



Recepten  
*Carta*

**344 recepten**  
**(Carta-Anton)**

*Ruud 's Kookboek*

## **Inhoudsopgave.**

1. (Kentucky) Fried Chicken
2. 'Pan Tomate', Tomatensalade, Krokante Knoflook & Kipspiesjes
3. Aardappel Gratin
4. Aardappelbolognese Gratin
5. Aardappelgratin met Blauwe Kaas en Knoflook
6. Aardappelschijfjes met Champignon en Ei
7. Aardappel-Vis Koekjes
8. Adana Kebab
9. Aioli
10. Aligot (Romige Aardappelpuree met Knoflook en Kaas)
11. Amandelspijs
12. American Fritessaus
13. Amerikaanse Spaghetti
14. Andijvierolletjes
15. Antilliaanse Pastechi
16. Appelcake
17. Appelkruimelcake
18. Appelstroop
19. Appeltaart op oud Nederlandse wijze
20. Aromatische Tomatensaus
21. Aziatisch Gestoofde Hamlapjes met Uien
22. Aziatische Spekreepjes
23. Babi Ketjap
24. Banaan van de BBQ
25. Banketbakkersroom
26. Basis Pizzadeeg
27. Basis Pizzasaus
28. Basis Risotto
29. Bavarois op zijn Moergestels
30. Beenham
31. Beenham uit de Oven
32. Beenham uit de Oven met Maredsous Bier
33. Belgische Gehaktballen
34. Belgische Mayonaise
35. Belse Lambieken
36. Bergens Vispannetje
37. Beurre de Cafe de Paris
38. Bietenstampot met Spek en Appel
39. Bitterkoekjesvla
40. Bloemkool met Kaas in de Oven
41. Bloemkool uit de Oven.
42. Bloemkoolgratin met Puree en Gehakt
43. Blue Cheese Burgers
44. Börek
45. Botervis
46. Bourgondische Stampot
47. Braai met Kip
48. Brabants Stoofvlees
49. Bretonse Gehaktmix
50. Brokselse Pap
51. Buffalo Chicken Wing Saus
52. Buffalo Wings met Blue-Cheese Dip
53. Calzone Napolitano
54. Carnivalssoep
55. Cassoulet
56. Champignon- Cognacsaus
57. Chiantisaus
58. Chinese Kool van Anton
59. Chinese Koolstampot met Spekjes
60. Çorbalar Corbasi (witte koolsoep)
61. Cornische Pastei
62. Cotelette de Porc a la Moutarde
63. Coulibiac
64. Courgettes Gevuld
65. Crepes Basisrecept
66. Croque Madame

67. Croque Monsieur
68. De kroketten van Miet van Chiersjes
69. Dikke-Jennensoep
70. Donkere Cake
71. Earl Grey Saus
72. Eiersalade
73. Eiervla
74. Eitjes uit de Oven
75. Engelse Kip Pastei
76. Estofado (Catalaans stoofgerecht)
77. Estuvade
78. Far Bretonne
79. Feijoada
80. Filet Mignon au Pomme
81. Filosoof
82. Fishermanspie
83. Foe Yong Hai met Saus
84. Frank's Redhot Saus
85. Franse Bonenpot
86. Franse Klassieke Uiensoep
87. Frikadelle
88. Fruitijsjes met Prosecco
89. Gamba's met Knoflook
90. Garnalen met Karamelsaus en Citrusdressing
91. Gebakken Rijst
92. Gebraden Beenham
93. Gebraden Beenham met Honing-Mosterdglazuur
94. Gebraden Lamsvlees
95. Gehakt met een Thais Tintje en Geurige Rijst
96. Gehaktpie
97. Gekruid Buikvlees (varken)
98. Gemarineerde Entrecote
99. Gemarineerde Kipkluijjes
100. Geroosterd Buikspek
101. Geroosterde Knoflookmayonaise
102. Geschnetzelte Biefstuk met Kikkererwten en Yoghurt
103. Geurig Rundvlees
104. Gigantes Sto Fournò
105. Goulash van Anton
106. Grieks Rijststoofpotje
107. Griekse Aubergines
108. Griekse Bonensoep
109. Griekse Gehaktkruiden
110. Griekse Pastei
111. Griekse reuzenbonen uit de oven
112. Griekse Rijstgratin
113. Griekse Rijstschotel
114. Griekse Yoghurt
115. Grootmoeders Aardappelen
116. Guiso de Ternera con Champignons
117. Hachee met Kikkererwten
118. Hachee met Rodekool en Aardappelpuree uit de Oven
119. Hachee van Kalfssukade
120. Halloween Ovenschotel
121. Hamburger a la Grec
122. Hamburger Tomatensaus
123. Hamlapjes in de Koninck
124. Hartige Honingtomaat en Basilicum Taart
125. Hartige Taart met Wortel, Cottage Cheese en Basilicum
126. Hasselback Aardappels
127. Herfstpastei met Champignons en Spek
128. Hertenvlees op Porttobello's met Aardappels en Aardpeer
129. Honingtomaat Crostini's
130. Huevos Rancheros
131. Hunkar Begendi (heerser vond het lekker)
132. Iers Rundvlees Brochette
133. Indonesische Satesaus

134. Italiaanse Witlof-Gehaktschotel
135. Jachtsaus 4x
136. Jachtsaus met Spek en Champignons
137. Japanse hamburger
138. Japanse Kipvleugels
139. Javaanse Rundersate
140. Jiangsu (oesterzwammen met gestoofde kip)
141. Kaantjessaus met een Ei, Sla en Gekookte Aardappelen
142. Kaas Knoflook Spaghetti
143. Kalfsoester Gevuld met Ricotta
144. Kambing pedas masak jeroek limo
145. Kanton (zoetzuur varkensvlees met sesam)
146. Kantonese Kip
147. Kapucijner Eenpansgerecht
148. Ketchup
149. Kidney Bonen
150. Kikkererwtensoepp
151. Kip Kebab
152. Kip met 40 Teentjes Knoflook
153. Kip op de BBQ
154. Kip Pastei
155. Kip Yakitori
156. Kipfilet met Mon Chou en Pesto
157. Kipfilets met Old Amsterdam kaas
158. Kipkap uit Brabant
159. Kippendijen uit Thailand
160. Knoflook - Kaasboter
161. Knoflook- Yoghurtmarinade
162. Knoflooksaus
163. Koekjespudding
164. Kraamvrouwenkost
165. Kroketten van Jamón Serrano
166. Kruiden Rollade
167. Kruidige Hamburger
168. Laksa
169. Lavassaus
170. Limburgse Pastei
171. Linzen uit de Oven 'lentilles à la cocotte'
172. Linzensoep uit Oostenrijk
173. Longhaas
174. Longhaas met Sjalotten
175. Longhaas Southern Dutch
176. Lunguine met Prei en Ham
177. Macaronischotel uit Canada
178. Malse Kip
179. Mangolassi
180. Marokkaanse Cake
181. Marokkaanse Gehaktballetjes
182. Marokkaanse Gehaktkruiden
183. Mediterrane Eieren met Champignons en Fuet
184. Meloen AfterEight Creme met Munt
185. Meloen Ananassalade met citroenijs
186. Mexicaanse Bonen Chili
187. Mexicaanse Gehaktkruiden
188. Mini pannetje (cocotte) cottage pie
189. Mini pannetje (cocotte) parmentier
190. Mini Pannetje (cocotte) rundvlees van de wijngaard
191. Mini pannetje Cocote
192. Mini pannetje Oeufs cocotte avec du bacon, des épinards et champignons
193. Misosaus
194. Mokkaartaart
195. Mokkaartaart
196. Moules Bretonne
197. Mousaka
198. Moussaka
199. Mousselinesaus

200. Multi Saus
201. Nam Prik (Thaise Sambal)
202. Nasi Runder Roerbak & Spinazie
203. Noedels met Kip
204. Noordzeetong Meunière
205. Oosterse Marinade
206. Ouderwetse Hollandse Gehaktkuizen
207. Paddenstoelen uit de Wok
208. Paddenstoelensoep
209. Paddenstoelenterrine met Kaas
210. Paella Gemengd Vlees
211. Paella met Serranoham
212. Paksoi met Sesamzaad
213. Panna Cotta
214. Panna Cotta van Yoghurt met verse Ananas
215. Pannenkoeken van Karnemelk
216. Paprika Senora M
217. Pasta met Bloemkool en Kaas Kruiden
218. Pastei met ei
219. Pastei met Kip en Ei
220. Pastei tutup (Indische pastei)
221. Pastitio
222. Patatas Bravas
223. Pate
224. Penne met 4 Soorten Kazen
225. Pho met Noedels en Ribeye
226. Piendang Telor (Indische eitjes)
227. Pikante Vlees Saus
228. Pizza Bianca
229. Pizza Margherita met Lenteui Pesto
230. Pizza Quattro Formaggi
231. Pizza Quattro Stagione
232. Pollo al Ajillo (kip met knoflook)
233. Pollo al Ajillo : Knoflook Kip
234. Pommes Duchesse
235. Pommes Fondant
236. Preischotel met Tomaat en Champignons
237. Provençaalse Balletjes
238. Provençaalse Bonenschotel met Runderworst
239. Provençaalse Visschotel
240. Pruimen Karnemelk Pudding met Cantucini
241. Pulled Pork Belly Burger
242. Pytt i Panna (Zweedse Stoofpot)
243. Ragout op z'n Brabants
244. Ragout van Kip
245. Rendang
246. Rendang familierecept
247. Rode Currypasta
248. Roerbakgoulash met Paprika en Worst
249. Romige Aspergesoep met Croutons en Uitgebakken Spaanse Ham
250. Romige Paddenstoelen met Verse Kruiden
251. Rosbief uit de Oven
252. Rozijnenpudding
253. Runderdaube
254. Sac Tava Vleespannetje
255. Saffraan Pasta met Paddenstoelen
256. Saftfleisch
257. Salsa Brava
258. Sangria
259. Satesaus
260. Saus van Anton
261. Scaloppine
262. Schweinsbraten
263. Shandong (asperges en garnalen roerbak)
264. Sinaasappel mango Creme
265. Sinaasappelsaus Gekruid
266. Sladressing 2x

- 267. Smalz (reuzel) en Kaantjes
- 268. Soep van Geroosterde Tomaten en Basilicum
- 269. Sorbetijs
- 270. Spaans Spek
- 271. Spaanse Eieren
- 272. Spaanse Kip met Knoflook (Pollo al Ajillo)
- 273. Spaanse Tomatensaus
- 274. Speculaas
- 275. Speklapjes op Indonesische Wijze
- 276. Spies van Mediterane Knoflook Kip
- 277. Spinazie Culinair
- 278. Spinazie met Champignons
- 279. Stampot van Witlof met Boerenkaas en Zeeuws Spek
- 280. Steak de Paris
- 281. Sticky Spareribs
- 282. Stoofpot met Aubergine en Lam
- 283. Stoofschotel van Ree met Zilveruitjes, Shii-take en Kruidkoek
- 284. Stoofschotel van Rundvlees & Bier
- 285. Surinaamse Pastei
- 286. Taart met Philadelphia
- 287. Tagliatelle met Biefstuk
- 288. Tartaar Burger
- 289. Tarte d'Alsace
- 290. Tavuk Coban Kavurma
- 291. Tempura van Garnalen
- 292. Teriyaki Vispakketjes
- 293. Tomato a la Mimi
- 294. Tomatenketchup
- 295. Tomaten-Mascarponesaus
- 296. Tomatenmayonaise
- 297. Tomatensaus
- 298. Tomatensaus uit Eigen Keuken
- 299. Tomatensaus van Peter Goossens
- 300. Tortillataart uit Mexico
- 301. Toscaans Gehaktbrood
- 302. Toscaans Rundvlees
- 303. Toscaans Stoofvlees
- 304. Toscaanse Ballen
- 305. Toscaanse Panzanella
- 306. Truffelpasta
- 307. Turks Brood Pide
- 308. Turkse Aubergineschotel
- 309. Turkse Ovenschotel met Aubergines
- 310. Turkse Stoofpot
- 311. Tzatziki
- 312. Uiensoep
- 313. Uiensoep op Indische wijze van de Marine
- 314. Varkenshaas
- 315. Vegetarische Husselpot
- 316. Vegetarische Koe Loe Yuk
- 317. Verse Pasta
- 318. Vietnameese Groentenloempia's
- 319. Vispakketjes met Citroengras
- 320. Visvink
- 321. Vlierbloesemsiroop
- 322. Vol au vent
- 323. Wasabi Mayonaise en Wasabi Soja Mayonaise
- 324. Waterzooi Culinair
- 325. Wentelteefjes
- 326. Wentelteefjes met Paddenstoelenragout
- 327. Westlandse Tomatensoep
- 328. Wieckse Biersoep
- 329. Witlof met Ham, Kaas en Mosterdpuree
- 330. Witlof van de Grill
- 331. Witlofrolletjes
- 332. Witlofsoep
- 333. Witlooftaart

- 334. Witte Bonen in Tomatensaus met Gehakt**
- 335. Yakitorisaus**
- 336. Yoghurt Dessert**
- 337. Yoghurtcrème met Rode Vruchten**
- 338. Zaanse Aardappelsalade**
- 339. Zoete Brandstapel met Vanillesaus**
- 340. Zomersoep**
- 341. Zondagse Brabantse Soep**
- 342. Zweedse Burger**
- 343. Zwijnebuik Spiezen**
- 344. Zwitserse Preischotel**

## (Kentucky) Fried Chicken

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500-600 g kipfilet  
1/2 l karnemelk (indien je de kip wilt marinieren)  
mespunt zout  
1 tl cajunkruiden  
1 tl peper  
4 el bloem  
plm. 750 ml zonnebloemolie



### **Bereiding**

Snijd de kipfilet in repen en marineer deze 8 tot 24 uur in de karnemelk. Voor het bereiding van deze fried chicken kan je het marinieren achterwege laten maar dat doet natuurlijk wel iets af aan de smaak. Meng de bloem met de peper, het zout en de cajunkruiden (houd je van uitgesproken smaken voeg dan gerust wat extra cajunkruiden toe). Haal de kipreepjes één voor één door het bloemmengsel. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok, skottelbraai of hapjespan. Bak de kipreepjes in niet te grote porties (doe ze stuk voor stuk in de pan om plakken te voorkomen) in ongeveer vier minuten per portie knapperig bruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bewaar de porties op een bord onder aluminiumfolie tot je alles hebt gebakken.



## 'Pan Tomate', Tomatensalade, Krokante Knoflook & Kipspiesjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 plakken molenbrood  
scheut olijfolie  
1 teentje knoflook  
1 tomaat  
2 kipfilet  
scheut olijfolie  
1 citroen citroensap  
1 tak rozemarijn  
naar smaak Zout & peper  
4 teentjes knoflook  
van alle soorten en zoveel je wilt! tomaten



### ***Bereiding***

Sprinkel wat olijfolie op het brood, snij het topje van het teentje knoflook en haal het heen en weer over het brood. Snij de tomaat doormidden en druk hem (of haar) uit op het brood  
Eventueel wat zout en peper, klaar.

Kip marineren: olijfolie zout peper citroen rozemarijn en even opzij zetten.

Zet een pannetje olijfolie op middelmatig vuur, maar let op: doe echt een bodempje in de pan, voldoende om de knoflook te frituren, dus niet te vol.

Maak nu een dressing naar keuze; pers knoflook. Dit meng je met wat olijfolie en citroensap, zout en peper.

Nu de kip grillen of bakken, maar niet te lang (dan wordt ie zo droog).

Een trucje: nadat je vlees even hebt aangebakken, een klein scheutje vocht (wijn, citroensap, water) toe te voegen en dan afsluiten met een bolle deksel of omgedraaid pannetje. Dan stoomt het nog even door en blijven alle smaken behouden

Snij de tomaat in plakken, schenk de dressing erover en verdeel de kip en knoflook en breng op smaak. Eventueel wat kruiden zoals bladpeterselie of basilicum ter garnering.

## Aardappel Gratin

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Aardappel  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappels  
2 eieren  
1 teen knoflook  
150 ml volle melk  
125 ml slagroom  
1 mespunt nootmuskaat  
100 g Zwitserse gruyère (kaas)



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 175 °C. Schil de aardappelen en schaf ze in de keukenmachine in flinterdunne plakjes. Klop de eieren los in een kom pers de knoflook erboven en voeg de melk, slagroom en nootmuskaat toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Schep de aardappelplakjes door het roommengsel en doe in de quichevorm. Druk stevig aan. Rasp de kaas en strooi over het mengsel.

Bak de gratin in het midden van de oven in ca. 50 minuten gaar en goudbruin. Laat 15 minuten afkoelen in de vorm. Snijd met een scherp mes in 12 punten.

### Tip:

Je kunt de gratin 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Laat op kamertemperatuur komen. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 °C en verwarm de gratin in ca. 15 min. Dek af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.

## Aardappelbolognese Gratin

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 portie bolognesesaus (zie recept elders) ca 1 liter  
900 g aardappelpuree met boter (pakje, versvak of zelfgemaakt)  
100 g Parmezaanse kaas



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de bolognesesaus over de ingevette bodem van de ovenschaal en verdeel de puree erover. Rasp de kaas. Bestrooi de aardappelpuree met de kaas en bak ca. 30 minuten in het midden van de oven.

### Tip:

Kook vooruit en maak met de basis bolognesesaus ook Spaghetti bolognese.

## Aardappelgratin met Blauwe Kaas en Knoflook

---

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappel

Snel Nee

Keuken Frans

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg vastkokend aardappels

2 teentjes knoflook, gepeld

2.5 dl slagroom

2.5 dl melk

zout en peper

nootmuskaat

25 g boter, in klontjes

150 g zachte blauwe schimmelkaas bv danablue, gorgonzola of blauwschimmel smeerkaas

Kan ook met Hollandse geitenkaas eventueel



### **Bereiding**

Schil de aardappels en snijd ze in plakjes. Pers de knoflook boven een kom uit en roer de melk en room erdoor.

Voeg 1 tl zout en peper en nootmuskaat naar smaak toe. Schep de aardappels erdoor.

Vet een ovenschaal royaal in met boter. Schik de helft van de aardappels erin. Verkrumel de kaas en verdeel de helft over de aardappelen. Schep de rest van de aardappel erop en strijk de bovenkant glad. Schenk de rest van het roommengsel erover. Strooi de rest van de kaas erover en leg hier en daar een klontje boter.

Laat de aardappelen in de oven in 45-55 minuten goudbruin en gaar worden.

Tip:

Kan ook eventueel met Hollandse geitenkaas.

Let op dat niet iedereen gek is op blauwschimmelkaas!!! en dat dit gerecht ook niet overal bij past.

## Aardappelschijfjes met Champignon en Ei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Duits  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6-8 el kruidenolie  
30 g peterselie  
4 eieren  
700 g aardappelschijfjes  
150 g champignons  
2 grote uien



### **Bereiding**

Verhit 3 el olie in een ruime koekenpan. Bak de uien en de champignons en voeg zout, peper en de kruiden toe. Bak ca. 5 minuten tot het vocht uit de champignons verdampt is.

Voeg de aardappelschijfjes toe en 3 el olie. Bak ze in ca. 20 minuten goudbruin en gaar. Schep regelmatig goed over de bodem van de pan. Voeg eventueel nog een beetje olie toe.

Breek als de aardappeltjes goed heet zijn, 4 eieren op de aardappelschijfjes. Leg een grote deksel op de pan, zodat ze in ca. 6 minuten langzaam stollen. Schep de aardappeltjes met eieren op vier borden. Serveer bijvoorbeeld met een groene salade.

## Aardappel-Vis Koekjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 flink stuk stevige vis gegaard en gezouten en gepeperd  
5 stukken gare aardappel  
2 eierdooiers  
1 volle el bloem  
1 el fijngeknipte bieslook  
2 el gehakte peterselie  
peper en zout  
olie of boter



### ***Bereiding***

Verwijder eventueel het vel, kop en de graten van de vis en verdeel het visvees in stukjes.  
Prak de aardappel fijn en meng er de dooiers en de bloem doorheen. Breng dat op smaak met de groene kruiden, zout en peper.  
Meng er dan de stukken vis door en zet dan 30 minute koel om stevig te worden.  
Vorm hiervan ballen (ongeveer 8) en maak deze plat zoals een hamburger. bewaar in de koelkast tot het moment van gebruiken.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide zijden goudgeel en gaar.

## Adana Kebab

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type Grillen

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g lamsgehakt (eventueel rundergehakt)  
1 tl (zwarte) peper  
1 tl rode peper  
1/2 el zout  
1/2 el tomatenpuree  
1/4 bosje peterselie  
1 kleine ui  
1 1/2 sneetjes Nederlands wit brood  
1/4 glas melk (half volle)  
1/2 ei

### **Bereiding**

Neem een kommetje. Scheur hierin het brood in kleine stukjes. Giet de melk in het kommetje met brood en kneed dit geheel.

Neem een ander kommetje. Doe hier het gehakt in.

Snijd de peterselie en ui in kleine stukjes. Doe dit samen met de zwarte peper, in smalle ringetjes gesneden rode peper (zonder zaad), zout en tomatenpuree in het kommetje bij het gehakt.

Voeg de melk, ei en het broodmengsel toe aan het gehakt. Alles heel goed kneden.

Neem een stuk gehakt. Maak dit een beetje lang en dik door goed te kneden in je handen. Steek er dan een stokje door heen. Grillpan goed voorverwarmen.

Leg dit (eventueel met andere groenten zoals peper en paprika) in je grillpan ongeveer 15 minuten totdat ze gebraden zijn. Regelmatig keren en de worstjes in vetten niet de pan!!!!

Lekker met brood en verschillende andere gerechten.

## Aíoli

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Mediterraan

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 tenen knoflook

(zee)zout

2 tl (witte wijn) azijn

1 flinke tl Dijon mosterd

2 eierdooiers

350 ml arachideolie of een mix met olijfolie

peper

### **Bereiding**

Pel en pers de tenen knoflook uit en wrijf met zeezout tot puree (eventueel met een vijzel).

Meng de pulp met azijn en mosterd. Roer er vervolgens de eierdooiers door.

Schenk, al kloppend, druppelsgewijs de olie erdoor heen.

Als de aioli iest dikker begint te worden de olie in een dun straaltje erbij kloppen. Klop tot een dikke mayonaise en breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Mocht de aioli in de schift gaan: niet weggooien maar opnieuw beginnen -> klop tot de mayonaise dik begint te worden en voeg dan langzaam de geschifte massa erbij.



## Aligot (Romige Aardappelpuree met Knoflook en Kaas)

---

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappel

Snel Nee

Keuken Frans

Type Puree

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 kg bloemige aardappels, geschild
- 80 g ongezouten boter
- 2 tenen knoflook, fijnggehakt
- 250 ml melk
- 200 g gruyère of oude Goudse, geraspt



### **Bereiding**

Kook de aardappels in 20 minuten in kokend water met zout gaar. Giet af, doe terug in de pan en dek 5 minuten af met een theedoek om de stoom op te nemen. Smelt intussen de boter met de knoflook in een pan op heel laag vuur en zet apart. Druk de aardappels door een pureeknijper of stamp ze met een pureestamper. Voeg de knoflookboter, melk en kaas toe en klop met de hand tot een gladde puree.

## Amandelspijs

---

Menugang Bijgerecht

Soort Fruit

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eidooiers

250 g kristalsuiker

250 g ongezouten blanke amandelen

1 citroen



### ***Bereiding***

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Maal de amandelen fijn in de keukenmachine. Voeg de suiker en de citroenrasp toe en maal nog kort.

Verpak de amandelspijs strak in vershoudfolie. Laat de spijs minimaal 1 dag in de koelkast rijpen om op smaak te komen.

Meng er vlak voor gebruik de eidooiers door met een vork. Zonder eidooiers is de amandelspijs één maand in de koelkast houdbaar.

## American Fritessaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zoete ui  
2 dl neutrale olie  
1 ei  
3 tl dragonazijn  
3 tl Franse mosterd  
1 el ketchup  
1 bosje dille  
1 tl kurkuma  
2 tl suiker of 10 grote blaadjes stevia  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snipper de ui en laat die heel zachtjes in de olie en wat zout karamelliseren.  
Laat de ui in de olie afkoelen.  
Knip de dille grof.  
Meng alle ingrediënten tot een gladde saus.  
Proef op zuur, zout, zoet en peper.

## Amerikaanse Spaghetti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g hoh gehakt  
boter (bakken)  
2 uien  
3 tenen knoflook  
100 g geraspte Parmezaanse kaas  
mespunt kaneel  
peper en zout  
1/2 bosje peterselie gehakt  
25 g droog broodkruim  
bloem  
olijfolie  
2 blikken tomatenblokjes op sap  
2 laurierblaadjes  
spaghetti

### ***Bereiding***

Pers 1 teen knoflook en rasp 1 ui boven een kom. Voeg 1/3 van de kaas toe en het gehakt. Doe er de kaneel, broodkruim, peper en zout en de helft van de peterselie (gehakt). Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine gehaktballetjes van. Wentel deze door de bloem dat op een bord is gestrooid.

Verhit boter in een braadpan en bak de gehaktballen bruin en gaar in 10 -15 minuten.

Fruit ondertussen in een koekenpan de gesnipperde ui en de 2 gehakte tenen knoflook aan in olijfolie. Voeg na ongeveer 1 minuut de tomatenblokjes met het sap erbij en de laurierblaadjes. laat zachtjes sudderen.

Kook de spaghetti al dente (verpakking).

Voeg de gehaktballetjes bij de tomatensaus en laat zachtjes doorsudderen. 10-15 minuten.

Giet de spaghetti af en serveer met de tomatensaus, kaas en de rest van de peterselie.

## Andijvierolletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	Oud-Nederlands recept			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 flinke struiken andijvie  
600 g gehakt (naar keuze)  
1 sjalot gesnipperd  
zout en peper  
nootmuskaat  
2 el fijngehakte peterselie  
boter om in te vetten  
500ml gepureerde tomaten (passata)  
1/2 tl gedroogde tijm  
1 teen knoflook  
1 mespunt suiker  
1 flinke mespunt cayennepeper

### **Bereiding**

Snij de stronkjes van de struiken en maak de blaadjes los. Kook water (b.v. waterkoker).  
Maak pakketjes van telkens 4 bladeren en snijd de nerf eruit. Leg pakketje voor pakketje in een vergiet of zeef en giet er het kokende water over zodat de bladeren iets zachter worden.  
Doe het gehakt in een kom en voeg de sjalot en peper, zout, nootuskaat, peterselie (alles naar smaak) toe en kneed door het gehakt. maak worstjes van het gehakt, ongeveer 10-12 cm lang.  
Leg onderaan op 2 grote andijviebladeren, klap de zijkanten naar binnen en rol ze op. Verwarm de oven voor op 180 graden.  
Leg met de naad naar beneden in een ingevette ovenschaal.  
verwarm de passata en voeg de tijm toe. Pers er de knoflook boven uit en breng op smaak met de cayennepeper en de suiker. Schenk dit over de andijvierolletjes, dek af met alufolie en zet ongeveer 30 minuten in de oven.  
De laatste 10 minuten de folie verwijderen.

### Tip:

Voor een niet vegetarische variant de rolletjes omwikkelen met 1 ons bacon of ontbijtspek.

## Antilliaanse Pastechi

---

Menugang Hapje  
Keuken Antilliaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Deeg:

4 cups meel  
1 eetlepel baking powder  
1 theelepel zout  
1 eetlepel suiker  
2 eetlepels plantaardig vet  
2 eetlepels margarine  
1 geklopt ei  
1 cup water



Vulling:

500 g fijngehakt vlees (of kip, garnaal, vis)  
1 el margarine  
1 middelgrote ui, fijngehakt  
1 kleine groene paprika, fijngehakt  
1 selderijstengels, fijngehakt  
2 eetlepels rozijnen  
1 el piccalilli  
rode peper, fijngehakt, naar smaak  
soja saus  
peper  
cumin  
nootmuskaat naar smaak

### **Bereiding**

Deeg:

Voeg alle ingrediënten samen in een grote kom ZONDER het water. Goed mixen  
Voeg nu beetje bij beetje water om deeg te verkrijgen. Goed kneden!

Vulling:

Doe boter in een grote bakpan en voeg alle ingrediënten toe ZONDER het vlees. Roer goed en regelmatig tot de ui en selderij zacht gebakken zijn. Voeg nu het vlees toe en bak het totdat het gaar is en het geheel goed gemengd is.

Rol het deeg dik uit, en snij hieruit cirkels van ongeveer 7 centimeter in diameter. Plaats 1 el vulling in het midden van een deegcirkel en plaats hier bovenop een tweede el vulling. Maak de randjes vochtig met een klein beetje water en vouw de cirkel dubbel, zodat er een maanvormig pasteitje ontstaat. Druk de vouwrand goed dicht, hiervoor kunt u uw vingers of een vork gebruiken.

Bak de pasteitjes in een ruime hoeveelheid hete plantaardige of olijfolie totdat ze goudbruin zijn.

## Appelcake

---

Menugang	Hapje	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak cakemeel of (bijna) kant en klare cakemix om een mooie appelcake te bakken of gebruik een basisrecept voor cake

3 appels

kaneel

citroensap

bloem

### ***Bereiding***

Was de appels, schil deze en snijd de appels in kleine stukjes en druppel een beetje citroensap over de appels om verkleuren te voorkomen.

Doe de appels in een theedoek en maak ze zo veel mogelijk droog, doe in een afsluitbare plastic kom en strooi wat kaneel over de appels. Sluit af.

Bereid de appelcake zoals op de verpakking van de cake-mix of het cake meel aangegeven staat (Meestal zal dit zijn: Klop de boter zacht, voeg de eieren toe (eventueel een klein beetje melk) en de cakemix en klop dit tot een mooi glad cake mengsel).

Vet de cakevorm in en bestuif deze met wat bloem om vastplakken te voorkomen. vervolgens leg je één laagje appels in de cakevorm.

Doe hierop een laag van het cake mengsel, vervolgens weer een laag appels hierop, weer een laag cake mengsel, totdat de appels en de cakemix op zijn ervoor zorgend dat op de bovenste laag enkele appel partjes liggen, dit maakt het de cake mooi en het ziet er dan meteen ook uit als een echte appelcake.

Bak de cake volgens het recept dat op de verpakking staat (Meestal is dit: 60 tot 70 minuten cake bakken in een voorverwarmde oven op 150 tot 160 graden)

Om te controleren of de cake gaar is, prik in de cake met een breinaald of een satéprikker. Als deze er uitkomt, zonder stukjes van de cake mee te nemen, dan is de cake gaar.

Haal de cake uit de vorm

Laat nu de cake afkoelen, liefst op een rooster, om deze goed uit te laten wasemen.

## Appelkruimelcake

---

Menugang Hapje

Keuken Nederlands

Bron

Soort Zoete gerechten

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g lichtbruine basterdsuiker

300 g patentbloem

300 g boter

1 el speculaaskruiden

½ tl zout

(70 g pecannoten fijn gehakt)

4 eieren

1 tl vanillearoma

4 friszoete en aromatische appels (bijv. elstar)



### **Bereiding**

Meng 100 g basterdsuiker met 100 g bloem in een kom. Snijd 100 g boter in blokjes en voeg met de koekkruiden en het zout toe. Kneed met je vingertoppen snel tot een kruimelig deeg. (Meng de noten erdoor.) Dek af en zet in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 170 °C. Breek de eieren boven een ruime kom en voeg de rest van de suiker toe. Klop met een mixer in 5 min. tot een licht en luchtig mengsel. Smelt ondertussen de rest van de boter in een steelpan. Laat iets afkoelen en meng door het eimengsel. Zeef de rest van de bloem erboven en spatel samen met het vanillearoma voorzichtig maar zorgvuldig door het eimengsel. Schil de appels, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de kwarten in stukken. Vet de ovenschaal in. Schep het beslag in de schaal en verdeel eerst de appel en dan de deegkruimels erover. Bak de kruimelcake in het midden van de oven in ca. 50 min. goudbruin en gaar.



## Appelstroop

---

Menugang	Brood	Soort	Fruit	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Limburgs			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg appels gemengd



### ***Bereiding***

Snijd de appels in vieren (schil ze niet). Zet ze op met een klein beetje water en breng dit aan de kook. Kook totdat de appels helemaal zacht zijn. Doe de appels in een schone theedoek en druk al het sap eruit boven een wijde pan. Kook dit sap in tot siroop (een druppel blijft dan even aan de lepel hangen) en doe het in een potje. Laat de stroop afkoelen.

## Appeltaart op oud Nederlandse wijze

---

Menugang	Hapje	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Deeg:

200 g bloem

100 g boter

75 g poedersuiker

1 ei

een snufje zout

beetje paneermeel

Vulling:

3 goudrenetten (wanneer grote appels twee)

3 Granny Smith

2 Jonagold

75 g suiker

1 el kaneel

1/4 tl gemberpoeder

70 g rozijnen en krenten geweekt

### ***Bereiding***

Doe alle ingredienten voor het deeg bij elkaar. Voeg geen vocht toe. Meng dit alles goed door elkaar. Laat het deeg een half uur rusten. Rol het vervolgens uit en bedek de taartvorm. Bestrooi vervolgens met 1-2 el paneermeel (om te voorkomen dat vocht de bodem niet week maakt. Het restant van het deeg gebruiken voor de bovenkant.

Schil de 6 tot 8 appels, verwijder het klokhuis en snijdt de appels in kleine partjes.

Meng met de rozijnen en krenten, kaneel, suiker en gember (door het (weinige) aanhangende water van de rozijnen en krenten mengt het beter).

Stort dit mengsel op de bodem en verdeel er wat boter over.

Met de rest van het deeg bedek je de bovenkant van de appeltaart met reepjes of het maken van een verdikte rand.

Voor de glans moet het deeg worden ingestreken met een beetje losgeklopt ei of een beetje koffiemelk.

Bak de appeltaart in een voorverwarmde oven gedurende ongeveer 60 – 75 minuten op 170 graden.

## Aromatische Tomatensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Portugees  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teen knoflook  
2 cm wortel  
1 stengel bleekselderij  
1 stengel citroengras  
paar takjes bladpeterselie  
paar takjes rozemarijn  
1 roma of vlees tomaat  
200 ml Madeira  
1 blik tomaten op sap  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Alle groenten en kruiden grof snijden.  
Ui t/m rozemarijn in scheutje olijfolie zachtjes bakken. Tomaat toevoegen en even doorbakken.  
Blussen met Madeirawijn, dan mag de blik tomaat erbij (met sap)  
Laten koken op laag vuur tot gewenste dikte is bereikt en dan op smaak brengen met zout en peper.

## Aziatisch Gestoofde Hamlapjes met Uien

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g hamlappen, in heel dunne lange reepjes gesneden (half bevroren snijd het best)  
olie voor bakken  
2 uien in dunne halve ringen (lekker veel uien, is gezond en lekker)  
genoeg kippenbouillon voor vlees om in te stoven  
iets suiker  
1 tl donkere sojasaus (voor kleur en smaak)



marinade:

1/2 t zout  
2 e lichte sojasaus  
1 teentje knoflook, fijn  
1 rode of groene peper, fijn  
2 t limoensap of citroensap

### **Bereiding**

Maak de marinade. Laat vlees een half uur marineren.  
Bak het vlees in olie tot alle kanten mooi bruin.  
Voeg de uienringen toe en bak tot ze zacht zijn.  
Meng wat kippenbouillon door marinade en voeg marinade bij het vlees.  
Stoof het vlees tot zacht en saus ingedikt en meng dan de donkere sojasaus erdoor. (zo 20-30 min.)  
De zoetzuur gehalte bepaal je door er meer suiker of meer limoen toe te voegen.

Serveertips:

serveer bami of nasi met Aziatisch gestoofde hamlapjes. Ook erg lekker met gekookte rijst.

## Aziatische Spekreepjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 el honing  
100 ml ketjap manis  
50 ml sojasaus  
2 tl Chinees 5 kruiden poeder  
arachideolie  
4 speklappen



### ***Bereiding***

Snijd de speklappen in repen.

Verhit een scheutje arachideolie in een wok en bak de spekreepjes in circa 8 minuten goudbruin en krokant. Voeg het Chinees 5-kruidenpoeder toe en bak circa 1 minuut mee.

Roer de sojasaus, ketjap manis en de honing erdoor en breng aan de kook. Laat in circa 5 minuten op middelhoog vuur inkoken.

## Babi Ketjap

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

250 g rijst  
500 g hamlappen, in blokjes  
1 tl gemberpoeder (djahé)  
6 el arachide- of zonnebloemolie  
1 ui, gesnipperd  
4 teentjes knoflook, fijngehakt  
8 el ketjap manis  
1 bakje boemboe voor nasi goreng  
1 tl sambal oelek  
1 bakje gebakken uitjes



### **Bereiding**

Kook de rijst en laat afkoelen. Bestrooi het vlees met de gemberpoeder, zout en peper. Verhit de helft van de olie en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg het vlees toe en roerbak dit goudbruin. Giet de ketjap en zoveel water erbij tot het vlees onderstaat. Laat de babi ketjap met het deksel op de pan circa 1 uur zachtjes stoven. Neem de laatste 15 minuten het deksel van de pan om het vocht wat te laten verdampen. Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gare rijst met de boemboe en de sambal. Serveer de gebakken rijst met de babi ketjap en bestrooi met de gebakken uitjes. Lekker met komkommer, sperziebonen of atjar tjampoer.

### **Tip:**

Vervang de helft van de hamlappen door in repen gesneden speklapjes.

