



Inhoudsopgave.

- 1. Appelsientje Frisfruit bowl**
- 2. Beckers Frikandellen met saus**
- 3. Blue Band Baklava met vanille-ijs**
- 4. Bolletje Charlotte met chocolademousse**
- 5. Bonduelle groene groentepilav**
- 6. Coca-Cola kalkoen**
- 7. Coca Cola Cocktail**
- 8. Currydip**
- 9. Dorstlessend Italiaans water**
- 10. Dr. Oetker Pizza Ristorante met rucolasalade**
- 11. Franse uiensoep met gegratineerde geitenkaas!**
- 12. Friesche Vlag Kwark-yoghurtcoupe met sinaasappel**
- 13. Fruit van Mars**
- 14. Gouda's Glorie glamourcakejes**
- 15. Groene kruiden saus**
- 16. Grolsch beignets met banaan**
- 17. Hak Captains dinner**
- 18. Heineken Vlaamse mosselen**
- 19. Honig Thaise bami met kip en noten**
- 20. Iglo Viscuisine met Bretonse notensalade**
- 21. IJsblokjes voor feestelijke borrel**
- 22. IJskoffie met een tic**
- 23. Johma's Vegasalade**
- 24. Kip met rijst en roerbakgroenten**
- 25. Kiptortilla Santa Maria**
- 26. Knorr Boeren Groente Soep met empenadas**
- 27. Koopmans pannenkoekenfeest**
- 28. Krentenbroodbakjes met Mona ijs en botterscotch-rozijnensaus**
- 29. Lays Chip & Dip**
- 30. Lipton rijstebrij met pruimen**
- 31. Maaslander**
- 32. Maggi Kip-Broccolisotel uit één pan**
- 33. Mediterraan gekruide frietjes**
- 34. Milner salade met kip en druiven**
- 35. Mona pudding met gekarameliseerde ananas en noten**
- 36. Mora Carrero's met 2 salsa's**
- 37. Muntwater**
- 38. Pasta Napoletana met courgette-en-momarella**
- 39. Pitabroodjes met Beckers hamburgers**
- 40. Pittige tomatensap**
- 41. Port Salut kaasplank met Italiaanse vruchtenmosterd-compote**
- 42. Pringles pikante drumsticks**
- 43. Rupsje Nooitgenoeg...**
- 44. Salsa van verse tomaten**
- 45. Senseo Luikse koffie**
- 46. Sinaasappelwater**
- 47. Slankie salade met paddenstoelen**
- 48. Soesjes gevuld met Campina vla**
- 49. Tarte tatin**
- 50. Tomatenrelish**
- 51. Toscaanse tomatensoep**
- 52. Tuinkruidenmayo**
- 53. Uniekaas Hollandse Goudse dubbeldekker**
- 54. Verstegens Superburger**
- 55. Wagner Piccolini's Palet**

Appelsientje Frisfruit bowl

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

1 pak (1l) Appelsientje Frisfruit witte druiven-grapefruit

150 g witte druiven zonder pit

100 g aardbeien

1 appel, in stukjes

150 g blauwe bessen



Bereiding

bereiden:

Giet in een glazen kom 1 pak Appelsientje Frisfruit. Schep daar de verschillende vruchten door serveer de bowl in coupes of glazen kopjes.

bereidingstijd: ca. 20 minuten.

voedingswaarde per persoon: eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 40 g, kcal (kj) 164 (689).

Tips

Appelsientje Frisfruit appel-kiwi of Frisfruit sinaasappel-guanabana zijn hier ook heel lekker voor De bowl is nog sneller klaar als er 1 blikje fruitcocktail aan wordt toegevoegd. Voeg eens een scheutje mineraalwater of witte wijn toe. Serveer de bowl in een uitgeholde meloen. Het meloenvruchtvlees kan aan de bowl worden toegevoegd.

Beckers Frikandellen met saus

Menugang	Borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

1 sjalotje

1 kleine augurk

2 teentjes knoflook

4 eetlepels dikke yoghurt

6 eetlepels mayonaise

4 eetlepels fijngehakte peterselie

zout en versgemalen peper

8 Beckers frikandellen



Bereiding

Voorbereiden:

Verwarm het frituurvet, volgens de aanwijzing op de verpakking. Snipper het sjalotje en de augurk. Pers de teentjes knoflook uit boven de yoghurt. Roer in een kom de yoghurt, mayonaise, peterselie, de gesnipperde ui- en augurk door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

Bereiden:

Frituur de Beckers frikandellen. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Snijd ze in de lengte doormidden en schep de saus in de frikandellen.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 11 g, vet 24 g, koolhydraten 8 g, kcal (kj) 292 (1226).

Tip

Deze saus is ook geschikt bij het pitabroodje met hamburger.

Drankadvies

Lekker met een koel pilsje.

Blue Band Baklava met vanille-ijs

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

voor 6 personen

10 lapjes diepvries (roomboter)bladerdeeg

150 g walnoten

150 g blanke amandelen of hazelnoten

1 citroen

150 ml Blue Band Vloeibaar

250 ml honing

½ theelepel kaneelpoeder

11 vanille-ijs

poedersuiker

lage bakvorm 20x20 cm



Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de bladerdeeglapjes ontdooien. Hak de helft van de walnoten grof. Maal de rest van de walnoten en amandelen fijn. Meng daarna de gehakte noten en gemalen noten door elkaar. Boen de citroen schoon. Rasp 2 theelepels van de schil en pers de vrucht. Schep de helft van de rasp door het notenmengsel.

Bereiden:

Verwarm Blue Band Vloeibaar, zonder dat deze kleurt. Vet de vorm licht in. Leg 2 plakjes bladerdeeg naast elkaar in de vorm en druk de naden met de vingers tegen elkaar. Bestrijk de deeg-bodem met 1 eetlepel Blue Band Vloeibaar en schep er een dun laagje noten op. Herhaal dit tot de plakjes deeg op zijn en de bovenste laag uit deeg bestaat. Giet de rest van de Blue Band Vloeibaar erover en bak de baklava in het midden van de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar. Meng honing met kaneelpoeder, citroensap en de rest van de citroenrasp. Verwarm dit tot een siroop en giet deze over de warme baklava. Laat dit even intrekken of maak het gebak een dag van tevoren. Snijd de baklava in repen of ruiten en serveer deze met een bolletje vanille-ijs. Bestrooi dit nagerecht rijkelijk met poedersuiker.

Bereidingstijd: ca. 45 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 14 g, vet 87 g, koolhydraten 78 g, kcal (kJ) 1151 (4834).

Tips

Gebruik Blue Band Vloeibaar voor het bakken van vlees, kip, vis of groenten. Blue Band Vloeibaar is ook geschikt voor cake en andere bakgerechten.

Drankadvies

Verrukkelijk bij een kopje muntthee of pittige espresso.

De oorsprong van baklava

Baklava is warm, zoet, van origine Turks gebak 'dat ook hier populair is. Oorspronkelijk wordt het gemaakt met deeg van tarwebloem, eieren en olie dat zeer dun wordt uitgerold en in 10 tot 12 lagen op de bakplaat op elkaar word gestapeld. Met tussen elke laag een mengsel van geroosterde amandelen, pistache, gehakte walnoten en suiker. Voor het bakken wordt het deeg in ruiten of driehoeken

Blue Band Baklava met vanille-ijs

gesneden. Als het gebak gaar is wordt het overgoten met een heet mengsel van honing, citroensap en citroenrasp of met een Stroopje van suiker en rozenwater.

Bolletje Charlotte met chocolademousse

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

voor ca. 6-8 personen

250 g pure chocola

ca. 5 eetlepels melk

ca. 2 doosjes Bolletje Eindeloos kaneelbiscuits met Belgische chocolade

200 ml slagroom

40 g poedersuiker

150 ml melk

1 slagroomspruit

springvorm van 1 liter



Bereiding

Vorbereiden:

Breek de chocola in kleine stukjes. Zet een diep bord klaar en giet er ca. 5 eetlepels melk in. Zet een springvorm met een inhoud van maximaal 1 liter klaar.

Bereiden:

Doop alle Bolletje biscuits heel even in de melk in het bord. Bedek eerst de bodem van de vorm met biscuitjes. Zet vervolgens biscuitjes met de chocolade kant naar buiten gericht rechtop en dicht tegen elkaar aan, zodat ze niet omvallen, tegen de binnenkant van de vorm. De recht-opstaande biscuits steken iets boven de rand uit. Klop de slagroom lobbige. Voeg de poedersuiker toe en klop de slagroom vervolgens stijf. Doe de stukjes chocola met 150 ml melk in een kom. Plaats de kom op een pan met een bodempje water. Breng dit water aan de kook. De kom op de pan mag het water niet raken. Laat de chocola op een niet te hete hittebron au-bain-marie smelten. Roer chocola en melk door elkaar. Laat dit mengsel iets afkoelen. Schep beetje bij beetje de slagroom door de chocola. Schep de chocolademousse in de vorm. Dek de taart af met folie en laat hem minstens een uur in de koelkast opstijven. Verwijder de rand van de vorm. Smit slagroom langs de rand van de taart.

Bereidingstijd: ca. 30 minuten (koelkasttijd niet meegerekend).

Voedingswaarde per persoon,

uitgaande van 6 personen: eiwit 8 g, vet 42 g, koolhydraten 68 g, kcal (kJ) 682 (2864).

Tips:

Voor deze taart kunnen ook Bolletje Eindeloos gevulde hazelnoot biscuits worden gebruikt.

Garneer de taart eventueel met hazelnoten.

Wijnadvies

Drink hierbij een glaasje Pedro Ximénez of Cream sherry!

Bonduelle groene groentepilav

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g basmatirijst of wilde rijst

2 eetlepels pijnboompitten

1 eetlepel olijfolie

400 g Bonduelle Select Haricot verts/Broccoli



Bereiding

Vorbereiden:

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en laat deze iets afkoelen. Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan goudbruin.

