage schaal schenken.  
Schaal in vriezer zetten.  
Na 2 uur schaal uit vriezer nemen en lichtbevoren massa met vork doorroeren om ijskristallen los te maken.  
Schaal in vriezer plaatsen en ijskristallen opnieuw 3 keer losmaken, telkens na 1 uur vriezen, tot sneeuwachtige ijsmassa is ontstaan.  
Granita kan nu tot gebruik in vriezer worden bewaard.  
Uur voor serveren vier mooie glazen in vriezer zetten.  
Frambozen voorzichtig schoonvegen.  
Steeltjes van basilicum plukken en 4 mooie blaadjes achterhouden voor garnering.  
Basilicumblaadjes op elkaar leggen en tot sigartje oprollen.  
Basilicum met scherp mes in flinterdunne reepjes snijden.  
Granita uit vriezer nemen.  
Met vork nogmaals omscheppen en reepjes basilicum erdoor mengen.  
Glazen uit vriezer nemen en in elk 3 frambozen leggen.  
Rest van wodka over glazen verdelen.  
Glazen in laagjes opvullen met wodka-vanillegranita en rest van frambozen.  
Elk glas garneren met basilicumblaadje.

## Worstebroodjes met zoete veenbessen

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 pak met 10 plakjes bladerdeeg (diepvries)

400 g gemengd gehakt

2 eieren

50 g paneermeel

voor de veenbessenmoes

400 g verse veenbessen

¼ l water

150 g suiker

### **Bereiding**

Verwarm de oven op 200 °C.

Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar op het aanrecht, verwijder de papertjes en laat de plakjes ontdooien.

Doe het gehakt in een grote kom en breek er 1 ei op.

Was uw handen en meng het ei door gehakt.

Voeg er het paneermeel aan toe en kneed alles goed door elkaar.

Verdeel het gehakt in 10 gelijke delen en rol er worstjes van.

Leg op elk plakje bladerdeeg een worstje.

Breek het tweede ei in een kopje en klop het met een vork los.

Neem een kwastje en strijk er de randen van de bladerdeegplakjes mee in.

Vouw het deeg over het vlees, zodat een soort rolletje ontstaat en leg de broodjes met de sluiting naar onder op een bakplaat.

Strijk nog een beetje ei op de bovenkant van de broodjes, zodat ze bij het bakken mooi goudbruin worden en schuif de broodjes 30 minuten in de oven.

Maak intussen de veenbessenmoes.

Was de veenbessen en verwijder de slechte, zachte bessen.

Giet het water in een pannetje, voeg er de bessen bij en laat ze op zacht vuur ploffen.

Neem het pannetje, als de bessen zijn opengebarsten, van het vuur en roer er de suiker door.

Eet de worstebroodjes warm en geef er een schepje veenbessenmoes bij.

## Wortelsoep 3

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg worteltjes  
80 g boter  
1 l bouillon (tablet)  
400 g crème fraîche  
zout  
peper  
2 theelepel citroensap  
kervel

### ***Bereiding***

Maak de worteltjes schoon en was ze.  
Snijd 800 g worteltjes in stukken en fruit ze in de boter aan.  
Snijd de rest van de worteltjes in dunne plakjes.  
Blus de gefruite worteltjes met de bouillon en de crème fraîche af en laat het geheel afgedekt 20 minuten zachtjes koken.  
Pureer de soep met een staafmixer of een roerzeef en maak haar op smaak af met zout, versgemalen peper en citroensap.  
Breng de soep weer aan de kook en laat de wortelplakjes in de soep in 10-15 minuten gaar worden.  
Was de kervel, neem de blaadjes van de stelen en strooi ze vlak voor het serveren over de soep.