## Banaan van de BBQ

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Bodem:

500g witbrood bloem  
1 1/2 tl actieve droge gist  
1 el olijfolie  
1 1/2 tl suiker  
3/4 kopje warm/lauwe melk  
1 tl zout

Pizza-Saus:

400g tomatenpuree, tomaten  
1-2 knoflook teentjes  
2-3 eetlepels fijn gesneden uien  
peper, zout naar smaak, (groene en/of zwarte peper)  
beetje olijfolie (2 tl)  
italiaanse kruiden (tijm, oregano)

Pizza Beleg:

Olijfolie  
1 ui, in ringen gesneden  
1-2 stukjes mozzarella in schijfjes gesneden  
30-50 g geraspte Goudse kaas  
30-50 g Gorgonzola  
30-50 g geraspte parmezaan of Roquefort  
een paar tomaten in dunne schijfjes  
peper en zout  
Oreganopoeder  
knoflookpoeder  
basilicum

### **Bereiding**

Bodem:

Mix alles bij elkaar en laat een mixer zijn werk doen.  
Rustig wat melk en bloem toevoegen en alles 3 tot 4 minuten kneden.  
Niet langer. Deeg moet wel soepel zijn.  
Deeg in een grote kom doen en afdekken met plastic  
Het is absoluut noodzakelijk de deeg 24 uur te laten rijzen onder het plastic. (15°C)  
Dit voor de specifieke smaak en krokante bodem.

Kneed het deeg even door en vorm het deeg tot een bal. Rol de bal uit tot een dunne (1 a 2 mm dikke) cirkel van 30 cm. Leg de pizzabodem op een ingevette bakplaat en laat op een warme plek nog 30 minuten rijzen. (40°C)

Verwarm de oven voor op 250°C (heteluchtoven 225°C)

De deeg voorbakken voor alleen pizza bodems: 2 minuten voor, omdraaien weer 1 minuten. Dan uit de oven halen.

## Banaan van de BBQ

---

Als men de pizza wil afbakken dan bestrijken met dunne bodem pizza saus (zie recept aldaar) en beleg vervolgens de pizza die u wilt maken. (zie pizzarecepten) Afbakken in 5 à 6 minuten in de hete oven. Pizza bodems kunt u invriezen.

### Pizza-Saus:

Uitje fruiten in de olie

Knoflook toevoegen

Tomaten(evt wat puree voor de kleur) toevoegen en de kruiden

15-30 minuten flink opwarmen(absoluut niet koken)

De saus moet indikken, wel blijven roeren zodat niets aanbrand

Kruiden naar smaak toevoegen.

Volledig fijnmixen

Afkoelen

Saus mag niet waterig zijn maar wel mooi van kleur .

Bedek de pizza met de hierboven voorgeschreven saus. Het belangrijkste van deze pizza is dat hij bestaat uit 4 verschillende soorten kaas. In italie worden ook, pecorino en tallegio gebruikt voor de quattro formaggio

Beleg de pizza met de diverse schijfjes kaas (goed verdelen), uiringen , schijfjes tomaat, basilicum en de andere kruiden .

Afwerken met zout, peper,wat knoflookpoeder en een beetje olijfolie.

Oven opwarmen tot 220-240 graden.

Daarna afbakken in 10 minuten.

### Tip:

Voeg ook eens een andere geraspte oude (old Amsterdam) toe of een Leidse of een oude boerenkaas of wat brie.



## Banketbakkersroom

---

Menugang -	Soort Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 vanillestokje

500 ml melk

4 eidooiers

150 g suiker

2 el bloem

### ***Bereiding***

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de melk met de vanille aan de kook. Roer de eidooiers met de suiker los, voeg de bloem toe en roer het glad. Schenk de hete melk erop, schenk terug in de pan en maak al roerende gaar. Verwijder het vanillestokje en laat de banketbakkersroom afkoelen.

## Basis Pizzateeg

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zakje gedroogde gist
- 500 g bloem + om te bestuiven
- 2 el olijfolie
- vershoudfolie
- bakplaat of 2 pizzavormen, ingevet



### ***Bereiding***

Roer de gist in een kommetje door 200-250 ml lauwwarm water. Laat 5 minuten staan en roer tot een glad mengsel.

Doe de bloem met 1 theelepel zout in een kom en druk er een kuiltje in. Schenk de gist erbij, voeg de olijfolie toe en meng alles door elkaar.

Kneed op een met bloem bestoven werkblad in 5-10 minuten tot een soepel en elastisch deeg.

Leg de deegbal terug in de kom, dek af met vershoudfolie of een vochtige theedoek en laat het deeg 30-40 minuten rijzen op een warme plaats tot het volume verdubbeld is.

Kneed het deeg nogmaals door en rol het uit op een met bloem bestrooid werkblad. Leg het deeg op de bakplaat of verdeel het over de pizzavormen.

## Basis Pizzasaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 teentjes knoflook, gehakt  
4 el olijfolie  
750 g tomaten, in stukken  
1 el gehakte verse oregano of 1/2 el gedroogde Italiaanse kruiden



### **Bereiding**

Fruit de knoflook in de olijfolie. Voeg de tomaten en oregano of Italiaanse kruiden toe en smoor met het deksel op de pan tot een dikke saus.

Pureer de saus en breng op smaak met zout en peper.

Laat de saus een beetje afkoelen, bestrijk de pizzabodem ermee en laat de randen van het deeg vrij. Bestrijk de deegrand met wat olijfolie.

## Basis Risotto

---

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

---

### **Ingrediënten**

400 g risotto rijst  
60 g boter  
1 ui, fijngesnipperd  
200 ml droge witte wijn  
1,25 l bouillon (naar keus: kip, kalfs, groente of vis)  
50 g parmezaanse kaas geraspt  
zout en versgemalen peper

### **Bereiding**

De eerste stap: soffrito

Gebruik een hoge steelpan met een dikke bodem en fruit de fijngesnipperde ui glazig in wat boter, op middelhoog vuur. Soms wordt ook een deel boter en een deel olijfolie gebruikt. Voor risotto met vis en zeevruchten wordt meestal alleen olijfolie gebruikt.

De tweede stap: tostatura

De rijst wordt vervolgens bij de ui gedaan en in twee tot drie minuten meegebakken. De rijst verandert dan van wit ondoorzichtig naar een beetje glazig.

De derde stap is het toevoegen van vocht

Blus de hete tostatura met enkele glazen witte wijn. De rijst neemt de wijn snel op. Gebruik niet teveel wijn, dat maakt de risotto zuur.

Vervolg met hete bouillon, en gebruik echte bouillon, geen blokjes, voor een lekkere risotto.

Dit toevoegen van vocht gebeurt deel voor deel zodat de rijst het water langzaam op kan nemen. Het is belangrijk om de rijst bij elke toevoeging te roeren.

De vierde stap: het toevoegen van de overige ingrediënten.

Deze verschillen per gerecht. In het hoofdstuk hieronder wordt een overzicht gegeven van enkele klassieke risotto's en hun typische ingrediënten.

Laat de risotto garen en zet het vuur uit terwijl het binnenste van de korrel nog stevig, al dente, is.

De vijfde stap: mantecatura

Dit is een korte rustpauze van circa één minuut, gevolgd door het toevoegen van parmezaanse kaas of Grana Padano (geraspt of geschaafd) en boter. Hierna wordt de risotto direct opgediend, het liefst zo heet mogelijk. Door het toevoegen van deze romige bestanddelen, wordt de structuur van de risotto ook wat lossier.

Als de consistentie van de risotto enigszins vloeibaar is noemen de Italianen dat all'onda.

Risotto is meestal een voorgerecht en staat op zichzelf. Het wordt dan niet gecombineerd met vlees of salade. Maar het kan natuurlijk wel en Italianen eten het wel als lunch met een bistecca en salade.

Ris e Fasoeu in padelaMet bonen

Risotto alla Milanese / Risotto allo Zafferano / Risotto Giallo

## Basis Risotto

---

Maak een gewone risotto. Bij de laatste toevoeging van de goede vleesbouillon voeg je ook 0,1 g saffraan toe. Gebruik ruim boter en kaas.

### Risotto alla Monzese

- 400 g Carnaroli rijst
- 300 g verse varkensworst
- 0,1 g saffraan
- 1 ui, fijngesnipperd
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 80 g boter
- 1/2 kop witte wijn
- 1 L vleesbouillon
- zout en peper

Bak de ui glazig in boter.

Snijd de worst in ronde plakjes. Bak mee.

Voeg de rijst toe, laat even meebakken en giet er dan de witte wijn op.

Laten intrekken/verdampen, hete bouillon toevoegen, voeg de saffraan toe, zout en laat beetgaar sudderen.

Haal de risotto van het vuur en meng met de rest van de boter en de Parmezaanse kaas.

### Riso Mantecato

Maak een gewone risotto. Als laatste stap voeg je niet alleen boter en parmezaanse toe, maar ook 2 eigelen en wat geraspte nootmuskaat.

### Risotto ai Funghi

- 400 g risotto rijst
- 10 champignons
- 50 g gedroogde eekhoorntjesbrood
- een half glas witte wijn
- 1,2 l groentebouillon (van 1 ui, 1 wortel, 1 stengel bleekselderij)
- 50 g boter
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 kleine ui
- een bosje peterselie
- zout
- chilipoeder

Maak de verse champignons schoon en snijd ze in stukken. Week de gedroogde paddestoelen.

Snipper de ui en bak ze glazig in een pan met de helft van de boter.

Voeg de verse champignons toe en bak 2 minuten.

Bak de rijst toe mee gedurende 1 minuut op matig hoog vuur, giet over de wijn en laten verdampen.

Als de wijn volledig ingetrokken/verdampt is, deel voor deel de bouillon toevoegen.

Na 5 minuten de geweekte paddestoelen in stukken snijden en toevoegen.

Als de rijst beetgaar is, de gehakte peterselie toevoegen, zout en een snufje chilipoeder.

Zet vuur uit en voeg de rest van de boter in stukjes en de geraspte Parmezaanse kaas toe en meng goed.

### Risotto ai Frutti di Mare

- 1/2 kg mossels vers in schelp

## Basis Risotto

---

1/2 kg kokkels, vers in schelp  
400 g calamari, gesneden  
400 g gepelde grote garnalen  
1 ui, fijngesneden  
1 stengel bleekselderij  
1 winterpeen  
1 rode peper ( tomaat is ook gebruikelijk)  
handje peterselie  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
1 kop witte wijn  
1 l visbouillon  
300 g risotto rijst  
olijfolie naar smaak  
zout en versgemalen peper

Houd de visbouillon op gebruikstemperatuur.

Kook de mosselen op een hoog vuur in een grote pan met een klein laagje water en gesloten deksel. Zet uit als alle mosselen open zijn.

Doe hetzelfde met de kokkels. Bewaar het kookvocht. Zet alles apart.

Maak de risotto volgens standaard methode. Gebruik naast de bouillon, ook het kookvocht van de mosselen en kokkels. Intussen:

Maal bleekselderij, wortel, knoflook en rode peper in een keukenmachine. Bak het mengsel een minuut in olijfolie. Voeg inktvisringen toe.

Voeg een half glas witte wijn toe en laat de ringen enkele minuten zacht garen.

Doe de garnalen bij de inktvisringen en laat 5 minuten garen.

Zodra de risotto beetbaar is, het vuur laag zetten en de garnalen en inktvisringen door de risotto roeren, met een snufje nootmuskaat. Roer er vervolgens de mosselen en kokkels door. Houd er eventueel enkele apart voor de decoratie.

Serveer direct op voorverwarmde borden met wat fijngesneden peterselie.

Mosselen voorbereiden:

Spoel de mosselen een paar keer in koud water tot er geen zand meer vanaf komt en doe ze in een bak met ruim koud water (dit is nodig om de mosselen te controleren, open mosselen zullen zich nu sluiten). Borstel de mosselen één voor één onder koud stromend water schoon en trek zo nodig de baarden (die harig uitzijnde sliertjes) van de mosselen af – gooi tijdens dit werk de foute exemplaren en twijfelgevallen weg: Alle mosselen met gesloten schelpen en een normaal gewicht zijn goed. Kapotte mosselen altijd meteen weggooien. Ongewoon zware mosselen (met gesloten schelp) weggooien, het zijn 'zandmosselen' of 'slikmosselen' (er zit geen mossel in, ze zitten, zoals de naam al zegt, vol met vies zand). Tik een paar keer met de bolle kant van een lepel op mosselen die open zijn, als de schelp dan niet sluit (duurt wel even) is de mossel dood en moet dat exemplaar weggegooid worden.

Risotto al Radicchio Trevigiano

Risotto met roodlof is een populair gerecht in Noord-Italië, ook in restaurants.

De bereidingswijze is als een standaard risotto, waarbij gesneden roodlof wordt toegevoegd vlak voor de tostatura fase. Neem 400 g roodlof voor 4 personen.

Soms wordt gesneden pancetta of worst toegevoegd, soms walnoten. Als kaas wordt ook wel gorgonzola of robiola gebruikt. Sommige koks gebruiken rode wijn in plaats van witte wijn.

Risotto alla Zucca

Risotto met pompoen, eenvoudig en vegetarisch. De bereidingswijze is als een standaard risotto, maar

## Basis Risotto

---

als toevoeging worden in stukjes geneden pompoen meegefruit met de ui.

Gebruik groentebouillon en 300 g pompoen. Trek de groentebouillon van bleekselderij, wortel en ui.

### Risotto agli Spinaci

300 gram verse spinazie of diepvries spinazie. Je kunt de blaadjes heel laten, fijnhakken of in de blender fijnmalen zoals een pesto. Je kunt ook enkele blaadjes heel houden voor de presentatie. De risotto wordt gemaakt als een gewone risotto en de spinazie wordt toegevoegd samen met de groentebouillon. Gebruik een sjalotje in plaats van een ui.

Als kaas wordt vaak parmigiano gebruikt. Ook wordt vaak taleggio gebruikt. En ricotta.

### Risotto alla Pilota

Neem 2 kopjes water voor 1 kopje rijst (1 theekopje per persoon). Vleesaus: neem 100 g varkensworst per persoon. Gebruik een dikwandige pan.

350 g vialone nano rijst

300 g verse varkensworst

50 ml witte wijn of 20 gram boter

80 g geraspte grana padano kaas

Kook de rijst in water met zout.

Maak intussen de vleesaus: haal de worstenvulling (tastasal genoemd) uit het worstenvel en kook het rul in wat witte wijn. In plaats van wijn wordt ook vaak een klontje boter gebruikt.

Roer de vleesaus goed door de risotto. Voeg grana padano toe. Kook de risotto totaal 10-12 minuten.

Zet het vuur uit, roer nog 1 keer, en dek de pan af met een theedoek en daarop de deksel.

Indien je Arborio rijst neemt, dan is de kooktijd 15 minuten en voeg je 10% meer water toe.

Dit gerecht lijkt op Risotto al Tastasal, uit de regio Verona. Dat is een standaard klaargemaakte risotto met tastasal en nootmuskaat. Het woord tastasal heeft betrekking op het smaaktesten van de worstenvulling, met name salamiworst.

### Bomba di Riso

Deze risottotaart gevuld met duivenvlees is een traditioneel gerecht in de regio van Parma. Vaak wordt het met duif gemaakt, maar ook wel met kip of ander vlees.

Voor de risotto, zie boven.

Voor de vleesvulling:

1 kip, liefst met kippeliver (of 500 g duif)

50 g boter

1 kop witte wijn

olijfolie

3 kippenlevertjes

80 g gedroogde eekhoorntjesbrood (porcini)

1 ui, fijngesnipperd

1 wortel, fijngesneden

1 laurierblad

3 salvia blaadjes

1 bleekselderijstengel, fijngesneden

2 eetlepels tomatenpuree

paneermeel

Week de gedroogde porcini in kokend water.

Snij de duif of kip in stukken en bak bruin in boter. Blus met rode wijn. Voeg paddestoelen, wortel,

## Basis Risotto

---

tomatenpuree, bleekselderij, laurier en salvia toe en laat sudderen. Breng op smaak met zout en nootmuskaat. Heb je kippelever? Doe die erbij. Voeg water toe indien nodig. Als het vlees zacht is, vuur uitzetten. Laat iets afkoelen en verwijder de botten.

Maak een standaard risotto voor 4 personen. Kook de risotto niet te gaar, want ze gaat nog de oven in. Beboter een ronde bakvorm en bestrooi met paneermeel. Vul met risotto en laat een flinke kuil in het midden. Doe het vleesmengsel in de kuil. Dek af met risotto en bestrijk met boter.

Bak ongeveer 30 minuten op 180 tot een goudbruin korstje vormt.

Laat 10 minuten rusten. Draai de vorm om op een bord en serveer.

risotto met asperges Risotto di asparagi

Risotto met asperges.

De bereidingswijze is als een standaard risotto, met als variant dat in stukjes gedenen asperges worden meegefruit met de ui.

Gebruik groentebouillon en 1kg groene asperges. Was de asperges. Snij in stukjes maar laat de punten heel. Trek de groentebouillon van bleekselderij, wortel en ui.

Je kunt ook witte asperges nemen, en wat mascarpone toevoegen.

Risotto met peer en taleggio (Risotto con pere e taleggio)

Risotto met peer en taleggio is een populaire risotto. In plaats van taleggio kun je brie nemen. Je kunt het serveren met ovengedroogde spek of pancetta.

Voeg de stukjes peer (1 peer voor 4 personen) toe als de rijst bijna beetgaar is. Voeg de taleggio toe tijdens de mantecatura fase.

Risotto met garnalen (Risotto al limone e gamberi)

Risotto met grote garnalen en limoenrasp (en/of citroen of sinaasappel), is een favoriete risotto van onze redactie-chef Claudia Pires.

Maak een standaard risotto maar:

Bak fijngesnipperde ui of sjalot in olijfolie en boter. Maak een risotto met lichte visbouillon. Gebruik geen kaas.

Bak 400 g grote garnalen 1 minuut in olijfolie met gesnipperde knoflook en blus met 1 citroensap.

Pel de garnalen, doe terug in pan en zet apart.

(Als je de garnalen eerder klaarmaakt dan de risotto, kun je de garnalenresten in de visbouillon koken.

Na 5 minuten de bouillon zeven.)

Roer de garnalen (met de olie en citroensap) door de beetgare risotto. De risotto moet all'onda zijn.

Serveer met goede olijfolie, geraspte limoen en enkele grote garnalen bovenop.



## Bavarois op zijn Moergestels

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Brabants			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 citroenen  
4 blaadjes gelatine  
6 el suiker  
4 eieren



### ***Bereiding***

De gelatine weken en de citroenen uitpersen. Scheidt het eiwit van het eigeel en klop het eiwit stijf. Het eigeel met de suiker en het citroensap schuimig kloppen. Gelatine uitknijpen en met een beetje heet water oplossen. Als de gelatine wat dikker wordt, toevoegen aan het eigeel. Dit mengsel toevoegen aan de stijfgeklopte eiwit. Goed doorscheppen.

De bavarois op laten stijven. Eventueel nog een keer doorscheppen om te voorkomen dat de gelatine inzakt. In plaats van eieren is gepasteuriseerd eiwit en eigeel te gebruiken.

## Beenham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 el honing  
2 el basterdsuiker (bruin)  
1 el mosterd  
1 kg beenham  
1 borrelglas whisky



### Recept 2:

600 g beenham  
zout  
1 el olijfolie  
25 g boter  
4 teentjes knoflook  
150 g groene olijven zonder pit  
2,5 dl witte wijn

### Recept 3:

800 g beenham  
3/4 courgette  
1 ui  
3 tomaten  
9 aardappels (vast, niet kruimig)  
3 el Boursin of kruidencreme  
2 bouillonblokjes  
1 eidooier  
1 tl Italiaanse kruiden  
1 tl kurkuma  
zout en peper naar smaak  
3 el olie  
boter of margarine  
water

### **Bereiding**

Koop een beenham bij de slager die licht gepekeld, licht gerookt en gaar gemaakt is, dus alleen opgewarmd hoeft te worden. Dat gaat het best in een oven op 100 graden C. Zet de ham op een rooster op een ovenschaal, met het zwoerd naar boven en laat het in ca. 2 uur gaar worden. Bij het gebruik van een temperatuur meter moet de kerntemperatuur ca. 55 graden C. zijn. Roer de honing, whisky, basterdsuiker en de mosterd door elkaar. Neem de ham uit de oven en verwijder het zwoerd als dat er nog op zit. Snijd het vetrandje tot het vlees met een scherp mesje ruitvormig in. Smeer de ham in met het honingmengsel. Verwarm de grill en schuif de ham niet te hoog onder de grill op het rooster tot er een mooi bruin korstje heeft gevormd in ca. 5-10 min. Smeer er tijdens het grillen nog wat honingmengsel over. Let op dat het korstje niet verbrand. Snijd de ham in dikke plakken en leg ze op een voorverwarmde schaal.

## Beenham

---

### Recept 2:

Bestrooi de beenham met zout. Verhit de olijfolie en boter in een braadpan en bak de beenham rondom bruin. Pel de knoflook en snijd ze in plakjes. Halveer de olijven. Voeg de knoflook toe aan de beenham en bak het 1 minuut mee. Schenk de wijn er in en stoof de beenham zachtjes in 40 minuten gaar. Neem het vlees uit de pan en laat het in alu-folie rusten. Kook de saus iets in en roer de olijven erdoor. Snijd de beenham in plakken en serveer hem met de saus.

### Recept 3:

Verwarm de combi oven op 175 graden, en op 350 watt. Zodat deze grilt en het eten gaar maakt.

Vet de ovenschaal in met boter. Leg de beenham in het midden van de overschaal. Smeer de beenham in met 1 el olie en eidooier, doe de overige olie naast de beenham in de overschaal.

Verkruimel de bouillonblokjes over de beenham, samen met wat zout, peper, kurkuma en de Italiaanse kruiden.

Haal de schil van de courgette en snijd deze in grove stukken, snijd tevens de tomaat op dezelfde wijze. De uien mogen in ringen worden gesneden. Doe dit alles samen met de boursin in de ovenschaal. Doe een scheutje water in de ovenschaal, LET OP NIET OVER de beenham.

Zet de ovenschaal in de oven gedurende 35 minuten. Elke 10 minuten de jus van het vlees en de groenten over de beenham gieten.

Snijd de aardappels in vieren met schil. Kook deze totdat ze beetgaar zijn.

Als de beenham 30 minuten in de oven zit, de aardappels toevoegen en mengen met de groente en de saus.

Neem uit de oven en laat even nagaren. Snijd in plakken.

## Beenham uit de Oven

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 tl Franse mosterd  
250 ml appelcider  
50 g bruine basterdsuiker  
500g beenham naturel  
15 kruidnagels  
olie/boter om in te vetten



### ***Bereiding***

Beenham 30 minuten koken in 250 ml water met het deksel op de pan en op een laag vuur.  
Laatste 10 minuten 100 ml cider toevoegen. Gas afzetten en de ham af laten koelen in het kookvocht.  
Oven voorverwarmen (na 30 minuten) op 200 graden hete lucht.  
meng de mosterd met de suiker en smeer de ham er mee in  
De ham droogdeppen, meng de mosterd met de suiker en smeer de ham er mee in en de kruidnagels erin verdelen.  
Leg de ham op een ingevette ovenschaal en zet deze 20 minuten in de oven.  
Besprenkel regelmatig met de rest van de cider.  
Na de oventijd even laten rusten en in plakken snijden.

## Beenham uit de Oven met Maredsous Bier

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

een stuk ontbeende, gekookte beenham van 750 tot 800 g  
10 kruidnagels  
4 el honing  
6 el zonnebloemolie  
2 el (grove) mosterd  
1 el gedroogde tijm  
1 flesje Maredsous 8 (flesje van 33 cl)  
peper en zout naar smaak



### **Bereiding**

Hier en daar een kruidnagel steken in de beenham.  
Een marinade maken van de honing, zonnebloemolie, (grove) mosterd en het bier.  
De ontbeende beenham bestrijken met de marinade en gedurende een uur marineren.  
De gemarineerde beenham in een ovenschaal zetten.  
De oven eerst voorverwarmen op 200 graden Celsius en vervolgens terugzetten op 160 graden Celsius.  
De ovenschaal in het midden van de oven plaatsen, de beenham af en toe omkeren en bedruipen met wat vocht, tot alle kanten goudbruin van kleur zijn geworden.  
De beenham uit de oven halen, kruidnagelen verwijderen, in plakken snijden, wat jus uit de ovenschaal erover gieten en bestrooien met wat tijm.

### Serveertips:

Serveren met rosti of aardappelkroketjes en in boter gestoofde jonge peultjes, of in boter gestoofde stronkjes witlof

## Belgische Gehaktballen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g gehakt runder of hoh  
1 sjalot  
1 groot ei  
mespunt nootmuskaat  
2 tl mosterd  
3 beschuiten  
boter  
1 volle el bloem  
2 uien  
300 ml bier  
100 ml water

### ***Bereiding***

Pel en snipper de sjalot. Pel de uien en snijd ze in halve ringen. Meng het gehakt met de sjalot, ei, nootmuskaat en mosterd. Wrijf hierboven de beschuit fijn en kruid met zout en peper. Meng alles goed door elkaar en vorm er ballen van.

Smelt boter in een braadpan en bak de gehaktballen aan alle kanten aan. Neem uit de pan en fruit de ui in het vet tot ze licht kleuren. Bestrooi ze dan met de bloem en laat 1 minuut zachtjes garen.

Schenk het bier erbij en breng aan de kook. Roer goed door en voeg de ballen weer toe en laat alles 25-30 minuten zachtjes stoven met het deksel op de pan.

## Belgische Mayonaise

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eierdooiers  
1 el natuurazijn  
1 el mosterd  
+/- 4 dl zonnebloemolie  
citroensap  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Klop het eigeel los, voorzichtig met de klopper de azijn en mosterd erdoor mengen. Druppelgewijs en al roerend de olie toevoegen. Kruiden met peper en zout. Vind je de mayonaise te dik gewoon wat citroensap of azijn toevoegen.

#### Tip:

Het citroensap kan heel goed achterwege gelaten worden (in oude recepten kwam het lang niet overal in voor).

Voeg eens op het eind enkele druppels worchestershire saus toe.

Zorg er wel voor dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn.

## Belse Lambieken

---

Menugang Brood

Soort Deegwaar

Snel Nee

Keuken Streekgerechten

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

sneetjes oud droog brood wit of bruin

aardbeienjam of een andere jam

3 dl melk

bloem

50 g suiker

frituuolie

frituurpan



### ***Bereiding***

Snijdt de korsten van de sneden brood en besmeer die dan om en om dik met jam. Leg twee sneden tegen elkaar (een zonder jam). Verhit de frituurpan op 170 graden.

Maak in een platte schaal een papje van de melk, bloem (schatten) en suiker zodat een mengsel ontstaat van yoghurt dikte.

Haal de dubbele boterhammen erdoor zodat het papje alle kanten bedekt.

Frituur de boterhammen in de frituur tot ze goudgeel zijn.



## Bergens Vispannetje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Noors	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g witvis (kabeljauw, schol etc) in reepjes  
100 g Noorse garnalen  
1 citroen  
2 rijpe tomaten in blokjes  
1 prei in dunne ringen  
80 g doperwten uit diepvries  
1 visbouillonblokje  
2 el boter  
2 el bloem  
2 sjalotjes fijn gesnipperd  
100 ml creme fraiche  
2 el peterselie  
300 g tagliatelle  
1,2 l water  
suiker  
zout en peper

### ***Bereiding***

besprekenkel de vis met het sap van de citroen en laat 15 minuten intrekken.  
Zet een kookpan met het water, bouillonblokje en zout naar smaak op. Breng aan de kook en voeg de vis dan toe. Breng weer aan de kook, zet de hittebron uit en laat 8 minuten staan met een deksel.  
Schep de vis uit de pan en houd deze apart.  
Voeg de tomaat en de prei toe aan de bouillon en laat beetgaar worden op een laag vuur.  
Zeef de bouillon en houd de groenten apart.  
Kook de tagliatelle gaar volgens de gebruiksaanwijzing met zout.  
Verhit de boter zachtjes (in een soeppan) op het vuur en voeg de sjalot toe. Bak totdat ze zacht zijn en voeg dan de bloem toe. Laat drie minuten garen onder regelmatig roeren.  
Voeg lepel na lepel de bouillon toe en laat eerst opgenomen worden voor de volgende erbij te doen.  
Verwarm al roerende tot een dikke saus. Roer er de creme fraiche door.  
Voeg de vis, groenten en garnalen toe, proef en breng op smaak met citroen, suiker, zout en peper.  
Warm goed door en strooi er de gehakte peterselie over.  
Serveer met de tagliatelle.

## Beurre de Cafe de Paris

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g boter op kamertemperatuur (gezouten of ongezouten)

2 volle el tomaten ketchup

2 tl Dijon mosterd

chilipoeder

zeezout

1 el cognac (vieux)

1 tl kappertjes fijngehakt

3-4 takjes bieslook gesnipperd

1 takje dragon hak de blaadjes fijn

plastic folie

### ***Bereiding***

Roer de boter in een grote kom romig en voeg dan de tomaten ketchup, mosterd, chilipoeder en zeezout (let op als je gezouten gebruikt) naar smaak toe. Meng tot een gladde massa en voeg dan de cognac toe.

Meng de kruiden door de boter en proef of de smaak goed is en/of er extra chilipoeder of zout moet worden toegevoegd.

Leg 2 vellen plastic (40 x 40 cm) op het werkblad en verdeel de boter hierop in een brede reep zodanig dat de uiteinden vrij blijven.

Vorm een rol en draai de uiteinden dicht als van een snoepje. Leg in de koelkast en laat goed opstijven.

Tip:

Zijn er kinderen bij dan kan de cognac achterwege blijven.

Vervang het zeezout door twee zeer fijngehakte ansjovisfilets en gebruik dan ongezouten boter: beter toevoegen dan te zout!

## Bietenstampot met Spek en Appel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Stampot

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimige aardappel  
50 g boter  
300 g gerookte spekblokjes (duopak)  
1 ui  
500 g gekookte bietjes  
1 appel (schoongeboend)



### **Bereiding**

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook in water met zout in 20 minuten gaar.

Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan en bak de spekblokjes in 6 minuten knapperig. Snijd de ui in halve ringen. Voeg de ui toe aan het spek en bak 1 minuut mee.

Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Voeg de bietjes toe en bak 4 minuten mee.

Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in stukjes. Voeg ze toe aan het bietenmengsel.

Giet de aardappelen af en vang wat kookvocht op. Stamp de aardappelen met de rest van de boter en het kookvocht met de pureestamper tot een smeùige puree.

Schep het bietenmengsel erdoor en breng op smaak met peper en zout.

## Bitterkoekjesvla

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Oud nederlands recept 16e eeuw			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

125 g bitterkoekjes, fijngestampt

1/2 l melk

3 of 4 hele eieren en 3 of 4 eidooiers

paar hele bitterkoekjes als decoratie



### **Bereiding**

Stamp de bitterkoekjes fijn in een vijzel. Heb je die niet, doe de koekjes dan in een stevige (schone) plastic zak en rol er een paar keer met de deegroller of een glazen fles over. Breng de kruimels met de melk aan de kook, laat vijf minuten op laag vuur trekken.

Klop de eieren en extra dooiers tot ze schuimig zijn. Doe wat hete melk bij de eieren, blijf kloppen. Doe steeds meer hete melk erbij, totdat het eimengsel zelf warm is. Giet het dan bij de melk. Doe dit au bain marie als je zeker wilt zijn dat de boel niet gaat schiften. Blijf roeren tot de vla gebonden is. Aangezien het koken van een ei ook enige minuten vergt moet je niet te snel ongeduldig worden, en blijven roeren. Gebruik je een elektrische handmixer dan kan de bereiding direct op het fornuis en is de vla sneller klaar. Uiteindelijk heb je een prachtige, romige vla. Giet de vla meteen over in een kom, anders stolt de vla tegen de bodem en randen van de hete pan.

Serveren:

De vla kan warm gegeten worden, maar deze vla werd volgens het kookboek vooral koud (dat betekent hier: op kamertemperatuur of iets daaronder) gegeten. Als je de vla laat afkoelen krijg je het beruchte vel. Sommigen vinden zo'n vel lekker. Je kunt er suiker op strooien voor het afkoelen. Je kunt ook, als je liever helemaal geen vel hebt, plastic folie op de vla leggen tijdens het afkoelen.

Serveer de vla vooral niet koelkastkoud. Ten eerste had men in die tijd geen koelkasten, en ten tweede, hoe kouder je het voedsel serveert, hoe meer suiker je nodig hebt om een zoete smaak te krijgen.

Kelderoud (zo'n 10 tot 12 graden) kan wel.

## Bloemkool met Kaas in de Oven

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Belgisch

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

125 g gemalen oude kaas

75 g bloem

1 bloemkool

75 g boter

¾ l melk

¼ l kookvocht van de bloemkool

een halve citroen

nootmuskaat



### **Bereiding**

Snij de bloemkool in roosjes. Kook gaar in gezouten water in ongeveer 10 minuten.

Giet de bloemkool af. Hou het kookvocht opzij. Laat de bloemkool uitlekken en dep droog met keukenpapier.

Maak een roux: smelt de boter en voeg de bloem toe. Roer droog tot het naar koekjes ruikt. Zet de pan van het vuur. Voeg een deel van de melk toe. Roer goed door tot de klonters weg zijn. Voeg de rest van de melk toe en plaats terug op het vuur.

Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Voeg kookvocht toe. Laat dikken. Voeg wat citroensap toe.

Doe de bloemkool in een ovenschotel. Giet de saus op de bloemkool. Werk af met de kaas.

Stop 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden en laat gratineren.

## Bloemkool uit de Oven.

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 bloemkool (middelmaat)  
2-3 el olijfolie (minder kan ook)  
zout en versgemalen peper.  
bakpapier  
bakblik(ken)



Recept 2: 2 personen

400 g aardappelpuree (uit een pakje of zelf gemaakt)  
kleine bloemkool, in roosjes  
1 middelgrote ui  
1 kleine rode paprika  
250 g gehakt  
2 el kookroom  
1 ei  
knoflookpoeder/pasta  
paprikapoeder  
gehaktkruiden (b.v. Bretons)  
100 g geraspte oude kaas

### **Bereiding**

Oven op  $\pm 200^{\circ}\text{C}$  Hetelucht op  $180^{\circ}\text{C}$ . Snijd de bloemkool in plakken van  $\pm 1$  centimeter dik. Ook afvallende stukken kunnen gebruikt worden!

Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de bloemkool er in één laag op, (gebruik 2 bakblikken als je een grote bloemkool hebt) de schijven (schijfjes) mogen elkaar niet overlappen.

Strooi er zout en redelijk wat peper overheen en dan sprenkel je er rijkelijk olijfolie over.

Zet in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 50 minuten.

Serveertips

Lekker met aardappelpuree en kipfilet.

Doe er eens een paar knoflookteentjes tussen, verrassend en heel lekker en/of strooi er eens wat oude of pikant belegde kaas over.

Recept 2:

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Vet een ovenschaal in. Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes. Verdeel de bloemkool in roosjes (zoveel mogelijk dezelfde grote).

Kook de bloemkoolroosjes in ruim kokend water met wat zout ongeveer 8 minuten.

Bak ondertussen het gehakt rul in een grote koekenpan of wok en kruid het met de gehaktkruiden. Voeg de ui, paprika en knoflookpoeder/pasta naar smaak hierbij. Bestrooi het gehaktmengsel desgewenst gewenst met extra peper en zout.

Giet de bloemkoolroosjes af en meng ze met het gehakt-groentemengsel.

Maak de aardappelpuree klaar (volgens de verpakking of aardappels koken pureren en met wat melk en boter en eventueel geraspte oude kaas tot een puree maken) en verdeel het in de ovenschaal.

Verdeel het gehaktmengsel hierover. Bestrooi de schotel met een beetje paprika poeder.

## **Bloemkool uit de Oven.**

---

Meng de kookroom met het ei en de kaas en schenk dit over de schotel. Strooi er wat extra geraspte oude kaas over.

Zet de schotel ongeveer 15 minuten in de oven.

## Bloemkoolgratin met Puree en Gehakt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 grote bloemkool (of enkele kleine Mechelse bloemkooltjes)

800 g gemengd gehakt

boter

gedroogde Provençaalse kruiden

peper

zout

1 dl melk

1 ei

nootmuskaat

1 kg aardappelen (loskokend)

de kaassaus:

5 dl halfvolle melk

200 g gemalen kaas

25 g boter

nootmuskaat

peper

zout

30 g bloem

### **Bereiding**

Breng twee pannen water aan de kook met een snuf zout erin. De ene pan voor de aardappels, de andere voor de bloemkool.

Schil de aardappels en kook ze gaar in de eerste pan. (ongeveer 20 minuten.)

Maak de bloemkool schoon. Snij het groene loof eraf en verdeel de kool (of de kleinere kooltjes) in roosjes. Doe de roosjes bloemkool in de tweede pan kokend water. Let erop dat de bloemkool beetgaar gekookt wordt. (Controleer het resultaat al eens na 6 à 7 minuten. Met een beetje geluk is de bloemkool dan al gaar genoeg.)

Giet de beetgare bloemkool af en laat er koud water over stromen. Zo stop je de garing. Giet ook de gare aardappels af en plet ze met de stamper tot puree.

Voeg een flinke klont boter toe aan de puree, samen met wat melk, een ei, wat (vers geraspte) nootmuskaat en een snuifje zout. Peper is overbodig. Meng alles tot je een smeuijge puree krijgt.

Zet een braadpan op een matig vuur en smelt er een klontje boter in.