Bereiden:

Verhit de olie in een wok of hapjespan. Roerbak hierin de Bonduelle Select haricot verts/ Broccoli 5 minuten. Voeg de rijst en pijnboompitten toe en bak op een hoge stand nog 2-3 minuten.

Serveersuggestie:

Lekker met een groene salade.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 15 g, vet 10 g, koolhydraten 87 g, kcal (kj) 489 (2020).

Tip

Varieer en kies eens voor bonduelle select spinazie/peultjes, broccoli/wortel of asperge/haricot verts en neem pasta in plaats van rijst. Voor de niet-vegetaier: lekker met reepjes kipfilet, zalm, kabeljauw of een andere wit vissoort.

Wijnadvies

Vegetarisch of niet, een Duitse riesling classic of een Italiaanse Verdicchio smaakt hier goed bij.

Coca-Cola kalkoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen
125 ml Coca-Cola
5 eetlepels tomatenketchup
2 teentjes knoflook, geperst
½ theelepel tabasco
zout
400 g kalkoenfilet
1 eetlepel zonnebloemolie



Bereiding

Voorbereiden:

Meng Coca-Cola met tomatenketchup, knoflook en tabasco. Voeg een snufje zout toe. Bestrijk de kalkoenfilets met deze marinade en laat even intrekken.

Bereiden:

Verhit de olie in een anti-aanbakkoekenpan. Haal de kalkoenfilets uit de marinade. Leg de kalkoen in de pan en bak deze op halve stand. Voeg de rest van de marinade toe en stoom zachtjes 15 minuten tot de kalkoen gaar is.

Serveersuggestie:

Serveer de kalkoen met gebakken krieltjes of friet en komkommer-tomatensalade.

Bereidingstijd: ca. 30 minuten Voedingswaarde per persoon: eiwit 31 g, vet 3 g, koolhydraten 9 g, kcal (0)187 (785).

Wijnadvies

Een groot glas koele Coca-Cola met ijs zorgt hier voor de beste begeleiding. Anders pakt u pinotage rosé van Hoop Huis of Berg Schaduw.

Coca Cola Cocktail

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

4 personen

150 g aardbeien

6 dl Coca-Cola*

4 bollen aardbeien- of vanilleijs

4 lange spiesen of satéprikkers



Bereiding

Vorbereiden:

Rijg de aardbeien aan de spiesen. Vul 4 hoge glazen halfvol met Coca-Cola.

Bereiden:

Schep 1 bol ijs in ieder glas. Roer voorzichtig om tot de cola gaat bruisen. Zet de vruchtenstick erin of leg deze ernaast op een bordje en serveer meteen.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 2 g, vet 6 g, koolhydraten 27 g, kcal (kJ) 170 (714).

Tips

Neem in plaats van Coca-Cola, Coca-Cola light, Fanta of Fanta Light.

Vervang aardbeien door mini spekjes of marshmallows.

*Weetjes over Coca-Cola

De naam Coca-Cola is verzonden door ene Frank M. Robinson, vriend en boekhouder van dr. John Stith Pemberton, de man die Coca-Cola al experimenterend uitvond in het keukentje van zijn drogisterij in Atlanta. Pemberton wilde een medicinaal drankje ontwikkelen om mensen met duizelingen en algehele malaise te kunnen helpen. Hoewel de naam anders doet vermoeden, zit er geen cocaïne in Coca-Cola. Weliswaar wordt één van de basisingrediënten van Coca-Cola gemaakt uit Zuid-Amerikaanse cocobladeren, maar dit, zijn bladeren die zo zijn behandeld dat ze geen cocaïne bevatten. Het tweede basisingrediënt wordt verkregen uit de Afrikaanse kolanoot. Het geheime ingrediënt in Coca-Cola is een combinatie van verschillende, natuurlijke smaakstoffen die samen 7X worden genoemd. Deze formule is zo geheim dat ze wordt bewaard in een bankkluis in de Amerikaanse stad Atlanta. Zelfs de directie van Coca-Cola kent het recept niet. Aardig om te weten is da Coca-Cola vaak geanalyseerd is en dat er in de loop van de tijd nogal wat mensen zijn geweest die claimden het geheime recept te hebben ontrafeld. Het staat echter als een paal boven water dat dit tot op heden nog niemand is gelukt.

Currydip

Menugang	sauzen	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 ml Remia Curry gewurz
3 cm verse gemberwortel, geraspt of 1 eetlepel gehakte
gembersnippers op siroop
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Bereiden:

Meng alle ingrediënten en laat alle smaken goed intrekken. Serveer de dip bij frites, vlees, vis, kip en bij oosterse gerechten.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten.

Voedingswaarde friet met tomatenrelish, per 100 ml: eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 16 g, kcal (kJ) 68 (268).

Voedingswaarde friet met tuinkruidenmayo, per 100 ml: eiwit 1 g, vet 26 g, koolhydraten 13 g, kcal (kJ) 290 (1218).

Voedingswaarde friet met currydip, per 100 ml: eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 30 g, kcal (kJ) 124 (521).

Tip

Drink hierbij een groot glas Coca-Cola of Fanta!

Dorstlessend Italiaans water

Menugang drankjes

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

1 basilicumblad

Bar-le-Duc mineraalwater

1 theelepel balsamico-azijn



Bereiding

Steek een satéprikker door een basilicumblad. Plaats het stokje in een longdrinkglas. Vul het glas met Bar-le-Duc en roer er een theelepel balsamico-azijn door.

Voedingswaarde per glas:

eiwit - g, vet - g, koolhydraten - g, kcal (kj) - (-).

Dr. Oetker Pizza Ristorante met rucolasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

Dr. Oetker Pizza Ristorante Salami, Mozzarella, Funghi of Tonno

75 g rucola

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 teentje knoflook,

geperst (zee)zout



Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 220°C. Bereid de pizza volgens de aanwijzing op de verpakking. Scheur de rucola eventueel iets kleiner. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge hete koekenpan. Meng de olijfolie met citroensap en knoflook. Schep de rucola door deze dressing en maal er zeezout over.

Bereiden:

Snijd de pizza in punten of laat hem heel. Serveer met de rucola-salade erop of ernaast en strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 33 g, vet 52 g, koolhydraten 86 g, kcal (kj) 944 (3965).

Tips

Schep eens gedroogde tomaten op olie door de rucola. Garneer de pizza en salade met ; Parmezaanse kaas.

Wijnadvies

Lekker smullen met een glaasje Soave, Bardolino of Valpolicella.

Van oudsher...

Broden die op pizza's lijken werden al door de Grieken en Romeinen gebakken. Platte, ronde broden werden 'opgetuigd' met olijven, honing en kruiden. Net als nu werden ze in speciale pizzaovens gebakken. De pizza zoals wij die kennen is een specialiteit uit Napels. In het zuiden was eten op straat een gewoonte, dat is 't overigens nog steeds. Pizza, in feite niet meer dan een eenvoudig warm belegd of gevuld brood, was daar bij uitstek geschikt voor. Het is dan ook niet verwonderlijk dat pizza zo populair werd in deze zuidelijke stad. Pizza was goedkoop volkseten en omdat er een speciale heet te stoken houtoven voor nodig is om hem te bakken, werd pizza meestal niet thuis gemaakt, maar door professionele pizzabakkers in veelal kleine bedrijfjes. Toen in 1889 koningin Margherita met haar echtgenoot koning Umberto 1 een bezoek aan Napels bracht, wenste ze zo'n voor haar nog onbekende pizza te eten. De beroemdste pizzabakker van de stad werd opgetrommeld en die maakte er drie: één met vet, kaas en basilicum, één met tomaten, knoflook en olijfolie en ten slotte één met tomaten, mozzarella en basilicum. Volgens de overlevering was die laatste de favoriete pizza van de vorstin. Vandaar de naam Pizza Margherita.

Franse uiensoep met gegratineerde geitenkaas!

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 6 borden)

1 pakje Honig Franse uiensoep

2 gepelde uien in ringen gesneden

120 gram geitenkaas

1 stokbrood

Bereiding

Bereidingswijze

Doe 1,5 liter water in de pan. Voeg de inhoud van het zakje toe in het nog koude water. Breng de soep al roerend aan de kook. Voeg de uienringen toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes koken. Schep de soep in ovenvaste kommen en leg op elke kom 2 sneetjes stokbrood. Strooi royaal over de hele soep de verkruimelde zachte geitenkaas. Schuif de kommen onder de grill en laat de kaas in 2 minuten smelten en iets kleuren.

Friesche Vlag Kwark-yoghurtcoupe met sinaasappel

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

100 g bitterkoekjes of amandelkoekjes

2 sinaasappels

1 l Friesche Vlag Kwark Yoghurt Vanille

75 g chocoladehagelslag puur of geraspte pure chocolade (reep)



Bereiding

Vorbereiden:

Verkruimel de koekjes door ze te pletten in een plastic zak of in de hakmolen van de staaf mixer. Boen de sinaasappels schoon. Schil of rasp dunne sliertjes van de schil. Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes uit de vliezen.

Bereiden:

Vul 4 coupes met een laagje Friesche vlag kwark-yoghurt. Verdeel d daarover een laagje koekkrumels met daarop parkjes sinaasappel en chocolade. Vorm zo laagjes totdat de bovenkant uit kwark-yoghurt bestaat. Bestrooi het dessert met chocolade en garneer met Sinaasappelsap.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 14 g, vet 17 g, koolhydraten 47 g, kcal (kj) 397 (1667).

Tip

"Vervang bitterkoekjes door bokkenpootjes.

"Bevries dit gerecht en haal het 15 minuten voor gebruik uit de diepvries.

"Vervang Friesche vlag kwark-yoghurt vanille door Perzik-Maracuja

Fruit van Mars

Menugang Tussendoortje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

4 bananen

halve perziken op sap, ½ l blik

halve peren op sap, ½ l blik

ananasschijven, ½ l blik

Mars of Snickers, 7-pack en Twix

druiven

gedroogde abrikozen

zwarte pruimen zonder pit (pruneaux)

prikkers

aluminiumfolie



Bereiding

Vorbereiden:

Snijdt de schil van de banaan aan de holle kant een stukje open en hol hem een beetje uit door de banaan iets te pletten met een spitse lepel. Giet de perziken, peren en ananas af. Verwarm de oven voor op 200°C.