## Wortelsoep met gember

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 bolletjes gember  
½ zakje stoneleeks of 3 bosuitjes  
1 bos bospeen (750 g)  
1 citroen  
1 theelepel gedroogde tijm (of een takje verse)  
1 sjalotje  
1 eetlepel boter  
1 theelepel gemberpoeder  
2 groentebouillontabletten  
3 eetlepels slagroom  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snipper de gember heel fijn.  
Snijd de stoneleeks in dunne ringetjes.  
Schrap de wortels, was ze en snijd ze in stukjes.  
Pers de citroen uit.  
Ris de tijmblaadjes van het takje.  
Pel en snipper het sjalotje.  
Verhit de boter in een (soep)pan en bak daarin de sjalot en het gemberpoeder zachtjes 1 minuut.  
Voeg de wortel, de tijm, het citroensap en 7 dl water toe en verkruiemel er de bouillontabletten boven.  
Laat de wortel afgedekt in ± 15 minuten zachtjes gaar koken.  
Pureer de soep met staafmixer en zeef haar boven een andere pan.  
Laat de soep in ± 3 minuten opnieuw zachtjes warm worden en roer er van het vuur af de slagroom door.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Schep de soep in 4 diepe borden en strooi er de gember en de stoneleeks over.  
Serveer er bruin stokbrood bij.

## Zalm-saffraansoep met zeeaster

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pot visfond à 380 ml  
1 envelopje saffraandraadjes  
2 dl koksroom  
75 g zeeaster (groente)  
1 eetlepel sherry  
100 g gerookte zalmblokjes  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Fond met 4 dl water aan kook brengen.  
Saffraan erbij doen en ca. 3 minuten meekoken.  
Koksroom bij fond schenken en soep nog 1 minuut zachtjes laten koken.  
Als soep niet direct geserveerd wordt, pan van vuur nemen.  
Afgekoelde soep afgedekt tot gebruik in koelkast bewaren.  
Soepopnieuw) aan de kook brengen.  
Zeeaster erdoor scheppen en in 2-3 minuten laten slinken.  
Sherry en zalmblokjes door soep roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Soep over kommen verdelen.  
Lekker met warm stokbrood met licht gezouten boter.

Variatietip: Vervang de zeeasterook wel lamsoren genoemd) door kleine blaadjes verse spinazie.

## Zalm met tomaat en ui

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
2 uien, in ringen  
500 g zalmfilet  
(versgemalen) peper, zout  
4 tomaten, in partjes  
1 dl Campina room culinair  
500 g panklare sperziebonen  
1 pakje aardappelpuree à 2 zakjes

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de uiringen al omscheppend in ± 5 minuten lichtbruin.  
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en bak de stukken vis tussen de uien aan beide kanten bruin.  
Voeg de tomaten, de room, 1 dl heet water en peper en zout naar smaak toe en stoof de vis in ± 7 minuten net gaar.  
Kook intussen de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.  
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Serveer de vis met de groenten en de puree.

Serveertip: Stoof met de tomaten 2 takjes verse tijm mee en bestrooi het gerecht met 2 theelepels verse tijmblaadjes.

Wijnadvies: witte wijn, Macon Villages, Frankrijk



## Zalmspies met waterkerssaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zalmfilet  
(versgemalen) zwarte peper  
Coburger rauwe ham  
waterkers  
gepelde walnoten  
zure room  
geraspte mierikswortel  
zout  
olie

### ***Bereiding***

Zalm in 18 stukken snijden en bestrooien met peper.  
Plakken ham in lengte halveren, op aanrecht uitspreiden en helft van waterkersblaadjes erop leggen.  
Elke reep ham rond stuk zalm wikkelen.  
Stukken zalm aan spiesen steken.  
Rest van waterkers en walnoten fijnhakken.  
In schaalpje zure room, waterkers, walnoten en mierikswortel door elkaar roeren.  
Saus op smaak brengen met zout en peper.  
Visspiesen dun bestrijken met olie.  
Vis op barbecue (of hete grill) in ca. 5 minuten rondom bruin en net gaar bakken, halverwege keren.  
Vis serveren met waterkerssaus.

Variatietip: Dit gerecht is ook lekker met zeewolffilet of kabeljauwfilet in plaats van zalm.