Doe het gehakt in de braadpan en plet het even met een vork. Het gehakt mag niet te korrelig zijn. Laat het vlees goudbruin kleuren.

Voeg tijdens het bakken een snuifje Provençaalse kruiden, wat peper van de molen en een klein snuifje zout toe.

Neem een ruime ovenschaal en schep er een dikke laag aardappelpuree in.

Giet daarover het gebakken gehakt.

Werk de schotel af met de roosjes bloemkool. Verdeel ze gelijkmatig over de schotel en schik ze met zorg met de steeltjes naar beneden.

de kaassaus:

De basis van de kaassaus (een Mornaysaus) is een klassieke roux. Smelt de klont boter in een hete kookpan en voeg er vervolgens de bloem aan toe. Laat het bloemmengsel al roerend "opdrogen", maar



## Bloemkoolgratin met Puree en Gehakt

---

let erop dat de roux niet aanbakt en bruin kleurt.

Zodra je een zoete biscuitgeur ruikt, schenk je de melk in de pan. Blijf doorroeren met een garde tot de saus bindt. Neem daar even de tijd voor! Wanneer je lang genoeg geroerd hebt, krijg je een gladde bechamelsaus.

Opmerking: Vermijd een te dikke saus. Om de saus te verdunnen, voeg je wat extra melk toe.

Haal de pan van het vuur en meng 2/3 van de gemalen kaas in de saus. Hou de rest opzij voor de afwerking.

Kruid de saus naar smaak met peper van de molen, wat zout en vers geraspte muskaatnoot.

Schakel de grill van je oven in.

Neem de schotel met puree, gehakt en bloemkool en giet de verse kaassaus over de schotel, tot alle roosjes onder een laagje saus zitten.

Strooi de rest van de gemalen kaas gelijkmatig over het gerecht.

Schuif de schotel onder de hete grill en gratineer. Zodra er zich een goudbruin korstje vormt, kan je het gerecht serveren.

## Blue Cheese Burgers

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 el olie  
1 grote ui, in ringen  
1 tl oregano  
4 hamburgers  
4 ciabatabroodjes of andere stevige (hamburger)broodjes  
100 g blauwe kaas, in plakjes



### ***Bereiding***

Verhit de olie in een grillpan en gril hierin de uienringen lichtbruin en zacht. Neem ze uit de pan en bestrooi met de oregano en wat peper. Gril in dezelfde pan de hamburgers in circa 4 minuten om en om gaar. Snijd de broodjes open en beleg ze met de hamburgers en uienringen. Verdeel de kaas erover. Dek af met de andere broodhelft en leg de burgers op de barbecue. Rooster ze aan beide kanten een paar minuten tot de kaas een beetje gesmolten is.

## Börek

---

Menugang	Hapje	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	voor 20 hapjes			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g gehakt (lams/runder)  
1 ui  
1 pepertje  
2 el tomatenpuree  
2 teentjes knoflook  
1 el gehakte peterselie  
Zout en peper naar smaak  
1 tl koriander  
1 tl cayenne peper  
1 tl kurkuma (koenjit)  
2 pakjes roomboter bladerdeeg uit het vriesvak  
2 losgeklopte eieren



### **Bereiding**

Bak het gehakt rul in eigen vet. Voeg de ui, knoflook en het pepertje toe. Laat even doorbakken tot de ui glazig is. Voeg dan de kruiden toe en roer even door. Doe dan de peterselie erbij en als laatst de tomatenpuree. Laat de puree even goed doorbakken om de zure smaak eraf te halen. Laat het mengsel goed afkoelen. Dit is fijner werken wanneer je het mengsel op het bladerdeeg doet.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor en maak de plakjes bladerdeeg los van elkaar en leg ze op het aanrecht om te ontdooien. Leg vervolgens als het deeg ontdooit is een eetlepel gehakt mengsel in het midden van het deeg. Vervolgens doe je de randjes van het deeg naar elkaar toe en druk ze voorzichtig aan. Leg ze op het bakpapier van de bakplaat en bestrijk ze met het losgeklopte ei. Doe ze in de oven en laat ze bakken tot ze goudbruin zijn.

Serveertips

Knoflook of uiensaus smaakt hier heerlijk bij.

Boreks zijn kleine blader/filo deeg hapjes waarmee eindeloos gevarieert kan worden met de ingrediënten.

De hapjes worden als smakelijk hapje bij de borrel of als snack gegeten.

## Botervis

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vis  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken botervis  
klein scheutje olijfolie  
1 sjalotje fijn gesnipperd  
1/2 limoen uitgeperst  
zout en peper



### ***Bereiding***

Doe de olijfolie in een koekenpan op een matig vuur en doe het sjalotje erbij. Leg de vis erbij en bak in 6-8 minuten gaar (afhankelijk van de dikte).

Bestrooi met zout en peper naar smaak en serveer met de limoensap (toe te voegen naar smaak aan tafel).

## Bourgondische Stamppot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stamppot

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappels  
4 grote uien  
3 groene appels  
250 g magere gerookte spekblokjes  
250 g doorregen speklapjes  
250 g kastanjechampignons  
1 blik/pot witte bonen 550 g  
1 kippenbouillon tablet  
2 laurierblaadjes  
2 kruidnagels  
150 g boter  
1 el dragonmosterd  
zout en peper  
1 el fijngehakte peterselie  
1 teen knoflook  
1 rookworst naar keus

### ***Bereiding***

Aardappels en appels schillen, (wassen) en in stukken. Snipper de uien en bak ze samen met de spekblokjes en de in blokjes gesneden speklapjes zachtjes uit op een zeer laag vuur in 75 g boter. (15 minuten)

Kook deze gaar in water met laurier, kruidnagels, bouillon tablet en wat zout gaar. verwijder de laurier en de kruidnagels en giet af (vocht opvangen). Ondertussen de rookworst verwarmen in heet water.

Stamp fijn. Giet de witte bonen af en voeg deze bij de spek-uien en laat goed heet worden.

Snijd de champignons in plakjes en bak deze snel in 3 minuten in de resterende boter en pers er het teentje knoflook boven uit. Snijd de rookworst in plakjes.

Voeg het spek, de champignons, rookworstplakjes en de mosterd bij de aardappels, meng goed door en breng op smaak met zout en peper. Is de stamppot te droog dan wat kookvocht (of wat witte bonen vocht) erbij.

strooi er tot slot de peterselie over.

Tip:

Voeg eens een el boursin toe of 50 g geraspte oude kaas

## Braai met Kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Wokgerecht	Slank	Nee
Bron	2 personen Skottelbraai			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 450 g voorgekookte aardappelschijfjes
- 4 el olijf- of arachideolie
- 1 el gedroogde Italiaanse of Provençaalse kruiden
- 250 g kipfilet, in repen
- 1 el groene of rode pesto
- 400 g Hollandse of Italiaanse wokgroenten



### **Bereiding**

Schep door de aardappelschijfjes 2 eetlepels olie en de Italiaanse kruiden. Zet de skottelbraai aan of neem een wok en verhit hierin de rest van de olie. Meng de kipfilet met de pesto en bak de kip in circa 5 minuten rondom bruin. Schep de kip uit de pan. Bak de groenten met de aardappels circa 7 minuten en blijf goed omscheppen. Voeg de kip toe en bak nog 3 minuten.

Varieer eens :

- Vervang de wokgroenten door kleine broccoliroosjes, sperziebonen, blokjes courgette of aubergine.
- Neem biefreepjes in plaats van kipfilet en bak deze 5 minuten mee.

## Brabants Stoofvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g riblappen

5 ui(en), groot

1 teen knoflook

1 l runderbouillon

2 plak(ken) ontbijtkoek

2 kruidnagel(s)

2 laurierblad(eren)

2 el azijn

zout en peper, naar smaak

### ***Bereiding***

Snijd de uien in dunne ringen. Snijd de knoflook fijn. Snijd de ontbijtkoek in blokjes.

Bak het vlees in de boter rondom bruin en maak op smaak met zout en peper. Schep het vlees uit de pan en houd het warm. Bak ui en knoflook circa 8 min in het achtergebleven braadvet. Leg het vlees terug in de pan, strooi de bloem erover en schep alles goed om.

Verwarm de bouillon en schenk deze in de pan.

Voeg de ontbijtkoek, kruidnagels, laurier en azijn toe en laat de hachee afgedekt op zacht vuur 2,5 tot 3 uur stoven.

Serveer de hachee met gekookte aardappelen of met zelfgemaakte aardappelpuree. Ook erg lekker met rode kool zoals overal.

## Bretonse Gehaktmix

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 el paneermeel  
1/4 tl zout  
1/8 tl paprikapoeder  
1 tl uienpoeder  
flinke snuf zwarte peper  
1 tl gistextract  
1/2 el gedroogde kruiden (peterselie, rozemarijn, tijm, dragon)  
1/2 tl knoflookpoeder  
2 tl aardappelzetmeel  
1/4 tl chilipeper  
1/2 el gedroogde selderie verpulvert  
1 stukje prei (10 cm) in ringen



### ***Bereiding***

Doe alles in een vijzel, meng en vijzel tot poeder. Bewaar in een gesloten pot tot gebruik.



## Brokselse Pap

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Melkproducten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Pap	Slank	Nee
Bron	Brabants			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1/2 l melk  
12 beschuiten  
20 g bruine suiker  
stroop naar smaak



### **Bereiding**

Kook de melk met de suiker en verkruimel de beschuiten erboven fijn (de dikte moet papdikte zijn anders meer beschuiten toevoegen).  
Breng op smaak met de stroop.

## Buffalo Chicken Wing Saus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Amerikaans

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

2/3 kopje hete pepersaus (zoals Frank RedHot saus)

1/2 kopje koude ongezouten boter

1 1/2 el witte azijn

1/4 tl Worcestershire saus

1/4 tl cayennepeper

1/8 tl knoflookpoeder

zout naar smaak



### **Bereiding**

Meng de hete saus, boter, azijn, worcestersaus, cayennepeper, knoflookpoeder en zout in een pan en plaats op een matig vuur. Breng al roerende aan de kook met een garde.

Zodra de vloeistof begint te borrelen aan de zijkanten van de pan, van het vuur nemen en roer goed door met de garde. Bewaar koel voor gebruik of serveer direct warm.

## Buffalo Wings met Blue-Cheese Dip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1-2 rode pepers (naar smaak)  
4 tenen knoflook  
50 ml keukenstroop  
6 el Amerikaanse barbecuesaus  
2 el rodewijnazijn  
2 el koolzaadolie  
1 tl zout  
1.3 kg kippenvleugels  
6 el slasaus met zonnebloemolie  
50 g Bleu d'Auvergne (kaas)



### **Bereiding**

Steek de BBQ aan.. Snijd de steeltjes van de rode peper(s). Halveer de peper(s) in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukken. Doe samen met de knoflook, stroop, barbecuesaus, azijn, olie en het zout in een hoge beker of kom en pureer met de staafmixer tot marinade. Breng op smaak met peper.

Schep de kippenvleugels om met de marinade. Verdeel ze over een bakplaat. Dek de bakplaat af met aluminiumfolie. Bak de kippenvleugels ca. 10-15 minuten op het rooster. Verwijder de folie, keer de vleugels en bak nog ca. 10-15 minuten weer afgedekt.

Meng ondertussen de slasaus en kaas. Breng op smaak met peper. Bewaar afgedekt in de koelkast. Serveer de kippenvleugels met de bluecheesedip.

## Calzone Napolitano

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	Voor 2 pizza's calzone			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 1 bol pizza deeg
- 2 el olijfolie
- 100 g passata (gezeefde tomaten)
- 100 g kastanjechampignons ( in schijfjes)
- 2 bollen koemelk mozzarella ( uitgelekt en in blokjes)
- 100 g gekookte ham (in blokjes)



### **Bereiding**

Verwarm de oven op 210°C. Leg de pizzasteen of dikke bakplaat in het midden van de oven.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons op half hoog vuur in 5 minuten gaar. Laat afkoelen.

Verdeel de bol pizzadeeg in 2 gelijke stukken. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad tot een diameter van 25 cm. Leg de lap op een stuk bakpapier.

Bestrijk de lap deeg met de passata, maar blijf 2 cm van de kant weg. Leg de helft van champignons, ham en mozzarella aan 1 kant van de calzone. Bevochtig de rand van het deeg en sla de niet belegde kant over de andere. Druk de zijanten goed dicht. Doe hetzelfde met de andere calzone.

Schuif de calzones met het bakpapier op de pizzasteen of bakplaat en bak ze af in 20 minuten.

## Carnavalssoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Maaltijdsoep	Slank	Nee
Bron	Brabants			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g varkensvlees in blokjes  
1 rookworst  
500 g prei, grof gesneden  
500 g uien, grof gesneden  
1 knolselderij in fijne blokjes  
1 rode paprika  
1 bosje selderij  
1 groot blik witte bonen in tomatensaus  
1 groot blik bruine bonen  
1 groot blik tomatenpuree  
2 el paprikapoeder  
3 tenen knoflook  
aromat  
3 l water  
6 bouillonblokjes  
boter  
peper en zout



### **Bereiding**

De blokjes varkensvlees bestrooien met peper en zout en lichtbruin bakken in de boter. De grove stukken ui meebakken, maar niet bruin laten worden. Bestrooien met het paprikapoeder en goed omscheppen. Giet hierover het water. Daarna de bouillonblokjes en de tomatenpuree toevoegen. Vervolgens de prei, selderij, knolselderij en de geperste knoflook tenen erbij doen.

Dit geheel rustig aan de kook brengen en door laten koken totdat de groenten gaar zijn. Daarna de paprika en de bonen met het vocht toevoegen. Wederom laten koken. Als laatste de rookworst toevoegen en de soep op smaak brengen met Aromat.

## Cassoulet

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 el boter  
4 saucijzen (rund of varken)  
100 g gerookte (ontbijt)spekblokjes  
1 ui, gesnipperd  
4 teentjes knoflook, geplet  
2 takjes tijm  
1 laurierblaadje  
1 el tomatenpuree  
400 g trostomaten, in blokjes  
2 blikken witte (reuze)bonen  
2 witte boterhammen, droog geroosterd



### **Bereiding**

Verhit 2 el boter in een ovenvaste braadpan en braad hierin de saucijzen rondom kort. Neem ze uit de pan en bak de spekblokjes een paar minuten in het bakvet. Voeg de ui toe en bak samen nog enkele minuten tot de ui zacht is. Voeg de knoflook, tijm en laurier toe en bak kort mee. Voeg de tomatenpuree toe en fruit kort. Voeg de tomaten toe en laat de saus circa 20 minuten zachtjes stoven. Verwarm de oven voor op 200°C. Schep de bonen door de saus en leg de worstjes erin. Verkrumel de boterhammen en strooi het broodkruim over de bonenschotel. Verdeel er nog wat vlokjes boter over en bak de schotel in het midden van de oven in circa 20 minuten goudbruin.

Tip;

Gebruik eens hamlappen of karbonades ipv saucijzen of een combinatie.

## Champignon- Cognacsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Groenten  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g champignons  
1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
2 bosuitjes  
klont roomboter  
1 klein blikje tomatenpuree  
1/2 bekertje creme fraiche  
2 el cognac

### ***Bereiding***

Voor de saus gehakt teentje knoflook in boter bakken, fijngehakte paprika toevoegen, bosuitjes toevoegen en even laten bakken.

Daarna de champignons in schijfjes toevoegen en beetgaar laten worden. Tomatenpuree toevoegen en als het mengsel warm is de creme fraiche.

Bij het opdienen van de saus, de groentenlepel verwarmen boven vuur, de cognac erin schenken en aansteken. Langzaam over de saus gieten en losroeren. Nog eens herhalen.

Lekker bij vlees b.v. beenham.

## Chiantisaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Israelisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

olijfolie  
1/2 fles Chianti  
200 ml runderfond  
1-2 el bessengelei of vijgenjam  
1 grote ui  
2 tenen knoflook  
4 takjes peterselie  
snufje rozemarijn  
zout en peper

### ***Bereiding***

bak de in grove stukken gesneden ui en de ongeplede knoflooktenen in een sauspan in de olie.  
Voeg de kruiden toe op een laag vuur en bak nog 5 minuten.  
Voeg de fond en de wijn toe en laat op een hoog vuur inkoken tot sauskdikte.  
Roer er dan de gelei of jam door en laat deze opnemen.



## Chinese Kool van Anton

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

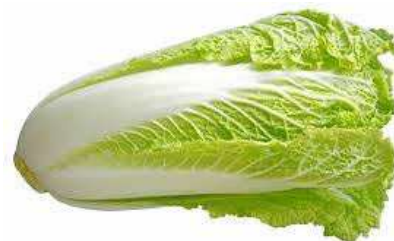
Soort Groenten  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 Chinese kool in repen  
flinke mespunt kerrie  
1 ui gesnipperd  
olijfolie  
1 klein bouillonblokje 4g  
10 ml melk  
1 el maizena  
snufje peper



### **Bereiding**

De dikke witte stukken van de kool apart houden. De kool wassen en uit laten lekken.

In een kookpan wat olie verhitten, bouillonblokje, kerrie en de ui toevoegen. De ui aanfruiten tot deze glazig wordt. De witte, dikke stukken toevoegen en even roerbakken. Dan de andere delen (niet alles ineens) toevoegen en ook roerbakken tot alles er glazig uit ziet.

Paar druppels water toevoegen en de pan sluiten met het deksel. Vuur laag en de kool in ongeveer 10 minuten gaar stoven. Laat alle vocht zoveel mogelijk verdampen.

Roer de maizena los in de melk en voeg dit onder roeren toe aan de kool. Breng op smaak met peper.

Tip:

Ook witte en groene kool smaakt heerlijk op deze manier.

## Chinese Koolstampot met Spekjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stampot

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

750 g kruimig kokende aardappelen geschild en gehalveerd  
zout  
1 zakje nasikruiden  
2 el olijfolie  
2 lente-/bosuitjes in ringen  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
200 g magere spikblokjes  
1/2 chinese kool in repen  
1/2 el kerriepoeder  
1 el ketjap manis



### **Bereiding**

Kook de aardappelen gaar in water met zout in ca. 20 min. Wel de nasikruiden in een beetje warm water.

Verit de olijfolie. Bak hierin de bosui, knoflook en spekblokjes. Schep de chinese kool, nasikruiden, kerriepoeder en ketjap erdoorheen en roerbak nog 5 minuten. Stamp de gare aardappelen fijn tot puree en meng deze door het koolmengsel.

Tip: bestrooi de stampot eens met gefrituurde uitjes (potje).

Vervang de chinese kool door spitskool en de spekjes door reepjes salami of chorizo.

## Çorbalar Corbasi (witte koolsoep)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g witte kool  
250 g soep vlees  
2 uien  
75 g margarine of boter  
1 el tomatenpuree  
3 el wijnazijn  
rode paprika poeder  
uienpoeder  
zout en peper  
1 blokje (rund) bouillon

### **Bereiding**

De kool dun snijden (zoals bij kool salade) of voorgesneden kopen.  
Bestrooi de kool met een eetlepel zout en meng de zout door de kool en laat het wat rusten. Zie tip.  
Smelt intussen de boter in een pan en braadt hierin het vlees en de in blokjes gesneden uien.  
Voeg hieraan tomatenpuree, zout, peper en de rode paprika toe.  
Spoel de kool met koud water af en doe deze in de pan met ca. 1 lt. water (of bouillon).  
Breng het aan de kook en laat de soep ca. 30 min. op een klein vuurtje pruttelen.  
Voeg voordat de soep van het vuur wordt genomen azijn toe en bestrooi de soep met wat uienpoeder.

### **TIP:**

In plaats de kool in zout te leggen kan deze ook 5 minuten voorgekookt worden. Giet wel het vocht af.

## Cornische Pastei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron Jamie Oliver

Soort Gevogelte  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote kip (ontbeend, vlees in blokjes)  
1/2 ui, gesnipperd  
1 wortel, in blokjes  
100 g aardappel, in blokjes  
blaadjes van 3 takjes tijm  
wat geraspte nootmuskaat  
1 tl mosterdzaad  
750 g deeg voor hartige taart  
1 ei, losgeklopt met wat melk  
zout & peper



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 170 °C.  
Roer de blokjes vlees, groenten, nootmuskaat, tijm, het mosterdzaad plus wat zout en peper door elkaar.  
Rol het deeg uit en snijd er 8 cirkels uit van 16 cm in doorsnee.  
Verdeel de vulling erover  
Bestrijk de randen met het losgeklopte ei en vouw de cirkels dubbel over de vulling.  
Plooi de randen en bestrijk de pasteitjes met het losgeklopte ei.  
Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak ze in 50–60 min. goudbruin.

## Cotelette de Porc a la Moutarde

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 ribkarbonades  
50 g boter  
2 el arachide- of olijfolie  
2 uien gesnipperd  
100 ml vleesbouillon  
4 zure augurken grof gehakt  
2 el dijonmosterd  
200 ml crème fraîche



### **Bereiding**

Bestrooi de karbonades met zout en peper. Verhit de boter en olie en bak hierin het vlees 5-7 minuten per kant. Neem de karbonades uit de pan en verpak ze in aluminiumfolie zodat ze warm blijven. Fruit de uien in het bakvet. Voeg de bouillon toe en kook iets in. Roer de augurken, mosterd en crème fraîche erdoor tot een saus. Serveer de mosterdsaus bij de karbonades. Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen of broccoli.

### Tip:

Vervang de bouillon (of deels) door witte wijn.  
Neem varkensfilet in plaats van ribkarbonades.

## Coulibiac

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Russisch  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### **Ingrediënten**

#### Deeg:

500 g bloem  
200 g boter  
160 ml koud water  
1 ei  
mespuntje zout

#### Rijst:

1 ui  
1 teentje knoflook  
1 tl korianderkorrels  
2 el boter  
2 steranijs  
1 blaadje laurier  
1 tl kurkuma  
1 tl kardemompoeder  
1 kaneelstokje  
1 tl komijnpoeder  
200 g rijst  
400 ml water

#### Vulling 1:

4 eieren

#### Porcini-paddenstoelen

1 teentje knoflook  
250 g jonge spinazie  
500 g zalm aan stuk

gesnipperd

geperst

#### lentepaddenstoelen

aardappels (bataat of yams, de oranjekeurige, niet de witte)

tuinerwten

gesnipperd

#### Rijst 2:

200 g basmati rijst

#### Vulling 2: zonder vis

50 g gedroogde

warm water

1 el olijfolie

2 middelgrote uien,

4 tenen knoflook,

250 g verse

600 ml groentebouillon

3 el verse dille gehakt

1400 g zoete

1/2 el zeezout

olijfolie

1 tl komijn

1 el bruine suiker

500 g diepvries

water

1 el zonnebloemolie

1 middelgrote ui,

3 tenen knoflook,

geperst met *Carta*

2 el verse dille

2 verse peterselie

zout en peper

rasp van een halve



## Coulibiac

---

Maak een kuiltje in de bloem en meng in het kuiltje boter, water, ei en zout met elkaar. Kneed beetje bij beetje de bloem erdoor tot er een soepel deeg ontstaat. Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast.

Rijst:

Pel en snipper de ui, pel en snijd de knoflook in stukjes en kneus de korianderkorrels. Verhit boter in een pan en fruit de ui, korianderkorrels, steranijs, laurier, kurkuma, kardemompoeder, kaneelstokje en komijn. Voeg rijst en het water toe en kook de rijst op laag vuur met deksel op de pan in 20 minuten gaar.

Verwijder steranijs, laurierblad en kaneelstokje en laat de rijst afkoelen.

Vulling:

Breng water aan de kook en kook de eieren in circa 10 minuten hard. Laat schrikken, pel en snijd de eieren in plakjes.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel en hak de knoflook. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de spinazie toe en bak tot deze slinkt, breng op smaak met een beetje zout en peper. Laat de spinazie uitlekken op een zeef.

Rol het deeg uit tot een plak en snijd de plak doormidden. Leg één plak op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk met het eidooiermengsel en verdeel over de plak een laagje rijst. Houd er rekening mee dat de randen vrij blijven van de vulling. Verdeel op de rijst de spinazie en zalm en bestrooi met een beetje zout en peper. Verdeel er de eieren en nog een laagje rijst over. Bestrijk de andere plak deeg met ei en leg op de plak met vulling. Druk de randen goed aan. Bestrijk de bovenkant van de coulubiak met het eidooiermengsel en bak in circa 30 minuten goudbruin en gaar.

Vulling 2:

De Pilav met paddenstoelen:

Wel de gedroogde Porcini-paddenstoelen in heet water. Gebruik het wel-water om de groentebouillon aan te maken. Kook de rijst in de groentebouillon tot hij gaar is.

Bak de uien en voeg de knoflook toe. Voeg peper en zout naar smaak toe. Voeg dan alle paddenstoelen toe en bak door. Voeg de rijst en verse dille toe en laat afkoelen.

De zoete aardappel:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en snijd ze in dikke plakken. Leg de plakken op een ovenplaat en besprenkel met de olijfolie, bruine suiker, komijn en zout. Bak in de oven voor circa een halfuur.

Laat de zoete aardappelplakken koelen.

De erwtenpuree:

Kook de tuinerwten tot ze zacht zijn. Giet af. Doe de olie in de pan en bak de uien tot ze zacht zijn. Doe de knoflook erbij en bak deze kort mee. Draai de uien, knoflook, tuinerwten en overige ingrediënten in de keukenmachine/staafmixer tot een dikke puree. (Voeg vocht toe als het te dik is.)

Verwarm de oven voor op 190 graden. Haal het deeg uit de koelkast. Rol de kleine schijf uit tot een lap in de vorm van het stencil (Matroesjka). Leg de kleine schijf op een bakplaat met bakpapier en leg de lap er op.

Leg 3/4 van de pilav op het midden van het deeg. Druk dit goed aan. Leg de zoete aardappel er op. Spreid de erwtenpuree over de zoete aardappel. Maak af met de rest van de pilav. Rol de grote schijf deeg uit tot een grote rechthoek. Rol het deeg over de rijst. Druk de randen goed aan en werk de randen mooi af. Maak versieringen wanneer gewenst. Bestrijk de taart met het ei-roommengsel en zet de taart koud. (Herhaal deze stap eventueel.) Zet de taart in de oven gedurende 30-35 minuten.

## Courgettes Gevuld

---

Menugang Bijgerecht

Keuken Nederlands

Bron

Soort Groenten

Type Ovengerecht

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 courgette

100 g geraspte belegen kaas

200 g hamreepjes

paneermeel

1 ei

1 ui

2 teentjes knoflook

1/8 room

zout en peper



### Recept 2:

500 g rundergehakt

4 courgettes

gorgonzola

2 teentjes knoflook

### Recept 3:

200 g zilvervliesrijst

200 g rundergehakt

4 courgettes

3 tomaten

3 uien

1 tl paprikapoeder

1 tl kaneel

2 teentjes knoflook

fijn gehakte verse peterselie

100 g belegen of oude kaas (geraspt)

1 el olijfolie

peper en zout naar smaak

### Recept 4: Hoofdgerecht uit Turkse keuken

4 middelgrote courgettes

sap van 1 citroen

zout

peper

1 kopje witte wijn

500 g rundergehakt

1 ui

2 sneetjes witbrood

2 eieren

2 el mierikswortel

1 el mosterd

100 g gekookte rijst

1 tl oregano

1 tl basilicum

---

1 el groene peperkorrels

1/2 kopje olijfolie

2,5 dl groentebouillon

1/2 bosje munt

sap van 1 citroen



## Courgettes Gevuld

---

stukjes en vermeng dat met de hamreepjes en een fijngesnipperde ui en de knoflook. Doe er het ei zout en peper bij. Strooi nu zoveel paneermeel erbij dat het een drogere substantie wordt. Vul nu de courgette hiermee en leg ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal. Schenk de room langs de courgette in de schaal en strooi de geraspte kaas over de courgette. Zet de schaal voor ongeveer 25 min. in een voorverwarmde oven van 225 graden.

### Recept 2:

Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol uit. Bewaar het vruchtvlees wat je uitholt. Je hebt nu een soort kano's van courgette. Rul in een pan het gehakt gaar en voeg hieraan de geperste knoflook en het vruchtvlees van de courgette toe, op smaak brengen met peper en zout. Leg in een ovenschaal de uitgeholde courgetten neer en verdeel het gehaktmengsel hierover. Brokkel de gorgonzola over het gehakt en zet in de oven voor 20 minuten.

Ook lekker om zongedroogde tomaatjes toe te voegen!

### Recept 3:

Kook de rijst volgens de verpakking gaar, was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes. Pel de uien en de knoflook en snijd deze ook in kleine stukjes. Bak het gehakt in wat olijfolie bruin. Voeg vervolgens de uien, de tomaten en de kruiden erbij. Daarna op een laag vuur ong. 4 minuten zachtjes laten sudderen. Was de courgettes en hol ze voorzichtig uit. strooi er zout in.

Meng het courgette vlees met het gehakt mengsel en vul hiermee de uitgeholde courgettes. Bestrooi de courgette daarna met 30+ kaas en de fijngehakte peterselie. Zet de courgettes vervolgens in de oven en laat ze in ongeveer 25 minuten op 180 graden gaar worden.

### Recept 4:

De courgettes schoonmaken, onder koud stromend water afspoelen, goed laten uitlekken en in de lengte doorsnijden. De courgettes met een theelepeltje uithollen. Het vruchtvlees fijnsnijden. Het vruchtvlees en de gehalveerde courgettes met citroensap en witte wijn besprenkelen en bestrooien met peper en zout. Het rundergehakt in een kom doen. Het courgettevruchtvlees en de gesnipperde ui toevoegen. Het brood, zonder korsten, even laten weken in melk of groentebouillon, uitknijpen en met de eieren, de mierikswortel, de mosterd en de rijst aan het vlees toevoegen. De oregano, de basilicum en de peperkorrels eveneens toevoegen en de ingredienten goed door elkaar kneden. Het vleesmengsel gelijkmatig verdelen over de courgettehelften en licht aandrukken. De olijfolie in een pan verhitten. De courgettes erin leggen, even fruiten en met groentebouillon, witte wijn en citroensap overgieten. De pan sluiten en het geheel in en tot 180 graden voorverwarmde oven 20 tot 25 minuten stoven. Als de gaartijd om is de courgettes op een schaal leggen, bestrooien met gewassen en fijngehakte munt en serveren. Eet smakelijk!

### Recept 5:

## Crepes Basisrecept

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g bloem  
30 g poedersuiker  
1 ei  
zout  
50 g gesmolten boter  
400 ml melk  
200 ml water  
2 el olie om te bakken



### ***Bereiding***

Roer de bloem, poedersuiker en een snuf zout door elkaar in een kom.

Klop de melk, boter, ei en het water los in een maatbeker en giet dit al kloppende bij de droge ingrediënten tot een gladde massa. Laat even rusten en klop dan nogmaals door om de laatste klontjes te verwijderen.

Laat een (kleine) koekenpan goed heet worden, giet er een weinig olie in (met een kwastje) en verdeel dat over de bodem en giet er een zoveel beslag in dat, nadat het over de bodem is verdeelt, er een dunne crepe ligt.

Draai om als de bovenkant van de crepe droog is en bak tot ook de andere kant lichtbruin is.

Beleg de crepe met zoetheid naar smaak: IJs, jam, suiker, slagroom, vers/gedroogd fruit, honing, stroop (verschillende soorten) en wat je verder maar kunt bedenken.

## Croque Madame

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g gruyère (kaas)  
13 g bieslook  
8 sneetjes brood (keus)  
50 g boter (op kamertemperatuur)  
1 el dijnmosterd  
100 g achterham  
4 eieren



### ***Bereiding***

Rasp de gruyère en snijd de bieslook fijn. Besmeer beide kanten van de sneetjes dun met boter. Besmeer 1 kant dun met mosterd en bestrooi met de kaas. Leg er 1 plak achterham en vervolgens een sneetje brood op. Druk licht aan.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de tosti's per 2 in 8 minuten goudbruin, keer ze na 4 minuten. Houd warm onder aluminiumfolie. Verhit ondertussen de rest van de boter in een grote koekenpan. Bak de eieren 3 tot 5 minuten op middelhoog vuur. Leg de tosti's op 4 borden en leg het ei erop. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de bieslook.

Tip:

Serveer eens met tomaten.

Gebruik eens de grill en grill het brood tot lichtbruin.

## Croque Monsieur

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 sneetjes volkoren of wit brood  
25 g boter  
25 g bloem  
250 ml melk  
1 mespunt gemalen nootmuskaat  
4 el dijnosterd  
150 g geraspte gruyère  
4 plakken boeren streekham



### Recept 2:

8 sneden wit casinobrood  
8 (wanneer grote dan 4 en gehalveerd) plakken lekkere ham (keus)  
8 (of 4 halve) plakken oude kaas (Old Amsterdam)  
25 g roomboter  
25 g bloem  
300 ml melk  
geraspte kaas

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kapjes van het brood. Rooster het brood tijdens het voorverwarmen van de oven ca. 4 minuten.

Smelt ondertussen de boter in een steelpan. Voeg de bloem toe. Laat al roerend op laag vuur gaar worden totdat de bloem licht begint te kleuren (roux), dit duurt 5 minuten. Voeg al roerend de melk toe en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat, peper en eventueel zout toe en laat 5 minuten op laag vuur koken tot bechamel.

Bestrijk elk sneetje brood aan 1 kant met ½ el mosterd. Leg 4 sneetjes met de mosterdkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Verdeel de helft van de bechamel en de kaas erover. Leg hierop een plak ham en dek af met de rest van de sneetjes brood met de mosterdkant naar onderen. Verdeel de rest van de bechamel erover en bestrooi met de kaas. Bak ca. 10 minuten in het midden van de oven.

### Recept 2:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Smelt de boter in een pannetje maar zorg dat hij niet bruin wordt.

Voeg als de boter gesmolten is, de bloem toe en roer met een garde goed door. Blijf een paar minuten roeren om de bloem gaar te laten worden. Voeg dan beetje bij beetje de melk toe totdat de saus de juiste dikte heeft. Voor dit gerecht moet de saus dik-vloeibaar zijn. De saus moet straks namelijk bovenop het witbrood blijven liggen en niet eraf lopen.

Leg een vel bakpapier op een bakblik en leg hier het brood op. Beleg een boterham met ham, plakken kaas en lepel hier tot slot wat bechamelsaus over. Leg de tweede boterham erop en bedek deze weer met wat bechamelsaus. Strooi er wat geraspte kaas over en bak ongeveer 10 tot 15 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.

## De kroketten van Miet van Chiersjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Brabants			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g soepvlees  
1,5 kg aardappelen  
zout en peper  
nootmuskaat  
paneermeel  
2 eieren  
paar takjes peterselie  
(zonnebloem)olie en frituur



### **Bereiding**

Van het soepvlees bouillon trekken. De aardappelen koken. Soepvlees en aardappelen samen fijn maken. Vroeger deed men dat met een 'vleesmachientje'. Tegenwoordig met een mixer. Het geheel goed door elkaar scheppen en naar smaak de kruiden toevoegen. De peterselie fijnhakken en erdoorheen mengen. Zodra het mengsel droog is geworden, met kleine hoeveelheden tegelijk de bouillon toevoegen. Van dit mengsel de kroketten draaien. De eiwitten schuimig kloppen en de kroketten er van alle kanten doorheen halen. Op dezelfde wijze door het paneermeel rollen. De kroketten minstens enkele uren op een koele plaats laten staan. Bakken in frituur van 180 graden.

## Dikke-Jennensoep

---

Menugang	Soep	Soort	Peulvruchten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Maaltijdsoep	Slank	Nee
Bron	Gelderland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 g soepvlees  
1 l water  
1 prei in plakjes  
100 g rijst  
1 rookworst  
400 g witte bonen, een nacht geweekt of uit een pot  
handje bladselderij, geknipt



### **Bereiding**

Voeg aan het vlees het water en peper en zout naar smaak en breng dit aan de kook. Laat het een uur sudderen; voeg de bonen toe en laat het geheel nog een uur koken. (Gebruikt men een pot dan gelijk verder met de worst etc.) Doe nu de worst erbij, de selderij, de prei en de rijst en kook nog een half uur zachtjes. Neem het vlees erui en de worst; snijd de worst in plakjes en het vlees in stukjes. Doe dit terug in de soep en serveer de soep met bruin boeren brood.

Lekker als men het brood belegd met katenspek en mosterd.

## Donkere Cake

---

Menugang	Hapje	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Familiecept			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g zelfrijzend bakmeel

250 g donkere bruine suiker

1 1/2 tl koekkruiden

1 handje rozijnen (geweld en drooggedept)

1/4 l karnemelk

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 150 graden.

Meng de droge ingredienten. Meng er dan de karnemelk door tot een glad mengsel.

Vet een cakevorm in en giet daar het mengsel in.

Zet gedurende 45 minuten tot 1 uur in de oven (controleren met een pen of de cake gaar is)

## Earl Grey Saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 ml earl grey thee  
1 teen knoflook gesnippert  
1 dl witte droge witte wijn  
1 sjalot gesnippert  
1 takje tijm (blaadjes)  
1 laurierblad  
2 el olijfolie  
2-3 el boter  
zout en peper

### ***Bereiding***

Braad vlees aan in 1 el boter en 1 el olie en gaar het. Neem het vlees uit de pan en voeg de wijn toe. Roer de aanbaksels los. Ondertussen in 1 el olie de sjalot en de knoflook glazig bakken (in een sauspan). Voeg de thee, bakvet, tijm en laurier toe en laat tot de helft inkoken. Verwijder de laurier en brenmg op smaak met zout en peper. Voeg de boter toe en warm even goed door. Tot slot even doorroeren en geef b.v. bij rund of kalfsvlees.