Bereiden:

Snijdt de Mars of Snickers in blokjes van 2-3 cm. Leg kleinere stukjes ervan in de bananen. Wikkel de bananen in aluminiumfolie. Leg de perziken, peren en ananasplakken op stukjes aluminiumfolie. Vul de holten en het gat op met een blokje Mars of Snickers. Vouw de folie dicht tot pakketjes. Leg de bananen en de andere pakketjes op een bakplaat in het midden van de oven en laat de chocolade in 15 minuten smelten in de vruchten. Rijg de druiven, abrikozen en pruimen met blokjes Twix aan prikkers. Zet de warme pakketjes en de prikkers op een groot dienblad en deel uit.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde: vanwege de diversiteit aan ingrediënten is de voedingswaarde niet aan te geven.

Tips

Smelt de Mars of Snickers eens in een glazen magnetronschaaltje. Roer door en serveer deze chocoladeverrassing over ijs.

De fruitpakketjes kunnen ook heel goed op de barbecue gemaakt worden.

Drink hierbij Fanta met een rietje.

Gouda's Glorie glamourcakejes

Menugang Tussendoortje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

Voor 12 cakejes

150 g Gouda's Glorie Volle Pond

150 g suiker

3 eieren

150 g zelfrijzend bakmeel

150 g poedersuiker

2 eetlepels water of bessensap

1 zakje chocoladesnoepjes

12 papieren cakevormpjes of een muffinvorm



Bereiding

Voorbereiden:

Verwarm de oven voor op 180°C. Als u een muffin-vorm gebruikt, vet deze dan licht in met Gouda's Glorie Volle Pond (papieren vormpjes worden niet ingevet). Doe de suiker en Gouda's Glorie Volle Pond in een kom en klop dit met een mixer tot een crème. Doe de eieren er één voor één bij en klop nog even flink door. Doe er schepje voor schepje het bakmeel bij tijdens het mixen.

Bereiden:

Vul de vormpjes met 1 eetlepel beslag halfvol. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de cakejes in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Laat ze in de oven afkoelen. Maak intussen glazuur. Doe de poedersuiker in een kommetje en roer er 2 eetlepels water (voor wit glazuur) of bessensap (voor roze glazuur) doorheen tot een glad mengsel. Strijk dit over de cakejes en plak de chocoladesnoepjes erop.

Bereidingstijd: ca. 40 minuten.

Voedingswaarde 12 cakejes: eiwit 3 g, vet 11 g, koolhydraten 37 g, kcal (kJ) 259 (1088).

Tip

Gebruik om nog meer te versieren hagelslag, spuitbus slagroom, dropveters, rozijnen etc. Maak chocoladeglazuur van 100 g poedersuiker, 1 eetlepel cacao poeder en 2 eetlepels water. Voeg eens 150 g blauwe bessen of bosbessen aan het beslag toe

Groene kruiden saus

Menugang sauzen

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor ca. 8 personen

4 lente-/bosuitjes

4 eetlepels fijngehakte peterselie

1 eetlepels fijngehakte verse munt of 3 theelepels gedroogde munt

2 teentjes knoflook

½ l dikke yoghurt

zout en versgemalen peper



Bereiding

Vorbereiden:

Maak de uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.

Bereiden:

Doe de uiringetjes, peterselie en munt in een kom. Knijp de ontvelde knoflook met een knij-per boven op. Voeg de yoghurt toe en roer door elkaar. Breng de saus op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: ca. 10 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 4 g, vet 3 g, koolhydraten 5 g, kcal (kj) 63 (265).

Grolsch beignets met banaan

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

4 grote, stevige bananen

225 g zelfrijzend bakmeel

snuffje zout

ca. 300 ml koud Grolsch bier

olie om te frituren

poedersuiker



Bereiding

Vorbereiden:

Pel de bananen en snijd ze in stukken van ca. 8 cm. Doe het zelfrijzend bakmeel en het zout in een kom en meng door elkaar.

Bereiden:

Zorg dat de frituurolie op de juiste temperatuur is: 160°C. Meng met beetje tegelijk, 'met - een handmixer, het koude Grolsch bier door het meel tot er een dik beslag ontstaat. Wentel de stukken banaan door het beslag. Bak enkele stukken banaan tegelijk in de olie tot het beslag goudbruin van kleur is. Leg de banaanbeignets eerst even op keukenpapier en vervolgens op de borden. Bestrooi de beignets met poedersuiker.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 7 g, vet 13 g, koolhydraten 73 g, kcal (kj) 437 (1835).

Tip

In ditzelfde beslag kunnen bijvoorbeeld ook stukjes visfilet, bloemkoolroosjes, repen paprika en hele champignons worden gefrituurd. Serveer deze hartige hapjes als voorgerecht of borrel-hapje.

Drankadvies

Drink hier een lekker koel glaasje Grolsch bier bij.

Hak Captains dinner

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

1 pot Hak kapucijners (720 ml)*

200 g magere gerookte spekblokjes

2 eetlepels vloeibare margarine of zonnebloemolie

2 uien, gesnipperd

versgemalen peper en zout

1 blikje tomatenpuree (70 g)

4 augurken, in plakjes

4 sjalotjes, gesnipperd

4 eetlepels piccalilly

1 potje Hak appelcompote

Zilveruitjes



Bereiding

Vorbereiden:

Giet de Hak kapucijners af, spoel er koud water over en laat ze uitlekken. Bak de spekblokjes licht krokant in een wok of hapjespan. Schep ze uit de pan.

Bereiden:

Verhit de margarine of olie en fruit hierin de ui lichtbruin. Voeg peper, zout en tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten. Schep de kapucijners en de helft van de spekblokjes erdoor en verwarm zonder te koken. Serveer het gerecht met schaaltes met augurk, sjalot, piccalilly, Hak appelcompote, de overige spekjes en zilveruitjes eromheen.

Serveersuggestie:

Breid de maaltijd uit met aardappelpuree of rijst.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 18 g, vet 17 g, koolhydraten 44 g, kcal (kj) 401 (1684).

Tips

Vervang Hak kapucijners door Hak bruine bonen. Combineer Hak kapucijners of bruine bonen eens met Hak maïs.

Drankadvies

Ahoy... Wordt ook Captain voor een avond en pak er een stevig pintje bier bij!

*Monniken en kapucijners

Kapucijners zijn erwten en een typisch Nederlandse variant van wat een heel oude en wijdverspreide soort is: de grauwe erwt. Kapucijner zou de naam zijn geworden omdat deze variëteit voor het eerst in een Kapucijner kloostertuin zou zijn voortgebracht. In de middeleeuwen zou men al over kapucijners hebben gesproken omdat de kleur van deze peulvrucht deed denken aan het grauw bruinigrijze habijt van de monniken van de gelijk namige kloosterorde.

Heineken Vlaamse mosselen

Menugang	Borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	2

Ingrediënten

voor 6-8 personen

1 kilo verse mosselen

1 ui

2 struikjes witlof

20 g boter

1 flesje Heineken bier

zout en versgemalen peper

2 eetlepels fijngehakte peterselie



Bereiding

Vorbereiden:

Controleer de mosselen. Gooi kapotte exemplaren en mosselen die niet sluiten weg. Snipper de gepelde ui. Snijd een stukje van de onderkant van de schoongemaakte witlof. Snijd de struikjes in smalle repen.

Bereiden:

Smelt de boter in een flinke pan en fruit hierin de ui op een matige hittebron in ca. 15 minuten lichtbruin en zacht. Voeg na 10 minuten de lof toe en bak de repen even mee. Doe de mosselen in de pan en giet het Heineken bier er overheen. Breng aan de kook. Kook de mosselen enkele minuten in een pan zonder deksel. Schud de pan tijdens het koken om. Giet de mosselen af zodra ze allemaal open zijn. Bewaar de groenten. Haal de mosselen uit de schelpen. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de mosselen en de groenten over kleine éénpersoons bakjes. Bestrooi met peterselie en steek er een cocktailprikker of een klein vorkje in.

Bereidingstijd: ca. 30 minuten.

Voedingswaarde per persoon, uitgaande van 6 personen: eiwit 6 g, vet 5 g, koolhydraten 4 g, kcal (kj) 85 (357).

Tip

Schep door de mosselen in vieren gesneden kleine tomaatjes.

Drankadvies

Naar keuze schenkt u hierbij een koel Heineken biertje of een glas Muscadet.

Honig Thaise bami met kip en noten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 2

Ingrediënten

voor 4 personen

Honig Familiegerecht Thaise bami

2 eetlepels zonnebloemolie

400 g kipfilet, in blokjes of reepjes

250 g broccoli, in roosjes

½ komkommer

1 citroen

75 g ongezouten cashewnoten

1 lente-/bosuitje, in ringetjes



Bereiding

Voorbereiden:

Strooi de Honig mie in een pan met ruim kokend water en kook in ca. 13 minuten gaar. Giet af en laat goed uitlekken. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de kipfilet 10 minuten. Kook de broccoliroosjes 3 minuten, giet ze af en spoel er koud water over. Snijd de gewassen komkommer in stukjes. Boen de citroen schoon, rasp van een helft de schil, pers deze helft en snijd de andere helft in partjes. Rooster decashewnoten in een droge hete koekenpan.

Bereiden:

Voeg de komkommer, broccoli en bosui bij de kip. Voeg 100 ml water en de Honig mix voor Thaise bami toe en roerbak 1 minuut. Schep de mie erdoor en bak 2 minuten op een hoge stand. Voeg citroenrasp en -sap toe. Schep alvast op voor de kinderen. en strooi hier noten over. Meng de Thaise spicemix met 3 eetlepels water en voeg dit bij de rest van de bami in de wok. Verwarm en serveer dit voor de volwassenen, bestrooid met noten en gearneerd met citroen.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 46 g, vet 21 g, koolhydraten 74 g, kcal (kj) 669 (2810).