## Zigeuner gehaktschnitzel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak kruimig kokende aardappelen à 1 kg  
zout  
4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
4 zigeuner gehaktschnitzels  
1 rode paprika, in stukjes  
1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Verhit 3 el van het vloeibare bakvet en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en gaar.  
Verhit intussen de rest van het bakvet in een braadpan en bak de paprika al omscheppend ± 5 minuten.  
Voeg de witte bonen met de saus toe en verwarm alles op een laag vuur.  
Breng op smaak met peper en serveer met de schnitzel en de aardappelen.

Serveertip: Bak met de paprika 1 uitgeperst teentje knoflook en 250 g in plakjes gesneden champignons mee.

Wijnadvies: rode wijn, Duc de Termes, Frankrijk

## Zoete Deense biersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Deens  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g bruin brood zonder korst  
schil van ½ citroen  
1 l donker bier  
50 g bruine suiker  
4 lepels (half stijfgeslagen slagroom)

### ***Bereiding***

Week het brood in wat water en kook het enkele minuten met de citroenschil op.  
Breng het bier met de suiker aan de kook, schuim het af en voeg er het brood aan toe.  
Laat het geheel al roerend zachtjes enkele minuten doorkoken.  
Dien de soep meteen op, met in elk bord een lepel slagroom.

## Zoete en hartige oliebolletjes

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

zoete vulling

½ citroen

75 g dadels

75 g gedroogde vijgen

75 g pistachenoten

1 pak mix voor oliebolletjes (500 g)

1 theelepel koenjit (of kurkuma)

4 eetlepels poedersuiker

1 eetlepel koekkruiden

hartige vulling

60 g zwarte olijven zonder pit

8 gedroogde tomaatjes (potje)

1 teentje knoflook

1 zakje gebakken spekjes (30 g)

1 eetlepel gedroogde oregano

1 dl droge witte wijn

100 g geraspte Parmezaanse kaas (zakje)

olie om te frituren

### **Bereiding**

Voorbereiden zoete bolletjes: Citroen schoonboenen, schil raspen.

Dadels ontpitten.

Dadels en vijgen klein snijden.

Pistachenoten pellen, afspoelen, droogdeppen en grof hakken.

In kom citroenrasp, dadels, vijgen en pistachenootjes met 1 eetlepel oliebolletjesmix omscheppen.

In schaal helft van oliebolletjesmix met koenjit en 2½ dl lauwwarm water met mixer met deeghaken tot deeg kneden.

Vulling erdoor mengen.

Deeg afdekken met plasticfolie en op warme plaats ca. 45 minuten laten rijzen.

Voorbereiden hartige bolletjes: Olijven en gedroogde tomaten klein snijden.

Knoflook pellen en fijn hakken.

In kom olijven, tomaatjes, knoflook en spekjes met 1 eetlepel oliebolletjesmix omscheppen.

In schaal rest van oliebolletjesmix met oregano, wijn en 1½ dl lauwwarm water met mixer met deeghaken tot deeg kneden.

Vulling erdoor mengen.

Deeg afdekken met plasticfolie en op warme plaats ca. 45 minuten laten rijzen.

In frituurpan olie verwarmen tot 190 °C.

Kleine ijsbolletjestang of 2 dessertlepels in frituurolie dopen en hiermee uit deeg kleine bolletjes (walnootgrootte) steken.

Bolletjes direct in hete olie laten glijden en met 6 tegelijk in 2-3 minuten goudbruin en gaar frituren.

Op dikke laag keukenpapier laten uitlekken en afkoelen.

## Zoete en hartige oliebolletjes

---

Oliebolletjes op aparte schalen opstapelen.

Zoete bolletjes bestrooien met poedersuiker en koekkruiden, hartige bolletjes met geraspte kaas.

Variatietip: Vervang de pistachenootjes eventueel door amandelschaafsel of fijngehakte hazelnoten.

Vervang de spekjes eventueel door katenspek of stukjes kaas.