Variatie:

Doe er eens 200 g gemengde paddenstoelen dooe toe te voegen gelijk met de sjalot en de knoflook.



## Eiersalade

---

Menugang Brood

Keuken Nederlands

Bron

Soort Ei

Type Broodbeleg

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

10 eieren

1 lente ui

paar stengeltjes bieslook

1 ui

stukje gerookte kipfilet

1 tl kerriepoeder

2 el fritessaus

4 el mayonaise

1 el tomatenketchup

peper/zout



### **Bereiding**

Kook de eieren in 9 minuten hard, Laat de eieren "schrikken" onder koud water, dan pellen ze makkelijker.

Snijd de afgekoelde eieren in stukjes, snijd de lente ui in ringetjes, knip de bieslook in ringetjes en hak de ui fijn.

Snijd de gerookte kipfilet in hele kleine blokjes.

Meng de eieren met de kipfilet, ui, bieslook, lente- ui en kerriepoeder.

Voeg vervolgens de mayonaise, fritessaus en ketchup toe, en roer er voorzichtig doorheen.

Op smaak brengen met peper en zout

Tot gebruik laten koelen in de koelkast.

## Eiervla

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Oud Nederlands recept 17e eeuw uit verschillende streken			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2,5 dl room

2 of 3 eidooiers

50 tot 60 g suiker

### ***Bereiding***

Klop de eidooiers los met de suiker. Meng door de room. Zet het geheel op laag vuur in een klein steelpannetje, en verhit, terwijl je blijft kloppen met een garde, totdat de massa gebonden is (tien tot vijftien minuten). Giet de nog warme vla in de schotel, en laat afkoelen. In een modern recept zou hier het merg van een vanillestokje bij worden gedaan.

Je kunt allerlei gedroogde vruchten en harde koekjes door de vla roeren of later een vruchtenmoes/saus erbij serveren. Een scheutje witte wijn door de vla geeft ook een lekker resultaat

## Eitjes uit de Oven

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Ei	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	Oud Brabants recept vertaald naar nu			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 eieren  
sprietjes bieslook  
50 g geraspte Emmentaler  
75 g gepelde garnalen  
boter  
4 ovenschaaltjes  
1 blik aspergecremesoep



### **Bereiding**

Kook de eieren hard in 5 minuten, laat ze schrikken en pel ze.

Snijd ze in schijfjes.

Vet de ovenschaaltjes in met de boter en verdeel de schijfjes ei erover. doe dit ook met de garnalen.

Verdeel er dan de soep over en strooi er tot slot de kaas over.

Zet gedurende 10 minuten in een op 175 graden voorverwarmde oven.

voor het opdienen garneren met de bieslook.

### Tip:

Probeer ook eens champignoncremesoep ipv aspergecremesoep en laat eventueel de garnalen weg of vervang deze door b.v. reepjes beenham of parmaham, pata negra of serrano ham.

## Engelse Kip Pastei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
klontje boter  
2 rode uien of 4 lente-uitjes  
150 g paddestoelen/champignons  
1,5 el bloem  
2 volle el mosterd  
1,5 el creme fraiche  
3 dl kippenbouillon  
paar takjes tijm  
1/3 bol nootmuskaat, geraspt  
4 vierkantjes bladerdeeg (diepvries)  
1 ei (kan ook met melk)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200C (hetelucht 180C). Snijdt de kip in 1cm reepjes. Doe wat olijfolie met een klontje boter in een grote pan. Doe de reepjes kip erbij en bak ze zo'n 3 minuten. Snijdt ondertussen de champignons en bosui in plakjes (of gebruik de keukenmachine). Roer ze met de bloem door de kip. Voeg dan de mosterd, creme fraiche en kippenbouillon toe en roer goed door. Pluk de tijmblaadjes van de steel en roer die samen met de nootmuskaat en wat zout en peper toe. Laat het mengsel even doorpruttelen. Haal dan de pan van het vuur en verdeel het kipmengsel over 4 ovenschaaltjes. Rol de bladerdeeg zo uit dat het net wat groter is dan de ovenschaaltjes. Leg de bladerdeeg dan op de schaaltes. Je kan het wat inkerven met een scherp mesje voor een mooi effect. Zet de schaaltes zo'n 15 minuten in de oven, of totdat de bovenkant goudbruin is.

## Estofado (Catalaans stoofgerecht)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 gr runderlappen (in blokken van ca 2x2cm)

2 teentjes knoflook (geperst)

5 el olijfolie

100 gr gerookte spekblokjes (of reepjes)

1 grote ui (gesnipperd)

1 dl kippenbouillon

2 dl droge witte wijn

1 el witte wijnazijn

1/2 - 1 tl kaneelpoeder

1 tl nootmuskaat

1 tl gemberpoeder

1 kruidnagel

1 laurierblad

1 el bruine basterdsuiker

1 el kappertjes (uitgelekt)

2 el peterselie (fijngesneden)

1 hard gekookt ei (heel fijngesneden)

### ***Bereiding***

Smeer het vlees in met peper, zout en de geperste knoflook.

Verhit de olie in de pan en bak hierin het vlees rustig rondom bruin aan. Voeg dan de spekjes toe en laat even meebakken. Doe er dan de ui bij en laat die meebakken tot hij glazig en zachter is. Voeg dan de kaneel, nootmuskaat, gemberpoeder, kruidnagel, laurierblad, kruidnagel, wijn, bouillon, azijn en suiker toe. Roer alles goed door en laat dit met het deksel op de pan minimaal 2 uur lekker zachtjes gaarstoven.

Na die tijd de schotel afmaken door er de kappertjes en het fijngesneden ei en peterselie er door te mengen (evt ook de pijnboompitjes) en de pan dampend op tafel zetten!

Serveertips:

Een lekker vers stokbrood, rijst erbij of wat gekookte peterselie-aardappeltjes!

## Estuvade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g sucadelappen in 2 cm grote blokjes gesneden

klein blikje tomatenpuree

500 g grote aardappels in blokjes

3 teentjes knoflook gesnipperd

1 middelgrote ui grof gesnipperd

zout en peper

1/2 rundvleesbouillonblokje

1/2 rode paprika in blokjes

1/2 groene paprika in blokjes

1/2 bak champignons in plakjes

1/2 gele paprika in blokjes

bakolie of roomboter

klein flesje kookroom

1 1/2 koppen water

rozemarijn

(zee)zout

### ***Bereiding***

Fruit de ui en de knoflook zachtjes. Doe er de sucadelappen bij (op een hoger vuur) en bak even rondom aan. Voeg de paprika toe en bak even mee. Geef er wat zout en peper bij.

Dan de tomatenpuree erbij met het bouillonblokje en het water en sudder 1 1/2 - 2 uur tot het vlees botergaar is.

De laatste 15 minuten de champignons toevoegen. Brreng op smaak met zout en peper.

Ook de laatste 15 minuten de blokjes aardappel in een aparte koekenpan in wat olie bakken met wat rozemarijn en wat (zee)zout.

Als laatste de helft van de kookroom erbij gieten, even doorroeren en warm laten worden.

## Far Bretonne

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zoete gerechten  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

150 g blanke rozijnen  
2 el rum  
75 g bloem  
2 el custardpoeder  
50 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
400 ml melk  
4 eieren  
200 ml crème fraîche opgeklopt  
ovenschaal van 25 cm Ø, ingevet



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180°C.

Roer de rozijnen om met de rum en laat staan.

Meng de bloem met de custard, suiker en vanillesuiker en klop de melk erdoor tot een glad mengsel. Klop de eieren los met een snuf zout en klop de eieren door het beslag tot alles goed gemengd is.

Leg de rozijnen in de ovenschaal en giet het beslag erover. Bak de koek in circa 1 uur gaar in het midden van de oven.

Serveer lauwwarm met de crème fraîche.

## Feijoada

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Brazilië  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 l water  
350 g zwarte bonen uit blik of gedroogd  
2 zijden varkensribjes  
200 g rookworst, in stukjes  
200 g verse braadworst, in stukjes  
100 g gedroogd rundvlees, in stukjes  
100 g spek, in blokjes  
2 grote uien, geschild en gesnipperd  
3 tenen knoflook, ontveld en gesnipperd



### ***Bereiding***

Bak het spek goed uit.  
Bak ook in dit vet het gerookte vlees en de worst uit.  
Fruit ook de ui en de knoflook.  
Voeg alles toe aan de bonen en laat 2 uur stoven.  
Voeg eventueel wat vocht toe.

Gebruikt men gedroogde bonen:

Week de bonen een nacht in ruim water.  
Doe de bonen met het water in de pan.  
Kook ze in ca. 1,5 uur gaar. Doe de deksel van de pan.  
Laat ze in het kookvocht langzaam indikken.



## Filet Mignon au Pomme

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 varkenshaasjes (ca. 200 gram per stuk)  
1 mespuntje nootmuskaat  
100 g boter of vloeibaar bakproduct  
4 appels geschild, in smalle partjes  
50 ml Calvados of cognac  
200 ml cider of droge witte wijn  
1 el dragon gehakt, vers / gedroogd  
125 ml crème fraîche of kookroom  
cocktailprikkers



### **Bereiding**

Vouw de dunne uiteinden van de varkenshaas om en steek ze vast met prikkers zodat het vlees overall even dik is. Bestrooi met zout, peper en nootmuskaat.

Verhit de helft van de boter en bak hierin het vlees in 12-15 minuten rondom goudbruin en gaar.

Bak de appelpartjes in de rest van de boter in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Schep het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie.

Giet de calvados bij het bakvet en roer los. Voeg de cider en dragon toe en kook in 2-3 minuten iets in.

Roer de crème fraîche erdoor. Leg de partjes appel op warme borden. Snijd het vlees in schuine plakken en giet er wat saus over. Lekker met aardappelpuree en Franse doperwtten.

### **Tip:**

Pureer de helft van de appel en voeg toe aan de saus. Garneer het vlees met de overige appelpartjes.

## Filosoof

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg rib-runderlappen (op kamertemperatuur)  
4 uien  
125 g boter  
75 g bloem  
750 ml rundvleesbouillon (van tablet)  
3 laurierblaadjes  
4 kruidnagels  
6 el wittewijnazijn  
1 kg iets kruimige aardappelen  
50 ml halfvolle melk  
25 g paneermeel



### Recept 2:

800 g aardappels  
4 uien  
4 appels  
400 g bruine bonen uit blik of pot  
zonnebloemolie  
400 g rundergehakt  
boter  
1 runderbouillonblokje  
zout  
versgemalen peper  
125 ml magere melk  
nootmuskaat

### Recept 3: Oma's

500 g soepvlees: een mooi groot stuk met vet er aan  
1 schenkel en mergpijp  
heet water voor de bouillon  
UI, aan de onder- en bovenkant ingesneden,  
1 winterwortel in stukjes,  
enkele takjes peterselie en selderij  
2 grote uien  
2 laurierbladeren  
3 kruidnagels  
peper en zout  
mispunt foelie  
1 kg aardappels (bintjes)  
appelmoes  
melk  
boter

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 140 °C. Snijd het vlees in stukken van 3 x 3 cm en bestrooi met peper en

---

*Geprint met Carta*

## Filosoof

---

eventueel zout. Snijd de uien in halve ringen. Verhit 50 g boter in een ovenvaste braadpan en bak het vlees in 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Neem uit de pan en houd apart op een bord. Bak de ui 6 minuten in het achtergebleven bakvet. Voeg de bloem toe en bak 3 minuten op laag vuur mee. Voeg de bouillon, laurier, kruidnagel, azijn en het vlees toe en breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en zet de pan in de oven. Stoof in ca. 5 uur gaar. Schep om de 45 minuten om. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af, voeg de melk toe en laat 3 minuten staan met de deksel op de pan. Stamp de aardappelen met de melk en 50 g boter met de pureestamper tot puree. Breng op smaak met peper en zout. Zet de ovengrill aan. Haal het vlees uit de oven en schep het in de ovenschaal. Verdeel de puree over het vlees en bestrooi met het paneermeel. Verdeel de rest van de boter in vlokjes over de puree. Zet de ovenschaal ca. 5 minuten onder de grill tot de bovenkant goudbruin is. Haal eerder onder de grill uit als de filosoof te donker wordt.

### Recept 2:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.

### Aardappels:

Schil de aardappels en snijd ze in vieren. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar.

### Gehaktmengsel:

Pel en snijd de uien in ringen. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes.

Spoel de bruine bonen af en laat ze uitlekken.

Verhit olie in een pan en fruit de ui op laag vuur. Zet het vuur hoger en rul het gehakt circa 5 minuten mee.

Voeg een klontje boter toe, schenk er 200 ml water op en los het bouillonblokje op. Stoof het gehakt circa 10 minuten, tot het vocht is verdampt.

Voeg de bruine bonen en appel toe en warm nog circa 5 minuten door. Breng op smaak met zout en peper.

### Aardappelpuree:

Giet de aardappels af en stoom ze droog. Verwarm 100 ml melk en een klontje boter. Pureer de aardappels en roer de melk erdoor. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

### Filosoof:

Vet een ovenschaal in met olie. Schep het gehaktmengsel in de ovenschaal. Verdeel de aardappelpuree erover en strijk het glad.

Bak het gerecht in de oven in circa 15 minuten goudbruin.

### Recept 3:

Maak allereerst de bouillon: snijd het soepvlees in dobbelstenen en doe die samen met de schenkel en de mergpijp in een grote pan met koud water en zout en breng het aan de kook. Verwijder na een tijdje met een schuimspaan het schuim dat bovenop komt drijven. (Geen ingewikkelde trucs met geklopt eiwit of zo!) Na het afschuimen de ui, de in stukjes gesneden wortel, peterselie en selderij, 3 kruidnagels, 2 laurierbladen, foelie en peperkorrels toevoegen. Trek hiervan een lekkere stevige bouillon: s'morgens opzetten, s'avonds klaar. Verwijder de ui, wortel, peterselie, foelie, peperkorrels en selderij. Haal het vlees, schenkel en mergpijp uit het vocht en haal het zo nodig van de botten af. Ook het vet en de merg. Botten wegdoen en het vlees, merg en vet erg fijn snijden. De uien met een scherp mes fijn snijden. Gebruik geen keukenmachine. De uien worden dan bitter.

Smelt in een grote vleespan de boter, laat het schuim wegtrekken en bak hierin het soepvlees, merg, vet, uien, resterende laurierbladen en kruidnagelen bruin. Voeg wat bouillon toe en laat het mengsel zachtjes bakken / stoven totdat het geheel erg fijn en gaar is. Dit kan best een tijdje duren. Wat oude jus

## Filosoof

---

erbij maakt het extra lekker! Voeg,als alles te droog wordt,af en toe een schep bouillon er bij. Schil intussen de aardappelen, kook ze gaar en maak er met behulp van een passevite of een stamper, wat nootmuskaat, klontje boter en wat melk een stevige puree van.

Als het vleesmengsel klaar is, dit aan de aardappelpuree toevoegen en goed door elkaar mengen. Eventueel een klontje margarine en/of wat bouillon toevoegen voor de smeugheid. (Laat de laurierbladen en de kruidnagelen er rustig inzitten. Die haal je er maar uit als je ze op je bord hebt geschept.)

Het gehele mengsel krijgt een beetje een bruin-grijs kleurtje. Breng eventueel op smaak met wat extra peper en gemalen kruidnagelen. De smaak van de kruidnagel moet, zoals eerder al opgemerkt, niet overheersen maar wel duidelijk aanwezig zijn.

Als je dit mengsel een paar uurtjes of een een nachtje goed afgedekt op een koele plaats laat staan, dan vermengen zich de aroma's van de verschillende ingrediënten zich beter en wordt het gerecht lekkerder.

### Tip:

Serveer de filosoof goed warm en beslist met appelmoes uit blik.

Je kunt de filosoof ook in een ietsje ingevette ovenschaal doen,gladstrijken,bestrooien met paneermeel en wat kleine klontjes boter en in de oven opwarmen en van een korstje voorzien.Heerlijk is dit en vooral het korstje.

Restjes, mits goed afgesloten en koud bewaard in de koelkast, smaken na een of twee dagen en goed opgebakken ook bijzonder goed.

Roer eens 50 g geraspte oude kaas door de aardappelpuree.

## Fishermanspie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Vis  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

800 g kruimige aardappels  
100 ml melk  
1 ei  
1 ui  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
250 g (kastanje)champignons  
1 venkelknol  
olijfolie  
100 g geraspte oude kaas  
400 ml gezeefde tomaten  
300 g kabeljauwfilet  
4 trostomaten



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 graden (180 hete lucht).

Kook de geschilde en in gelijke stukken verdeelde aardappels aan de kook met wat zout gedurende 15 minuten. Giet af en stoom droog. Pureer met melk en het ei en breng op smaak met zout en peper.

Pel en snijd de ui in halve ringen. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.

Snijd de champignons in vieren. Halveer de venkel, verwijder de kern en snijd in dunne reepjes.

Verhit een scheut olie en fruit de ui ongeveer 2 minuten. Voeg de paprika en de venkel toe en bak nog 2 minuten. Dan ook de champignons ook 2 minuten.

Voeg de tomaten toe en breng het geheel aan de kook en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de kabeljauw in blokjes en de tomaat in plakjes.

Leg de kabeljauw op de bodem van een met olie ingevette ovenschaal en schenk het groentemengsel erover. Eindig met de aardappelpuree die erover verdeelt wordt.

Strooi er dan de kaas over en bak gedurende 15 minuten in de oven tot alles gaar is.

## Foe Yong Hai met Saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Ei  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g kipfilet of varkensvlees in blokjes  
250 g garnalen  
250 g chinese kool  
1 ui  
2 el olijfolie  
6 eieren  
zout



Foe Yong Hai saus:

1 1.2 dl bouillon  
1/2 tl zout  
1 tl ketjap  
1 el ketchup  
2 tl maizena  
2 el water  
2 tl sherry

### ***Bereiding***

Verhit de olie in de wok en braad het vlees bruin en gaar.

Voeg de in reepjes gesneden kool, de gesnipperde ui en de garnalen toe en roerbak 4 min op hoog vuur.

Klop de eieren en voeg de geroerbakte ingredienten toe.

Bak het geheel in de schuingehouden wok tot een omelet.

Saus:

Verhit de bouillon en roer de ketjap en het zout er doorheen.

Bind de saus met de in water opgeloste maizena en voeg de ketchup en de sherry toe.

Giet de saus over de omelet.

## Frank's Redhot Saus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

18 verse cayenne peper (eindjes & stengels verwijderd)

1 1/2 kopjes witte azijn

2 tl knoflook , fijngehakt

1 tl zout

1 tl knoflookpoeder

### ***Bereiding***

Er zijn twee verschillende manieren om deze saus te bereiden. U kunt verse cayenne pepers gebruiken, of u kunt cayennepeper uit blik gebruiken.

- Als u gebruik maakt van verse cayenne peper, gewoon de uiteinden verwijderen en meet alle ingrediënten in een kleine steelpan.

Verhit op middelhoog vuur tot het kookpunt.

Zet het vuur iets lager, maar zo het mengsel aan de kook blijft. Laat sudderen gedurende ongeveer 20-25 minuten.

Haal het mengsel van het vuur, giet het in een blender en pureer tot een dik en glad.

Doe het mengsel terug in de pan en laat nog eens 15 minuten pruttelen.

- Met een blik cayennepeper.

Als je met een blik cayenne peper, dat is wat we in dit bijzondere recept -.

In een blender doe je 18 pepers, 1 kopje azijn, knoflook, zout en knoflookpoeder.

Dek af en pureer tot een gladde massa. Doe in een pan en breng aan de kook.

Zet het vuur lager en laat 20 minuten sudderen.

De saus is veel beter als je de de smaken een nacht in de koelkast zet.

Tip:

Gebruik het ook eens als marinade.

## Franse Bonenpot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rookworst (pak 250g Unox)  
2 uien  
1 teentje knoflook  
3 el olijfolie  
200 g haricots verts (pot 580 ml Bonduelle)  
1 pot witte bonen (370 ml Hak)  
400g tomaten  
1 tl gedroogde oregano  
zout, peper

### ***Bereiding***

Wel de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing en snijd hem in plakken.

Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook ca. 3 minuten op een matig vuur.

Bak de plakken rookworst ca. 1 minuut mee.

Laat de haricots verts en de witte bonen uitlekken en voeg ze toe.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Voeg de tomaten en de oregano toe aan het bonenmengsel. Warm het gerecht goed door. Breng op smaak met zout en peper.



## Franse Klassieke Uiensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Groenten  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
750 g uien in halve, dunne ringen  
2 teentjes knoflook fijngehakt  
45 g bloem  
2 l kippen of runderbouillon  
250 ml witte wijn  
1 laurierblad  
2 takjes tijm  
zout en peper  
sneetjes stokbrood zoveel als kommen  
extra vierge olijfolie  
100 g geraspte Gruyere



### ***Bereiding***

Smelt de boter in een soeppan en voeg de ui toe. Bak de uien op een laag vuur gedurende 20-25 minuten (of als ze diepbruin zijn en beginnen te caramelliseren) onder af en toe roeren. Voeg dan de knoflook en de bloem toe en laat 2 minuten meebakken. Voeg nu onder roeren langzaam de wijn en de bouillon toe en breng alles weer aan de kook. Voeg dan de tijm (hele takjes) en het laurierblad toe en breng op smaak met zout en peper. Doe het deksel op de pan en laat 25 minuten zachtjes koken. Verwarm de grill voor. Bestrijk de sneetjes stokbrood met een weinig olijfolie en grill ze goudbruin en kapperig onder de grill. Verwijder het laurierblad en de tijm en proef of de soep goed op smaak is en schep de soep in kommen. Verdeel de kaas over het brood en leg in elke kom een sneetje en zet nog even onder de grill tot de kaas gesmolen is.

## Frikadelle

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Bakken-Braden	Slank	Nee
Bron	Limburgs			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 400 g soepvlees, in heel kleine stukjes
- 3 beschuiten, verkruimeld
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eieren



### **Bereiding**

Bak vlees en uien 5 minuten, doe er 2 deciliter water bij, breng het aan de kook en laat het een uur koken; voeg water toe indien nodig. Giet het vlees en de uien af en laat ze afkoelen. Meng het met de eieren, de beschuitkruim en peper en zout en maak er 12 platte balletjes van; bak deze 4 minuten aan elke kant.

## Fruitijsjes met Prosecco

---

Menugang Snack  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Fruit  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g poedersuiker  
200 ml sinaasappelsap  
200 ml prosecco  
1 el munt  
100 g rood fruit naar keuze



### ***Bereiding***

Meng de munt met het rood fruit. Verdeel het fruit over de ijslollievormpjes.

Meng de prosecco met het sinaasappelsap en de poedersuiker. Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.

Steek de stokjes in vormpjes en zet de ijsjes minimaal zes uur in de diepvries om te bevriezen.

## Gamba's met Knoflook

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g gepelde gamba's  
6 teentjes knoflook  
1 laurierblad  
gedroogde chilipeper  
peterselie  
olijfolie  
zout



### **Bereiding**

Als de gamba's bevroren zijn, laat ze dan een dag ontdooien in de koelkast. Na het ontdooien uit laten lekken. Droogdeppen.

Pel de knoflook en snijd deze in plakjes. De knoflook met een laurierblaadje zachtjes bakken, tot de knoflook goudbruin is. Maal er nu een beetje gedroogde chilipeper overheen. Voeg de garnalen toe en bak op een matig vuur al omscheppend in 3-5 minuten gaar.

Verwijder het laurierblaadje, en bestrooi de gamba's met wat zout en peterselie.

## Garnalen met Karamelsaus en Citrusdressing

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Vietnamees  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 el kristalsuiker  
1 rode peper  
1 el vissaus  
2 rode uien  
1 limoen, schoongeboend  
2 el rijstazijn  
1 el Thaise zoete chilisaus  
1 zak reuzengarnalen (500 g, diepvries), ontdooid  
2 el arachideolie  
1 teen knoflook, fijngesneden  
1 kropsla, buitenste bladeren verwijderd  
7,5 g basilicum, blaadjes in reepjes  
50 g ongezouten pinda's, grofgehakt



### **Bereiding**

Doe de suiker in een steelpan en laat op laag vuur karamelliseren tot goudbruin. Snijd ondertussen het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in heel kleine stukjes. Blus de karamel voorzichtig af met 100 ml water. Breng aan de kook en laat de gestolde karamel in het water smelten. Voeg de peper en vissaus toe, laat 1 minuut doorkoken en haal van het vuur.

Snijd de uien in flinterdunne halve ringen en doe in een kom. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Voeg het rasp, sap, de rijstazijn, chilisaus en zout toe aan de ui.

Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal. Verhit de olie in een wok. Voeg de knoflook en meteen daarna de garnalen toe en roerbak 2 minuten. Voeg de karamelsaus toe en roerbak nog 1 minuut. Neem van het vuur.

Haal de blaadjes sla los en verdeel over een grote platte schaal. Verdeel de ui met citrusdressing en de garnalen met saus erover. Bestrooi met het basilicum en de pinda's. Lekker met pandanrijst.

## Gebakken Rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Wokgerecht	Slank	Nee
Bron	Restjes gerecht			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 prei  
1 grote ui  
1 teen knoflook  
2-3 tl sambal  
djinten (gemalen komijn)  
ketoembar (gemalen koriander)  
scheutje (zonnebloem)olie  
400 g gare rijst koud  
250 g vlees/gevogelte restjes of vers  
125 g roze garnalen  
scheut ketjap (zoete)  
3 eieren  
scheut melk  
zout en peper  
1 el gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Maak de prei schoon en snijd in ringen. Pel en snipper de ui en de knoflook grof. Vijzel of draai in een keukenmachine de ui, knoflook, sambal en zout tot een dikke pasta.

Wanneer men vers vlees/gevogelte gebruikt dan deze eerst wokken zodat het lichtbruin is en dan de prei, anders eerst de prei beetgaar wokken. Neem uit de pan en doe de uien massa in de wok. Fruit enkele minuten en breng op smaak met de ketoembar, peper en de djinten.

Voeg telkens wat rijst toe en bak tot deze door en door warm is vervolgens herhalen tot alle rijst toegevoegd is. Voeg dan ketjap en de garnalen toe.

Klop de eieren los met wat melk, zout en peper en bak dit in een koekenpan tot een omelet. Hak de peterselie.

Snijd de omelet in repen en vervolgens in blokken. Voeg deze toe aan de rijst. strooi er tenslotte de peterselie over en serveer direct.

## Gebraden Beenham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Streekgerechten  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g beenham aan 1 stuk naturel  
1 el honing  
1 tl milde mosterd  
1 tl olie

### ***Bereiding***

Alle ingredienten mengen en de ham er aan alle kanten mee insmeren.  
Verwarm de oven op 160 graden voor en bak de ham in 50-60 minuten gaar.  
Laat even rusten en snijd er plakken van.

Kan met verschillende gerechten gecombineerd worden.

## Gebraden Beenham met Honing-Mosterdglazuur

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 beenham  
1 el (engelse) mosterd  
1 el honing of (ahorn) siroop  
1/2 el donkerbruine basterdsuiker  
zout en peper  
boter



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 175 C / gasovenstand 3. Dep de ham droog met keukenrol.  
Leg de ham in een ondiepe braadslee. (Kerf het vet in in een kruis patroon.) Meng in een kleine kom de mosterd, honing en bruine suiker. Besmeer hiermee de gehele ham met een lepel of kwast.  
Braad de ham onafgedekt 1 uur in de voorverwarmde oven, tot het goed verhit is. Laat 15 minuten staan alvorens aan te snijden om uitdroging tegen te gaan.



## Gebraden Lamsvlees

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1½ el olijfolie
- 1 el rode-wijnazijn (basamico)
- 1 el fijngesneden verse basilicum
- 1 tl bruine basterdsuiker
- 1 sjalot gesnipperd
- 4 pomodore tomaten (Roma)
- 2 stukken ontbeende lamsbout (elk 350 g)
- 3 el pesto
- gekookte fusilli of een andere pasta (indien gewenst)



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 220 °C. Vermeng in een kommetje 1 el olie, azijn, basilicum en suiker. Snijd de tomaten doormidden en schik ze naast elkaar in een ovenschaaltje waar ze precies in passen.

Besprenkel ze met het oliemengsel.

Vet een kleine ovenschaal in met de resterende olie. Bestrijk de stukken lamsvlees met de pesto, bestrooi met sjalot en leg ze in de ovenschaal. Sprengel er 1¼ dl water over. Braad het lamsvlees 15 tot 18 minuten (rood), 20 tot 25 minuten (rosé) of 30 tot 35 minuten (doorbakken). Bedruip de stukken vlees tussentijds met wat jus uit de schaal. Voeg zo nodig nog wat water toe. Rooster tegelijkertijd de tomaten enkele minuten onder een hete grill.

Neem het gebraden vlees uit de oven en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 tot 10 minuten rusten alvorens het aan te snijden, dan wordt het goed sappig. Serveer hierbij de geroosterde tomaten en de pasta (indien gewenst).

Lekker met een tomatensalade of een groene Italiaanse salade, een pasta, frites of gebakken aardappeltjes.

## Gehakt met een Thais Tintje en Geurige Rijst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

250 g langkorrelrijst, basmati of Thaise geurige rijst  
1 el plantaardige olie  
1 ui, gehalveerd en in plakken  
1 teentje knoflook, gehakt  
1 rode paprika, grof gehakt  
mespunt (of zoveel gewenst) sambal of een hele of halve rode peper zonder de zaadjes  
450 g varkensgehakt of kalkoengehakt  
½ tl chilipoeder  
175 ml kippenbouillon  
2 tl maïzena  
2 el sojasaus  
handje verse basilicum, plus extra om te garneren



### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de verpakking.

Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de ui in 3-4 minuten goudbruin. Schep om met de knoflook, sambal of peper en rode paprika en bak nog eens 4 minuten.

Voeg dan het gehakt en de chilipoeder toe en bak alles in 2-3 minuten bruin. Voeg al roerend de bouillon toe, breng aan de kook en laat alles nog 5 minuten zachtjes pruttelen.

Roer de maïzena los met 1 el water en roer dit samen met de sojasaus tot een gladde massa, voeg het toe aan de pan en roer tot alles lichtgebonden is. Breng op smaak met zout en peper en voeg het basilicumblad toe.

Giet de rijst af. Schep de rijst op de borden, daarop het Thaise gehakt en garneer met wat verse basilicumblaadjes.

Tip:

Voor een vegetarische variant het gehakt door quorn vervangen. Voor groente b.v. paksoi even roerbakken.

## Gehaktpie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 ui gesnipperd  
1-2 stengels bleekselderij in reepjes  
25 g boter  
500 g runder of lamsgehakt  
1 blik tomatenblokjes op sap  
1 dl sterke bouillon  
1 klein blikje tomatenpuree  
mispunt tijm  
1 laurierblad  
1 el gehakte peterselie  
750 g aardappels  
zout en peper  
1 tl mosterdpoeder  
1 dl melk  
50 g boter  
75 g geraspte oude kaas



### **Bereiding**

Fruit de ui, gehakt en de selderij in de 25 g boter tot het gehakt zijn rode kleur heeft verloren en breng dat op smaak met zout en peper.

Voeg dan de tomatenpuree, blokjes tomaat, bouillon en de kruiden toe en sluit de pan. Laat 30 minuten zachtjes pruttelen onder af en toe roeren.

Kook ondertussen de aardappels gaar met wat zout. Giet ze af en stamp ze met de melk, mosterdpoeder en de boter tot een gladde puree.

Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal en dek af met een laag aardappelpuree. Strooi er de kaas over en zet 30 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven.

Serveer met een groene groente.

## Gekruid Buikvlees (varken)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g varkens buikvlees (zonder vetrand)  
3 teentjes knoflook  
20 g gember geschild en gehakt  
5 el ketchup  
6 el sojasaus  
1 1/2 el bloemenhoning  
1/2-1 tl gemalen anijs  
2 el olie



### ***Bereiding***

Marinade maken van geperste knoflook, olie, gember, ketchup, sojasaus, anijs en honing. Het vlees in 15 cm lange stukken snijden en door de marinade mengen. Minimaal 30 minuten laten marinieren en ondertussen de oven op 220 graden verwarmen.

Een bakblik invetten en het vlees erover verdelen. 30 minuten in de oven bakken. Af en toe met de marinade instrijken.

Lekker met saroendeng, sla, rijst en krokante uitjes.

## Gemarineerde Entrecote

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 el rozemarijn  
3 tenen knoflook  
150 ml rode wijn  
4 premium entrecotes  
25 g amandelschaafsel  
465 g geroosterde paprika's  
½ rode peper  
3 takjes peterselie  
2 el olijfolie  
1 el olie om in te vetten



### ***Bereiding***

Snijd de rozemarijnaaldjes fijn en snijd de knoflook in plakjes. Meng in een kom de wijn, rozemarijn en de helft van de knoflook en leg hierin de entrecotes. Marineer minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast. Keer het vlees af en toe en laat het voor je gaat roosteren op kamertemperatuur komen. Steek de barbecue aan. Neem de entrecotes uit de marinade en dep het vlees droog met keukenpapier. Bestrijk het vlees dun met olie en leg ze op een ingevet rooster op de barbecue. Gril de entrecotes op het vuur in 2-3 minuten per kant bruin vanbuiten en rosé vanbinnen. Bestrooi het vlees met peper en zout en serveer met b.v. een paprikasaus.

## Gemarineerde Kipkluijjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kipvleugeltjes/borrelpootjes  
1 l kippenbouillon ven tablet  
3 el olie  
3 el curryketchup of 3 el ketchup en een tl sambal  
1 el zoete ketjap  
1 el bruine suiker of stroop



### ***Bereiding***

Kook de kippenvleugeltjes 5 minuten voor in de kippenbouillon. Giet af en laat afkoelen. Roer de olie, ketchup, ketjap en suiker goed door elkaar en schep de kippenvleugeltjes er doorheen zodat alles goed bedekt is. Dek af en laat een paar uur marineren. Leg de vleugeltjes op het barbecuerooster zo hoog mogelijk boven de warmtebron en rooster om en om donkerbruin. Blijf erbij, want door de suiker in de marinade kan het vlees snel aanbranden.

#### Tip:

Gebruik de bouillon voor een soep door er wat groenten (prei, wortel en ui), vermicelli en gaar kipvlees aan toe te voegen. Doe er ook wat foelie bij naar smaak en peper en zout.

Gebruik deze marinade ook voor kipfilet of ribkaronade.

## Geroosterd Buikspek

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500g buikspek  
1 citroen  
30g zee zout  
1 doosje cherry tomaten, in drieën verdeeld

500g kruimige aardappels  
200g spruitjes, grof gesneden  
100g verse doperwtjes b.v. diepvries  
60g blokjes boter  
boter of olie om te bakken

### Uien Jam:

1 ui, in ringen  
20ml olijfolie oil  
20ml rode wijn  
30g bruine suiker  
20ml balsamico azijn

### T H P Saus:

1 ui, gesnipperd  
20ml olijf olie  
2g gepureerde knoflook  
1 tl melasse of suikerstroop  
200g bruine suiker  
100ml tomaten pulp  
50ml witte azijn  
30ml tamarinde pasta  
100g ontpitte gedroogde dates, geweld in 250ml kokend water  
gedurende 15 minutes  
6 druppels Tabasco

### Toffee Appels:

2 granny smith appels, geschild

### Basis siroop:

250g suiker  
200ml water  
1 kaneelstokje



### **Bereiding**

Preheat oven to 160°C. Score the pork belly skin with a sharp knife.

Plaats het buikspek, zwaard naar beneden in een hete koekenpan en bak goudbruin. Draai om de

## Geroosterd Buikspek

---

andere kant te bakken, neem dan uit de pan en breng over naar een braadslee, zwoerd naar boven. Wrijf de zwoerd in met zout en citroensap en rooster gedurende 60-65 minuten in de voorverwarmde oven.

In de laatste 10-15 minuten van de bereiding de groepjes tomaten toevoegen en ga verder met de bereiding tot deze zacht worden en de huid begint te kronkelen.

Kook in een pan met gezouten water de aardappels, giet af en laat uitstomen. Stamp er een puree van (of gebruik een knijper) en zet apart.

Verhoog de temperatuur van de oven op 180°C (laat het spek erin). Kook nog 15 minuten en verminder de oventemperatuur tot 160°C.

kook de spruitjes in gezouten water gaar, giet goed af maar vang het water op.

Blancheer de erwten in hetzelfde water gedurende 5 minuten en koel dan af met koud (ijs)water.

Doe de aardappelpuree, spruitjes en erwten in een koekenpan met de boter en bak licht bruin onder voortdurend omroeren. Kruid eventueel nog met wat zout en peper.

Als men klaar is om te serveren een 6 cm ring vullen met het koekenpanmengsel en in een ingevette koekenpan aan beide zijden goudbruin en crispy bakken.

Verhit olie in een grote koekenpan en verhit op hoog vuur. Doe de uien erin en bak goudbruin. Voeg de rode wijn eraan toe met de balsamico azijn en roer om te mengen. Kook gedurende 30 minuten totdat het dik en kleverig is geworden.

Saus:

Fruit de uien wat olie, voeg knoflook, melasse, bruine suiker, tomaten, azijn en tamarinde pasta toe en bak gedurende 10 minuten. Voeg dan de geweekte dadels toe en bak nog 15 minuten. Neem van het vuur en laat afkoelen.

Doe het mengsel in een beker, doe er wat tabasco bij en pureer met de staafmixer tot een gladde saus is ontstaan. Voeg zout en peper toe naar smaak en pureer indien gewenst nogmaals. Doe in een spuitzak en zet weg tot gebruik.