Tips

Vervang komkommer door groene paprika. Kies eens uit de volgende Honig Familiegerechten:

"Zweedse gehaktballetjes in tomatensaus

"Oosterse Wraps

"Mexicaanse Wraps.

Wijnadvies

Heerlijk met een Elzasser pinot blanc of een Duitse riesling Classic

Iglo Viscuisine met Bretonse notensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Iglo Viscuisine Bretagne

4 dunne sneetjes stokbrood

1 teentje knoflook, gehalveerd 50 ml olijfolie

1 krop sla of 75 g gemengde sla

2 eetlepels notenolie

2 eetlepels rodewijnazijn

1 theelepel (dijon)mosterd

versgemalen peper en zout

50 g walnoten, in stukjes

100 g ontbijtspek, in repen

Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C. Bereid de Iglo Viscuisine volgens de aanwijzing op de verpakking.

Wrijf de sneetjes stokbrood in met halve teentjes knoflook en bestrijk het brood met olijfolie. Rooster de sneetjes in de warme oven lichtbruin. Verdeel de sla over 2 borden. Roer een dressing van de rest van de olijfolie, notenolie, rodewijnazijn, mosterd, peper en zout. Rooster de walnoten in een droge, hete koekenpan en bak het spek licht krokant.

Bereiden:

Verdeel noten en spek over de sla en giet de dressing erover. Serveer de salade en het brood bij de Iglo Viscuisine Bretagne.

Bereidingstijd: ca. 35 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 41 g, vet 94 g, koolhydraten 27 g, kcal (kj) 1118 (4696).

Tips

Neem in plaats van Iglo Viscuisine Bretagne eens Viscuisine Italiano of Florentine.

Vervang ontbijtspek bij de salade door plakjes zachte geitenkaas.

Wijnadvies

Vis moet zwemmen, in de zee

Ijsblokjes voor feestelijke borrel

Menugang drankjes	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Boodschappen 11-2006		Sterren	

Ingrediënten

Coctailkersen

Tuinkruiden

Dunne citroen- en sinaasappelschilletjes

Olijven

Vers fruit (bessen, frambozen kersen)

Bereiding

Voor een feestelijke borrel kunt u ijsblokjes maken met daarin cocktailkersen, tuinkruiden, dunne citroen- en sinaasappelschilletjes, olijven of vers fruit als bessen, frambozen en kersen. Deze ijsblokjes zijn prima te gebruiken in cocktails, longdrinks, vruchtensappen en Bowls

IJskoffie met een tic

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

¾ l sterke Senseo koffie (Dark Roast)

ca. 4 eetlepels suiker

4 eetlepels sinaasappellikeur

4 bollen vanille-ijs



Bereiding

Bereiden:

Los de suiker op in de hete koffie. Roer de sinaasappellikeur door de koffie. Voeg desgewenst meer of minder suiker (of zoetstof) toe. Giet de hete koffie in hoge glazen. Schep op de hete koffie een bol vanille-ijs en dien meteen op.

Bereidingstijd: ca. 10 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 2 g, vet 6 g, koolhydraten 38 g, alcohol 3 g, kcal (kj) 235 (987).

Tip

Vervang de sinaasappellikeur door whisky of cognac.

Johma's Vegasalade

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

75 g rucola of gemengde bladsla

1 eetlepel notenolie

2 eetlepel olijfolie

1 eetlepel citroensap

peper en zout

1 bakje Johma Groente Gemak Komkommer-Fruitsalade

1 bakje cherry-/kerstomaatjes, gehalveerd

100 g feta of mozzarella, in blokjes of plakjes



Bereiding

Voorbereiden:

Verdeel de sla over 2 borden. Meng notenolie, olijfolie, citroensap en peper en zout. Giet de dressing over de sla.

Bereiden:

Schep in het midden van de sla Johma Groente Gemak Komkommer-Fruitsalade. Zet de tomaatjes belegd met feta of mozzarella eromheen.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 13 g, vet 25 g, koolhydraten PO,. kcal (kj) 305 (1281).

Wijnadvies

Drink hierbij een frisse Verdicchio

Tip

Kies eens voor Johma Groente Gemak Bloemkool- Broccolisalade. Schep deze in een licht uitgehold stokbroodje of in een broodbol besmeerd met roomkaas naturel en belegd met reepjes ijsbergsla.

Johma Groente Gemak

Wassen, hakken, snijden, schoonmaken, ontvellen, ontpitten... Het vergt nogal wat tijd voor je een lekkere, frisse en gevarieerde salade klaar hebt. Daar zitten we soms niet op te wachten! Daarom brengt Johma dit voorjaar nieuwe verfrissende groentesalades: Johma Groente Gemak.

In 3 smaakvarianten die je vanuit de koelkast zo op tafel zet: Bloemkool - broccoli, Komkommer - fruit, Rode Bietjes.

Heerlijk gerecht voor bij de warme maaltijd.

Kip met rijst en roerbakgroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

1 pak (400 g) bonduelle select spinazie-suikerpeultjes (diepvries)

400 g in blokjes gesneden kipfilet

Olie

2 theelepels sojasaus

250 g rijst

2 fijngesnipperde knoflookteentjes

2 theelepels fijngehakte verse gemberwortel



Bereiding

Bereiding.. Verhit de olie in een wok en roerbak de kipblokjes tot ze wit worden. Schep ze met een schuimspaan uit de Wok. Roerbak vervolgens (zonder toevoeging van olie!) de knoflook, de gember en de groentemengeling tot ze gaar, maar nog knapperig zijn. Bereid intussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Schep nu de rijst, de kipblokjes en de sojasaus door de groenten. Roerbak nog een tweetal minuten om nog eens goed door te warmen.

Bereidingstijd: 20 min.

Tip:

Fijne reepjes omelet en cashewnoten geven nog extra smaak.

Kiptortilla Santa Maria

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

- 400 g kipfilet, in blokjes of reepjes
- 1 zakje Santa Maria Taco seasoning mix
- 1 pak Santa Maria Wrap Tortilla Original
- 1 pakje Santa Maria Tacosaus mild of hot
- ½ krop ijsbergsla, in smalle reepjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 avocado, in dunne plakjes of blokjes
- 1 eetlepel citroensap
- 1 vleestomaat, in blokjes
- 100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Vorbereiden:

Bestrooi de kipfilet met de Taco seasoning mix. Verwarm de Wrap Tortilla Original in een droge hete koekenpan zodat deze wat soepeler worden. Gebruik hierbij eventueel de magnetron of oven.

Bereiden:

Bak de kip in olie in ca. 15 minuten gaar. Bestrijk de tortilla's met de Santa Maria tacosaus. Verdeel daarover reepjes ijsbergsla. Leg daarop avocado besprenkeld met citroensap. Schep de kip en tomatenblokjes erop. Rol de tortilla strak op of vouw er een puntzak van. Bestrooi met geraspte kaas.

Bereidingstijd: ca. 30 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 46 g, vet 23 g, koolhydraten 41 g, kcal (kJ) 555 (2331).

Tips

Vervang avocado eens door Santa Maria Jalapeno. Gebruik de tortilla als ondergrond voor een pizza.

Wijnadvies

Extra lekker met een chardonnay of merlot rosé van Vina Maipo.

Knorr Boeren Groente Soep met empenadas

Menugang	Borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	3

Ingrediënten

voor 6 personen

175 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
75 g boter
½ rode paprika
75 g feta
½ theelepel paprikapoeder
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 losgeklopte eieren
1 zakje Knorr
Boeren Groente Soep
bakpapier



Bereiding

Vorbereiden:

Doe het zelfrijzend bakmeel en het zout in een kom. Snijd de boter in blokjes en hak die met behulp van 2 messen door het meel tot er een mengsel ontstaat dat op grof broodkruim lijkt. Giet met kleine beetjes tegelijk water bij het deeg en kneed het tot een samenhangende, niet te natte bal deeg. Verpak het deeg in huishoudfolie en laat het een half uur in de koelkast rusten. Het deeg kan ook met behulp van een elektrische keukenmachine worden gemaakt. Snipper de paprika. Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de vulling:

Prak in een kom de feta fijn. Meng het paprikapoeder, de peterselie en de helft van de losgeklopte eieren erdoor. Bedek de bakplaat van de oven met bakpapier.

Bereiden:

Rol het deeg uit. Steek 6 cirkels uit het deeg. Leg in het midden van elk rondje een lepel van de vulling. Smeer de randen van het deeg met water in. Vouw de rondjes dicht en druk de randen goed op elkaar. Druk de randen met de tanden van een vork op elkaar. Bestrijk de bovenkant van deze empenadas met losgeklopt ei. Leg ze op de bakplaat en bak ze in ca. 15 minuten gaar en goudbruin. Maak intussen de Knorr Boeren Groente Soep volgens de aanwijzing op de verpakking. Roer de paprikasnippen erdoor. Schep de soep in kleine kommen of kopjes. Serveer de warme empenadas bij de soep.

Bereidingstijd: ca. 35 minuten (overtijd niet meegerekend). Voedingswaarde per persoon: eiwit 9 g, vet 15 g, koolhydraten 24 g, kcal (kJ) 267 (1121).

Wijnadvies

Prima met uw favoriete wit huiswijn

Koopmans pannenkoekenfeest

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Voor 5-6 pannenkoeken
1 Koopmans Shaker Meergranen
melk
50 g boter

om te versieren:

suiker,
poedersuiker,
muisjes,
hagelslag,
jam,
chocoladepasta,
honing,
schenkstroop



Bereiding

Voorbereiden:

Voeg volgens de aanwijzing op de verpakking melk toe aan Koopmans Shaker, schud krachtig 1 minuut en het beslag is klaar.

Bereiden:

Giet een beetje beslag in een ingevette anti-aanbakkoekenpan en bak de pannenkoeken totdat de onderkant lichtbruin en de bovenkant bijna droog is. Draai de pannenkoek om met een spatel of laat hem glijden op een deksel en keer dan om. Versier de pannenkoeken of kijk even in de tips.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde, uitgaande van 5 pannenkoeken: eiwit 6 g, vet 13 g, koolhydraten 17 g, kcal (kj) 209 (878).