## Zomerse groentenstampot met runderworstjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 bosuitjes  
100 g bospeentjes  
250 g spinazie  
1 vleestomaat  
4 takjes basilicum  
500 g geschrapte aardappelen  
zout  
versgemalen peper  
250 g runderworstjes  
25 g boter  
½ bekertje zure room

### ***Bereiding***

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.  
Schrap de peentjes en snijd ze in stukjes.  
Was de spinazie.  
Was de tomaat en snijd hem in vieren.  
Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Hak de basilicum fijn.  
Kook de aardappelen ± 10 minuten in weinig water met zout.  
Voeg de bosui, de wortel en de spinazie toe en kook de aardappelen en de groenten in nog ± 10 minuten gaar.  
Verhit intussen de boter in een koekepan en bak de runderworstjes in ± 8 minuten rondom bruin en gaar.  
Giet de aardappelen en de groenten af en stamp ze door elkaar.  
Roer de zure room en de basilicum door de stampot en schep de stukjes tomaat erdoor.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Schep hem in een schaal en leg de worstjes erop.

## Zomerse kaasfondue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stengels bleekselderij  
1 zoete puntpaprika  
2 bosuitjes  
300 g zachtbelegen boerenkaas  
1 teentje knoflook  
1 dl droge witte wijn  
1 eetlepel maïzena  
3 eetlepels slagroom (vloeibaar)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Selderijstengels dun schillen en in dunne plakjes snijden.  
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.  
Kaas ontkorsten, raspen en op kamertemperatuur laten komen.  
Knoflook pellen en boven kaasfonduepan uitpersen.  
Wijn erbij schenken en aan de kook brengen.  
Kaas toevoegen en al roerende laten smelten.  
In kommetje maïzena en slagroom tot een glad papje roeren.  
Maïzena door kaasfondue roeren en nog 1 minuut zachtjes verwarmen tot een gebonden kaasfondue ontstaat.  
Fijngesneden bleekselderij, paprika en bosui erdoor roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Kaasfonduepan op réchaud op tafel zetten.  
Serveren met stokbrood en groene salade.

## Zomerse kipsalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kipfilet  
3 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels citroensap  
2 eetlepels olie  
4 fijngesnipperde bosuitjes (bewaar het groen voor de garnering)  
4 fijngehakte teentjes knoflook  
1 blikje waterkastanjes (227 gr)  
1 krop eikebladsla (of lollo rosso), gewassen en droog geslingerd  
peterselie

### ***Bereiding***

Dep de kipfilets droog met keukenpapier en snijd ze in dunne repen.  
Maak een marinade van de ketjap, het citroensap en de olie.  
Voeg de bosui en de knoflook toe.  
Leg de kip in de marinade, schep goed om en zet de kom, afgedekt, een nacht in de koelkast.  
Snijd de waterkastanjes in dikke plakjes.  
Scheur de slabladeren in kleinere stukken en leg deze op een platte serveerschaal.  
Neem de kip uit de marinade.  
Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan of wok op de hotplate van de barbecue en bak hierin de helft van de kipreepjes in ongeveer 4 minuten bruin.  
Neem ze uit de pan, maar houd ze warm terwijl u de overige helft bakt.  
Voeg nog 1 eetlepel olie toe, zodat de kip niet aan de pan blijft plakken of verbrandt.  
Voeg de rest van de kip er weer bij, samen met de plakjes waterkastanje en laat het gerecht in 2-3 minuten gaar stoven.  
Serveer de kip, warm of koud, op het bedje van slabladeren en garneer met wat peterselie en het groen van de bosuitjes.