Verdeel in kwarten, verwijder het klokhuis van de appels en pocheer in water met suiker en kaneel.

Als de appel zacht is, af gieten en op een vel bakpapier leggen.

Serveren:

Doe een rondje aardappelpuree op elk bord en leg er een plak buikspek op en 1 portie tomaatjes. Zet de toffeappels ervoor. geef wat saus langs de rand van de borden. De rest van de saus kan erbij gegeven worden.



## Geroosterde Knoflookmayonaise

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Amerikaans

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 teentjes knoflook in schil, in de lengte gehalveerd (bewaar half teentje voor garnering)

30 ml olijfolie

2 eidooiers

45 ml Franse of Engelse mosterd

250 ml zonnebloemolie

sap van 1-2 citroenen

zout

peper

### ***Bereiding***

Leg de knoflook met de gesneden kant op een bakplaat en verdeel olijfolie over de knoflook.

Rooster de knoflook bij 200°C voor 25-30 minuten tot lichtbruin van kleur.

Laat de knoflook afkoelen en druk de teentjes uit de schil.

Maak met platte kant van koksmes of achterkant van een eetlepel een pasta van knoflook.

Doe de eidooiers in een mengkom met mosterd en de knoflookpasta.

Klop eidooiers en voeg beetje voor beetje met een dun straaltje de olie toe tot saus begint te verdikken.

Nu kan je met een dikkere straal de overige olie toevoegen tot een dikke mayonaise is gevormd.

Klopt nu de citroensap en geraspt citroenschil met zout en peper door mayonaise.

## Geschnetzelte Biefstuk met Kikkererwten en Yoghurt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oostenrijks  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 g biefstuk in dunne plakjes gesneden  
1 teentje knoflook geperst  
1/4 tl sambal oelek  
5 el olie  
260 g kikkererwten blik  
1 ui gesnipperd  
100 ml runderbouillon soep  
5 el peterselieblaadjes  
250 g Griekse yoghurt  
zout en peper  
4 kaiserbroodjes doorgesneden uitgeholt



### **Bereiding**

Kikkererwten afgieten en afspoelen in een zeef. De knoflook in een kom doen, sambal toevoegen en samen met 2 el olie mengen. Het vlees daarin marineren in 10-20 minuten  
2 el olie in een hapjespan of wok verhitten, het vlees bestrooien met zout en peper en op een hoog vuur roerbakken in 3-4 minuten.  
Vlees uit de pan nemen, apart en warm houden.  
De rest van de olie in de pan doen en de ui daarin 1 minuut bakken, dan kikkererwten toevoegen en nog 4 minuten bakken.  
Het vlees (met brradvet) en de soep toevoegen en in 2 minuten verhitten. Op smaak brengen met zout en peper.  
Op de broodjes verdelen en bestrooien met de gehakte peterselie en een el yoghurt.

### Tip:

Doe er eens 150 g radijsjes, in vieren gedeeld, en tegelijkertijd met de ui bakken. Doe er eens een blaadje sla onder.  
Voor gebruik als hoofdgerecht wat slagroom toevoegen en met stokbrood serveren.

## Geurig Rundvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook

2 rode uien

2 stengels bleekselderij

1-2 takjes verse rozemarijn

1 kg dikke runderribblappen

50 g gelijke delen olie/boter

100 g magere gerookte spekblokjes

500 ml rode Rhone wijn (of naar keuze: wel een goede smakelijke wijn gebruiken voor een goed resultaat)

peper en zout

2 el bloem

1 el tomatenpuree

### ***Bereiding***

Pel de uien en knoflook en snijd de ui in parten en knoflook in reepjes. Bleekselderij in stukjes snijden. Neem de rozemarijn blaadjes van de takjes en hak grof.

Snijd met een scherp mes wat inkepingen in het vlees en verdeel daar de knoflook en de rozemarijn over. Bestrooi het vlees met zout en peper en de bloem en bak in het mengsel van boter en olie mooi bruin.

Neem uit de pan en bak dan de spekjes in de pan. Voeg na 3 minuten de ui toe met de bleekselderij. Laat 3 minuten fruiten en voeg dan de tomatenpuree toe. Laat 1 minuut meefruiten (roeren).

Leg het vlees terug in de pan en voeg zoveel wijn toe dat het vlees half onderstaat. breng aan de kook en laat met het deksel schuin op de pan zachtjes sudderen gedurende 1 1/2 - 2 uur. Voeg telkens een klein scheutje wijn toe.

## Gigantes Sto Fournò

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g witte bonen (in blik)  
1 blik gepelde tomaten (400 gram)  
1 wortel  
1 witte ui  
2 teentjes knoflook (uitgeperst)  
3 el tomatenpuree  
1 geroosterde rode paprika  
2 tl dille  
snufje zout/peper  
handjevol selderij  
paar takjes peterselie



### **Bereiding**

Begin met het voorverwarmen van je oven op 180 graden. Snijd de wortel in hele kleine stukjes, net zoals de ui en de rode paprika. Tip: eventueel kan je nog de wortel even voorkoken zodat deze iets zachter wordt.

Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de paprika, de uitgeperste teentjes knoflook en de wortel aan.

Voeg na ongeveer 6-7 minuten de tomatenpuree toe en bak deze ongeveer 1 minuut mee. Voeg daarna de gepelde tomaten, de dille, wat verse peterselie, selderij en een snufje zout en peper toe.

Laat dit ongeveer 5-10 minuten pruttelen. Giet de bonen af en schep deze in een ovenschaal. Giet hier overheen de 'tomatensaus' en roer alles goed door elkaar. Zet de ovenschotel voor ongeveer 30-35 minuten in de oven totdat de ovenschotel iets 'droger' is geworden en goudbruin.

## Goulash van Anton

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hongaars  
Bron Familirecept

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g goulashvlees  
1 klein bouillonblokje (1/2 grote)  
35 g bloem  
zout en peper  
klein blikje tomatenpuree  
1 laurierblad  
2 uien gesnipperd  
50 g boter  
2 tl milde paprikapoeder (of scherp of een mix)  
eventueel 1 klein teentje knoflook geperst



### **Bereiding**

De bloem met peper en heel weinig zout mengen en het vlees (grote dobbelstenen) hierin omschudden zodat de bloem aan alle kanten zit.

De boter verhitten in een braadpan en het vlees hierin aan alle kanten tot het begint te kleuren. Voeg dan de uien en eventueel de knoflook toe en laat deze licht kleuren.

Voeg dan de tomatenpuree, paprikapoeder, laurierblad en het bouillonblokje toe. Doe er dan zoveel water bij dat het vlees net niet helemaal onder staat.

Laat op een klein pitje 1 1/2 uur zachtjes stoven met het deksel op de pan. Roer af en toe om en voeg zonedig nog wat extra water bij.

Lekker met gekookte rijst en doperwtjes. natuurlijk kan hier ook goed gekookte aardappels, aardappelpuree of zelfs pasta heel goed bij.

## Grieks Rijststooftotje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Stooftgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg runderstooftvlees  
1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
2 vleestomaten  
4-5 el olie  
2 tl bloem  
2 blaadjes laurier  
1/2 stokje kaneel  
mesp komijn  
peper,zout  
1/8 l rode wijn  
750 g zilveruitjes  
250 g lange korrelrijst  
bosje peterselie  
1-2 el rode wijnzijn



### ***Bereiding***

Snij het rundvlees in stukjes.

Pel de ui en de knoflook en hak het fijn.pel de tomaten en hak het vruchtvlees (zonder zaadjes)

Bak het vlees in de loie mooi bruin,roer de bloem erdoor.voeg de ui,knoflook,tomaten en de kruiden toe om mee te laten stoven.giet de wijn erbij en zoveel heet water tot alles net onderstaat.

Met deksel op de pan 1 uur stoven.

Meng de uitjes met de rijst door het vlees en laat alles nog 1/2 uur stoven zonder te roeren.

Hak de peterselie en roer erdoor.

Op smaak maken met peper, zout en wijnzijn.

## Griekse Aubergines

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Grieks

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 kleine aubergines (lange dunne lila-paarse)

1 teen knoflook

1/2 tl gedroogde oregano

4-5 el olijfolie

75-100 g fetakaas



### **Bereiding**

Verwarm de grill van de oven voor (of gebruik een heteluchtoven 180 graden met een rooster).

Kerf de aubergine vanaf de cirkel naar beneden en maak een cirkel rond de steelaanzet (op 2 cm).

Rooster de aubergines gaar in de oven in ongeveer 20 minuten.

Bij gebruik van een grill de aubergines regelmatig keren. Pers de teen knoflook uit boven de olijfolie en meng er de kruiden (mag ook vers zijn) ook door. Laat even staan.

Laat de aubergines 2 minuten uitdampen en verwijder nu het vel langs de kerflijnen.

Snijd de aubergines nu op 2 cm vanaf de steelaanzet doormidden zodanig dat ze bij de steel aan elkaar vast blijven zitten.

Leg ze op borden en spreid de helften iets zodat de aubergine als het ware een omgekeerde V vormt.

Verdeel de kruidenolie erover en verkruimel de kaas erover. Doe er tot slot wat peper en zeezout over.

## Griekse Bonensoep

---

Menugang Soep  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1/2 ui, gesnipperd  
1 courgette, in kleine blokjes  
2 stengels bleekselderij, in stukjes  
1 kopje rijst  
olijfolie  
zout en peper, naar smaak  
1 blik (400 gr) tomatenblokjes  
750 ml kippenbouillon  
oregano, naar smaak  
150 gr kipfilet, in reepjes  
250 gr witte bonen uit een pot  
peterselie, naar smaak



### **Bereiding**

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roerbak de ui in een wok tot goudbruin. Bak dan de courgette en bleekselderij 5 minuten mee.  
Voeg de bouillon, tomaten, en oregano toe aan een pan en voeg daaraan ook de eerder gebakken groenten toe. Laat 10 minuten koken.  
Roerbak de kip in de wok tot deze gaar en goudbruin is. Voeg de gebakken kip, bonen en peper toe aan de soep, en bestrooi met peterselie.  
Doe de gekookte rijst in een timbaaltje en druk dit stevig aan. Draai het timbaaltje om op een bord. Ipv een timbaaltje kun je ook een klein bakje gebruiken.  
Schenk de soep om de rijst heen op het bord. Serveer.



## Griekse Gehaktkruiden

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 tl (zee)zout  
1 tl paprikapoeder  
1 tl gemalen komijn  
1 tl knoflookpoeder  
¼ tl uienpoeder  
¼ tl zwarte peper  
½ tl gemalen kaneel  
1 tl gemalen korianderzaad  
2 tl gedroogde tijm  
2 tl gedroogde oregano  
1 tl gedroogde peterselie  
½ tl gedroogde chilipoeder  
1 tl paprikapoeder  
1 tl gemalen komijn  
1 tl knoflookpoeder  
¼ theelepel uienpoeder  
¼ theelepel zwarte peper  
½ theelepel gemalen kaneel  
1 theelepel gemalen korianderzaad  
2 theelepels gedroogde tijm  
2 theelepels gedroogde oregano  
1 theelepel gedroogde peterselie  
½ theelepel gedroogde chilipoeder



### **Bereiding**

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.  
Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.  
Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

## Griekse Pastei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 el olijfolie  
2 tenen knoflook, geperst  
1 aubergine, in dunne plakjes  
1 courgette, in dunne plakjes  
1 rode paprika, in reepjes  
2 tl gedroogde oregano  
1 blik super-croissantdeeg (6 stuks)  
3 aardappels vastkokend, geschild  
1 pakje witte kaas (200 g), verkruimeld  
2 eieren, losgeklopt  
2 el sesamzaad (bakje 100 g)



### **Bereiding**

Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de knoflook 1 min. Voeg de aubergine toe en bak 10 min. Voeg de courgette, de paprika en de oregano toe en bak nog 5 min.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed ondertussen de springvorm met 2/3 van het croissantdeeg.

Snijd de aardappelen in dunne plakjes en dep deze droog met keukenpapier. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de aardappelschijfjes 5 min. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Schep de helft van de aardappelschijfjes op het deeg. Schep de helft van de feta en de groente erop.

Verdeel de rest van de feta en als laatste de rest van de aardappelschijfjes erover. Schenk het losgeklopte ei erover. Dek de pastei af met de rest van het deeg. Bestrooi met het sesamzaad. Bak de pastei in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

### **Tip:**

U kunt de pastei 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm 20 min. in de oven op 160 °C. Koud ook lekker.

## Griekse reuzenbonen uit de oven

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g gedroogde reuzenbonen (gigantes)  
2 laurierbladen  
2 takjes oregano  
zout  
ca. 1 dl extra vierge olijfolie  
1 grote rode ui (fijngesnipperd)  
2 tenen knoflook (heel fijn gehakt)  
1 winterpeen (in stukjes)  
1 stengel bleekselderij (in kleine stukjes)  
3 flinke, rijpe tomaten  
1 volle el tomatenpuree  
flinke reep schil van 1, goed schoongeboende sinaasappel  
6 takjes platbladige peterselie (fijngehakt)  
1 dl droge witte wijn  
versgemalen peper  
(evt. snuf gedroogde chilivlokken)



### **Bereiding**

Week de bonen ongeveer 8 uur in ruim water. Giet het water af en breng de bonen met vers water, plus 1 laurierblad en de oregano, aan de kook. Kook de bonen heel rustig (het water mag net bubbelen) gaar in 45 minuten tot 1 uur. Controleer regelmatig en laat ze niet stuk koken. Voeg wat zout toe als de bonen bijna gaar zijn. Neem de pan van het vuur en verwijder laurier en oregano. Maak de groentensaus terwijl de bonen koken. Verhit 4 el olie in een pan met dikke bodem. Bak de ui in 3-4 minuten glazig. Bak de knoflook even mee. Voeg de peen, selderij en wat zout toe en bak de groenten al omscheppend even mee. Doe de tomaten, tomatenpuree, sinaasappelschil, peterselie, wijn en flink wat peper bij de groenten en kook het geheel zachtjes in tot een vrij dikke saus. Verwarm de oven voor op 200 graden C. Schep de bonen door de saus met zoveel van het kookwater dat de schotel enigszins smeuiig is. Schep de bonen in een lage schotel. Giet de rest van de olie erover. Bak de gigantes ca. 30 minuten in het midden van de oven.

### **Tip:**

Gedroogde witte reuzenbonen zijn te verkrijgen in Turkse en Middenoosterse winkels en soms in natuurvoedingswinkels of goed gesorteerde marktkramen en groentenwinkels. Hoewel het resultaat niet helemaal hetzelfde zal zijn, kun je ook andere gedroogde witte bonen gebruiken.

## Griekse Rijstgratin

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g rijst liefst Grieks  
4 uien, fijngesnipperd  
30 g boter  
600 g rundergehakt  
zout  
geraspte kaas (parmezaanse)  
2,5 dl melk  
bloem  
2 eieren, geklopt  
peper  
sap van 1 citroen

### ***Bereiding***

Kook de rijst in enkele minuten gaar, in een vergiet laten uitdampen. Fruit de uien glazig in de boter, voeg het gehakt toe en bak het rul. Meng het vlees met de rijst en met de kaas in een ingevette overschaal scheppen.

Breng de melk aan de kook en vermeng met wat bloem. Haal de melk van het vuur en laat een beetje afkoelen. Roer de eieren erdoor en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Giet het mengsel over de rijst en gratineer het ongeveer 20 minuten in de oven.

Serveertips:

Serveer direct. Heerlijk met een Griekse salade

Variatie:

Bak eens 150 g champignons en/of Italiaanse roerbakgroenten mee.

## Griekse Rijstschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 el olijfolie  
2 grote uien  
300 g langkorrelige droogkokende rijst  
8 el droge witte wijn  
2 boulliontabletten  
250 g champignons  
40 g boter  
10 in ringetjes gesneden olijven  
7 dl kokend water



2:

2 el boter  
1 ui  
1 teentje knoflook  
200 g champignons (b.v. kastanjechampignons)  
4 rundersaucijsjes  
400 g Griekse rijst  
klein blikje gepelde tomaten  
klein blikje doperwtjes  
1 rode paprika

### ***Bereiding***

Snipper de uien fijn en maak ringetjes van de olijven. snijd de champignons in plakjes. Kook het water met de boullionblokjes.

Verwarm de olie. fruit de helft van de uien glazig en voeg de rijst toe. schep af en toe om en laat goudgeel worden. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Voeg de boullion toe en laat aan de kook komen. Draai de warmtebron lager en laat de rijst in ongeveer 30 minuten gaar worden. Bak de rest van de ui goudgeel in een andere pan. Voeg de champignons toe en laat even meebakken. Als laatst de olijven er door roeren. Als de rijst gaar is en het water verdampt meng je het champignonmengsel pas door de rijst.

2:

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de ui schoon en snipper hem fijn. Pel het knoflookteentje en pers hem uit. Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes. Maak de paprika schoon en snij hem in kleine reepjes. Snij de saucijsjes in plakken. Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg dan de champignons en de plakken saucijsjes toe en laat dit meebakken tot de plakken saucijsjes gaar zijn. Voeg dan de inhoud van het blikje tomaten met het sap toe. Druk met een houten lepel de tomaten iets kleiner. Laat dit 5 minuten zachtjes sudderen. Giet de rijst af en schep dit door het ui-tomatenmengsel. Voeg ook de reepjes paprika en de uitgelekte doperwtjes toe. Laat alles goed warm worden.

## Griekse Yoghurt

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Fruit  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g Griekse yoghurt  
50 ml stijfgeklopte slagroom  
20 g aardbeien  
20 g bosbessen  
20 g frambozen  
1 scheutje limonadesiroop



### ***Bereiding***

In een mooi glas doen, leg een paar bessen op de bodem.  
Voeg een laag yoghurt toe, dan de rest van de bessen en limonadesiroop er overheen.  
Slagroom er als laatste op doen.

Variatie:

Yoghurt mengen met de slagroom in een glas doen. Vruchten erover verdelen. Eventueel nog wat slagroom erover.

I.p.v. vruchten kun je ook 1 el honing gebruiken

## Grootmoeders Aardappelen

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Streekgerechten

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardappels, geschild, gekookt en in plakken

2 dl room

100 g ham, gesneden

100 g salami, gesneden

1 UI, gesnipperd

1 el mosterd

2 eieren, hardgekookt en kleingesneden

50 g oude kaas, geraspt

bosje peterselie, geknipt



### ***Bereiding***

Bak de aardappelplakjes bruin aan beide kanten en doe ze in een ovenschaal. Roer de slagroom, ham, salami, ui, mosterd, peterselie en ei door elkaar en voeg peper en zout naar smaak toe. Schep dit mengsel op de aardappels en bestrooi het met geraspte kaas. Bak de schotel 20 minuten op 180 graden.

## Guiso de Ternera con Champignones

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1200 g (ongeveer) runderstoofvlees  
1 dl olijfolie  
50 g roomboter  
2 uien, fijngesnipperd  
5 roma tomaten, geraspt  
bosje kruiden bijeengebonden van oregano, laurier, selderij en tijm  
20 g bloem  
400 g paddenstoelen  
zout en peper  
kaneelpoeder  
runder- of groentenbouillon



Voor de picada:

2 knoflooktenen  
1 carquinyol of een italiaans cantucci koekje

### **Bereiding**

Verhit de olijfolie in een pan met de roomboter en bak hierin de, in gelijke stukken gesneden, rundvlees die van zout voorzien zijn. Als deze bruin zijn, haal je ze uit de pan en bakt de ui in dezelfde olie. Als de ui enigzins kleur krijgt, voeg dan het kruidenbosje en de geraspte tomaten toe. Laat als een sofrito inkoken (ongeveer 20 minuten). Zodra de de saus genoeg ingedikt is en kleur heeft voeg dan de bloem toe en bak dit al roerend dit een paar minuten. Doe het vlees erbij en roer goed door de sofrito.

Giet er de runderbouillon bij en laat met een deksel op de pan op een zacht vuur stoven tot het vlees gaar is (stooftijd is afhankelijk van het soort rundvlees die je gebruikt). Ongeveer halverwege de kooktijd voeg je de paddenstoelen toe die goed schoongemaakt zijn.

Wrijf de picada tot een pasta in een vijzel en voeg er wat van het warme kookvocht aan toe, zodat er een saus ontstaat.

Als het vlees gaar genoeg is en zacht, voeg dan de picada toe. Bestrooi het geheel met wat kaneelpoeder.

Laat nog 15 minuten zachtjes stoven. Voeg eventueel wat runderbouillon toe als het gerecht te droog wordt. Serveer desgewenst met wat pepersalie.



## Hachee met Kikkererwten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 4 el arachide- of olijfolie
- 750 g hacheevlees
- 3 uien, gesnipperd
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 250 ml hete vleesbouillon
- 1 blik (400 g) kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 2 el fijngehakte (platte) peterselie of koriander



### **Bereiding**

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees hierin in circa 5 minuten rondom bruin. Voeg de uien toe en bak ze 2-3 minuten mee. Bestrooi met de komijn, kaneel, koriander, zout en peper en roer goed door. Giet de bouillon erbij en stoof met het deksel op de pan circa 2 uur op lage stand. Voeg circa 15 minuten voor het einde van de stooftijd de kikkererwten toe aan het vlees. Bestrooi met de peterselie. Lekker met broccoli of sperziebonen.

## Hachee met Rodekool en Aardappelpuree uit de Oven

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Hachee:

500 g runderlappen (ik gebruikte riblappen)

1 el bloem

peper naar smaak

2 uien

30 g boter

60 g peperkoek (2 tot 3 plakken), verkruimeld

1/2 tl geplette peperkorrels

3 kruidnagels

2 peulen cardamom, opengesneden (of een snuf gemalen cardemom)

1 blaadje laurier

4 dl runderbouillon (zelfgemaakt of desnoods van bouillonblokjes)

1/2 dl wijnazijn (3 el + 1 tl)

Aardappelpuree (voor 6 personen maak je anderhalf keer zoveel):

1 kg iets kruimige aardappelen

1 vleesbouillonblokje of zout naar smaak (niet allebei)

15 g boter

ongeveer 1/4 l kookvocht of gekookte melk

peper en nootmuskaat naar smaak

eventueel 1 ei, eidooier of eiwit

Rode kool met appeltjes:

1 rodekool

3 zure appels

3 el appelstroop

1 tot 1,5 dl azijn (gewone azijn, of appel- of wijnazijn)

2 dl water

peper naar smaak

flinke snuf vers geraspte nootmuskaat

eventueel wat maïzena

zout naar smaak (pas ná het koken erbij doen)

Afmaken:

2 el paneermeel of beschuitkruim

wat vlokjes boter

### **Bereiding**

Snijd de runderlappen in stukken of stukjes, bestrooi met peper en meng de bloem erdoor. Snijd de uien in halve ringen.

Snijd de rodekool in vieren, en verwijder de stronk (de witte stam). Snijd de kool in dunne reepjes en was in een zeef onder de kraan. Snijd de appels in stukken en verwijder de klokhuizen. Of gebruik eerst een appelboor om het klokhuis te verwijderen en snijd de appels dan in stukken. Of je de appels



## Hachee met Rodekool en Aardappelpuree uit de Oven

---

schilt, moet je zelf weten.

Schil de aardappelen, snijd in even grote stukken en zet ze meteen in water (tegen verkleuren).

Hachee:

Fruit de ui in 15 gram boter tot ze beginnen te verkleuren, haal ze uit de pan. Doe de rest van de boter bij de achtergebleven boter in de pan en schroei het vlees snel alle kanten dicht. Doe de overige ingrediënten erbij, breng al roerend tegen de kook aan, en laat dan met gesloten deksel minstens één uur op heel laag vuur stoven, maar drie uur op een petroleumstelletje kan ook.

Aardappelpuree - Kook de aardappelen met water dat ze net bedekt en een bouillonblokje of zout tot ze gaar zijn. Afhankelijk van de grootte van de stukken 15 tot 20 minuten. Prik met een vork om te controleren of ze gaar zijn, je moet geen weerstand voelen. Giet de aardappelen af, vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen fijn, en roer er een klont boter door. Doe er het nog hete kookvocht bij (of gebruik gekookte nog hete melk), zoveel als je nodig hebt om een smeùige puree te krijgen. Maak op smaak af met peper en nootmuskaat, en zout als je melk hebt gebruikt. Voor een luxe puree kun je ook een eidooier, geslagen eiwit of heel ei door de puree roeren. Maak de puree het liefst vlak voordat je de ovenschaal samenstelt, want afgekoelde puree is stijver.

Rodekool:

Doe alle ingrediënten (behalve maïzena en zout) in een passende pan. Breng aan de kook, doe de deksel erop, en zet op het allerlaagste pitje. Laat minstens anderhalf uur stoven. Als er nog veel vocht bij de kool zit naar je smaak, kun je dat binden met een lepeltje maïzena aangemaakt met wat water. Zout doe je op het laatst bij de rodekool.

Afmaken:

Hier heb ik gekozen om de hachee als ovenschotel te presenteren, maar je kunt hachee ook zo uit de pan serveren met gekookte aardappelen en groenten apart.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Neem een grote ovenschaal, en doe daar eerst de rodekool met appel in. Daarover schep je hachee, en je dekt dit af met de aardappelpuree. Dit moet je behoedzaam doen, want als je alle puree op één plek schept en dan zou willen verdelen, schuif je de hachee eronder weg. Verdeel dus kleinere scheppen puree over de hachee, en metsel zo de bovenkant dicht. Strijk dan de aardappelpuree eventueel glad met een nat mes. Strooi er paneermeel of verkruimelde beschuit over en verdeel er kleine vlokjes boter op.

Schuif de ovenschotel in het midden van de oven en bak tot de bovenkant mooi gebruind is, maar minimaal 30 minuten. Als de bovenkant eerder te donker dreigt te worden, dek je die af met aluminiumfolie, glimmende laag boven. En als je de schotel nog een keer opwarmt, stel je de oven in op een lagere temperatuur.

Variatie - Je kunt in plaats van één grote ovenschotel ook individuele ovenvaste kommen of schotels gebruiken. Iedereen krijgt dan z'n eigen kommetje.

Invriezen - Invriezen gaat het beste vóórdát je de schotel in de oven zet, zonder paneermeel en boter.

Haal de schotel 24 uur van te voren uit de diepvries om in de koelkast te ontdooien, strooi er pas vlak voor het bakken paneermeel en botervlokjes over.

Serveren:

Zet de dampende ovenschotel op tafel en schep goed van boven naar beneden bij het opdienen.

Waarschuw dan wel dat het héét is! Opwarmen gaat het beste weer in de oven, maar kan ook in de magnetron. In dat laatste geval is het bovenlaagje minder krokant.

## Hachee met Rodekool en Aardappelpuree uit de Oven

---

Tip:

Hachee en rodekool kunnen ruim van te voren worden bereid, zelfs de dag van te voren. Je kunt ook de hele ovenschotel al de dag van te voren samenstellen.

## Hachee van Kalfssukade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

450 g kalfssukade, in blokjes gesneden  
half bosje basilicum  
15 kerstomaatjes  
1 dl kalfsjus  
50 ml runderfond  
geperst teentje knoflook  
margarine



### **Bereiding**

Bak de blokjes sukade in margarine goudbruin en blus ze af met de kalfsjus en de kreeftenfond. Gaar het vlees in 1,5 uur.

Voeg vervolgens de tomaatjes en basilicum toe. Breng op smaak met zout en peper en een geperst teentje knoflook. Garneer het geheel met wat blaadjes basilicum.

## Halloween Ovenschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

-bakboter  
1 courgette in dunne plakken  
1 prei in ringen  
1 wortel met dunschiller over de hele lengte in repen  
1 ui halveren en in ringen  
8 champignons in plakjes  
10 sluiwererwten oftewel flageolets  
krielaardappelen 350 g halveren en zo goed als gaar koken  
400 g gerookt spek  
8 eieren met een goede scheut room geklopt  
2 el tomaten coullis met olijven  
zwarte peper en zout  
cajunkruiden  
Grana Pandano geraspt, Trattoria geraspt en Roquefort deze eerst laten smelten in een beetje room  
Ruime ovenschotel



### **Bereiding**

Bak het gerookt spek aan en voeg de prei ringen erbij tot deze bijna gaar zijn (geen vetstoffen toevoegen). Neem de ovenschotel en smeer goed in met boter leg alle gesneden groenten willekeurig in de schaal, kruid goed met zwarte peper, zout en cajunkruiden. Vervolgens de aardappelen er op en het gerookt spek met prei, giet de gesmolten Roquefort kaas erover, strooi daarna de andere kazen erover heen. De losgeklopte eieren met room en tomaten coullis (deze even zeer kruiden) over de hele bereiding gieten.

Zet de ovenschotel in voorverwarmde oven (180 graden) gedurende 30 minuten. Even controleren of het ei goed gestold is.

## Hamburger a la Grec

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Grillen

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

15 g dille (bakje)  
20 g platte peterselie (bakje )  
400 g half-om-halfgehakt  
1 ei  
50 g gebakken uitjes (bakje 100 g)  
4 (witte) bollen met sesam



### ***Bereiding***

Snijd de dille en peterselie fijn. Doe het gehakt, de fijngesneden kruiden, het ei en de uitjes in een kom en meng door elkaar. Voeg peper en eventueel zout toe. Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en vorm er burgers van met een doorsnede van ongeveer 10 cm. Verhit de grillpan en grill de burgers in 10 minuten gaar. Keer halverwege.

Serveren:

Halveer de broodjes en beleg met veldsla. Leg de burgers op de broodjes. Snijd de komkommer in plakjes en leg op elke burger 3 plakjes. Schep op elk broodje 1 el tzatziki en dek af met de bovenkant van het brood. Serveer de burgers met de rest van de sla, komkommer en tzatziki.

## Hamburger Tomatensaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui  
2 tenen knoflook  
1 volle el olijfolie extra viergine  
2 romatomaten  
1 blik tomatenblokjes op sap  
2 el suiker  
1/2 tl gemalen tijm  
zout en peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui en de knoflook. Fruit beide zacht in olijfolie in ongeveer 4-5 minuten. Snijd de tomaten in stukjes.

Voeg de tomatenstukjes en de tomatenblokjes met sap toe aan de uien.

Betrooi met de suiker en met de tijm en wat zout en peper.

Laat alles op een zacht vuur zachtjes pruttelen en inkoken in ongeveer 10-12 minuten onder regelmatig roeren. Het vocht moet zoveel mogelijk verdampen zonder dat het aanbrand.

Laat afkoelen.

### Tip:

In een omgewassen glazen pot met deksel de hete saus afvullen, deksel erop en af laten koelen. Dan lang houdbaar buiten de koelkast. Na openen ongeveer 3-4 dagen in de koelkast.



## Hamlapjes in de Koninck

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
1 1/2 el Franse mosterd  
1 kruidenbouillonblokje  
1 teentje knoflook  
1 grote ui  
zout en peper  
1 flesje de Koninck  
1 bakje champignons  
250 g worteltjes  
500 g magere hamlapjes  
100 g achterham (dikke plak)



### ***Bereiding***

Snijd het vlees in stukken en de ham in kleine blokjes en snipper de ui. Snijd de wortel in stukjes en de champignons in plakjes.

Verhiet de boter in een braadpan en bak het vlees, de ham en de ui in 5 minuten goudbruin.

Pers er de knoflook boven uit en roer er de mosterd door. Voeg het bouillonblok toe en het bier en laat 1 uur zachtjes stoven.

Voeg dan de wortel en de champignons toe en laat nog 15 minuten zachtjes stoven.

breng op smaak met zout en peper.

## Hartige Honingtomaat en Basilicum Taart

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

375 g bladerdeeg of een pak hartige taart mix  
250 g honingtomaaten in tweeën gesneden  
250 g ricotta  
2 grote eieren geklutst  
2 el verse basilicum blaadjes gehakt (1-2 voor decoratie bewaren)  
25 g geraspte Parmezaanse kaas  
peper



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Rol het deeg uit tot een lap van 25x40 cm op een met bloem bestoven blad. (of bereid de mix).

Leg het deeg op een vlakke bakplaat (of in een springvorm) en snijd het in op 2,5 cm van de rand maar zo dat het deeg niet geheel is doorgesneden!!!!!!

Meng ricotta, eieren, basilicum en kaas in een kom met een lepel en breng op smaak met wat peper. Verdeel dit mengsel over het deeg en leg daar de halve tomaten op. Zet gedurende 20 minuten in de oven zodat het deeg goudbruin gebakken is.

Voor een niet vegetarische taart ongeveer 300 g rundergehakt met eventueel een fijngesnipperd sjalotje even rul bakken en dat ook door de ricotta mengen.

## Hartige Taart met Wortel, Cottage Cheese en Basilicum

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

5-6 plakjes hartig taardeeg, diepvries en ontdooid Of een pak mix voor hartige taart  
4 uien  
1 teentje knoflook geperst  
2 el olijfolie  
1 zakje julienne geneden wortel 150 g  
3 eieren  
scheutje melk  
2 bakjes cottage cheese a 200 g  
50 g geraspte oude kaas  
1 verpakking beenhamreepjes  
1 bakje verse basilicum ong. 15 g  
quiche of taartvorm 24 cm



### **Bereiding**

Snijd de uien in plakjes. De wortel even koken, 2-3 minuten, tot beetgaar met wat zout. Afgieten. Klop de eieren los met de melk en met wat zout en peper. Was en pluk de blaadjes van de basilicum en snij grof, 2-3 apart houden ter garnering.

Doe wat olijfolie in een koekenpan en fruit de uien en knoflook op een laag vuur glazig, zonder te kleuren, in 10 minuten met wat zout en peper. De laatste 2 minuten de beenham toevoegen.

Vet de vorm in met boter en bekleed met het deeg (ook zijkanten).

Voeg de wortel, cottage cheese en oude kaas toe aan de eieren en meng goed door elkaar. Voeg dan de gesneden basilicum erdoor.

Verwarm de oven voor op 200 graden (hete lucht en 220 graden traditioneel).

Verdeel de vulling in de taartvorm en leg de hele blaadjes basilicum erop.

Bak in de oven in 45 minuten goudgeel. Na 15 minuten de temperatuur verlagen naar 150 graden (of 180 graden).

## Hasselback Aardappels

---

Menugang Bijgerecht

Keuken Zweeds

Bron

Soort Aardappel

Type Ovengerecht

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 grote (250 g) aardappels

2 el boter, gesmolten

zout en peper naar smaak

2 el fijngeraspte Pecorino Romano

1 el paneermeel



### ***Bereiding***

De oven voorverwarmen op 220°C/gasstand 7.

De aardappels schillen en in en kom koud water leggen. Leg een aardappel in een grote houten of metalen lepel. Maak met een scherp mes inkepingen in de aardappel, ongeveer 3-6 mm van elkaar af, maar snij de aardappelen niet helemaal door (de lepel houdt als het goed is je mes tegen). Leg de aardappel weer in koud water en herhaal met de andere aardappels.

Als alle aardappels ingesneden zijn met de gesneden kant naar boven in een ondiepe ovenschaal of kleine braadslee leggen. De helft van de boter erover verspreiden en op smaak brengen met zout en peper.

35-40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. Uit de oven halen en resterende boter erover verdelen. Strooi kaas en paneermeel over de aardappels en nog wat zout en peper. Terugleggen in de oven en nogmaals 20 minuten bakken tot de aardappels mooi bruin zijn.

## Herfstpastei met Champignons en Spek

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 el olijfolie  
1 ui  
150 g gerookte spekreepjes  
500 g champignons  
1 rode paprika  
1 laurierblaadje  
1 pakje champignonsaus  
150 g geraspte kaas  
1 teentje knoflook  
40 g paneermeel  
1 rol vers bladerdeeg  
300 g witte rijst  
1 ei  
400 g sperziebonen



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak de ui, spekreepjes, champignons, paprika en laurier 4 min. op hoog vuur.

Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng aan de kook. Pers de knoflook erboven en neem de pan van het vuur. Breng op smaak met zout en peper. Verwijder de laurier.

Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schenk het champignon-mengsel erin.

Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei. Dek de schaal af met het bladerdeeg.

Druk het deeg op de randen goed aan en snijd overhangend deeg er eventueel af. Versier de deegdeksel eventueel met de deegrestjes. Bestrijk het deeg dun met ei en maak er vier gaatjes in met een vork.

Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. goudbruin en gaar. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Kook de sperziebonen in water met zout in 6 min. beetgaar.

Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

## Hertenvlees op Porttobello's met Aardappels en Aardpeer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	2 personen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g hertenvlees  
1 savooiekool  
1 dl bessenwijn  
100 g Portabello paddenstoel in plakjes  
3-4 niet al te grote aardappels b.v. Bildtstar of een andere niet bloemige aardappel  
jus de veau of een rest jus  
plakje pommes fondant (zie recept in index)  
kruidnagel  
1-2 aardperen  
sjalot gesnipperd  
50 g rode ui gesnipperd  
3 g azijn  
30 g suiker

### ***Bereiding***

#### SAUS:

Olie in de pan, stukjes hertenvlees met sjalot, stukjes portabello, stukje gember en kruidnagel aanfruiten. Dan bessenwijn toevoegen en reduceren. Voeg de jus de veau (of een restant jus) toe en op laag vuur koken.

Portabello sporen eraf snijden, in dunne plakjes snijden en dakpansgewijs wegleggen op folie. Vlees aan 1 kant zouten en het vlees op de portabello drukken met de zoutkant naar boven.