Tips

Vul de pannenkoeken eens met appel, rozijnen, banaan, aardbei, perzik, kersen (zonder pit) of ananas. Kies voor hartige pannenkoek met spek, knakworst of salami. Maak eens snel poffertjes met Koopmans Shaker voor Poffertjes. Drink een koel glas Coca-Cola bij deze pannenkoeken.

Krentenbroodbakjes met Mona ijs en botterscotch-rozijnsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

2 eetlepels rozijnen (sultana's)

4 eetlepels bruine rum of water

4 sneetjes krentenbrood

45 g boter

75 g suiker

125 ml slagroom

4 bollen Mona schepijs 4 cakevormpjes



Bereiding

Voorbereiden:

Wel de rozijnen een half uur in rum of water. Zet 4 cakevormpjes of vuurvaste bakjes klaar. Rol de sneetjes krentenbrood met een deegroller iets dunner uit. Steek rondjes uit het brood. De rondjes moeten ruimer zijn dan de vormpjes of bakjes. Verwarm de oven voor op 190°C.

Bereiden:

Smelt 20 gram boter. Besmeer beide zijden van de broodronddjes dun in met de boter. Druk de rondjes in de vormpjes of bakjes. Bak de broodbakjes ca 10 minuten in de oven. Haal de krokante broodbakjes uit de vormpjes. Maak de saus: doe 1 eetlepel water in een saus- of steelpan. Voeg de suiker toe. Laat de suiker op een vrij hete hittebron lichtbruin worden. Voeg de slagroom toe en roer door de gekarameliseerde suiker. Klop ten slotte de boter door de die stroopachtig van consistentie is. Roer de geweld rozijnen erdoor. Laat rozijnen die in water zijn geweld eerst even uitlekken. Schep in elk krentenbroodbakje een bol Mona schepijs. Giet de warme saus over het ijs. Dien meteen op.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten (weltijd en oventijd niet meegerekend).

Voedingswaarde per persoon: eiwit 5 g, vet 27 g, koolhydraten 9 g, kcal (kJ) 459 (1928).

Tip

De krentenbroodbakjes kunnen ook worden gr met vla, pudding of stevige vruchtenyoghurt.

Nuttige keukenhulpjes

Garde: De steel van een garde moet goed in de hand liggen met het zwaartepunt op de juiste plaats. De verende lussen dienen stevig in de steel bevestigd te zijn. Gardes zijn verkrijgbaar in verschillende groottes en maten

Beslagkom: Voor het kloppen van slagroom, sabayon of roomvla is een kom met ronde vorm aan te bevelen. Houd onder het kloppen de ham-maneschaal dan kunt u daar eventueel ook een dergelijke beslagkom voor gebruiken

Kwastje. Voor het invetten van bakvormen of gebaksoorten met boter of jam is een kwastje eigenlijk onmisbaar Kies als het even kan voor een kwastje van echt haar. Met zo'n kwastje kan zorgvuldiger gewerkt worden Bovendien heeft het een langere levensduur.

Krentenbroodbakjes met Mona ijs en botterscotch-rozijnsaus

Pannenlikker, Om deeg, slagroom of crème te mengen is een spatel met een zacht, soepel, rubber- of kunststofblad, een zogenaamde pannenlikker, ideaal

Citruspers: Neem voor het uitpersen van sinaasappels, citroenen en grapefruits bij voorkeur een citruspers van glas of metaal In ieder geval een stevig exemplaar.

Lays Chip & Dip

Menugang Tussendoortje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

Familiezak Lays Superchips

banaandip

2 bananen

1 theelepel kerriepoeder

250 ml yoghurt of kwark

kruidendip

8 eetlepels mayonaise of zure room

1 teentje knoflook, geperst

versgemalen peper en zout

2 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries) of peterselie

2 eetlepels citroensap

tomaten-honingdip

8 eetlepels slasaus

1 eetlepel honing

2 eetlepels tomatenketchup

1 theelepel mosterd



Bereiding

Vorbereiden:

Prak of pureer voor de bananendip de bananen en meng deze bananenpuree met kerriepoeder en yoghurt of kwark. Meng de ingrediënten voor de andere dips.

Bereiden:

Zet de bakjes dipsaus met de superchips in het midden op een grote schaal.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten.

Voedingswaarde banaandip per 100 ml: eiwit 3 g, vet 1 g, koolhydraten 11 g, kcal (kJ) 65 (273).

Voedingswaarde kruidendip per 100 ml: eiwit 1 g, vet 61 g, koolhydraten 4 g, kcal (kJ) 569 (2390).

Voedingswaarde tomaten-honingdip per 100 ml: eiwit 1 g, vet 19 g, koolhydraten 12 g, kcal (kJ) 223 (937).

Tip

Leg de chips eens op een platte ovenschaal. Verdeel hierover geraspte kaas en zet ze even onder een hete grill. Blijf erbij en zorg ervoor dat de randjes niet verbranden. Breid het Superchipsplateau uit met tomaatjes, stukjes bleekselderij en wortel, druiven en stukjes appel of peer.

Lipton rijstebrij met pruimen

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

voor 4-6 personen

1 vanillestokje

2 zakjes Lipton Earl Grey thee

200 g gedroogde pruimen

¾ l melk

5 cm citroenschil

150 g dessert- of paprijs

75 g suiker

40 g boter

ca. 3 eetlepels donkerbruine basterdsuiker



Bereiding

Vorbereiden:

Snijd het vanillestokje in de lengte met een scherp mes open en schraap de zaadjes eruit.

Bereiden:

Zet ca. een halve liter Lipton thee met de theezakjes. Leg de pruimen in een kom. Verwijder de zakjes en giet de hete thee op de pruimen. Laat ze minstens een half uur wellen en laat ze vervolgens uitlekken. Breng de melk met het vanillestokje en de zaadjes aan de kook. Voeg het stukje citroenschil en de rijst toe en kook deze langzaam gaar. Controleer op de verpakking de kooktijd van de rijst. Verwijder het vanillestokje en de citroenschil. Breng de smeùige rijst op smaak met suiker. Roer de boter en de pruimen door de warme rijst. Strooi een klein beetje donkere basterdsuiker over het gerecht en dien meteen op.

Bereidingstijd: ca. 45 minuten (afhankelijk van de gebruikte soort rijst).

Voedingswaarde per persoon: eiwit 11 g, vet 11 g, koolhydraten 91 g, kcal (kJ) 507 (2129).

Tip

Vervang de bruine suiker door schenkstroop.

Wijnadvies

Schenk hier een kopje Lipton Earl Grey Tea of Red Tea bij.

Maaslander

Menugang	Borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	2

Ingrediënten

4 plakken Maaslander 30+ kaas jong of belegen)
8 plakken wijncervelaat
1 bakje tuinkers
8 sneetjes donker roggebrood
2 eetlepels groene tapenade (uit een potje of bakje)



Bereiding

Vorbereiden:

Snijd de kaas op maat van de sneetjes roggebrood. Met één plak kaas kunnen twee sneetjes roggebrood worden belegd. Snijd ook de wijncervelaat op maat van het roggebrood. Knip de tuinkers uit het bakje.

Bereiden:

Leg op vier sneetjes roggebrood een plakje Maaslander kaas. Besmeer de kaas dun met tapenade. Leg hier eerst een plakje wijncervelaat op en vervolgens een plakje kaas. Dek toe met de overgebleven sneetjes roggebrood. Snijd de vier stapeltjes met een scherp mes tweemaal in de breedte door. Er liggen nu 12 domino's. Garneer deze domino's met een toefje tuinkers.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten. Voedingswaarde per hapje (uitgaande van 12 hapjes): eiwit 5 g, vet 5 g, koolhydraten 14 g, kcal (kJ) 121 (508).

Tip

Voor snelle roggebroodrondjes met kaas: Steek rondjes uit plakken kaas, net zo groot als de rondjes roggebrood. Leg op elk roggebrood rondje een kaasrondje. Garneer ze met een plakje olijf of een doormidden gesneden kers/cherrytomaatje.

Wijnadvies

Extra lekker bij een glaasje rosé uit de Provence.

Maggi Kip-Broccolischotel uit één pan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	2

Ingrediënten

voor 3 á 4 personen
400 g broccoli, in roosjes *
450 g voorgekookte krieltjes
1 eetlepel (olijf)olie
400 g kip- of kalkoenfilet, in blokjes
1 ui, gesnipperd
200 g kastanjechampignons, in schijfjes
Maggi dagschotel Kip/Broccoli
1 tomaat, gepeld en in blokjes
100 g katenspek, in reepjes
50 g geraspte belegen kaas



Bereiding

Vorbereiden:

Kook de broccoli en krieltjes 2 minuten, giet ze af en spoel er koud water over.

Bereiden:

Verhit de (olijf)olie in een hapjespan. Bak de kipblokjes in 3 minuten goudbruin. Schep de ui en kastanjechampignons erdoor en bak deze 3 minuten mee. Meng de Maggi Mix met 400 ml koud water, voeg dit bij het kipmengsel en breng aan de kook. Schep de broccoli en krieltjes erdoor en laat al roerende 3 minuten zachtjes doorkoken. Schep vóór het serveren de tomaat en het katen-spek erdoor. Bestrooi het gerecht met geraspte kaas.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 63 g, vet 30 g, koolhydraten 47 g, kcal (kj) 710 (2982).

Wijnadvies

Een prima keuze hier is een rosado of tinto Vege Libre uit Utiel-Requena.

Tip

Vervang de tomatenblokjes in het gerecht door gehakte olijven met piment of reepjes gedroogde tomaten op olie. Kies eens Maggi kip dagschotel met sperziebonen of maggi kip dagschotel met doperwten.