## Zomerse minestrone soep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

30 g fusilli (pasta)  
2 kleine rode uien  
1 teentje knoflook  
1 bakje haricots verts (150 g)  
8 snijbonen  
4 stengels bleekselderij  
½ venkelknol  
2 eetlepels olijfolie  
3 groentebouillontabletten  
1 ciabattina (Italiaans brood)  
4 eetlepels pesto  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
100 g geraspte Parmezaanse kaas

### **Bereiding**

Pasta beetgaar koken.  
Pasta overdoen in vergiet, afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken.  
Ui pellen en in dunne ringen snijden.  
Knoflook pellen en fijnsnipperen.  
Steeltjes van haricots verts snijden.  
Snijbonen schuin in ruiten snijden.  
Bleekselderij dun schillen en schuin in ruiten snijden.  
Venkelknol schoonmaken en in dunne parten snijden.  
Venkelgroen fijnsnijden en apart houden.  
In ruime pan olie verhitten, knoflook en ui 2 minuten zachtjes bakken.  
Bouillontabletten erboven verkrumelen en 1½ l water toevoegen.  
Bouillon aan de kook brengen.  
Alle groenten in de pan doen en ca. 7 minuten koken tot de groenten beetgaar zijn.  
Pasta en venkelgroen door soep roeren en nog 3 minuten meekoken.  
Zijkanten van broodje snijden en brood in 4 plakken snijden.  
Sneetjes in broodrooster goudbruin roosteren en besmeren met 1 eetlepel pesto.  
Steeltjes van basilicum halen, grote blaadjes in stukken scheuren.  
Soep in vier diepe borden doen, in elk bord 1 pestobroodje leggen, garneren met blaadjes basilicum.  
Kaas er apart bij serveren.

## Zomerse tomatensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 stevige tomaten

4 hardgekookte eieren

1 kleine rode en groene paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd en in smalle reepjes gesneden

1 in flinterdunne ringen gesneden rode ui

12 olijven

voor de dressing

2 eetlepels olijfolie

1 theelepel gehakte verse basilicum (of ½ theelepel gedroogde)

1 uitgeperst teentje knoflook

zwarte peper

### ***Bereiding***

Snijd de gewassen tomaten en de eieren in dunne plakjes en schik ze in een afwisselende volgorde kringsgewijs op een platte ronde schaal, waarbij u de buitenrand van de schaal versiert met de reepjes gekleurde paprika.

Leg de uiringen op de plakjes tomaat en ei en verdeel de olijven over de salade.

Maak een dressing door de olijfolie, basilicum en knoflook in een afgesloten pot flink te schudden.

Sprenkel de dressing over de salade en maal er wat zwarte peper over.

## Zomerstampotje met veldsla en tomaatjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg kruimige aardappels  
zout  
1 bakje tomaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)  
2 zakken veldsla (à 75 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
(versgemalen) peper  
nootmuskaat  
1 bakje uitgebakken spekreepjes (35 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in pan met bodem water en zout in ca. 20 à 25 minuten gaarkoken.  
Tomaatjes wassen en halveren.  
Bieslook fijn knippen.  
Worteltjes van veldsla verwijderen.  
Aardappels afgieten en met crème fraîche, peper en mespunt nootmuskaat tot stevige puree stampen.  
Veldsla, tomaatjes, bieslook en spekreepjes door puree scheppen.  
Als stampot te veel is afgekoeld, pan nog even op het vuur zetten.

## Zure soep uit Zagreb

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 in stukjes gehakte varkenspoten  
1 schoongemaakte en grof gesneden ui  
1 in blokjes gesneden winterwortel  
¼ geschilde en in blokjes gesneden selderijknol  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
2½ l water  
500 g geschilde en in plakken gesneden aardappelen  
25 g boter  
2 eetlepels bloem  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
zout  
peper  
½ dl citroensap

### ***Bereiding***

Doe de in stukjes gehakte varkenspoten, de grof gesneden ui, de blokjes winterwortel, de blokjes knolselderij, de fijngehakte peterselie en het water in een pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat alles ± 1 uur zachtjes koken. Voeg de plakken aardappel toe en laat de soep no ± 20 minuten zachtjes koken. Smelt de boter in een pan en roer er de bloem en de uitgeperste knoflook door. Voeg het bloemmengsel onder voortdurend roeren aan de soep toe tot een gebonden geheel is ontstaan. Maak de soep op smaak met wat zout en peper. Roer het citroensap vlak voor het serveren door de soep. Serveer de soep met vers brood als volledige maaltijd.