Schenk olie in de pan en leg het vlees in de pan met de portabello naar onder. Bak deze goudbruin en draai dit dan om. Haal de pan van het vuur en doe de boter erbij. Schep de gesmolten boter over het vlees. Vervolgens 2 a 3 minuten in de oven 160 graden. Dan inpakken in aluminiumfolie en wegleggen op een warme plek.

Pommes fondant aardappel (zie bij de recepten) schillen een plat stuk eraf snijden, steek met pansiemme boor bolletjes uit en blancheer deze in kokend water met zout. Haal ze er uit en laat het geheel uitwasemen. Zeef de Jus en doe een scheutje jus in de pan. Voeg de aardappel erbij en zet het vuur hoog. Kook het in tot de jus gaat plakken. (als de jus om de aardappel plakt, is het goed)

Mousseline van aardpeer en aardappel: schil de aardpeer en aardappel en snijdt ze in even grote stukken. Breng ze aan de kook in water met ruim zout. Kook ze gaar en giet ze daarna af. Bewaar het vocht. Doe de aardpeer en aardappel in de keukenmachine en breng het vocht langzaam terug. Zodra het een papje wordt, is het goed. Op smaak brengen met peper en zout.

Marmelade van rode ui en bessenwijn; rode ui snipperen, 50 gram ui, 13 gram azijn, 30 gram suiker. Doe de suiker, azijn en een scheut rode bessenwijn in de pan op matig vuur. Kook het geheel in totdat het plakkerig is.

Cannelonie van savooien kool; Verwijder de donkergroene bladeren van de kool. Houdt één mooi rond blad apart, kook deze en bewaar 'm in een theedoek voor de cannelonie.

Gebakken savooien kool: Snijd de rest van de savooien kool in kleine stukjes en snipper een sjalotje erbij. Zet een pan met boter op het vuur en voeg de sjalot en savooien kool erbij. Breng op smaak met peper en zout. Zodra de sjalot glazig is, voeg je een pollepel bouillon toe. Zorg ervoor dat het vocht reduceert.

Cannelonie: Leg twee vellen huishoudfolie neer en het koolblad erop. Pak 1 eetlepel gebakken

## Hertenvlees op Porttobello's met Aardappels en Aardpeer

---

savoiekool en leg dit op het koolblad. Rol het blad op en leg het op het bord.

Vlees: haal het vlees uit de folie en warm het nog een minuutje op in een oven van 160 graden. Snijd het daarna in drie stukken en leg het met de portabello naar boven op het bord. Garneer alles tot een mooi en feestelijk geheel!

## Honingtomaat Crostini's

---

Menugang Hapje

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Mediterraan

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g honingtomaten fijngesneden

30 plakjes stokbrood

3 teentjes knoflook zeer fijngesneden/gehakt

100 g geraspte Parmezaanse kaas

geraspte oude kaas

4 el extra viergine olijfolie

verse basilicum

klein snufje zout



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Leg de sneetjes stokbrood op een bakplaat en bestrijk elk sneetje met de olijfolie ongeveer 2 el gebruiken (met een keukenkwastje). Bak deze in de oven goudbruin in 4-5 minuten.

Meng ondertussen de tomaten, knoflook, geraspte kaas, grof gehakte basilicumblaadjes, zout en de rest van de olijfolie.

Neem de bakplaat uit de oven en verdeel het tomatenmengsel over de stokbroodjes. Strooi er wat geraspte oude kaas over.

Zet nog gedurende 5-10 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten.

Tip:

Neem in plaats van de andere kaas eens brie die men op het tomatenmengsel legt. Meng er ipv de parmezaanse kaas en de knoflook eens een half (klein) pakje Boursin doorheen.



## Huevos Rancheros

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

200 ml olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 teen knoflook, gesnipperd  
1 groene paprika, blokjes  
1 rode paprika, blokjes  
¼ Madame Jeanette / rode peper (Madame Jeanette is veel scherper en aromatischer)  
3 blaadjes laurier  
1 blikje tomaatblokjes op sap  
2 verse tomaten  
12 verse eieren  
12 tortillas  
naar wens kaas (cheddar is lekker)  
paar takjes koriander of bladpeterselie  
3 avocado  
1 pakje zwarte bonen  
- 1 blikje Rijst  
- 1 Limoen



### **Bereiding**

Doe een flinke scheut olijfolie in een zware pan en bak op laag vuur ui, knoflook, paprika, peper en laurier totdat de groenten glazig zijn.  
Voeg bliktomaten toe en laat nu zachtjes pruttelen totdat de juiste sausdikte is bereikt, ongeveer 10 minuten. Op smaak brengen met zout en peper  
Bak de eieren naar wens in een bad van olijfolie!  
Verwarm de tortillas zoals je wilt (pan, oven, magnetron)  
Serveren met koriander en plakjes avocado

Ga je dit gerecht uitdelen voor lunch kook dan wat rijst en bak wat zwarte bonen die je ook enigszins fijnstamp. Limoentje voor de frisheid.

## Hunkar Begendi (heerser vond het lekker)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de auberginen-puree:

- 6 aubergines
- 1 el bloem
- 1 el boter (evt. bakolie)
- 2 el geraspte (Gouda) kaas
- 1 glas melk
- zout en zwarte peper
- 1 bosje peterselie (garnering)

Voor de kebab:

- 1 kg in blokjes van ca. 4 cm gesneden rund- of lamsvlees
- 2 uien
- 2-3 tomaten (evt. tomatenpuree)
- 2 el boter
- zout en (zwarte) peper

### ***Bereiding***

Klein geschneden uien samen met het vlees in boter braden.

Geschilde en gesneden tomaten toevoegen.

1,5 glas water toevoegen en koken totdat vlees zacht is.

Zout en peper toevoegen.

Aubergines, beginnend aan de steel, boven het vuur roosteren.

De schil van de aubergines schillen en daarna in fijne stukjes snijden.

Boter of bakolie in de pan verhitten en bloem iets laten verkleuren.

Aubergines, geraspte kaas, zout en de melk toevoegen, al roerend koken.

De puree en kebab op een bord naar wens garneren met peterselie.

## Iers Rundvlees Brochette

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Iers  
Bron

Soort Vlees  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

320 g Ierse biefstuk in blokjes van 2,5 cm  
50 g marinade met zwarte olijven (flesje Jumbo)  
30 g cherrytomaatjes of romaatjes  
10 g knoflook gehalveerd  
1 rode paprika ruime repen  
spiezen



### ***Bereiding***

Schep vlees door de marinade en laat deze afgedekt minimaal 1 uur in de koelkast staan (af en toe omscheppen). Steek na 1/2 uur de bbq aan zodat deze goed gloeid als men met grillen gaat beginnen. Prik het vlees aan de spiezen zo, dat er telkens iets anders op elkaar volgt en 3 stukken van elk per spies.  
Grill de spiezen, op een matig hete bbq of het rooster niet te laag, in 3 minuten bruin maar rose van binnen en strooi er een weinig zout en of peper op.  
Eet met een saus naar keuze.

## Indonesische Satesaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Indonesisch

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- kleine pot (Calvé) pindakaas (350 g)
- 2 teentjes knoflook, zeer fijn gesnipperd
- 1 kleine ui, heel fijn gesnipperd
- 3 el Ketjap Manis
- 3 (5 voor pittig) volle el Sambal Badjak
- ½ tl ketoembar (koreander)
- ½ tl djintan of komijn
- ½ tl laos (of gember voor extra pittig)
- 300 ml kokosmelk



### **Bereiding**

- Neem een pannetje en vul dat met de kokosmelk voeg alle ingrediënten toe, behalve de pindakaas.
- Zet het op een laag vuur en roer het geheel goed!
- Voeg nu stukje bij stukje de pindakaas toe en blijf roeren anders brandt de saus aan.
- Roer totdat je een lekkere smeuijge saus krijgt.

## Italiaanse Witlof-Gehaktschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

750 g kruimige aardappels  
1 tl gedroogde tijm  
4 el olijfolie  
800 g witlof  
500 g rundergehakt  
1 ei  
basilicum  
1 middelgrote ui  
2 teentjes knoflook  
75 gram geraspte belegen kaas  
1 pakje room culinair



### **Bereiding**

Kook de aardappels in water met zout in 20 minuten gaar. Giet de aardappels af en vang een kop kookvocht op. Stamp de aardappels met voldoende kookvocht tot een smeùige puree. Voeg de tijm met zout en peper naar smaak toe. Verwarm de oven voor tot 200 graden C.

Verhit intussen in een koekenpan 2 el olijfolie. Bak de witlof 4 minuten. Verhit intussen in een tweede koeken- of hapjespan de laatste 2 el olijfolie. Bak het gehakt in 3 minuten rul voeg dan de geperste knoflook en het gesnipperde uitje toe. Schenk de room culinair en het ei bij de witlof, meng en laat 1 minuten inkoken. Strooi er wat basilicum over en meng even.

Schep de puree in de ovenschaal. Verdeel er het gehakt en tenslotte de witlof over. Als laatste de geraspte kaas erover strooien.

Bak de witlofschotel in de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.

## Jachtsaus 4x

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

150 g champignons, in stukken  
2 uien, fijngesnipperd  
2,5 dl runderbouillon  
2 dl witte droge wijn  
1 blikje tomatenpuree  
2 el bruine suiker  
peterselie en dragonblaadjes  
boter  
peper en zout

### Recept 2:

250 gram gerookte spekblokjes  
150 gram champignons, in schijven gesneden  
4 sjalotjes, fijn gesneden  
0,5 rode paprika  
0,5 groene paprika  
4 dl rode wijn  
2,5 dl wild fond  
2 el verse fijngehakte basilicum  
1 el vers gehakte dragon  
2 el vers gehakte thijm  
3 tl vers gemalen peper  
3 el vloeibare honing  
50 g boter

### Recept 3:

5 dl runderbouillon (van een tablet)  
1 rode paprika  
2 sjalotjes  
1 blikje tomatenpuree  
100 g champignons  
2 el bloem  
zout, peper en Madaira  
boter

### Recept 4:

250 g kastanjechampignons  
3 sjalotjes / 6 takjes platte peterselie  
350 ml runder-/paddestoelenbouillon  
150 ml witte wijn  
1 el tomatenpuree  
1 el bloem  
30 g boter / zout en peper

## Jachtsaus 4x

---

regelmatig roeren. Giet vervolgens de bouillon en de wijn erbij en laat dit zo'n 10 minuten doorkoken. Peper naar smaak. Neem wat vocht uit de pan en meng er de tomatenpuree onder. Doe onder voortdurend roeren terug bij de saus. Breng alles op smaak met wat zout en de suiker. Laat de saus aan de kook komen en klof er 1 eetlepel boter door zodat het ietwat schuimig wordt. Laat zachtjes doorsudderen tot sausdikte. Strooi er tenslotte peterselie en dragonblaadjes over.

### Recept 2:

Bak de spekblokjes aan zonder boter.  
Voeg champignons, sjalotten en paprika's toe.  
De boter toevoegen en kruid goed af.  
Voeg de wijn, wild fond en honing toe.  
Laat dit geheel inkoken tot een mooie saus.

### Recept 3:

Snij de champignons in schijfjes, de sjalotjes en de paprika in kleine blokjes.  
Bak de champignons met de paprika en de sjalotjes in de boter. Voeg de tomatenpuree toe, en vervolgens de bloem erdoor roeren.  
Giet de runderbouillon erbij, en laat dit 10 minuten doorkoken (goed roeren).  
Maak de saus op smaak met zout, peper en madaira.

### Recept 4:

Giet wijn, bouillon en tomatenpuree in een steelpan en laat op hoog vuur een minuut of tien flink borrelend inkoken tot circa de helft (200-250 ml). Snipper de sjalotjes en fruit ze zachtjes een paar minuten in boter in een grote koekenpan. Snij intussen de champignons in plakjes en voeg toe, samen met de fijngehakte peterselie en een snufje zout. Roerbak tot de champignons duidelijk beginnen te slinken. Roer de bloem er grondig door. Giet de ingekookte wijn/bouillon erbij, breng even aan de kook en laat de saus vervolgens op laag vuur met schuin deksel een kwartiertje pruttelen en gaar worden. Proef op zout en peper.

### Tip:

Heb je vlees gebakken? voeg de saus dan toe aan het bakvet en laat even opkoken. Geeft een veel betere smaak aan je saus.

## Jachtsaus met Spek en Champignons

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

175 g champignons, in plakjes  
1 ui, fijngesnipperd  
75 g katenspek (plakjes) in smalle reepjes gesneden  
125 ml runderbouillon  
100 ml witte droge wijn  
150 ml droge rode wijn  
1/2 klein blikje tomatenpuree  
1 el bruine suiker  
peterselie en dragonblaadjes  
boter  
peper en zout  
10 sprietjes bieslook  
keukenpapier

### **Bereiding**

Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca 3 minuten zachtjes bakken. Voeg een flinke klont boter in een pan en fruit daarin de champignons, katenspek en de ui enkele minuten aan, blijf regelmatig roeren. Giet vervolgens de bouillon en de witte wijn erbij en laat dit zo'n 10 minuten doorkoken. Peper naar smaak. Neem wat vocht uit de pan en meng er de tomatenpuree door. Doe onder voortdurend roeren terug bij de saus. Breng alles op smaak met wat zout en de suiker en de rode wijn. Laat de saus aan de kook komen en klop er 1 eetlepel boter door zodat het ietwat schuimig wordt. Laat zachtjes doorsudderen tot saasdikte. Strooi er tenslotte peterselie en dragonblaadjes over. Knip de bieslook erboven fijn.

Tip: Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossehaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.



## Japanse hamburger

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g rundergehakt  
100 g varkensgehakt  
1 ei  
2 el Panko paneermeel  
25 ml melk  
1 tl wasabipoeder  
2 bosuitjes, in ringetjes  
2 el teriyakisaus  
paar blaadjes friseesla  
2 vleestomaten, in blokjes  
2 augurken, in blokjes  
mayonaise  
rijst



eventueel wat plakjes komkommer

### **Bereiding**

Strooi het paneermeel in een kom, doe de melk erbij en laat dit 15 minuten staan.

Meng het gehakt, ei en paneermeel- mengsel in een kom met het wasabipoeder en de bosuitjes en voeg peper en zout toe naar smaak. Meng het geheel goed. Verdeel het gehakt in achten en vorm van elk deel een burger. Dek ze met plasticfolie af en zet ze 30 minuten in de koelkast.

Bak de hamburgers in een koekenpan 2 minuten aan elke kant. Leg de hamburgers op een bakplaat en zet die nog 6 minuten in een voorverwarmde oven (200 graden) totdat ze door en door gaar zijn. Kook de rijst tijdens het bakken van de hamburgers.

Meng de sla, tomaten, (komkommer) en augurken met wat mayonaise tot een salade en geef die bij de hamburgers met wat (opgewarmde) teriyakisaus en rijst.

Tip:

Let op met wasabi dit is erg scherp.

## Japanse Kipvleugels

---

Menugang Hapje  
Keuken Japans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Grillen

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 lenteuitjes  
4 el sojasaus  
2 el sherry  
1 el honing  
1 el water  
1 teen knoflook  
1 el geraspte gemberwortel  
1,5 kg kipvleugels



### ***Bereiding***

Lenteuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Meng deze met de sojasaus, sherry, water, honing, geperste knoflook en gember in een grote kom en voeg dan de vleugeltjes toe. Meng goed door en laat minstens 2 uur (langer is beter) afgedekt marinieren in de koelkast.

De verdere bereiding is een keus:- leg op een iets ingevette ovenplaat en zet die gedurende 20 minuten op 200 graden voorverwarmde oven. Tot slot onder de grill even bruinen.

-verhit een grillpan en grill hierop de licht ingevette vleugels bruin en gaar!!!!!!

-steek de bbq aan en grill de vleugels bruin en gaar!!!!!!

-bakken in een koekenpan (minste manier)

### Tip:

voor het marinieren water aan de kook brengen, van het vuur nemen en de vleugels 5 minuten blancheren in het hete water en dan marinieren (om bij de vervolg bereiding zeker te zijn dat het vlees gaar wordt om salmonella besmetting te voorkomen)

## Javaanse Rundersate

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indonesisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g runderbiefstuk in blokjes gesneden

spiesjes

Marinade:

2 el ketjap

2 el honing

1 teentje knoflook uitgeperst

1 el koriander

1/2 tl chilipoeder

2 el olie

Saus:

2 el gesnipperde ui

2 el ketjap

1 limoen uitgeperst

2 el ketchup

1 el bruine suiker

2 draaien peper (molen)



### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten voor de marinade en voeg de blokjes rundvlees toe. Schep goed om en laat ze minimaal 1 uur marineren (wel regelmatig omscheppen) in de koelkast.

Meng de ingrediënten voor de saus in een pannetje en warm op een laag vuur op.

Rijg de vleesblokjes aan spiesen (houten stokjes eerst 1/2 uur in het water leggen) en gril ze op de voorverwarmde bbq. (je kunt af en toe een weinig marinade over de spiesjes verdelen)

Serveer met de saus.

## Jiangsu (oesterzwammen met gestoofde kip)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

375 g tofu  
250 g mihoen  
4 el arachideolie  
2 cm verse gember, geschild  
1 schaal kipdijfilet, in reepjes  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
150 g oesterzwammen, in reepjes  
3 el oestersaus  
1 el sesamololie  
4 el rijstwijn  
3 bosuitjes, in schuine stukjes



### **Bereiding**

Leg de tofu tussen 4 lagen keukenpapier en duw er met platte hand zo veel mogelijk vocht uit. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de tofu in blokjes van 1 x 1 cm. Verhit de arachideolie in een wok en roerbak de tofu met peper en zout in 6 minuten goudbruin. Schep uit de wok en laat uitlekken op keukenpapier.

Snijd de gember fijn. Bak de kip met de gember en knoflook 3 minuten in de achtergebleven olie in de wok. Voeg de oesterzwammen, oestersaus, sesamololie en rijstwijn toe en stoof 4 minuten. Voeg de tofu en bosui toe en warm nog 1 minuut door. Verdeel de mihoen over 4 borden en schep het kipmengsel erop.

Lekker met geroerbakte paksoi.

## Kaantjessaus met een Ei, Sla en Gekookte Aardappelen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 krop sla (gewone kropsla)  
ei (1 per persoon)  
gezouten spekreepjes (70 g per persoon)  
peper en zout  
scheutje azijn  
maizena  
scheutje water  
1 grote ui  
750 g aardappels

### ***Bereiding***

De aardappels koken, de salade wassen en in reepjes snijden.  
Het spek in reepjes snijden en hard aanbakken (in een braadpan zonder antiaanbaklaag).  
De ui (fijngesnipperd) toevoegen en mee laten bruin worden.  
Het spek moet uiteindelijk bruin en krokant worden (dat zijn de kaantjes).  
Blussen met een scheutje azijn en met houten platte spatel het aanbaksel los steken, water toevoegen.  
Even laten opkoken en binden met maizena tot je een mooie dikke gladde saus hebt. Afkruiden met peper (en zout) naar smaak.  
Wanneer de aardappels gaar zijn, de eieren bakken (of koken, naar keuze), de sla vlug door de aardappels mengen met wat boter en kruiden met peper en zout.  
  
Alles door elkaar mengen en smullen. De saus eroverheen schenken.

## Kaas Knoflook Spaghetti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Deegwaar	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 klein pakje kruidenkaas (Paturain, Boursin)  
halve blauwschimmelkaas (danablue)  
water  
zout en peper  
gehaktkruiden (b.v. nootmuskaat, paprikapoeder, knoflookpasta, uienpoeder, kruidnagelpoeder, peper en zout)  
2-3 teentjes knoflook naar smaak  
Italiaanse keukenkruiden (gedroogd of vers 1:2)  
olijfolie  
1 courgette  
150 g champignons  
1 grote ui  
1 rode paprika  
250-300 g spaghetti  
1 roma of vlees tomaat  
250 g rundergehakt of tartaar

### ***Bereiding***

Was de groenten en snijd ze in stukjes. Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de schimmelkaas in stukjes.

Doe de kruidenkaas in een kom samen met ongeveer een halve liter water en roer dit goed door. Voeg dan de schimmelkaas toe en zet de kom in de magnetron. Laat de schimmelkaas smelten.

Zet een ruime pan met water en wat zout op om de spaghetti in te koken.

Bak het gehakt rul in een hete wok zonder toevoeging van olie of vet. Voeg de kruiden naar smaak toe en pers de knoflookteentjes boven het gehakt uit. Goed mengen. Als het water kookt de spaghetti toevoegen met een scheut olijfolie tegen het plakken. Volg de bereidingswijze op de verpakking van de spaghetti voor de tijdsduur.

Voeg de champignons toe aan het gehakt en bak ze even mee. En dan de groenten erbij, beetje voor beetje, anders wordt het te koud en bakt het niet meer. Giet de spaghetti af en doe deze terug in de warme pan. Doe de saus bij het gehaktmengsel en warm even mee.

Serveer apart en schep aan tafel pas de saus erover.

## Kalfsoester Gevuld met Ricotta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 kalfsoesters van 120 g  
125 g ricotta  
10 zongedroogde tomaatjes, gehakt  
12 plakken pancetta  
250 g (wilde) spinazie gewassen en geplukt  
1 el bieslook, gehakt  
2 tenen knoflook, gehakt  
2 el pijnboompitten, geroosterd



### **Bereiding**

Meng de ricotta met de helft van de tomaatjes, de bieslook en peper en zout.  
Snijd de kalfsoesters aan de binnenkant open en vul ze met dit mengsel. Omwikkel ze dan met 3 plakken pancetta elk.  
Bak ze vervolgens in wat olie of boter rondom goudbruin en laat ze dan nog 5 minuten per zijde nagaren in de pan.  
verhit ondertussen 4 el olie in een wok en roerbak hierin de spinazie, de rest van de tomaatjes, de knoflook en de pijnboompitten snel onder voortdurend roeren.  
Breng op smaak met iets zout en flink wat peper.

## Kambing pedas masak jeroek limo

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indonesisch  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g lamshaas, in dunne plakken van ½ cm dik  
2 uien, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
2 cm verse gember, fijngesneden  
2 el zonnebloemolie  
2 stengels sereh (citroengras), in stukken  
4 blaadjes jeroek poeroet (citroenblad)  
2 jeroek limo (Indische limoen), zonder pitjes, gehalveerd  
2 rode pepers, fijngesneden  
1 el sambal oelek  
suiker  
1 tl kippenbouillonpoeder

### ***Bereiding***

Wrijf de plakjes lamshaas in met zout en peper.

Bak de gesnipperde uien, de geperste knoflook en de gember in de wok met olie. Voeg de sereh, de blaadjes jeroek poeroet en de gehalveerde jeroek limo toe, voeg daarna de rode pepers en de sambal oelek toe.

Doe het vlees in de pan en bak het in 5-10 minuten gaar. Voeg 1 tl kippenbouillonpoeder en zout, peper en suiker naar smaak toe. Serveer direct met witte rijst.

Variatietip:

Je kunt op het laatst nog peultjes of haricots verts aan dit gerecht toevoegen. I.p.v. jeroek limo kan ook limoen gebruikt worden.



## Kanton (zoetzuur varkensvlees met sesam)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Vlees  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g witte rijst  
2 el sesamzaad  
300 g varkenshaas, in plakjes van 1/2 cm  
3 el arachideolie  
1 teen knoflook, fijngesneden  
1 zak, 400 g, Chinese grofgesneden wokgroente  
50 ml gembersiroop  
2 el ketjap  
3 el ketchup  
4 el rijstazijn  
1 tl sesamololie



### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster ondertussen het sesamzaad in een koekenpan zonder olie of boter in 2 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.

2. Bestrooi het vlees met zout. Verhit 2 el arachideolie in een wok en bak het vlees met de knoflook in 4 min. goudbruin en gaar. Schep uit de wok. Verhit de rest van de arachideolie in de wok en roerbak de wokgroente 5 min. Voeg het vlees toe. Verwarm nog 1 min.

3. Breng in een steelpan de gembersiroop, ketjap, ketchup en 3 el azijn aan de kook. Laat 2 min. koken. Meng het sesamzaad, de rest van de azijn, de sesamololie en zout. Verdeel het vlees met de groente over 4 borden en schep de saus erover. Serveer met de rijst en verdeel er wat sesamzaad mengsel over.

## Kantonese Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g kipfilet, in blokjes  
2 el zonnebloemolie  
1 teen knoflook, fijngesneden  
1 ui, gesnipperd  
1 rode peper, zaadlijsten verwijderd  
500 g sperziebonen, schoongemaakt  
1 fles woksous five spice  
250 g Chinese eiermie



### ***Bereiding***

Bestrooi de kip met peper en zout. Verhit de olie in een wok en bak de kip in 2 minuten goudbruin. Voeg de knoflook en de ui toe en bak 2 minuten mee. Snijd de rode peper in dunne reepjes en voeg samen met de sperziebonen en de woksous toe. Schenk er 100 ml water bij en laat ca. 8 minuten met de deksel half op de pan op laag vuur stoven tot de sperziebonen beetgaar zijn. Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, verdeel over 4 kommen en schep de Kantonese kip erop.

## Kapucijner Eenpansgerecht

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik capucijners  
1 zakje soepgroenten  
500 g rundergehakt  
1 klein blikje doperwten  
1 prei  
3 uien  
2 of 3 flinke tenen knoflook  
1 blokje bouillon tuinkruiden  
1 rookworst (van de HEMA)  
150 g spekblokjes

### ***Bereiding***

Snij de prei in vingerdikke stukken, inclusief zoveel mogelijk van het groene deel  
Snij de uien in ringen, en was de prei.  
Snij de tenen knoflook fijn  
Giet het vocht van de doperwten weg.  
Rul het gehakt gaar in een hapjespan.  
Zet tegelijkertijd een koekepan met de spekblokjes op een laag vuurtje.  
Ook kan de rookworst in heet water op een heel klein vuurtje worden geweld; pas op dat het water niet gaat koken!!!  
Voeg de uien en knoflook toe aan het gare gehakt.  
Wanneer de uien glazig zijn voeg je de stukken prei en de soepgroenten toe.  
Laat het geheel op een laag pitje zo'n 5 a 7 minuten smoren.  
Voeg dan de capucijners toe inclusief het vocht.  
Maak een 'kuiltje' in de massa zodat er een 'vijvertje' ontstaat. Los hierin het bouillonblokje op.  
Als laatste voeg je de doperwten toe die je al roerend 5 minuten laat mee warmen.

### ***Serveertips***

Snijdt de rookworst in plakken en meng ze door de massa.  
Bestrooi na het opscheppen het gerecht met de uitgebakken spekblokjes.

## Ketchup

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Amerikaans

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kg tomaten, in stukjes
- 300 g ui, in kleine stukjes
- 100 g zure appel, in stukjes
- 200 g azijn
- 200 g geleisuiker



### ***Bereiding***

Breng de tomaatstukjes aan de kook met de ui en appel. Laat het ca. 30 minuten zachtjes doorkoken en wrijf het daarna door een zeef. Voeg zout en peper, geleisuiker en azijn toe en laat het nogmaals 20 min zachtjes doorkoken totdat er een dikke vloeibare saus ontstaat. Roer de saus regelmatig goed door. Laat de ketchup afkoelen en doe hem in een plastic spuitflesje.

De ketchup is een week houdbaar.

## Kidney Bonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Eenpans Gerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

middel groot blik kidney bonen

1 ui

150 g rundergehakt

aromat

1 zakje aardappelpuree met kaas of vers gemaakt en 100 g

geraspte oude kaas erdoor roeren

1 el ketchup

peper

boter

100 g champignons

### ***Bereiding***

Aardappel puree maken. champignons in plakjes snijden en de ui snipperen.

In een koekenpan het gehakt rulbakken met wat peper. Oven voorwarmen op 180 graden.

De champignons met de ui toevoegen en bruin bakken.

De kidney bonen toevoegen met het sap en het sap tot geringe hoeveelheid inkoken en dan de ketchup toevoegen.

Breng op smaak met aromat en peper.

Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal doen en afdekken met de aardappelpuree.

Een paar klein klontjes boter erover verdelen en 15 minuten in de oven.

## Kikkererwtensoup

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Afrikaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rode peper (of een halve als men iets minder pittig wil)  
1 middelgrote prei  
enkele takjes koriander  
2 el olijfolie  
1/2 tl gemalen koriander (ketoembar)  
1/2 tl gemalen komijn (djinten)  
1/2 tl gemalen geelwortel (koenjit)  
1 blik kikkererwten  
7,5 dl groentebouillon  
citroensap  
2 volle el griekse yoghurt  
chilipoeder naar smaak

### ***Bereiding***

Halveer de peper en verwijder de zaadlijst en het zaad en snij in ragfijne halve ringetjes. Snijd de prei in ringen en was deze. Neem de blaadjes koriander van de takjes en hak de steeltjes grof. Spoel de kikkererwten in een zeef.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de peper en de prei aan met de koriander steeltjes. Strooi de kruiden er dan over en laat 2 minuten zacht fruiten.

Doe de kikkererwten en de bouillon bij de prei, breng alles aan de kook en laat 20 minuten, met het deksel op de pan, zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met wat citroensap.

Verdeel de soep over kommen en geef in elke kom een el yoghurt. Bestrooi tot slot met wat chilipoeder en de korianderblaadjes.

## Kip Kebab

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui, fijn gehakt  
4 tenen knoflook  
4 el vers citroensap  
1 el paprikapoeder  
1/2 tl peper  
1 el gehakte verse tijm  
2 1/2 dl yoghurt  
750 g kipfilet  
olijfolie  
zout

### ***Bereiding***

Doe de ui, knoflook, het citroensap, paprikapoeder, de cayennepeper, peper en tijm in een keukenmachine en draai met korte stootjes tot alles goed gemengd is. Voeg de yoghurt toe en draai tot alles weer gemengd is.

Snijd het vlees in stukjes/plakjes van 3 cm en doe het in een schaal. Giet de yoghurt erover en schep alles om zodat de kip er helemaal mee bedekt is. Dek de schaal af en laat het 8 uur in de koelkast marineren.

Verwarm de grill voor of steek de bbq aan.

Neem de kip uit de marinade en bewaar de marinade. Rijg de kip aan metalen pennen en kwast ze in met olijfolie. Bestrooi dan met zout en peper.

Grill of rooster ze 4-5 minuten per kant en met het omdraaien ze nogmaals bedruipen met de bewaarde marinade.

Lekker met groenten, brood en rijst.

## Kip met 40 Teentjes Knoflook

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Brazilië  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

10 g boter  
1 el olijfolie  
1 grote kip  
40 teentjes knoflook ongepeld  
1 middelgrote ui gesnipperd  
2 el gehakte rozemarijn  
2 takjes tijm  
270 ml droge witte wijn  
150 ml kippenbouillon



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit de boter en de olie in een braadpan en bak de kip aan alle kanten aan. Haal de kip uit de pan en doe de knoflook (ongepeld), tijm, ui en de rozemarijn in de pan. Bak 1 minuut.

Voeg de kip weer toe en de wijn en de bouillon. Breng alles aan de kook en bedruip de kip regelmatig met het vocht.

Zet de braadpan gedurende 1 uur in de oven met het deksel erop. Vervolgens nog 15 minuten zonder deksel om de kip mooi bruin te kleuren.

Neem de pan uit de oven en verwijder de kip (houdt deze warm) en giet het vocht door een zeef. De knoflook teentjes pellen en fijngemaakt over de kip verdelen. Laat de saus tot ongeveer 250 ml inkoken en geef deze bij de kip.



## Kip op de BBQ

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Portugees  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 tenen knoflook  
1/2 limoen  
4 kippenpoten  
1 takje rozemarijn in vieren gedeeld  
15 ml olijfolie  
zeezout  
vers gemalen peper  
50 ml witte wijn  
50 ml kippenboullion  
4 vellen alufolie groot genoeg om de kip in te verpakken

### ***Bereiding***

Pel en blanceer de tenen knoflook 4 minuten in kokend water. Pers een halve limoen uit. Meng de olie met limoensap, wijn en bouillon.

Leg op elk vel een poot en bestrooi met zout en peper. Maak een kommetje van de folie.

Doe het sap bij de kip en leg op elk een stukje rozemarijn en twee tenen knoflook. Vouw het alufolie dicht.

Serveer met frites en een salade en geef er de saus bij met de knoflook

## Kip Pastei

---

Menugang Hapje

Keuken Nederlands

Bron

Soort Gevogelte

Type Ovengerecht

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 hele kip  
doperwten  
wortelen  
kappertjes  
2 dikke uien  
2 dikke tenen knoflook  
peper  
half kopje ketjap manis  
bladerdeeg (zonder roomboter)  
peper naar smaak



### ***Bereiding***

Kook de kip in water met een bouillonblokje en laat hem afkoelen. Snijd de uien in grove stukken en de knoflook fijn. Snijd de wortelen in schijfjes. Laat dit uitlekken samen met de doperwten. Bak de uien met de knoflook even aan en doe daarna de ketjap erbij. Voeg de wortelen, doperwten en de kappertjes erbij en even goed doorroeren. Is het te droog, doe er dan nog wat ketjap bij. Doe de kip erbij en laat het een poosje intrekken. Doe de bladerdeeg in een vuurvaste schaal (helemaal bedekken), doe de pastei er op en bedek het geheel af met bladerdeeg. Bestrijk het met geklopt ei en prik er enkele gaatjes in. Daarna in de oven op 180 graden C. tot het bladerdeeg bruin is.

## Kip Yakitori

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Grillpangerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 ml Japanse sojasaus  
100 g lichte basterdsuiker  
50 ml mirin (japanse rijstwijn)  
3 cm verse gember, geschild  
2 tenen knoflook, in plakjes  
300 g kipdijfilet



### **Bereiding**

Doe de sojasaus, basterdsuiker en mirin in een steelpan. Snijd de gember in dunne plakjes en voeg samen met de knoflook toe. Breng de yakitorisaus aan de kook en laat op laag vuur 15 min. zachtjes inkoken. Schenk door een zeef en vang op in een kommetje.

Snijd de kip in blokjes van 2 x 2 cm. Rijg deze aan de satéprikkers, laat wat ruimte tussen de blokjes. Bestrijk de kipspiesen met de bakwast met de yakitorisaus. Verhit de grillpan en gril de spiesen in 6 min. gaar. Keer ze elke 30 sec. en bestrijk ze steeds opnieuw met de saus. Lekker met pandanrijst en komkommersalade.

### Tip:

Vervang de kip eens door zalmfilet. Gril de zalmspiesen in 2-3 min. rosé.

## Kipfilet met Mon Chou en Pesto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ons rauwe ham  
1 el zongedroogde tomaatjes  
1 pakje tomaten frito heinz  
1 el groene pesto  
1 pakje mon chou  
2 kipfilets



### ***Bereiding***

Plet de kipfilets.

Meng de mon chou ,pesto en de zongedroogde tomaten(kleingesneden)zodat het smeerbaar is en bestrijk de kipfilets met dit heerlijk mengsel, rol de filets op en rol de rauwe ham er omheen.

Bak de kipfilets in de pan tot dat ze bijna gaar zijn. Vervolgens de kipfilets in een oven schaal doen, tomaten frito erovereen en dan ongeveer 10 a 15 minuten in de oven op 200 graden.

## Kipfilets met Old Amsterdam kaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Streekgerechten  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
200 g geraspte Old Amsterdam  
12 repen rauwe ham  
boter  
tijm  
sla  
pasta naar keuze  
1 krop sla  
zwarte peper en zout



### ***Bereiding***

Snijd de kipfilets zo wijd mogelijk open en kruid deze binnen en buiten met peper, zout en een snuifje tijm. verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht) of 220°C conventioneel. Bereid de pasta volgen de gebruiksaanwijzing, maak de sla schoon en maak deze aan.

Vul daarna de filets op met de gemalen Old Amsterdam en omwikkel ze met de hamrepen.

Laat de filets aan beide zijden even aanbakken in een beetje boter (Op een klein vuur). Neem ze vervolgens uit de pan, doe er aluminiumfolie rond en zet de filets in de oven. Haal ze na 25 minuten uit de oven en doe de folie er af.

Schik ze op een bord met de sla en pasta.

Garneer het geheel met een beetje gemalen Old amsterdam.

## Kipkap uit Brabant

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Vroeger armeluiseten maar erg lekker.			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 l water  
4 varkenspoten  
1 kg runderschenkel  
4 flinke uien  
5 takjes peterselie  
1/8 l wijnazijn  
tijm  
nootmuskaat  
kruidnagels  
zout en peper



### **Bereiding**

Het vlees opzetten in koud water met de uien en de peterselie en goed gaar koken. (af en toe afschuimen). Vlees uitnemen, uitbenen en in grove stukken snijden. In een pan doen met 4 pollepels van het kookvocht, azijn en de kruiden naar smaak. (de rest van het kookvocht evt. zeven en invriezen voor b.v. erwtensoep, vroeger at men het meestal meteen op met wat brood) Opnieuw 10 minuten laten koken. In een vooraf verwarmde glazen schaal gieten en af laten koelen om het te laten geleren.

### Tips:

Lekker op brood, als je het weer opwarmt ook lekker als vlees bij een warme maaltijd of gewoon koud met wat mayonaise.

## Kippendijen uit Thailand

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kippendijen  
2 el Thaise vissaus  
1 el honing  
1/2 Spaans pepertje (of meer naar smaak) ontzaad en in reepjes  
2 rode uien gesnipperd  
1/2 stengel sereh (citroengras)  
1 tl gemalen korianderzaad  
1 tl kukurma (geelwortel)



### ***Bereiding***

Meng de vissaus, honing, gekneusde sereh, peper, ui en koriander door elkaar in een vijzel tot een fijne pasta. Meng de kukurma erdoor.