*Broccoli...

een groente met een hoog Italiaans gehalte

Italianen zijn dol op broccoli. Ze maken er puree van, stoven broccoli in olijfolie, knoflook en Spaanse peper, maken ovenschotel met boter en parmezaanse kaas en blancheren de roosjes voor salades en pastasauzen. In Lombardije maken ze broccoli alla milanese, waarbij de roosjes in ei, kaas en broodkruim worden gedoopt en vervolgens in boter gebakken. Hoewel qua smaak enigszins te vergelijken, is broccoli geen bloemkoolvariëteit. Broccoli werd al in de 17e eeuw in Italië verbouwd. De groente heeft in tegenstelling tot bloemkoolvarianten een lossere structuur en is kleiner van stuk. Een beetje verwarrend is het trouwens dat broccoli in Zuid-Italië soms cavolfiore wordt genoemd, een woord dat in de rest van Italië bloemkool betekent. Let dus op wat u bestelt, als u ter plaatse bent.

Maggi Kip-Broccolisotel uit één pan

Mediterraan gekruide frietjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 3-4 personen

600 g aardappelen

1 eetlepel (zee)zout

frituurvet (Diamant)

1 citroen

2 teentjes knoflook

½ theelepel gedroogde rozemarijn

Bereiding

Vorbereiden:

Boen grote aardappelen schoon, maar schil ze niet. Snijd ze in vrij dikke plakken en snijd de plakken weer in reepjes. Laat de reepjes gedurende ca. ½ uur in zout water staan, laat ze uitlekken in een vergiet en droog ze goed af. Verwarm het Diamantvet tot 150°C. Bak de gesneden aardappelen in twee delen voor tot ze gaar zijn, ze zijn dan nog wit van kleur. Laat ze op een dubbellaagje keukenpapier uitlekken. Boen de citroen schoon en rasp op een fijne rasp 1 theelepel van de schil (alleen het geel) af. Hak de knoflookteentjes zeer fijn. Maak een mengsel van citroenrasp, knoflook, zout en rozemarijn.

Bereiden:

Verhit het Diamantvet tot 180°C. Bak de frietjes in een paar minuten goudbruin, schud overtollig vet eraf en schep ze meteen om met het zoutmengsel.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 4 g, vet 17 g, koolhydraten 39 g, kcal (kj) 325 (1365).

Tip

Uit mijn moeders kookboek:

Men kan de reepjes reeds enige tijd van tevoren gaar bakken, laten afkoelen en bewaren en op het laatste ogenblik goudbruin laten worden.

Drankadvies

Drink hierbij een glaasje bier of melk.

Milner salade met kip en druiven

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen
rode sla of eikenbladsla, in reepjes
200 g Milner kaas, in reepjes
200 g gerookte kip (vleeswaren), in reepjes
200 g pitloze witte druiven, gehalveerd
enkele blaadjes munt of citroenmelisse



voor de dressing:*

3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode vruchtenazijn of appelsap
peper en zout
½ appel, geraspt

Bereiding

Vorbereiden:

Schik de sla op 4 borden. Meng de ingrediënten voor de dressing.

Bereiden:

Leg de reepjes Milner, gerookte kip en druiven op de sla. Giet de dressing erover en garneer met blaadjes munt of citroenmelisse

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 30 g, vet 22 g, koolhydraten 10 g, kcal (kj) 358 (1504).

Tips

Vervang gerookte kip door rookvlees of beenham. Schep 50 g gehakte walnoten door de dressing en vervang 1 eetlepel olijfolie door notenolie.

Wijnadvies

Een lekkere frisse luxe lunchsalade vraagt om een frisse, fruitige witte wijn. Ideaal hier is een sauvignon blanc van Berg Schaduw.

*Dressings

Er bestaan eindeloos veel dressings. Experimenteer simpelweg met de hoeveelheden tot u er een heeft bereid die u lekker vindt. Gebruik voor het bereiden van een dressing bijvoorbeeld een schone, lege jampot met deksel of iets dergelijks. Doe eerst niet meer dan 1-2 theelepels azijn in de pot. Gebruik u namelijk te veel azijn, dan moet er weer veel olie worden toegevoegd. Doe wat mosterd bij de azijn en roer krachtig met een vork. Giet er dan al roerende olijfolie bij. Proef na een paar eetlepels even en voeg zo nodig meer olie toe. Is de dressing niet krachtig genoeg, voeg dan wat citroensap toe en naar smaak zout en peper. De dressing is in een goed afsluitbare pot maximaal 2 weken in de koelkast te bewaren.

Variaties

"Een beetje bruine suiker

Milner salade met kip en druiven

"1 gekneusd teentje knoflook

"1 theelepel Griekse yoghurt

"Ciderazijn in plaats van rodevruchtenazijn of appelsap

"Wijnazijn

"Citroensap in plaats van azijn

Mona pudding met gekarameliseerde ananas en noten

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

4 schijven ananas (uit blik)

1 eetlepel blanke hazelnoten

1 eetlepel walnoten

20 g boter

2 eetlepels bruine basterdsuiker

1 Mona gezinspudding

snufje kaneelpoeder



Bereiding

Vorbereiden:

Laat de schijven ananas uitlekken en bewaar 4 eetlepels ananassap. Hak de noten tot grove kruimels.

Bereiden:

Verhit de boter in een koekenpan en bak de notenkruimels op een matige hittebron gedurende 2 minuten.

Leg de ananas in de pan en voeg het ananassap en de basterdsuiker toe. Laat de suiker op een hete hittebron snel bruin worden. Pas op voor aanbranden. Verdeel de Mona pudding over de borden. Schep de gekarameliseerde ananas en noten er bovenop en bestrooi met een beetje kaneelpoeder.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 6 g, vet 12 g, koolhydraten 37 g, kcal (kJ) 280 (1176).

Fruit en zuivel...

Een aantal vruchten, namelijk kiwi, ananas, papaja en mango kan niet rauw gecombineerd worden met zuivel. Boosdoener is een eiwitsplitsend enzym in het fruit, dat de zuivel bitter en waterig maakt.

Gelukkig is er een eenvoudige manier om ervoor te zorgen dat de vruchten toch aan kwark, yoghurt en andere zuivelproducten kunnen worden toegevoegd: verhitten. Breng de vruchten even aan de kook en laat weer afkoelen. Ook vruchten uit blik zijn een goed alternatief, deze zijn namelijk door de producent al gekookt.

Mora Carrero's met 2 salsa's

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

voor 4 personen

4 Mora Carrero's

voor de tomatensalsa:

1 rode Spaanse peper, zonder zaadjes, fijngehakt

2 vleestomaten, gepeld en in blokjes

1 groene paprika, zonder zaadjes, in miniblokjes

1 sjalotje, gesnipperd

1 teentje knoflook, geperst

2 eetlepel olijfolie

versgemalen peper en zout

1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)

voor de avocadosalsa:

1 rijpe avocado, geschild, in miniblokjes

2 eetlepels citroensap

1 teentje knoflook, geperst

1 tomaat, gepeld en in blokjes

enkele druppels tabasco

peper en zout

1 bekertje (125 ml) zure room

1 eetlepel gehakte koriander (vers of diepvries)

of ½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)

Bereiding

Vorbereiden:

Bereid de Mora Carrero's volgens de aanwijzing op de verpakking. Meng de ingrediënten voor de beide salsa's.

Bereiden:

Serveer de salsa's bij de Carrero's.

Serveersuggestie:

Lekker met pitabrood en reepjes ijsbergsla met komkommer.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde 1 Carrero met 2 salsa's: eiwit 16 g, vet 35 g, koolhydraten 16 g, kcal (kJ) 443 (1861).

Tips

Neem in plaats van Mora Carrero de Mora Pikanto of Mora Ribster.

Kies voor een snellere salsa door mayonaise te mengen met hotketchup of barbecuesaus, eer mespuntje sambal oelek en 1 theelepel honing of zure room, of yoghurt met gehakte banaan er kerriepoeder.

Mora Carrero's met 2 salsa's

Wijnadvies

Naar eigen voorkeur kiest u hier voor een frisse Santa Balera sauvignon blanc/chardonnay of een Vina Maipo merlot rosé

Muntwater

Menugang drankjes

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

1 takje munt

Bar-le-Duc mineraalwater

1 schijfje citroen



Bereiding

Leg in een glas een takje verse munt. Vul het glas met Bar-le-Duc. Voeg de citroen toe.

Voedingswaarde per glas:

eiwit - g, vet - g, koolhydraten - g, kcal (kj) - (-).

Pasta Napoletana met courgette-en-momarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g Grand'Italia pasta (farfalle)

zout

2 eetlepels olijfolie

2 courgettes, in blokjes

2 teentjes knoflook, gehakt

1 fles Grand'Italia pastasaus Napoletana (425 g)

200 g mozzarella, in plakken

2 eetlepels Grand'Italia pesto Genovese, Rosso of Olive



Bereiding

Voorbereiden:

Kook de Grand'Italia farfalle volgens de aanwijzing op de verpakking met wat zout.

Bereiden:

Verhit de olijfolie en roerbak hierin de courgettes en knoflook 3 minuten. Schep de Grand'Italia pastasaus erdoor en verwarm zonder te koken. Schep de gare pasta in een schaal, giet de saus erover en leg daarop plakken mozzarella met een tipje Grand'Italia pesto.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 28 g, vet 33 g, koolhydraten 105 g, kcal (kj) 829 (3482).

Tips

Vervang de Grand'Italia farfalle ook eens door een andere pastasoort van Grand'Italia. Schep eens gehalveerde zwarte olijven door dit gerecht.

Wijnadvies

Bij zo'n zonnig gerecht past een mooie wijn, een Verduccio bijvoorbeeld of een betere Chianti

Pasta...