## Zuurkool met salami, paprika en appel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g zuurkool  
1 kg aardappelen  
1 groene paprika  
1 zoete appel  
250 g salami in blokjes

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar, maak er stampot van en voeg de overige ingrediënten toe.  
Meng alles goed door elkaar.

## Zuurkoolstampot 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 tenen knoflook  
1 stoofpeer  
2 eetlepels zonnebloemolie  
750 g zuurkool  
2 dl witte wijn  
1 theelepel venkelzaad  
6 jeneverbessen  
1 laurierblad  
6 peperkorrels  
1½ kg geschilde aardappelen  
60 g boter  
60 g bloem  
7 dl bouillon  
½ dl slagroom  
nootmuskaat  
peper  
150 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn.  
Bak ze op laag vuur 10 minuten in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn.  
Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan.  
Doe er de kruiden en de wijn bij (de alcohol verdampt totaal, ook geheelonthouders zouden met wijn kunnen koken) en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven.  
Kook de aardappelen gaar.  
Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 minuten bakken (niet bruin worden).  
Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken.  
Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door.  
Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (eventueel met nog wat kookwater) en schep er op de borden de kaassaus over.  
Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

## Zuurkoolstampot met stukjes ananas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g aardappelen

500 g zuurkool

zout

1 blikje ananasstukjes

150 g casselerrib (vleeswaren) in reepjes

2 theelepels grove mosterd

½ theelepel karwijzaad

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen en de zuurkool in water met zout in 20 minuten gaar en stamp ze samen.

Schep de stukjes ananas en de reepjes casselerrib erdoor en laat alles door en door warm worden.

Breng de stampot op smaak met de mosterd en het karwijzaad.

## Zuurkoolstampot met viscurry

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen  
1 zakje tandoorikruidenmix  
3 dl volle yoghurt  
2 eetlepels citroensap  
600 g visfilet  
1 flinke ui  
2 kaneelstokjes  
olie  
500 g kerriezuurkool  
bloem  
verse koriander

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en kook ze in 3 dl water gaar.  
Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 eetlepels tandoorikruiden.  
Snijd de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor.  
Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 eetlepels olie tot de ui zacht is.  
Schep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes 1 minuut.  
Schep de visblokjes om met wat bloem.  
Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen 4-5 minuten.  
Houd ze warm.  
Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door.  
Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree.  
Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.



## Zuurkoolstamppotje

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kruimige aardappels  
2 eetlepels olijfolie extra vierge  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
250 g gekookte wijnzuurkool pak ` 250 g  
zout  
peper  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in blokjes snijden.  
Blokjes in ca. 15 minuten gaar koken.  
Afgieten, fijnstampen en met olie en crème fraîche tot smeulige puree roeren.  
Puree mengen met zuurkool, stamppotje goed doorwarmen.  
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

## Zwavelstokjes met chocolade

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
10 g cacao poeder  
125 g witte basterdsuiker  
½ zakje bakpoeder (à 16 g)  
zout  
150 g koude boter of margarine  
1 eetlepel melk  
75 g pure chocolade

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C (of gasovenstand 3).  
Bakplaat met bakpapier bekleden.  
Boven kom 240 g bloem en cacao poeder zeven.  
Basterdsuiker, bakpoeder en mespunt zout erdoor mengen.  
Boter op bloem leggen en met twee messen in blokjes snijden.  
Melk toevoegen en met de hand tot soepel deeg kneden.  
Deegbal in 20 stukjes verdelen.  
Aanrecht bestuiven met rest van bloem.  
Deeg met de hand verder uitrollen tot 'stokjes' van ca. 15 cm lang.  
Deegstokjes op bakplaat leggen en in midden van oven in 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Laten afkoelen en tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.  
Chocolade in stukjes breken en in magnetron of au bain marie al roerende laten smelten.  
Koekjes met chocolade bestrijken, chocolade hard laten worden.



**<https://ruudskookboek.nl>**

*Ik steun...*

**Blind <sup>Stg.</sup> Elephant Experience**

*U ook???*

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