Snijd de kippendijen in stukken en meng erdoorheen zodat de marinade aan alle kanten verdeelt is. Laat dit zeker 1 uur (liefst langer daar dit de smaak ten goede komt) intrekken.

Bak de stukken kip in de wok in wat olie mooi bruin en knapperig.

Lekker met rijst, peultjes en een groene salade.

## **Knoflook - Kaasboter**

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Engels

Type Broodbeleg

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g zachte boter

100 g geraspte oude kaas

2 teentjes knoflook, geperst

mespunt paprikapoeder

1 bosje bieslook, gehakt

### ***Bereiding***

Meng de boter met de kaas en knoflook in een keukenmachine tot een glad mengsel. Voeg paprikapoeder, zout en peper naar smaak toe en draai als laatste heel kort de bieslook mee. Schep over in een kom en zet afgedekt in de koelkast.



## Knoflook- Yoghurtmarinade

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 tenen knoflook

150 ml yoghurt

1 takje verse tijm blaadjes

1 rode ui grof gesnipperd

paar druppels citroen

1 tl olijfolie

zout en peper

### ***Bereiding***

Doe de yoghurt in een kom en pers de knoflook erboven uit. Strooi de tijmblaadjes erover en voeg de ui toe. Doe er de olie, zout en peper bij met het citroensap en roer alles goed door elkaar.

Lekker om kip te marineren (4 uur of langer), kip daarna bestrooien met paneermeel en in een ingevette ovenschaal leggen en 30-35 minuten in een 180 graden oven.

## **Knoflooksaus**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Groenten  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 el cognac (!) of citroensap  
1/2 tot 1 tl suiker  
3 knoflooktenen (of meer, naar eigen smaak!)  
125 ml creme fraiche (of Blue Band Finesse voor verrijken)  
3 el mayonaise  
1 el gesnipperde bieslook  
1 el gesnipperde peterselie  
zout en peper

### ***Bereiding***

Meng cognac/citroensap met de suiker en roer totdat de suiker is opgelost. (Dit gaat beter als je het citroensap eerst verwarmt; bijv. even in de magnetron)  
Pers de knoflooktenen en roer door cognac/citroensap.  
Meng creme fraiche, mayonaise en kruiden erdoor.  
Naar smaak zout en peper toevoegen.

## Koekjespudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Limburgs			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 100 g zachte koekjes (b.v. Weesper moppen)
- 3/4 l melk
- 6 el suiker
- 2 eieren, gesplitst
- 3 el custard poeder
- 4 el boerenjongens of rozijnen
- 4 el brandewijn (evt van de boerenjongens)



### **Bereiding**

Verkruimel de koekjes en leg ze op de bodem van een glazen schaal; sprenkel de brandewijn erover. Roer de maizena door 4 eetlepels melk en doe de eidooiers erbij. Breng de rest van de melk aan de kook, roer het custardmengsel erdoor en verhit het tot het dikker wordt; laat het niet koken. Laat de pudding afkoelen. Klop de eiwitten stijf en klop langzaam de suiker erdoor. Roer de eiwitten en de rozijnen door de custard en giet dit mengsel op de koekjes. Zet de pudding tenminste twee uur in de koelkast.

## Kraamvrouwenkost

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gelderland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l water  
200 g snelkookgort  
200 g rozijnen  
200 g gedroogde pruimen, een nacht geweekt  
2 beschuiten, verkruimeld  
6 el bruine suiker  
1/4 l room



### ***Bereiding***

Kook de gort gedurende een half uur in het water. Giet hem af, en roer er de rozijnen door, de pruimen, de beschuiten en de room en laat het een uur staan. Serveer met bruine suiker.

## Krokette van Jamón Serrano

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Frituren

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 el olie  
200 g Campofrio serranoham  
40 g boter  
3 á 4 el bloem  
¾ l koude melk  
Voor het paneren en de bereiding:  
2 eieren  
1 l olie  
broodkruimels  
zout



### **Bereiding**

Maak een roux door twee el olie in een bakpan te verwarmen.  
Voeg een beetje boter toe. Voeg de bloem toe als de olie heet is.  
Roer een aantal keer met een houten lepel. Voeg beetje bij beetje hete melk toe tot een dikke bechamelsaus.

Voeg de in reepjes gesneden Jamón Serra

## Kruiden Rollade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Duits  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg varkensbuikvlees met zwoerd (slager)  
3 tenen knoflook  
1 citroen  
2 el rozemarijn naalden vers  
1 el tijmblaadjes vers  
80 g knolselderij  
120 g winterwortel  
2 uien  
3 el (zonnebloem)olie  
250 ml droge witte wijn  
400 ml groentesoep of groentebouillon  
1 tl aarappel zetmeel of maizena  
zout en peper  
keukentouw



### ***Bereiding***

Het vlees aan de zwoerdkant met een scherp mes om de 5 mm inkerven. Het vlees in de lengte voor driekwart doorsnijden en openklappen. De zwoerd naar boven en goed inwrijven met zout en peper vervolgens met de zwoerd naar onder voor je leggen.

Knoflook fijnhakken, citroen in dunne schijven snijden, kruiden fijnhakken en het vlees met de kruiden en de knoflook bestrooien. De citroenschijven erover verdelen.

Dit strak oprollen en vastbinden met keukentouw.

Uien, wortel en knolselderij in blokjes snijden.

In een braadpan 2 el olie verhitten en het vlees rondom aanbraden en weer eruit nemen. Rest van de olie toevoegen en in dezelfde pan de groenten roerbakken gedurende 5 minuten.

Het vlees met de naad naar beneden op de groenten leggen en de pan in een voorverwarmde oven (180 graden) 90 minuten laten braden.

Na 30 minuten de groentesoep toevoegen. en hiermee het vlees regelmatig begieten.

Het vlees uit de oven nemen en verpakt in alufolie 10 minuten laten rusten.

Het braadvloeistof door een zeef in een steelpan gieten, eventueel het vet afscheppen, en de met 1 el water losgeroerde aardappelzetmeel/maizena, erdoor roeren en weer aan de kook brengen. op smaak brengen met zout en peper.

## Kruidige Hamburger

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

barbecue of grillpan  
1 g gedroogde Italiaanse kruiden  
1 g oregano  
1 teen knoflook  
30 g tomatenketchup  
20 g ketjap manis  
50 g paneermeel  
1 ei  
500 g rundergehakt



### ***Bereiding***

Meng in een kom alle ingrediënten door het gehakt. Vorm er met natte handen hamburgers van ongeveer 150 gram van.

2Steek de barbecue aan of verhit de grillpan. Gril de hamburgers in 5 min. per kant bruin en gaar.

## Laksa

---

Menugang Soep  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Maaltijdsoep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 el (arachide)olie  
2-3 el Thaise rode currypasta  
1 blik kokosmelk (400 ml)  
600 ml kippenbouillon (van tablet)  
2 el Thaise vissaus  
400 g kipfilet, in repen  
200 g rauwe tijgergarnalen (diepvries), gepeld en ontdooid  
400 g sugar snaps  
250 g mihoen  
200 g taugé  
50 g zoute pinda's  
limoenpartjes, om erbij te serveren



### **Bereiding**

Verhit de olie in de wok en bak hierin de currypasta 30 seconden.

Schenk de kokosmelk, kippenbouillon en vissaus erbij en laat de soep met een deksel op de pan 5 minuten sudderen.

Voeg de repen kip, de garnalen en de sugar snaps toe en laat nog 10 minuten zacht koken.

Bereid intussen de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.

Verdeel de mihoen en taugé over vier kommen.

Schenk de kokossoep erover.

Garneer met pinda's en serveer met partjes limoen.



## Lavassaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Mediterraan

Type Saus

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 el fijngehakt lavasblad

flink witte peper uit de molen

1 rauwe eidooier

1 el witte wijnazijn

1/2 el witte wijn

1 tl vissaus

1 tl honing

1 dl olijfolie

### ***Bereiding***

Maak de lavassaus zoals je mayonaise maakt, dus: meng de eidooier met azijn, peper en honing, giet de olijfolie in een dun straaltje erbij, terwijl je goed klopt met een garde. Als de saus de goede dikte heeft, houd je op. Misschien heb je meer of minder olie nodig dan hierboven staat aangegeven.

## Limburgse Pastei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zakje kleine krieltjes

4 kipfilet

2 doosjes champignons 500 g (eventueel kastanje champignons)

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

2 zakjes saus finesse champignon-bacon

150 g bacon

ongeveer 6 plakjes (roomboter)bladerdeeg

### ***Bereiding***

Bacon fijnsnijden en in droge koekenpan bakken. (Verdelen over twee pannen, anders is het te veel).

Iets boter toevoegen en op hoog vuur de in kleine stukjes gesneden kipfilet en champignons toevoegen.

Op het laatst de krieltjes even meebakken.

Het geheel verdelen over twee ovenschalen.

Laurierblaadje en kruidnagel in het midden van de schaal stoppen.

Tot hier voor te breiden ...

Saus maken volgens gebruiksaanwijzing, erover gieten.

Schalen afdekken met het 10 minuten van tevoren uit de vriezer gehaalde bladerdeeg.

35 minuten op 200 graden in een voorverwarmde oven.

## Linzen uit de Oven 'lentilles à la cocotte'

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 eieren  
20 g bladpeterselie  
1 el Provençaalse kruiden  
400 g linzen  
0.5 groene kool  
1 wortel  
2 teentjes knoflook  
2 rode uien  
400 g Spaanse saucijzen  
2 el olijfolie



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Verhit de olijfolie in een ruime braad- of hapjespan. Bak de saucijzen in 3 minuten rondom bruin.

Voeg de ui, knoflook en wortel toe. Fruit de groenten 3 minuten samen met het vlees en doe er dan de kool bij.

Bak de kool een paar minuten mee en voeg dan de linzen mét het vocht, de Provençaalse kruiden en  $\frac{3}{4}$  van de bladpeterselie toe.

Schep alles goed door en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Zet een deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur nog ca. 5 minuten zachtjes stoven.

Verdeel het gerecht over de 4 schaaltes en breek boven elk schaalte 2 eieren. Bak de gerechtjes 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de eieren gaar zijn.

Bestrooi de schotel met de rest van de peterselie.

## Linzensoep uit Oostenrijk

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oostenrijks  
Bron

Soort Vlees  
Type Maaltijdsoep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 (boeren) rookworst  
2 el (maiskiem)olie  
20 g boter  
1 ui gesnipperd  
1 prei (middelmaat of iets groter)  
3/4 dl droge witte wijn  
1 winterwortel in stukjes  
400 g gesneden witte kool  
100 g grauwe linzen  
1 l water  
3 runder bouillonblokken  
1 klein blikje/potje doperwtjes  
snufje tijm  
peper



### **Bereiding**

Verhit de olie en de boter in een soeppan en fruit hierin de ui, kool en de wortel 5 minuten.  
Voeg dan de wijn, de linzen, de bouillonblokken en het water toe en breng alles aan de kook.  
Laat 45 minuten zachtjes koken en snijd ondertussen de worst in plakjes.  
Breng de soep op smaak met tijm en peper en voeg de plakjes worst toe.

## Longhaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken-Braden	Slank	Nee
Bron	Herman den Blijker			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 longhaas - zacht rundvlees, te krijgen bij de vakslager

12 ronde, kleine sjalotjes

boter, olijfolie

12 kleine aardappelen (bij voorkeur Charlotte)

druivenpitolie

1 dl gevogeltefond

zeezout

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Haal de longhaas een half uur voor bereiding uit de koelkast. Verwarm de oven op de hoogste stand (275 - 300 graden/stand 8). Pel de sjalotten en snij ze overdwars doormidden. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en leg de sjalotten er met de zijkant naar beneden op. Rooster ze in de oven goudbruin gaar. Zet ze apart.

Schakel de oven naar 160 graden/stand 2-3.

Kruid één kant van de longhaas met zeezout en peper. Verhit in een koekenpan 25 g boter met 1 eetlepel olijfolie en bak de longhaas 2 minuten op de gekruide kant en 1 minuut op de andere. Haal de haas uit de pan en laat hem 10 minuten rusten. Zet het vlees dan in een schaal 5 minuten in de oven. Snij de aardappelen in gelijke stukken, kleur ze kort in een beetje neutraal smakende druivenpitolie en giet ze af. Veeg de pan schoon, smelt er 500 gram boter in en bak de aardappelen op halfhoog vuur - de boter mag niet verbranden - in 10 minuten bruin en gaar. Blus ze af met 2 eetlepels gevogeltefond, schud de pan af en toe tot de fond is opgenomen en de aardappelen rondom glanzen.

Smelt 20 g boter in een koekenpan tot het schuim wegtrekt, doe de geroosterde sjalotten erin en glaceer ze door een scheutje gevogeltefond toe te voegen en de pan af en toe te schudden tot de fond is opgenomen en de sjalotten rondom glanzen.

Snij ten slotte de longhaas in plakjes. Leg de geglaceerde aardappelen op vier verwarmde borden en schik de haas erop. Schep de geglaceerde sjalotten naast het vlees.

## Longhaas met Sjalotten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken-Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 biefstukken van de longhaas of het klapstuk

8 sjalotten

4 el olijfolie

1 dikke el roomboter

2 el wijnazijn

recept 2:

600-700 g longhaas

400 g sjalotten

75 g boter

zout en peper

150 ml droge witte wijn (of naar keuze)

scheutje dragonazijn

20 takjes dragon

### ***Bereiding***

Haal de biefstukken zeker een half uur voor het bakken uit de koelkast, ze moeten op kamertemperatuur komen. Snipper de sjalotten ragfijn en fruit ze heel zachtjes in de helft van de olie. Bestrooi meteen al met wat zout, dan bakken ze minder snel bruin. Met een minuut of vier zijn ze zacht en dat is voldoende. Bestrooi de biefstukken met zout en peper. Verhit de boter met de resterende olie flink, tot de boter begint bruin te kleuren. Leg er het vlees in en bak kort, het moet goed rood blijven. Haal het uit de pan en leg op een schaal. Doe de sjalotten bij het bakvet, verhit even en blus de pan met de azijn. Roer en giet over het vlees.

recept 2:

Pel en snipper de sjalotten en fruit deze tot ze zacht zijn in iets meer dan de helft van de boter zachtjes smoren zonder te kleuren. Hak ondertussen de dragon, zonder de steeltjes, grof.

Kruid met peper en zout en voeg de witte wijn en de azijn toe. Laat zachtjes pruttelen totdat het meeste vocht is verdampt (geen deksel gebruiken).

Bak in de rest van de boter het vlees kort aan beide zijden zodat het nog rood (of rose als men niet van rood vlees houdt) van binnen is.

Neem uit de pan en laat het vlees afgedekt met alufolie even rusten.

Voeg de sjalotten bij het vet waarin het vlees gebakken is en roer alle aanbaksels los. Voeg de dragon toe en serveer de saus bij het vlees.

## Longhaas Southern Dutch

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 longhaas (ca 800 gram)  
olijfolie  
rub naar keuze



### ***Bereiding***

De longhaas bestaat uit twee spieren. Deze zijn verbonden door een zeen. De zeen zit in het midden. Snij de longhaas doormidden en verwijder de zeen. Haal ook overbodig vet en vliesjes weg. Snijd deze vervolgens in handzame stukken.

Breng vervolgens wat olijfolie aan en hierna de rub. Het vlees is zo smaakvol dat peper en zout of een beetje rub al voldoende is. Laat de rub een uurtje op kamertemperatuur intrekken.

Bereid de BBQ voor op 200C voor direct en indirect gebruikt. Gebruik eventueel een rookhout.

Leg het vlees op het indirecte gedeelte van de BBQ, totdat het vlees een kerntemperatuur van 45C heeft bereikt. Leg het vlees vervolgens op het directe gedeelte van de BBQ en grill het af tot de kerntemperatuur van 53C is bereikt. Pak het vlees vervolgens in folie in en laat het 5 tot 10 minuten rusten. Je vlees is nu medium gebakken.

## Linguine met Prei en Ham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g linguine (pasta)  
3 el olijfolie  
1 ui (gesnipperd)  
1 teen knoflook (fijngesneden)  
600 g gesneden prei (zak)  
1 el grove mosterd  
200 g zuivelspread light bieslook  
200 g beenhamreepjes  
1 citroen (schoongeboend)  
50 g kappertjes



1 zakje gemalen kaas belegen of oude kaas (175 g)

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aan-wijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit ondertussen de olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook en prei 5 minuten op laag vuur. Voeg de mosterd, zuivelspread, ham en de helft van de kaas toe en verwarm de saus nog 4 minuten op laag vuur.

Rasp ondertussen de gele schil van de citroen en pers de helft van de vrucht uit. Roer het rasp en 2 el sap door de saus en breng op smaak met peper en eventueel zout. Giet de pasta af en schep door de saus. Bestrooi met de kappertjes en strooi er de rest van de kaas over en serveer direct.



## Macaronischotel uit Canada

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Canadees  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 stronk (bosje) bleekselderij  
2 a 3 dikke plakken schouderham  
150 g geraspte oude kaas  
2 teentjes knoflook  
peper  
kerrie  
bouillonblokje  
500 g macaroni  
olie of vloeibaar braadvet



### ***Bereiding***

Was de bleekselderij en snijd de stelen in heel dunne schijfjes. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ham in smalle reepjes (julienne).

Verhit wat olie in een wok. Roerbak de bleekselderij en ham op een flink hoog vuur. Voeg knoflook en kruiden toe. Intussen de pasta koken in ruim water met het bouillonblokje. Dan alles in de wok doorelkaar roeren (kaas op het laatst erbij). Schep alles over in een ovenschaal en verhit het gerecht in de oven of in de magnetron.

In de oven ongeveer 15 minuten. In de magnetron op vol vermogen ongeveer 5 minuten.

Het gerecht is ook prima van tevoren te maken en pas op het moment van gebruik te verwarmen.

De kaas is door allerlei andere kaassoorten te vervangen.

## Malse Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

50 g boter  
4 kippenbouten  
3 uien gesnipperd  
2 el bloem  
2 flesjes Affligem dubbel  
3-4 winterwortels (grote 3) in schijfjes  
2 takjes tijm  
2 laurierbladeren  
2 plakken ontbijtkoek  
4 el mosterd  
zout en peper



### **Bereiding**

Smelt een flinke klont boter in een grote pan en bak de kippenbouten bruin. Voeg de uien toe en bak ze even aan. Voeg de bloem toe en schep alles goed om.

Voeg het bier toe met de wortel, tijm en het laurierblad en breng op smaak met zout en peper.

Besmeer de koek met de mosterd en leg deze met de mosterdkant naar beneden op de kip, doe het deksel erop en laat zachtjes stoven gedurende 1 uur.

Schep af en toe om.

Lekker met aardappelpuree (met kaas)

## Mangolassi

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Fruit  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetrijpe mango's  
3 verse takjes munt  
200 ml volle melk  
1 beker extra milde yoghurt  
2 el witte basterdsuiker  
ijsklontjes  
blender of staafmixer



### ***Bereiding***

Schil de mango's, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd in blokjes. Was en haal de blaadjes van de takjes munt.

Doe de mangoblokjes, melk, yoghurt, basterdsuiker en muntblaadjes in de blender en draai tot een geheel.

Schenk in glazen en voeg twee ijsklontjes toe per glas.

## Marokkaanse Cake

---

Menugang Hapje

Keuken Marokkaans

Bron

Soort Deegwaar

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 klein glas olie

2 eieren

400 g bloem

vanile smaak/of citroen schil

1 bakpoeder

1 vanile suiker

half glas kristalsuiker

1 klein glas melk

1 kommetje cocos



### ***Bereiding***

Verwarm de oven op 140 C

Doe eieren, melk, olie, suiker, bakpoeder, vanille essence/citroenschil en bloem samen mixen in een kom.

Verwarm je oven op 140 graden en doe de mix in een cakevorm.

Zet gedurende 25 minuten in de oven.

Je kunt de cake bestrijken met jam en bestrooien met kokos.

## Marokkaanse Gehaktballetjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Marokkaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Grillpangerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g runder of lamsgehakt  
1 el ras el hanout  
1 el olie  
4 takjes tijm (blaadjes)  
1 Turks brood  
6 el olijfolie  
2 vlees tomaten in dunne plakken  
4 teentjes knoflook



### ***Bereiding***

Verwarm de grillpan. Meng het gehakt met ras el hanout en draai er balletjes van.  
Bestrijk de ballen met wat olie en grill ze rondom bruin in totaal 5 minuten.  
Snijd de knoflook in plakjes en laat dit samen met de tomaat even meegrillen.  
Strooi wat tijm over de balletjes en snijd ondertussen het brood en bestrijk met olijfolie.  
Grill ook het brood even mee.

Lekker met een aardappelsalade.

## Marokkaanse Gehaktkruiden

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 tl komijn

2 tl gerookte paprika

1 tl gedroogde chilipoeder

1 tl korianderzaad

1 tl gemberpoeder

1 tl karwijzaad

1 tl kurkuma

1 tl zeezout



### ***Bereiding***

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

## Mediterrane Eieren met Champignons en Fuet

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1x Spaanse fuet (Catalaanse harde droge worst)  
4 eieren  
150 g champignons  
2 lente-uitjes  
2 teentjes knoflook  
peterselie  
olijfolie  
zout  
4 terracotta ovenschaaltjes



### **Bereiding**

Snijd de fuet in dunne plakjes. Snipper de lente-ui, snijd de knoflook. Maak de champignons schoon met een theedoek of keukenpapier en snijd ze in vieren.

Bak de ui en knoflook kort op hoog vuur en voeg vervolgens de champignons toe. Laat het mengsel 1 minuut doorbakken. Voeg de fuet en kruiden naar smaak toe.

Verwarm de oven voor op 175 °C. Smeer de bakvormpjes in met olijfolie.

Vul de vormpjes vervolgens met de groentevulling. Maak een klein kommetje in het midden van de vulling. Vul elk kommetje met 1 ongekookt ei en bak het geheel in de oven tot de eieren hard zijn in 10-15 minuten.

Serveer dit gerecht heet.

## Meloen AfterEight Creme met Munt

---

Menugang Nagerecht

Soort Zoete gerechten

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 blaadjes After Eight

35 gewassen blaadjes munt

5 blaadjes gelatine

1/2 honing of 1 canteloupe meloen

100 g patisseriecreme (banketbakkersroom: 1 l melk (vol), 50 g bloem, 30 g maïzena, 8 eierdooiers, 250 g suiker, 1 stokje vanille, 2 dl room)

200 g mascarpone

1 limoen

50 g kristalsuiker

(1 el poedersuiker)



### **Bereiding**

2 blaadjes after eight 20 minuten in de diepvries leggen. Gelatine 5 minuten laten weken in koud water, uitknijpen en in een pannetje op een zacht vuur op laten lossen in een weinig water

100 ml water aan de kook brengen en dan van het vuur af 25 muntblaadjes 1/2 minuut laten blancheren, eruit nemen en uit laten druipen. Doe die in een mengbeker.

De pitten uit de meloen verwijderen, in vieren delen, de schil verwijderen en in grote stukken snijden.

250 g afwegen. Limoen wassen en schil raspen en dan uitpersen.

Bakkersroom met de mascarpone mengen. Het kristalsuiker, 1 el limoensap, crememix, 4 blaadjes after eight en meloen bij de munt in de mengbeker doen en tot puree mixen met een staafmixer in 1 minuut.

Warme gelatine erdoor mengen met draaiende mixer. In (een) kom(men) overdoen en gedurende 3 uur in de koelkast zetten.

Bevroren resterende after eight in vieren snijden ter garnering samen met de overgebleven blaadjes munt. Eventueel met poedersuiker bestrooien.



## Meloen Ananassalade met citroenijs

---

Menugang Nagerecht

Keuken Thais

Bron

Soort Fruit

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 limoenen, schoongeboend

2l water

100 g suiker

paar takjes munt, alleen de blaadjes

1/2 galia meloen of canteloup zonder pitjes

1/2 ananas schijven

2 passievruchten gehalveerd

staafmixer



citroenijs

### ***Bereiding***

Rasp de groene schil van de limoenen en pers de vruchten uit. Doe het rasp en sap in een steelpan samen met de suiker en 100 ml water. Breng aan de kook en laat 5 min. inkoken tot een siroop. Laat 10 min. afkoelen.

Breng ondertussen het water aan de kook. Doe de muntblaadjes in een zeef en schenk het kokende water erover. Spoel de blaadjes af met koud stromend water. Laat uitlekken, voeg toe aan de siroop en pureer met de staafmixer.

Halveer en schil de meloen en snijd het vruchtvlees in plakjes. Halveer de ananas in de lengte, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in plakjes. Doe twee bolletjes ijs in een coupe en verdeel er de meloen en ananas. Haal met een theelepel het vruchtvlees uit 1 passievrucht en verdeel over het fruit. Besprenkel de salade met de siroop en leg de 2 overgebleven passievrucht-helften erop.

## Mexicaanse Bonen Chili

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mexicaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g zwarte bonen in chilisaus  
200 g kidneybonen  
300 g mager runder gehakt  
2 el picadillo, Jonnie Boer  
1 stick espressostick (Nescafe)  
400 g pomodorini  
(300 g maiskorrels)  
2 courgettes  
1 el olie



### **Bereiding**

Verhit 2 el olie in een pan met dikke bodem en bak 300 g gehakt rul. Volg daarna stap 1 en doe de bonen, de picadillo, espresso en pomodorini bij het gehakt. (Ook eventueel de mais toevoegen)  
Breng al roerend aan de kook. Laat op laag vuur 10 minuten zachtjes koken. Roer af en toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Snijdt ondertussen de courgette in blokjes van 1 x 1 cm. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de courgette in 6 minuten op hoog vuur goudbruin. Snijd de blaadjes munt in dunne reepjes. Neem de pan van het vuur, schep de munt erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de courgette over de chili.

variatietip:

Ook lekker zonder gehakt. Neem in plaats hiervan b.v. 200 g feta of vergelijkbaar.

## Mexicaanse Gehaktkruiden

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Mexicaans  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl zeezout
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl paprikapoeder
- ½ tl hete chilipeper
- ½ tl gemalen witte peper
- ½ tl cacao



### **Bereiding**

- Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.
- Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.
- Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

## Mini pannetje (cocotte) cottage pie

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Frans

Type Ovenschotel

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote ui, 1 middel grote wortel, 2 takjes platte peterselie, 75 gr gerookte spekblokjes of reepjes, 500 gr rundergehakt, 2 el tomaten puree, 2 laurierblaadjes, 2 el paneermeel, versgemalen zout en peper, vers geraspte nootmuskaat, 600 gr puree aardappels, 2 el boter, 4 tomaten, 100 ml melk

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui fijn. Schil de wortel en snijd hem in kleine blokjes. Was de peterselie, droog en hak hem fijn. Verhit een pan en bak er de spekblokjes of reepjes in. Voeg de ui en de wortel toe en bak ze glazig. Voeg het rundergehakt toe en rul het gehakt. Doe de tomatenpuree, de laurierblaadjes, het paneermeel en de peterselie erbij en breng alles op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Schil de aardappels en kook ze in ruim water met zout gaar. Vet de mini pannetjes in en doe het gehaktmengsel erin. Was de tomaten, snijd ze in plakken en leg ze dakpansgewijs op het gehaktmengsel.

Verwarm de oven voor 175° Giet de aardappels af en stamp ze fijn met 2 el boter en de melk. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Doe de puree in de ovenschaal en strijk hem glad ( evt bestrooid met wat paneermeel). Bak de pannetje pie ca. 40 minuten in de oven.

## Mini pannetje (cocotte) parmentier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 gram rundergehakt, 50 ml droge witte wijn, 1 eetlepel tomatenpuree, 1 kleine ui, 1/2 blokje runderbouillon, 200 gram champignons.

1 kilo kruimige aardappels, olijfolie, scheutje melk, zout en peper.

### ***Bereiding***

Snij de ui en champignons fijn. Fruit de ui in de olijfolie tot de ui glazig is. Voeg het gehakt toe en bak het rul en voeg de champignons toe. Voeg de wijn, tomatenpuree en bouillonblokje toe en laat het 15 minuten sudderen. Kook de aardappels met zout gaar. Pureer de aardappels, met wat olijfolie en melk tot een romige puree en breng op smaak met peper en zout en doe het geheel in een spuitzak. Verdeel het rul gebakken gehakt over 4 pannetjes en spuit daar in rozet vorm de aardappelpuree op. Zet de pannetjes in een op 180C voor verwarmde oven en bak tot de puree lichtbruin is in plm 15-20 minuten.

## Mini Pannetje (cocotte) rundvlees van de wijngaard

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 gram runderstoofvlees in stukjes, 1 eetlepel olie, 25 gram boter, 2 sjalotten, 1 teen knoflook, 1 wortel, 2 kleine bouquet garni, 1 eetlepel bloem, 1/2 – 1 fles stevige rode wijn, 200 gram champignons, zout en peper, 1 speklapje.

### ***Bereiding***

Laat de stukjes rundvlees aan alle kanten bruin worden in een grote pan met hete olie. Doe vervolgens in de braadpan met boter. Voeg er de gehakte sjalot, knoflook, de wortel in plakjes, zout en peper. Meng alles. Bestrooi met bloem. Roer op hoog vuur tot de bloem verkleurt.

Giet de rode wijn over het vlees en laat even door koken. Leg in elk pannetje een bouquet garni en verdeel het mengsel over de minipannetjes, sluit het pannetje met het deksel en zet 1 uur in een oven van 200 C.

Bak onder tussen het in reepjes gesneden speklapje aan en haal uit de pan. Maak de champignons schoon, snijd in plakjes en bak een paar minuten in een pan met een beetje boter.

Haal de minipannetjes uit de oven, verdeel de spekjes en champignons er over en zet de minipannetjes terug in de oven tot het vlees gaar is.

\* serveer met grote macaroni.

## Mini pannetje Cocote

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g kip dijfilet  
1/2 doosje champignons  
1 prei  
50 g ontbijtspek  
50 ml slagroom  
50 ml kippenbouillon  
1 kleine el Dijon mosterd  
maizena  
zout en peper  
bladerdeeg  
4 Mini pannetjes (cocottes)

### ***Bereiding***

Snij de kip in kleine stukjes, de prei in dunne ringetjes en de champignons zeer fijn. Bak de in reepjes gesneden ontbijtspek ui in een koekepan. Voeg de met zout en peper bestrooide kip toe en bak zachtjes gaar. Voeg de gewassen prei en champignons toe. Als de prei bijna gaar is voeg dan de slagroom, bouillon en mosterd toe. Breng aan de kook en bind met de met water aangelengde maizena tot een dunne ragout. Snij in tussen 4 cirkels uit het bladerdeeg ter grote van de diameter van de pannetjes. Verdeel het kimpengsel in de pannetjes, sluit af met de bladerdeeg plakjes en bak goudbruin in plm 15-20 minuten op 180C en serveer met rijst.

## Mini pannetje Oeufs cocotte avec du bacon, des épinards et champignons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 plakken bakbacon, 2 handjes wilde spinazie; gewassen en in reepjes gesneden, 4 grote champignons; klein gesneden, 4 Eieren M, 4 eetlepels geraspte kaas, Vers gemalen zwarte peper, 4 oven vaste schaaltes.

### ***Bereiding***

Verhit de oven voor op 175°C. Vet de ovenschaaltjes in met wat boter.

Bak de bacon goudbruin maar niet te krokant. Haal ze uit de pan en laat op een stukje keuken papier uitlekken, en snij in reepjes maar laat het vet in de pan.

Bak in de zelfde pan de champignons tot ze licht bruin zijn geworden, voeg de spinazie toe. Roer even om tot de spinazie geslonken is. Voeg de bacon reepjes toe en meng goed.

Verdeel het spinazie mengsel over de schaaltes, bestrooi elk schaalte met 1 eetlepel geraspte kaas. Maak een kuiltje in het mengsel en tik er een ei in. Doe dit bij alle schaaltes, zet ze vervolgens in een grote bak met heet water. En bak de schaaltes 12-15 minuten of naar smaak. Bestrooi met verse peper uit de molen en serveer direct.



## Misosaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 el rode miso  
1 el tahin (sesampasta)  
½ el mirin  
1 el citroensap  
½ el fijne tafelsuiker

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten voor de saus in een pan, voeg 3 eetlepels water toe en verwarm de saus al roerend op laag vuur. Neem de pan van het vuur en laat de saus iets afkoelen. Voeg zo nodig nog een lepel water toe om de saus mooi glad te maken.

## Mokkataart

---

Menugang Hapje

Keuken Nederlands

Bron

Soort Zoete gerechten

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Vanillecake:

200 g boter

200 g suiker

4 eieren

150 g bloem

150 g zelfrijzend bakmeel



Banketbakkersroom:

1 vanillestokje

500 ml melk

4 eidooiers

150 g suiker

2 el bloem

Mokkacrème:

70 ml espresso

30 g suiker

250 g boter

60 g poedersuiker

Decoratie:

chocoladedecoratie

nougatine

### **Bereiding**

Cake:

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Meng, met de mixer, de boter met de suiker. voeg een voor een de eieren toe en meng de bloem en het zelfrijzend bakmeel erdoor. Schenk het beslag in een ingevet bakblik met op de bodem ingevet bakpapier. Bak de cake in circa 30 minuten gaar. Laat de cake afkoelen en snijd de cake in drie plakken.

Banketbakkersroom:

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de melk met de vanille aan de kook. Roer de eidooiers met de suiker los, voeg de bloem toe en roer het glad. Schenk de hete melk erop, schenk terug in de pan en maak al roerende gaar. Verwijder het vanillestokje en laat de banketbakkersroom afkoelen.

Mokkacrème:

Kook de espresso met de suiker in tot er nog circa 2 eetlepels over zijn. Draai de boter met de poedersuiker luchtig. Voeg de ingekookte espresso toe aan de boter en roer tot de boter egaal van kleur is.

Mokkataart:

Besmeer de onderste plak cake met banketbakkersroom. Leg de volgende plak cake erop en besmeer

## Mokkataart

---

deze met mokkacrème. Leg de bovenkant op de taart en besmeer hem en de zijkanten van de taart met mokkacrème. Bedek de zijkanten met nougatine en spuit de resterende mokkacrème in kleine rozetten op de taart. Garneer naar eigen inzicht.

## Mokkataart

---

Menugang Hapje

Keuken Nederlands

Bron

Soort Zoete gerechten

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor het deeg:

4 eieren

150 g suiker

1 zakje vanillesuiker

2 el koffielikeur

120 g bloem

30 g maïzena



Voor de mokkacrème:

4 el oploskoffie

250 g zachte roomboter

150 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker

Voor de nogatine:

1 el boter

75 g suiker

Voor de garnering:

chocolade koffieboontjes

(pure chocolade flikjes)

(hazelnoten)

een springvorm van 24 cm

### **Bereiding**

Zet voor het deeg een grote kom in een bak met warm water en klop er de eieren, de suiker, de vanillesuiker en de likeur met de mixer ± 10 minuten in tot het geheel als een schuimig wit lint van de garde vloeit.

Zeef de bloem en de maïzena en spatel het bloemmengsel in 2 of 3 gedeeltes door het deeg tot het helemaal is opgenomen.

Giet het deeg meteen in de beboterde springvorm en bak het in de voorverwarmde oven (175 °C, gasovenstand 3-4) ± 35 minuten tot de taart soepel en veerkrachtig aanvoelt en iets terug krimpt van de vorm.

Laat de taart nog 2 minuten in de uitgeschakelde open oven staan en snijd daarna - zonodig - de zijkanten los, zodat de springvorm kan worden weggenomen.

Laat de taart helemaal koud worden.

Los intussen voor de mokkacrème het koffiepoeder in 3 el heet water op.

Roer de boter in een kom tot hij bijna wit is.

Voeg afwisselend lepels gezeefde poedersuiker, vanillesuiker en druppels extract toe en blijf stevig roeren tot een zalfachtig mengsel ontstaat.

Laat de crème 15 minuten in de koelkast opstijven.

Smelt voor de nogatine de boter in een braadpan, voeg de suiker toe en laat die al roerend lichtbruin kleuren. Stort de noga op een beboterd stuk aluminiumfolie en laat het koud worden.

Haak het fijn en vermaal het daarna met de deegroller tot gruis. Snijd de koude taart met een scherp mes

## Mokkataart

---

of een draad horizontaal doormidden.

Bestrijk het onderste gedeelte met de helft van de makkacrème, zet de bovenkant er netjes op en druk het geheel iets aan.

Smeer de zijkant van de taart in met 1/3 van de overgebleven crème en rol de taart, terwijl u hem met uw vlakke handen aan de boven- en onderkant vasthoudt, als een wagenwiel door het negatievegruis.

Zet de taart op een mooie schaal en bestrijk ook de bovenkant met crème.

Schep de rest van de crème in een spuitzak en spuit kleine toefjes op de rand van de taart.

Versier de taart verder met chocolade koffieboontjes (en optioneel met flikjes of gehakte (hazel)noten).

Variatietip:

Koop of bak een cake, snijd hem tweemaal horizontaal door, vul en garneer hem als hierboven beschreven en bestrijk de helften met de vulling.

## Moules Bretonne

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 el boter  
2 sjalotten gesnipperd  
1 teentje knoflook gesnipperd  
1 takje tijm  
1 blaadje laurier  
200 ml crème fraîche  
250 ml cider of droge witte wijn  
2 kg mosselen gespoeld en gesorteerd  
2 el platte peterselie



### ***Bereiding***

Verhit de boter in een grote hoge pan en fruit hierin de sjalot. Voeg de knoflook, tijm en laurier toe en fruit nog 1 minuut. Voeg de crème fraîche en cider toe en laat een paar minuten koken. Leg de mosselen in deze saus en schep even om. Kook de mosselen met het deksel op de pan in circa 10 minuten gaar. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een schaal. Verwijder de lege schelpen. Kook de saus tot de helft in en breng op smaak met peper. Giet de saus over de mosselen en bestrooi met peterselie.