Al eeuwenlang populair

Hoewel er aanwijzingen zijn dat pasta waarschijnlijk al zo'n 400 jaar voor onze jaartelling in Italië gegeten werd, is dit 'volksvoedsel' pas echt eind vijftiende begin zestiende eeuw populair geworden. Dit zou samenhangen met het feit dat rond die.. tijd ook de tomaat in Italië geïntroduceerd werd. Toen Columbus de tomaat vanuit Zuid-Amerika naar Europa bracht en aan de Spaanse koning aanbod, zag het hof hier niets meer in dan een aardige sierplant. Het was uiteindelijk een jonge man uit Milaan die de tomaat meenam naar zijn geboortestreek en er de grote culinaire mogelijkheden van zag. Hij noemde de tomaat Pomo dei Moro ofwel 'appel van de Moren'. Later werd dat verbasterd tot pomodoro (gouden appel). De voor die tijd nieuwe combi-natie van pasta en tomaat was kennelijk nodig om pasta bij een groot publiek populair te maken. De verzamelnaam 'pasta' is trouwens nog niet zo oud. Deze term die sinds de dertiger jaren van de vorige eeuw wordt gebruikt, is afgeleid van de officiële benaming paste alimentari (alimentari is het Italiaanse woord voor levensmiddelen).

Pitabroodjes met Beckers hamburgers

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

1 rode ui

4 eetlepel maïskorrels (uit blik)

8 Beckers hamburgers

8 pitabroodjes

ca. 20 g slablaadjes

8 plakken tomaat

Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm het frituurvet, volgens de aanwijzing op de verpakking. Pel en snipper de rode ui. Spoel de maïskorrels af.

Bereiden:

Frituur de Beckers hamburgers en laat ze even uitlekken op keukenpapier. Verwarm de pitabroodjes in een broodrooster. Snijd ze voor driekwart open. Leg in elk broodje wat slablaadjes, een plak tomaat, wat gesnipperde ui en maïskorrels. Leg de warme ham-burger in het broodje.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 22 g, vet 14 g, koolhydraten 29 g, kcal (kj) 330 (1386).

Drankadvies

Lekker met een groot glas Coca-Cola!

Pittige tomatensap

Menugang drankjes

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

tomatensap

Bar-le-Duc mineraalwater

enkele druppels tabasco



Bereiding

Vul een longdrinkglas voor de helft met tomatensap. Voeg Bar-le-Duc toe en roer er de tabasco door.

Voedingswaarde per glas:

eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 3 g, kcal (kJ) 16 (67).

Port Salut kaasplank met Italiaanse vruchtenmosterd-compote

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 - 6 personen

6 gedroogde abrikozen

1 appel

1 peer

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel suiker

ca. 1 eetlepel (dijon)mosterd

puntjes Baby bel kaas

puntje brie

plakje gorgonzola

puntje Port Salut*



Bereiding

Vorbereiden:

Leg de abrikozen in een kom, giet er kokend water op en wel ze een half uur. Laat ze uitlekken en snijd in stukjes. Snijd de geschilde appel en peer in parten. Verwijder de klokhuizen. Snijd de vruchten in stukken.

Bereiden:

Giet in een steelpan met dikke bodem het citroensap, de suiker en 125 ml water. Breng aan de kook en voeg de stukken fruit toe. Laat alles op een matige hittebron ongeveer 5 minuten zachtjes koken. De stukken fruit zijn dan zacht, maar wel heel. De compote moet de consistentie van dikke appelmoes hebben. Laat het fruit afkoelen en roer de mosterd erdoor. Schep dit mengsel in een kom. Leg de verschillende soorten kaas op een kaasplank. Zet de kom met de compote erbij. Eet bij elk stukje kaas een klein beetje compote.

Serveersuggestie:

Eet hier warm ciabattabrood bij.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten (weltijd niet meegerekend).

Voedingswaarde: vanwege de diversiteit aan ingrediënten is de voedingswaarde niet aan te geven.

Wanneer kaas...?

Hoewel kaas 'officieel' vóór het zoete dessert geserveerd wordt, is er niets op tegen om de maal-tijd te besluiten met een kaasplank in combinatie met nog een lekker glas wijn.

Wijnadvies

U zou hier voor een zoete tot likeurachtige mediterrane muscatwijn kunnen kiezen of een cream sherry.

*Port Salut

Port Salut wordt sinds 1816 met zorg bereid door ambachtelijke Franse kaasmakers. Port Salut is met zijn overheerlijk zachte, toegankelijke smaak de perfecte variatie op uw kaasplankje, bij de borrel of op een broodje.

Pringles pikante drumsticks

Menugang Borrelhapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

ca. 50 gram Pringles, hot & spicy (of een andere smaak)

6 kippen drumsticks

2 eetlepels zonnebloemolie

1 beker met zoete Chilisaus

2 eetlepel fijngeknipte bieslook



Bereiding

Vorbereiden:

Doe de Pringles in een kom en verkruiemel ze met behulp van de bolle kant van een opscheplepel. Wrijf de drumsticks in met zonnebloemolie en leg ze naast elkaar in een vuurvaste schaal. Verwarm de oven voor op 200°C.

Bereiden:

Schuif de schaal met de drumsticks in de oven en laat het kippenvlees in ca. 20 minuten hele-maal gaar worden. Laat de drumsticks afkoelen. Doop de drumsticks in de beker met Chilisaus en wentel ze vervolgens door de verkruiemelde Pringles. Leg de drumsticks op een schaal en bestrooi met bieslook.

Bereidingstijd: ca. 30 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 7 g, vet 15 g, koolhydraten 14 g, kcal (kj) 219 (920).

Tip

Gebruik verkruiemelde Pringles om bijvoorbeeld kleine gebakken gehaktballetjes of blokjes kaas mee te paneren.

Wijnadvies

Een pittige begeleider van pils of een frisse, droge witte of rosé huiswijn

Rupsje Nooitgenoeg...

Menugang Tussendoortje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

appels (zoveel als het aantal traktaties)

spekkabels (evenveel als appels)

knutselpapier

stiften

2 eetlepels poedersuiker



Bereiding

Bereiding:

Teken met een zwarte stift een gezichtje op papier, kleur dit gezichtje in en knip het uit. Boor met een appelboor een rondje uit een appel. Haal het gaatje met een mesje leeg en vul het op met een spekje.

Maak 'lijm' door 2 eetlepels poedersuiker te mengen met een paar druppels water. 'Lijm' het gezichtje op het spekje.

Een originele traktatie op school of op een kinderfeestje is dit Rupsje Nooitgenoeg. Een combinatie van gezond en lekker die bovendien makkelijk voor te bereiden is.

Salsa van verse tomaten

Menugang sauzen

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

Voor ca. 8 personen

6 rijpe tomaten

2 gesnipperde rode uien

2 teentjes knoflook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 eetlepels tomatenpuree (uit blik)

zout

ca. 2 theelepels sambal oelek



Bereiding

Vorbereiden:

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken. Snipper de gepelde rode uien.

Bereiden:

Pureer de stukken tomaat en uisnipper met behulp van een elektrische keukenmachine. Voeg tijdens het pureren de ontvelde knoflooktenen, peterselie en tomatenpuree toe. Schep de salsa in een kom en breng op smaak met zout en sambal oelek.

Bereidingstijd: ca. 10 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 3 g, kcal (kj) 16 (67).

Wijnadvies

Deze verrukkelijke, frisse sauzen combineren het beste met een droge witte of roséwijn.

Senseo Luikse koffie

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

3 eetlepels suiker

½ l sterke Senseo koffie (Dark Roast)

200 ml slagroom

ca. 12 chocolade koffieboontjes



Bereiding

Bereiden:

Los de suiker op in de hete koffie. Laat de koffie afkoelen. Klop de helft van de slagroom door de koffie. Klop de overgebleven slagroom met een handmixer stijf. Giet het koffiemengsel in hoge glazen. Voorzie elk glas van een toefje slagroom. Leg er enkele koffieboontjes bovenop.

Bereidingstijd: ca. 10 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 1 g, vet 18 g, koolhydraten 22 g, kcal (kJ) 254 (1067).

Luchtig geklopt

Slagroom dank zijn populariteit vooral aan het feit dat hij opgeklopt kan worden. Hanteer de volgende regeltjes voor een perfect resultaat:

"Klop de slagroom direct vanuit de koelkast.

"Klop met de mixer op de laagste stand.

"Voeg de suiker pas toe als de slagroom bijna stijf is.

"Klop de slagroom niet te lang.

Sinaasappelwater

Menugang drankjes

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

1 perssinaasappel

Bar-le-Duc mineraalwater

1 half plakje sinaasappel



Bereiding

Vul een longdrinkglas voor de helft met vers geperst sinaasappelsap. Vul het glas aan met Bar-le-Duc. Maak een klein sneetje in het halve maantje sinaasappel en plaats het op de rand van het glas. Voeg eventueel 1 of meerdere ijsklontjes toe.

Voedingswaarde per glas:

eiwit 1 g, vet - g, koolhydraten 7 g, kcal (032 (134)).

Slankie salade met paddenstoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voorgerecht voor 4 personen

250 g diverse soorten paddenstoelen (kastanjechampignons, oesterzwammen, etc.)

1 eetlepel olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

½ eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of mespuntje gedroogd

1 eetlepel balsamico-azijn

1 theelepel honing

peper en zout

75 g rucola *

200 g Slankie Pittig of licht Pittig, in reepjes



Bereiding

Vorbereiden:

Borstel of veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes, of reepjes.

Bereiden:

Verhit de olijfolie en roerbak hierin de paddenstoelen, knoflook en tijm 2 minuten. Blus af met balsamico-azijn. Voeg honing en peper en zout naar smaak toe. Verdeel de rucola over de borden. Schep de Slankie-reepjes door het lauwwarme paddenstoelenmengsel en schep dit op de rucola.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 1.9 g, vet 3 g, koolhydraten , 7 g, kcal (kj) 131 (550).

Tips

Strooi rode ui, in ringen gesneden over de salade.

Gebruik de Slankie-salade als vulling van een volkorenbolletje.

Wijnadvies

Een betere, niet helemaal krijtdroge Duitse wijn (spatlese, auslese) zal hier goed mee combineren.

Meer over rucola...

*Rucola, dat ook wel roquette, raketkruid, notensla of mosterdkruid word genoemd, gebruikt men tegenwoordig veelvuldig in de keuken. Deze slasoort heeft een getand blad en zeer uitgesproken smaak, scherper en peperige dan andere soorten. Hoewel rucola naast rauw gebruikt ook geschikt is voor stoven en roerbakken moet u er rekening mee houden dat de kenmerkende peperige smaak dan wel verloren gaat. Rucola met pasta is voor de liefhebbers ook een heerlijke combinatie. Voeg overigens het rauwe blad op het laats toe zodat textuur en het peperigheid contrasteren met de neutrale pasta. Rucola gaat ook goed samen met schaal- en schelpdieren, carpaccio en met noten. Koopt u rucola, let er dan op dat het blad frisgroen en stevig is. De sla is ca. 2 dagen in de koelkast houdbaar

Soesjes gevuld met Campina vla

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren 2

Ingrediënten

voor 4 personen (3 soesjes per persoon)

100 g boter

150 g bloem

snuffje zout

3 à 4 eieren

3 verschillende smaken

Campina vla: bijvoorbeeld slagroom-vanille, frambozen- en chocoladevla cacaopoeder



Bereiding

Bereiden:

Doe de boter met 300 ml water in een steelpan en breng alles al roerend aan de kook. Neem de pan van de hittebron zodra de boter is gesmolten. Roer in één keer de bloem erdoor. Zet de pan op een lage hittebron en blijf roeren tot het deeg één bal is geworden die loslaat van de pan. Doe de deegbal in een kom en laat iets afkoelen. Klop nu met behulp van een handmixer één voor één de eieren door het deeg. Het hangt van de grootte van de eieren af of er 3 of 4 eieren nodig zijn. Het deeg is goed als het van de deeghaken valt; het mag niet te nat worden. Schep 12 deegbergjes van gelijke grootte op de bakplaat, of gebruik een spuitzakken spuit 12 hoopjes op de bakplaat. Bak de soezen in het midden van de oven in ca. 12 minuten gaar en goudbruin. Haal ze uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen. Knip ze met een schaar voor driekwart open en vul de soesjes met de verschillende soorten vla van Campina. Leg op dessertborden 3 soezen met verschillende vullingen. Bestrooi de rand van de borden met een beetje cacaopoeder.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten (overtijd en afkoeltijd niet meegerekend).

Voedingswaarde per persoon: eiwit 10 g, vet 26 g, koolhydraten 32 g, kcal (kj) 402 (1688).

Tips

"Er zijn ook pakken kant-en-klare soezenmix te koop, waarmee dit nagerecht sneller en eenvoudiger te maken is.

"Soezen kunnen ook worden gevuld met bijvoorbeeld ijs of met een hartige vulling als zalmousse. In dat laatste geval worden de soezen als voorgerecht gegeten.

Eieren en nog eens eieren...

Eieren zijn misschien wel het belangrijkste ingrediënt bij nagerechten. Ze worden gebruikt als bind- en glansmiddel. Rauw eiwit wordt gebruikt om deeglapjes dicht te plakken, voor glazuur en voor eiwitschuim dat soufflés doet rijzen en bavarois en beslag luchtig maakt. Bewaar ze liefst niet langer dan 2-3 weken op een koele en donkere plaats. Bijvoorbeeld in de groentela van de koelkast. Bewaart u ze in het eierrekje in de koelkastdeur dan is er grote kans op temperatuurschommelingen en kans op condens. Dit laatste heeft een ongunstige invloed. Leg eieren niet te dicht in de buurt van sterk ruikende spijzen. Eieren nemen door hun poreuze schaal namelijk makkelijk geur en smaak van dergelijke producten over.

Tarte tatin

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

100 g roomboter

100 g suiker

150 g bladerdeeg

4 appels



Bereiding

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200°C. Smeer een koekenpan of bakblik (met een doorsnede van ca. 25 cm) in met boter en strooi daar de suiker over. Leg een halve appel in het midden van het bakblik. Snijd de rest van de appels in maanvormige partjes en leg deze om de halve appel heen. Houd het blik of de pan ca. 8 minuten op het vuur, zodat er caramel ontstaat. Laat het even afkoelen. Rol ondertussen het deeg uit en prik er gaatjes in. Leg dit deeg (ruim) over de appels heen en druk het goed aan op de appels. Zet in de oven. Na 10-12 minuten kunt u de taart op een bord storten, zodat de appels zichtbaar zijn. Serveer met vanille- of kaneelijs.

Tomatenrelish

Menugang sauzen

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

200 ml Remia Tomatenketchup

1 vleestomaat, gepeld, in blokjes

1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

2 sjalotjes, gesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst of gehakt



Bereiding

Bereiden:

Meng alle ingrediënten en laat de smaken even intrekken. Serveer de relish bij frites, gebakken aardappel, vlees, vis, kip, vleeswaren of geroosterde groente.

Toscaanse tomatensoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Vorgerecht voor 4 personen
1 pak Honig Italiaanse tomatensoep
1 lente-/bosuitje, in ringetjes
100 g gerookte ham, in reepjes
1 eetlepel groene of rode pesto



Bereiding

Vorbereiden:

Bereid de Honig soep volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten de bosuitjes toe.

Bereiden:

Schep de ham en de pesto erdoor en verwarm nog even zonder te koken.

Serveersuggestie:

Serveer deze soep eens in een uitgeholde Italiaanse broodbol, Rooster het broodkruim even in een droge, hete koekenpan en strooi het over de warme soep.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 8 g, vet 5 g, koolhydraten 17 g, kcal (kJ) 145 (609).

Wijnadvies

Een glaasje Soave of droge witte huiswijn zal voor extra gezelligheid zorgen.

Tip

Bereid dit gerecht eens met Honig bospaddenstoelensoep of Honig vermicellisoep.
Bestrooi de soep met geraspte parmezaanse kaas of stukjes gorgonzola.

Tuinkruidenmayo

Menugang sauzen

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

200 ml Remia mayonaise, fritessaus of halfvolle fritessaus

1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)

1 eetlepel gehakte bieslook (vers of diepvries)

1 teentje knoflook, geperst

versgemalen peper

2 eetlepels citroensap



Bereiding

Bereiden:

Meng de ingrediënten. Serveer de saus bij frites, vlees, vis, kip, rauwe groente, salades. Breid de saus uit met gehakte paprika, geraspte komkommer of kerriepoeder.

Uniekaas Hollandse Goudse dubbeldekker

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 sneetjes volkoren- of meergranenbrood

1 eetlepel grove mosterd

2 eetlepels kwark

versgemalen peper

1 theelepel honing

handje veldsla

1 appel, in dunne plakjes

4 plakken Uniekaas Echte Hollandse Goudse

1 tomaat, in plakjes

4 cherry-/kerstomaatjes satéprikkers



Bereiding

Voorbereiden:

Rooster de sneetjes brood licht en leg ze naast elkaar. Meng de mosterd met kwark, peper en honing. Besmeer de sneetjes brood hiermee.

Bereiden:

Verdeel over 2 sneetjes de veldsla, plakjes appel en een plak Uniekaas Echte Hollandse Goudse. Leg daarop 2 sneetjes met de besmeerde kanten naar boven en verdeel daarover veldsla, plakjes tomaat en kaas. Leg de laatste 2 sneetjes met de besmeerde kant aan de onderkant erop. Druk de sandwiches iets aan, snijd ze diagonaal of in vieren en steek de stapeltjes vast met een satéprikker en een kerstomaatje.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 10 g, vet 7 g, koolhydraten 26 g, kcal (kj) 207 (869).

Tips

Verdeel de vulling eens over een ciabattabroodje of volkorentriangel en gratineer de kaas onder een hete grill. De appel kan worden vervangen door plakjes avocado en de gemengde kwark door pindakaas.

Drankadvies

Karnemelk of een fris biertje zijn hier de meest aanbevolen begeleiders, maar een frisse Zuid-Afrikaanse chenin blanc zal er ook bij smaken.

Verstegens Superburger

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 11-2006

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen
500 g rundergehakt
Verstegen kruidenmix voor gehakt
1 ui, fijngesnipperd
1 rode paprika, zonder zaadjes, in miniblokjes
1 ei, losgeklopt
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels vloeibare margarine of olijfolie
4 plakken mosterdkaas of cheddar

Bereiding

Voorbereiden:

Meng het gehakt met de Verstegen kruidenmix, ui, paprika, ei en paneermeel. Vorm er 4 grote hamburgers van.

Bereiden:

Verhit de vloeibare margarine of de olie en bak de burgers, afhankelijk van de dikte, 4-5 minuten per kant of tot ze gaar zijn. Verdeel de kaas over de burgers, leg een deksel op de pan zodat de kaas kan smelten of gratineer onder een hete ovengrill.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 31 g, vet 34 g, koolhydraten 10 g, kcal (kj) 470 (1974).

Drankadvies

Drink hierbij een glas Coca-Cola.

Tip

Vervang de Verstegen Kruidenmix voor gehakt door Kruidenmix Braad, Grill en Barbecue of Cajun.

Wagner Piccolini's Palet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 6-8 personen

Wagner Piccolini's Salami, Proscuitto, 3 Fromaggi

1 potje kleine augurkjes, in stukjes

1 potje zilveruitjes

1 bakje cherry-/kerstomaten

1 blikje cocktailworstjes

satéprikkers

Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200- 220°C. Rijg aan satéprikkers afwisselend augurk en zilveruitjes en aan andere prikkers tomaatjes, eventueel gehalveerd, met cocktailworstjes. Bak de Wagner Piccolini's in de oven volgens de aanwijzing op de verpakking.

Bereiden:

Zet de Wagner Piccolini's op een groot dienblad. Steek de bonte prikkers erin en laat iedereen zelf kiezen.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit 10 g, vet 9 g, koolhydraten 19 g, kcal (kJ) /97027).

Tips

Snijd de warme Wagner Piccolini's eventueel in puntjes of halveer ze en gebruik cocktailprikkers in plaats van satéprikkers.

Vervang zilveruitjes door olijven en cocktailworstjes door plakjes rookworst.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