## Mousaka

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4-5 aubergines  
500 g rundergehakt of hoh gehakt  
2-3 roma tomaten  
1 kopje olijfolie  
2 uien  
1-2 knoflookteentjes  
1 laurierblad  
1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas  
bloem  
3 kopjes bechamelsaus  
zout en peper



### **Bereiding**

Was de aubergines en snijd de stengels eraf. Snijd ze vervolgens in plakjes. Leg de plakjes vervolgens 1 uur in gezouten water. Verhit de oven voor op 200 graden.

Snipper de uien, snijd de tomaten in blokjes en hak de knoflook.

Bak de gesnipperde uien aan in olie en voeg na 2 minuten het gehakt toe. Bak rul in 10 minuten.

Voeg het laurierblad, tomaten, zout en peper toe en laat 1/2 uur koken/stoven (let op dat het niet aanbakt).

Neem de plakjes aubergine uit het water, laat uitlekken en haal ze door de bloem.

Bak ze vervolgens in 15 minuten in de oven.

Leg een laagje aubergineschijfjes in een ovenschaal en daarop een laagje vleesmengsel vervolgens weer een laagje aubergines, vlees en herhaal dit tot alles op is.

Giet de bechamelsaus erover en strooi er tot slot de kaas over.

Bak in de oven gedurende 25 minuten.

## Moussaka

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

750 g hoh schapen/rundergehakt of normaal hoh gehakt  
1 grote ui gesnipperd  
1 teen knoflook uitgeperst  
zout en peper  
1/2 tl kaneel  
1/2-1 tl oregano gedroogd  
2 blikken tomatenblokjes op sap  
1 klein blikje tomatenpuree  
50 g boter of vloeibaar bakproduct  
50 g bloem  
6 dl melk  
3 aubergines in de lengte in plakken van 1/2 - 1 cm dik  
olijfolie  
1 ei  
100 g geraspte oude (of belegen) Goudse kaas



### **Bereiding**

Bak het gehakt rul in een droge pan. Voeg de ui en de knoflook toe en bak al omscheppend 5 minuten. Giet het vocht af.

Kruid met de kruiden en zout en peper naar smaak en voeg de tomatenblokjes toe. Laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

Maak de bechamelsaus: verhit de boter met de bloem in een steelpan en laat even garen zonder bruin te kleuren. Roer er telkens wat melk doorheen zodat een gladde, blanke saus ontstaat. Laat licht afkoelen.

Meng het ei met 2/3 van de kaas en roer dit door de bechamelsaus.

Doe olie in een koekenpan en bak de aubergineplakken in olijfolie om en om. Verwarm de oven voor op 200 graden (180 hete lucht).

Vet ondertussen een ovenschaal in en bedek de bodem met plakken aubergine, kruid met zout en peper en verdeel er wat van het gehaktmengsel over. Leg er weer een laag aubergines op, kruid enzovoorts tot alles op is.

Verdeel dan de tomatensaus over de schaal en dek het geheel af met de kaassaus.

Strooi tot slot de resterende kaas over de schotel.

Bak gedurende 30 minuten in de oven.

Lekker met een salade.



## Mousselinesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eidooiers  
1/2 citroen, het sap  
klontje boter  
2 el aardappelpuree

### ***Bereiding***

Zet een pannetje met drie eidooiers en een scheutje water op het vuur. Klop tot een stevige mousselinesaus. Voeg nog een klontje boter, het sap van een halve citroen, peper en zout toe.

## Multi Saus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 sjalotjes  
4 el fritessaus  
1 el franse mosterd  
1/4 tl kerriepoeder  
1 el curryketchup  
peper  
1/4 tl paprikapoeder  
1/2 tl gedroogde gemengde tuinkruiden

### ***Bereiding***

Snij de sjalotjes heel fijn.

Doe de fritessaus in het schaaltje en meng er de rest van de ingredienten, behalve de paprikapoeder en de gedroogde tuinkruiden, door heen.

Strooi dan wat paprikapoeder en wat gedroogde tuinkruiden er over heen.

Tips:

Pas de hoeveelheden aan je eigen smaak aan.

Je kunt deze saus overal bij eten.

## Nam Prik (Thaise Sambal)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Groenten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rode pepers  
2 el vissaus  
1 limoen, uitgeperst  
1 el lichte basterdsuiker  
1 teen knoflook



### ***Bereiding***

Snijd het steeltje van de pepers. Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd in stukken en doe in het bakje van de staafmixer. Voeg de vissaus, het limoensap, basterdsuiker en de knoflook toe. Maal met de staafmixer fijn tot een pasta. U kunt de sambal 3 dagen van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in een bakje in de koelkast.

## Nasi Runder Roerbak & Spinazie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Rijst  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g rijst Zilvervlies of basmati  
3 el wokolie  
1 rode peper (naar smaak toevoegen) zonderzaad fijngesneden  
1 rode ui gesnipperd  
1 teen knoflook fijngesneden  
250 g runderroerbak vleesreepjes  
200 g shiitake in reepjes  
600 g spinazie  
4 eieren



### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit ondertussen 1 el olie in een wok en fruit de peper, ui en knoflook 3 minuten. Voeg de runderroerbak toe en roerbak 4 minuten. Breng op smaak met zout. Voeg de shiitakes toe en roerbak 2 minuten. Schep uit de wok in een schaalpje.

Verhit 1 el olie in dezelfde wok. Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken op middelhoog vuur. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan en bak 4 spiegeleieren.

Schep de spinazie in een zeef en duw het overtollige vocht eruit met de achterkant van een lepel.

Schep het roerbakmengsel en de spinazie door de rijst en breng op smaak met peper en zout. Serveer de nasi met een gebakken ei erop.

## Noedels met Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 el zoete sojasaus  
1 el zoete chillisaus  
1 el geraspte gember  
1 teen knoflook  
3 grote kipfilets  
350 g noedels naar keuze  
3 el gezouten pinda's, cashewnoten of amandelen  
1 rode of gele paprika  
2 lenteuitjes  
1 struik paksoi (let op dat deze stevig is)  
1 el zonnebloem of arachideolie of eventueel een milde olijfolie



### **Bereiding**

Meng soja, chillisaus, gember en geperste knoflook in een ruime schaal.

Snij de filets in dunne, niet al te grote plakjes en meng deze door de marinade. Laat 1-2 uur op een koele plaats intrekken.

Maak ondertussen de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Was en snijd de lenteuitjes in ringetjes en de paksoi in smalle repen. houd van de paksoi de groene delen apart van de witte stengeldelen ivm de bereidingstijd.

Rooster de pinda's of de noten kort in een droge koekenpan, laat ze uitdampen en hak ze grof.

Bereid de noedels volgens de verpakking (te lang koken maakt ze plakkerig).

Verhit de olie in een wok en bak de uitgelekte kipplakjes kort. Voeg de paprika toe en de witte paksoi steeldelen en roerbak 2 minuten. Voeg de lichtgroene (wit met iets groen) steeldelen van de paksoi toe en roerbak 1 minuut. Vervolgens de lenteuitjes toevoegen en nogmaals 1 minuut roerbakken.

Dan de gare noedels, het restant van de marinade en de groene paksoi delen toe en roerbak nog even kort.

Bestrooi voor het serveren met de gehakte pinda's of de noten.

Tip:

Lekker is als men tegelijkertijd met de lenteuitjes een klein bakje taugé toevoegd.

Voor iets pit kan men wat sambal toevoegen (bv sambal manis of brandal)

## Noordzeetong Meunière

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 Noordzeetongen (elk 600 à 700 g)  
80 g boter + 50 g voor de saus  
4 el peterselie  
1/2 citroen  
peper en zout



### ***Bereiding***

Ontvel de zeetong. Snijd de kleine vinnetjes aan de zijkanten van de zeetong en de kop weg. Spoel alle onreinheden af onder koud, stromend water.

Dep droog met een propere handdoek. Breng op smaak met peper en zout.

Kleur de boter op een hoog vuur bruin in een pan met antiaanbaklaag. Leg de vis in de pan en voeg constant klontjes boter toe, zodat de boter niet verbrandt. Kleur beide kanten van de vis bruin. Neem de vis uit de pan en houd warm.

Maak de saus:

Zet de pan van de zeetongen terug op het vuur. Voeg een klontje boter toe tot ze bruist. Neem de pan van het vuur. Hak de peterselie fijn. Breng op smaak met peper, zout, sap van een halve citroen en de peterselie. Leg de noordzeetongen in de pan.

## Oosterse Marinade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 el zoete sojasaus (ketjap of Japanse)  
1/2 el gedroogde gemberpoeder of 1 el verse geraspte gember  
2 el zoete chillisaus  
1 middelgrote teen knoflook  
eventueel een zeer fijn gesnpperd sjalotje

### ***Bereiding***

Meng in een ruime schaal de chillisaus en de sojasaus en daar weer de gember doorheen.  
Pers er de knoflookteen boven uit en meng er ook door. Als u een sjalotje gebruikt deze er ook doormengen.

Lekker met verschillende soorten vlees en kip.

#### Tip:

Gebruik de marinade in de eindbereiding door deze aan het gerecht toe te voegen en even in te laten koken voor een zeer smakelijk resultaat.

## Ouderwetse Hollandse Gehaktkruiden

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 tl nootmuskaatpoeder

1 tl paprikapoeder

1 tl knoflookpoeder

1 tl uienpoeder

1 tl kruidnagelpoeder

½ tl gemalen zwarte peper

½ tl zeezout



### ***Bereiding***

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.



## Paddenstoelen uit de Wok

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g kastanje champignons  
150 g oesterzwammen  
100 g shiitake  
3 bosuitjes  
2 teentjes knoflook  
3 el olie (zonnebloem, arachide of olijfolie)  
100-200 g mie (Chinese of bami)  
1 el sesamzaad  
2 el sojasaus  
2 el sherry  
4-5 takjes koriander  
zout en eventueel peper



### ***Bereiding***

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in vieren, de oesterzwammen in reepjes en de shiitake heel laten. Snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 2 cm. De knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Blaadjes van de koriander takjes nemen.

Breng ruim water aan de kook met wat zout en rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan licht bruin. Laat op een keukenpapier uitdampen. Doe de mie in het water en kook volgens de verpakking. Verhit de wok zeer heet en doe er de olie in. Roerbak eerst de bosui 1 minuut en doe er dan de plakjes knoflook bij. Roerbak weer 1 minuut en voeg dan de paddenstoelen toe. Roerbak dit 2 minuten al omscheppend en voeg vervolgens de sherry en de sojasaus toe. Roerbak weer 2 minuten. Breng op smaak met wat zout.

Giet de mie af en doe in een schaal waarna de paddenstoelen, sesamzaadjes en de korianderblaadjes erover verdeelt worden.

### Tip:

Voor een vegetarische variant: 2 speklappen of magere varkenslappen, met zout en peper bestrooid, in reepjes snijden en eerst op hoog vuur krokant roerbakken alvorens verder te gaan met de bosui (vuur iets temperen).

## Paddenstoelensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Groenten  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g paddenstoelenmix  
1 ui  
2 tenen knoflook  
2 tl verse of gedroogde tijm  
250 ml droge witte wijn  
500 ml kippen of kruidenbouillon  
200 ml creme fraiche  
zout en peper



### ***Bereiding***

Veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui en de tenen knoflook en bak deze, in een soeppan, 5 minuten in wat olie op een zacht vuur met 3/4 van de paddenstoelen. Voeg dan de tijm, witte wijn en de bouillon toe. Breng aan de kook en draai het vuur laag. Laat 4-6 minuten zachtjes koken en pureer dan de soep met een staafmixer. Doe er dan de rest van de paddenstoelen bij en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Roer er dan de creme fraiche door en warm nog even goed door en breng op smaak met zout en peper.

## Paddenstoelenterrine met Kaas

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g paddenstoelenmelange (kastanjechampignons, oesterzwammen, shiitakes)  
50 g boter of vloeibaar bakproduct  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
3 elojasaus of ketjap manis  
6 eieren  
200 g magere kwark  
75 g blanke amandelen, grof gehakt  
100 g geraspte oude (boeren)kaas  
1 bosje gehakte peterselie  
1 el olijf- of wokolie



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200°C. Veeg de paddenstoelen schoon en houd 100 gram apart. Snijd de grotere paddenstoelen iets kleiner. Verhit de boter en bak hierin de knoflook en paddenstoelen 2-3 minuten. Voeg de sojasaus en peper toe en bak nog even totdat het vocht verdampt is. Klop de eieren los met de kwark. Voeg de amandelen en de helft van de kaas en de peterselie toe. Breng op smaak met zout en peper. Schep de gebakken paddenstoelen in 4 lage ovenschaaltjes. Verdeel het eimengsel erover en bestrooi met de rest van de kaas. Zet de schaaltes 20-25 minuten in het midden van de oven en bak goudbruin en gaar. Bak intussen de rest van de paddenstoelen in de olie en garneer de terrines ermee. Bestrooi met de overige peterselie. Lekker met tomatensoep.

### Tip:

Voeg eens 1 rode paprika, in miniblokjes gesneden, toe aan de paddenstoelen.

## Paella Gemengd Vlees

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Rijst  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 l kippenbouillon  
het sap van ½ citroen  
1 groene paprika in blokjes van 3 cm  
1 sjalot gesnipperd  
2 lenteuitjes in ringetjes  
1 tl saffraandraadjes  
3 teentjes knoflook, in dunne plakjes  
250 ml olijfolie  
6 kippendijen, ontbeend, in stukjes van 3 cm  
150 g varkenshaas, in stukjes van 3 cm  
250 g varkensworstjes, in stukjes van 3 cm  
150 g rundvleesreepjes  
1 ui, in dunne plakjes  
1 rode paprika, in blokjes van 3 cm  
500 g rijpe tomaten, ontveld, zonder zaadjes en fijngehakt  
500 g rondkorrelige risottoachtige rijst als Bomba  
150 g gedopte doperwtten, vers of diepvries  
verse bladpeterselie



### **Bereiding**

Doe de bouillon in een pan en breng op matig vuur tegen de kook aan. Houd warm op laag vuur.  
Doe 1 tl zout in een vijzel, voeg de saffraan toe en stamp tot een poeder. Voeg de knoflook toe en stamp tot een pasta. Zet de pasta weg.  
Zet een paellapan van 40 cm doorsnee, of een ruime koeken(hapjes)pan op hoog vuur (of op een metalen ring op een rooster boven houtskool) en giet er de olijfolie in. Voeg zodra de olie heet is de kip, het varkensvlees, de rundvlees reepjes en worst toe en bak die in ca. 10 minuten goudbruin. Schep het vlees met een schuimspaan over op een bord en zet weg. Bewaar de olie in de pan.  
Voeg de ui, sjalot, lenteui en paprika toe en bak ca. 3 minuten op een matig vuur tot de ui glazig is en bruin begint te worden. Doe het vlees terug in de pan. Voeg de tomaten toe en schep ze gelijkmatig om met de rest. Voeg 2 opscheplepels bouillon toe en laat 1 tot 2 minuten sudderen.  
Roer een beetje bouillon door het saffraanmengsel in de vijzel en meng goed. Giet het saffraanmengsel in de pan met de bouillon.  
Doe de rijst in de paellapan met het vlees en groenten. Voeg dan de doperwtten en op 125 ml na de rest van de bouillon toe. Schep alles goed om.  
Breng de paella weer tegen de kook aan en laat ca. 20 minuten sudderen tot het vlees gaar is en de rijst bijtgaar is. Voeg als de paella niet helemaal gaar is en het vocht geabsorbeerd is nog wat van de overgebleven bouillon toe.  
Draai het vuur uit en dek de pan af met een schone, droge theedoek. Laat ca. 10 minuten staan om de smaken te laten intrekken en de rijst eventueel vocht te laten opnemen. Garneer met peterselie en dien de paella warm maar niet heet op.

## Paella met Serranoham

---

Menugang Hoofdgerecht

Keuken Spaans

Bron

Soort Rijst

Type Eenpans Gerecht

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 el olijfolie

1 kleine ui (of een halve), gesnipperd

2 tenen knoflook, gesnipperd

200 g rijst voor paella (of risottorijst)

600 ml bouillon

0,05 g saffraan (1 envelopje of buisje)

2 tomaten

3 champignons, in plakjes (circa 50 gram)

75 g serranoham, in stukjes

200 g artisjokharten, gehalveerd

3 el geraspte manchego (Spaanse kaas) alternatief is

Parmezaanse kaas

1 el gesneden peterselieblad



### **Bereiding**

Verhit de olie in een pan van circa 25 centimeter doorsnee. Bak hierin de ui 5 minuten. Voeg knoflook toe en roer even door.

Ondertussen snijd je één tomaat in kwarten. De andere tomaat ontdoe je van de zaadlijsten en snijd je in blokjes.

Voeg knoflook toe aan de ui na de 5 minuten baktijd. Roer even door. Voeg de rijst toe en bak 5 minuten.

Voeg dan de tomatenblokjes, serranoham, champignon, bouillon en saffraan toe. Roer even door en laat 20 minuten garen op niet al te hoog vuur. Vanaf nu roer je niet meer door je paella. Check af en toe of de bouillon is opgenomen. Als dit het geval is, proef je een tl rijstkorrels om te controleren of ze gaar zijn. Zo niet, voeg dan kleine beetje bouillon of water toe, maar roer niet.

Leg de artisjokharten en kwarten tomaat op de paella. Deze hoeven enkel warm te worden. Dit duurt zo'n 5 minuten. Ook nu geldt kleine beetje bouillon/water toevoegen als het nodig is zonder te roeren.

Haal de pan van het vuur. Strooi de geraspte kaas en peterselie erover.

## Paksoi met Sesamzaad

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Aziatisch

Type Wokgerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 el sesamzaad (bakje 100 g)

1 struik paksoi

2 tenen knoflook

2 bolletjes stemgember

6 el sesamololie (flesje 250 ml)

2 el sojasaus minder zout (flesje 150 ml)



### ***Bereiding***

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het sesamzaad 2 minuten. Laat afkoelen op een bord.

Verwijder de onderkant van de paksoi en snijd de paksoi in grove stukken. Snijd de knoflook en stemgember fijn.

Verhit 4 el olie in een wok en bak de knoflook en gember 10 seconden. Voeg de paksoi en sojasaus toe en bak op hoog vuur 3 minuten. Schep regelmatig om. Schep het sesamzaad erdoor en bak 1 minuut mee. Besprenkel met de rest van de olie en serveer direct. Lekker met gebakken tofu en rijst.

## Panna Cotta

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron 5 stuks

Soort Melkproducten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1/2 l slagroom  
1 vanillestokje  
70 g witte basterdsuiker  
3 blaadjes gelatine

### Coulis:

1/2 doos of 125 g diepvriesframbozen  
40 g poedersuiker  
1 el citroensap  
1 tl witte balsamicoazijn

### garneren:

125 g verse frambozen  
2 el witte chocoladeschaafsel

5 glaasjes

### **Bereiding**

Minimaal 5 uur van te voren de slagroom in een pannetje langzaam bijna!!!!!! aan de kook brengen. Halveer de vanillepeul in de lengterichting en schraap het merg (zwarte zaadjes) eruit en voeg samen met de peul toe aan de hete room. Laat 15 minuten tegen de kook aanblijven: dus zeer zeker niet laten koken, op het kleinste pitje of warmhoudplaatje. Regelmatig roeren.

Week de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water en knijp ze dan uit. Voeg ze toe aan de room en roer tot ze opgelost zijn.

Vis de vanillestokjes eruit en vul de glaasjes tot ongeveer halverwege met de room. Laat iets afkoelen, bedek met plasticfolie en laat minsten 4 uur opstijven in de koelkast.

Ontdooi de frambozen en pureer ze dan met het citroensap, balsamico, 1 el koud water en poedersuiker met een staafmixer of blender tot een rode saus

Neem de glaasjes uit de koelkast en schenk er een laagje coulis op.

Garneer met de verse frambozen en het chocoladeschaafsel.

### Tip:

Gebruik minder slagroom voor een magerder variant. Vervang 4 el slagroom door 3 flinke el Griekse, Turkse of Bulgaarse yoghurt.

In plaats van frambozen kunnen ook bramen, rode bessen, bosbessen, blauwe bessen, aardbeien en kersen gebruikt worden of een combinatie van deze.



## Panna Cotta van Yoghurt met verse Ananas

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Fruit  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

de panna cotta:

- 2 gelatineblaadjes (ong. 3,5 g/stuk)
- 3 el amaretto
- 200 ml room
- 200 mg yoghurt
- 6 el honing
- 1 vanillestokje



de ananassalade:

- 1/2 ananas
- 1 koffielepel geraspte gember
- verse munt

### **Bereiding**

Week de blaadjes gelatine in koud water.

Verwarm de amaretto in een pannetje op laag vuur en los de gelatine hierin op. (Als je geen alcoholische drank wil gebruiken, los de gelatine dan op in heet water.)

Neem een ruime mengkom en roer hierin de room, de yoghurt en de honing door mekaar.

Snij de vanillestok(ken) overlangs door en schraap er met een mesje de zwarte zaadjes uit. Voeg deze ook toe aan het mengsel. Roer nu de opgeloste gelatine erdoor.

Zodra je een glad en egaal mengsel hebt, verdeel je het over de glazen waarin je het dessert wil serveren.

Giet de panna cotta in glazen en laat ze 4 uur opstijven in de koelkast. (Vul max. 2/3 van elk glas met de panna cotta.)

de ananassalade:

Schil de ananas en verwijder ook de bruine puntjes in het vruchtvlees. (Een broodmes is ideaal om een ananas mee te schillen.) Snij de ananas in schijven en vervolgens in heel fijne stukjes (brunoise). Let op: het taaie hart van de vrucht gebruik je niet.

Rasp de verse gember en hak de munt fijn. Meng beide onder de fijne stukjes ananas.

Voor de afwerking:

Haal de opgesteven panna cotta uit de koelkast, en schep in elk glas een portie ananassalade. Strooi eventueel wat geroosterde amandelschilfers over elk dessertje.



## Pannenkoeken van Karnemelk

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Zweeds  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

125 g bloem  
1 tl zout  
1 tl baksoda (dubbelkoolzure soda)  
1 ei  
250 ml karnemelk  
50 g boter, gesmolten



### **Bereiding**

Verwarm een grote koekenpan voor en vet licht in.

Meng de bloem, zout en baksoda in een kom. Voeg het ei, karnemelk en boter toe, roer door, maar hou het klonterig. Het beslag moet er dik, schuimig en gezwollen uitzien.

Schenk 5 el (75 ml) van het beslag in de pan, En spreid het enigszins uit met de onderkant van de lepel. Bak tot ze licht-bruin zijn aan elke kant, 1 tot 2 minuten per kant.

## Paprika Senora M

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Groenten  
Type Grillen

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rode paprika's  
1-2 teen knoflook  
paar takjes peterselie  
12-15 sprietjes bieslook  
extra viergine olijfolie  
zeezout

### ***Bereiding***

Brand paprika's zwart op gas, grill of in gloeiende as. Laat ze in een pan met deksel afkoelen en pel daarna de zwarte huid eraf. Snij de paprika in lamellen.

Snij een knoflookteen of twee ragfijn.

Doe dit ook met peterselie en wat bieslook. Bestrooi hiermee het bed van paprika's en giet er dan de mooiste olijfolie op.

Bestrooi met wat zeezout.

## Pasta met Bloemkool en Kaas Kruiden

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

250 g pasta naar keus  
1 citroen  
1 kleine tot middelgrote bloemkool in roosjes, ongeveer gelijke grote  
2 el olijfolie  
2 el kappertjes gehakt  
50 g zwarte olijven ontpit en gehakt  
mispunt knoflookpasta  
50 g gedroogde tomaten op olie gehakt  
2 el boter  
2 el bloem  
250 ml groentesoep (blikje naar keuze b.v.)  
250 ml melk  
zout en peper  
30 g Parmezaanse geraspte kaas  
30 g geraspte oude kaas



### **Bereiding**

Pasta koken volgens de verpakking in water met wat zout. Afgieten en uit laten druipen. Oven verhitten op 180 graden.

De citroen wassen met warm water, de schil afschaven en uitpersen.

In een wok wat olie verhitten en de roosjes en knoflook met gemiddelde hitte rondom goudbruin bakken. Met zout, peper en wat citroensap kruiden en door de noedels mengen.

Een ovenschaal, ongeveer 30 cm, invetten en het bloemkool pasta mengsel erin doen.

Kappertjes, olijven en tomaten erover verdelen.

De boter in een steelpan smelten zonder te kleuren en de bloem erdoor roeren en laten garen op een laag vuur. De soep beetje voor beetje onder roeren toevoegen zodat een saus ontstaat. Dit met wat citroensap, citroenschil, peper en zout op smaak brengen. Verdeel dan over de noedels, daarover de gemengde kaas strooien en zet de schaal dan 15 minuten in de oven.

### **Tip:**

Voor een niet vegetarische variant kun je voor ieder 1 magere speklap bakken en dan pas de bloemkool erbij doen. De speklappen op de pasta leggen.

## Pastei met ei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Deeg:

- 175 g bloem
- 2 tl suiker
- ½ tl zout
- 125 g mon chou
- 3 el boter



Vulling:

- 1 kleine Chinese kool, in reepjes
- 4-5 hardgekookte eieren (afhankelijk van de grootte van de schaal)
- 250 g champignons
- scheutje jenever
- 1-2 kuipjes smeerkaas (oude smeerkaas, zwart deksel Eru, is het beste)
- 1 ui gesnipperd
- 2 tl basilicum en marjolein, gemengd
- 125 g mon chou
- 5 hardgekookte eieren

### **Bereiding**

Alle deegingrediënten door elkaar doen en kneden. Uurtje koud in de koelkast. Dan uitrollen. 2/3 is voor de pasteivorm, de rest gaat als deksel over de vulling heen.

Zweet de ui. Als die glazig wordt de koolreepjes erbij. Omscheppen en de gedroogde tuinkruiden er bij. In een andere pan de champignonplakjes met wat boter droogbakken, scheutje jenever er bij, doorgaan tot de champignons het vocht weer opnemen. Smeerkaas op de bodem van de pastei. Daar het ei in plakjes over, iets zout en peper. De champignons nu. Dan de kool. Aandrukken. Vorm met het achtergehouden deeg de deksel. Paar gaten er in, zodat stoom kan ontsnappen. Oven op 200°C en af en toe kijken of je wat moet temperen. In 40 minuten goudbruin bakken. Serveer in punten.

## Pastei met Kip en Ei

---

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kipfilets  
2 tomaten  
5 augurken  
2 hard gekookte eieren  
1 rauw ei  
3 el koriander  
1/2 rode ui  
1/2 rode peper  
klein stukje witte kool  
3 blaadjes mint  
1 teentje knoflook  
1 limoen  
1 el tomatenpuree  
8 plakjes bladerdeeg  
1 el suiker  
olijfolie

### ***Bereiding***

Breng de kipfilets op smaak met zout en peper en bak ze in een beetje olie. Laat ze afkoelen en snijd ze net als de tomaten, augurken, peper, kool en de eieren in kleine stukjes. Snipper de ui, hak de koriander fijn en meng het met 1 tl zout en 2 el olijfolie door de andere ingrediënten. Roer alles goed door elkaar. Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg daar de helft van het bladerdeeg op. Schep op elk plakje bladerdeeg een hoopje van het groentemengsel. Laat rondom een randje vrij. Klop het rauwe ei los en bestrijk de randjes van het bladerdeeg ermee. Dek de vulling af met een plakje bladerdeeg. Druk de randjes goed aan en vouw ze om. Bestrijk de bovenkant van de pasteitjes met ei en zet ze 20 minuten op 190 graden C. in een voorverwarmde oven. Meng de tomatenpuree met 2 el olijfolie en bak het al roerend in een steelpannetje kort aan. Voeg 1 dl water, het sap van de limoen, de uitgeperste knoflook, de suiker, een snufje zout en de fijngehakte mint toe en roer goed door. Laat op een laag vuurtje 5 minuten pruttelen. Snijd de pasteitjes doormidden en druppel er wat saus op.

## Pastei tutup (Indische pastei)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indonesisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kip of kipfilet  
25 g djamoer koeping = Chinese Champignons  
25 g sedep malam (witte nachtlelie in gedroogde vorm)  
200 g worteletjes  
1/2 blik doperwtjes  
100 g peultjes  
1/2 spitskool  
2 eieren  
2 kippenbouillontabletten  
3 sjalotjes



### 2e Recept:

1 kg aardappelen  
scheut melk  
klont boter  
peper en zout  
nootmuskaat naar smaak  
250 g runder- of kalfsgehakt  
250 g kippengehakt  
250 g magere runderlappen  
2 fijngemaakte teentjes knoflook in de oelekan  
1 fijngesneden ui  
2 handen kuping tikus (gedroogde boomoorpaddenstoelen te krijgen in de toko en de beter gesorteerde supermarkt)  
diep bord vol met laksa (een noedelsoep)  
ruim een handvol sedep malam (tijgerlelieknoppen te verkrijgen in de toko)  
1 l lauwwarm water  
spercieboontjes     **HET IS OOK MOGELIJK EEN PAKKET MET VERSE GESNEDEN WOKGROENTEN TE NEMEN**  
bloemkool  
spitskool  
prei  
verse worteltjes of winterpenen  
selderie  
doperwtten

### **Bereiding**

De kip gaar koken, de overgebleven bouillon bewaren. Het kippenvlees van de beentjes ontdoen, in stukjes snijden en apart leggen. De djamoer koeping en sedep malam goed wassen en een half uur opkoken met ruim water, later dit water afgieten. De djamoer koeping en sedep malam bij de kip doen. Indien verse worteletjes worden gebruikt, deze eerst koken (pot of blik kan ook). De peultjes afhalen en schoon wassen. De spitskool in

## Pastei tutup (Indische pastei)

---

stukken scheuren. de eieren hard koken, pellen en halveren. Nu de kippenbouillon met de bouillonblokjes opkoken, de kip, de djamoer koeping en sedep malam erbij voegen en opzacht vuur laten sudderen, wanneer het aan de kook is, de worteletjes, peultjes, doperwtjes en kool toevoegen.

De gesneden sjalotjes en prei in boter fruiten en bij de overige groenten mengen. peper, suiker en ketjap nu ook er in doen. Ca. 3 minuten laten sudderen. het geheel mag niet te droog worden, maar ook niet te vochtig.

Nu een vuurvaste schotelmet wat boter besmeren en de massa kip en groenten erin scheppen. De 4 stukjes gehalveerde eieren op gelijke afstanden op de groenten en kip-massa leggen. Hier bovenop een laag aardappelpuree (klaarmaken volgens verpakking), met paneermeel bestrooien en hier en daar een kluitje boter.

Serveertips:

Pastei warm opdienen.

Recept 2:

Kook de, het liefst in schil, gaar. Laten afkoelen, pellen en goed fijnstampen onder toevoeging van melk, boter, peper, zout en nootmuskaat naar smaak goed mengen tot een heerlijke puree.

Kruid de runderlappen met peper, zout en nootmuskaat en bak ze aan beide kanten bruin in een beetje boter. Laat de runderlappen intussen nog aan beide kanten 20 minuten sudderen, zodat ze mals zijn.

Draai van het gehakt kleine balletjes, en braad dit in een beetje boter bruin. Voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe, en 2 fijngemaakte teentjes knoflook in de oelekan en een fijngesneden ui. Zet het vuur op laag.

Snijd de runderlappen in kleine blokjes en voeg al het vlees met al het overige restanten vlees toe aan de gehaktballetjes.

In de tussentijd kan je alvast de kuping tikus (2 handen vol), de laksa (een diep bord vol) en de sedep malam (ruim een handvol) 30 minuten weken in lauwwarm water. De tijgerlelieknoppen uitknijpen en eventuele harde stukken eraf snijden.

Alle verse groente goed wassen en echt klein snijden. Blick doperwten openen en afgieten. Prei heel goed wassen, en heel fijn snijden en alvast toevoegen aan het vlees, samen met de kuping tikus en sedep malam.

De verse groenten, zoals bloemkool, sperciebonen, worteltjes of winterpenen, selderie kan je in een pan met kokend water en wat zout naar smaak even (uiterlijk 3 minuten) blancheren, afgieten en toevoegen aan de vulling. Blick doperwten erbij en naar smaak een paar kippenbouillonblokjes en het sap van een halve citroen. Alles goed mengen, tezamen met de laksa. Even proeven en op smaak afmaken met de reeds gebruikte specerijen.

Deksel op de pan en even snel opkoken tot heet. Vuur uit doen en 10 minuten laten na garen.

De pasteivulling goed uitgelekt, dus zonder het vocht in een grote ovenschaal doen, afdekken met de aardappelpuree, met een vork mooie strepen trekken en dit alles in een hete oven (stand 4, of 200-225 graden C) goudbruin bakken.

Tip:

Als je nog resten vlees over hebt dan kun je die er prima bij verwerken.

Heb je haast dan kun je ook een pakje ovenpuree gebruiken.

## Pastitio

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg dikke macaroni  
1/2 kg rundergehakt of runder/varkensvleesreepjes of snijwaar voor brood  
2 uien gesnipperd  
1 teentje knoflook geperst  
1 laurierblad  
2-3 in blokjes gesneden tomaten  
2 kopjes olijfolie  
150 g Parmezaanse kaas geraspt  
mispuntje basilicum  
zout en peper



### Bechamelsaus:

1 kopje bloem  
4 kopjes melk  
3 geklopte eieren  
1 kopje olie  
150 g geraspte Parmezaanse kaas  
mispuntje nootmuskaat  
zout en peper

### **Bereiding**

In een kopje olie de uien aanbakken tot ze goudgeel zijn. Voeg het vlees toe en blijf roeren tot alle vlees aangebakken is. Voeg de knoflook toe.

Voeg de tomaten toe met de basilicum, laurierblad, zout en peper en een klein beetje water en laat 30 minuten opstaan op een laag vuur.

ondertussen de macaroni volgens de verpakking met zout koken. Laat afkoelen en giet het water weg. Giet de rest van de verwarmde olie over de macaroni.

Verwarm voor de bechamel de olie in een pan en voeg al roerende de bloem toe. Let op geen klontjes. Warm de melk op en voeg al roerende toe aan de roux zodanig dat een gladde massa ontstaat. Neem van het vuur en roer er de eieren, zout en peper, nootmuskaat en de kaas door. Is de saus te dik dan wat melk toevoegen.

Vet een ovenschaal in en leg er een laagje macaroni in. Bestrooi met kaas en dan een laagje vleesmix. Dan weer een laagje macaroni, kaas, vleesmix enz. Daarboven op komt de bechamelsaus. Bestrooi vervolgens weer met kaas.

Bak af in een op 180 graden voorverwarmde oven in 25 minuten.



## Patatas Bravas

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Aardappel  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 middelgrote ui, fijngesnipperd  
2 teentjes geperste knoflook  
1 tl paprika poeder  
3 tl cayenne poeder  
400 g tomatenblokjes uit blik  
2 tl witte wijnazijn  
0,5 tl suiker  
zout  
olijfolie  
aardappels, zoveel als gewenst, in blokjes van ca. 2,5 cm  
zout  
olie om in te bakken



### **Bereiding**

Schil de aardappelen, was ze grondig en snij in blokjes. Droog ze goed na met een schone theedoek of keukenpapier. Verhit de olie tot 160 graden en frituur de aardappels ongeveer 3 minuten. Laat de aardappelblokjes daarna minstens een half uur afkoelen.

Bak de aardappelblokjes nogmaals in olie van 170-180 graden tot ze mooi goudbruin kleuren. Laat ze uitlekken op keukenpapier en voeg zout naar smaak toe.

Serveer met de Salsa Brava en eventueel met mayonaise. Je kunt de saus al over de aardappelblokjes doen maar ook apart in een schaaltje.

Fruit de ui en knoflook in een beetje olijfolie, laat dit sudderen op een laag vuur. Voeg de paprika poeder en cayenne poeder toe en laat even meebakken.

Voeg de tomaat toe, zachtjes laten koken. Je kunt ervoor kiezen om de saus wat grover te laten of je kiest voor een heel glad mengsel door later de saus te pureren met de staafmixer. Wil je een grovere saus, roer dan heel voorzichtig door de tomaten.

Vervolgens voeg je de witte wijnazijn, suiker en zout toe en roer alles goed door.

Je kunt de Salsa Brava zowel koud als warm serveren. In de koelkast bewaart deze saus zich enkele dagen in een goed afgesloten en schone pot.

## Pate

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type Broodbeleg

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Basisrecept:

600 g varkenslapjes met vetrandje in blokjes

2 laurierblaadjes

4 takjes tijm

8 peperkorrels gekneusd

5 teentjes knoflook, 4 geplet 1 geperst

300 ml rode wijn

3 el olijfolie

2 witte boterhammen zonder korstjes in blokjes

1 ei losgeklopt

4 el room

250 g gerookt ontbijtspek in lange plakken

300 g kippenlevers

zout en peper

pate of cakevorm ca 1 liter

keukenmachine

ovenschaal



### **Bereiding**

Leg de blokjes vlees in een platte schaal en bestrooi met zout peperkorrels, tijm, laurier en geplette teentjes knoflook. Giet de wijn en 2 el olie erbij en schep even door. Laat afgedekt minimaal 4 uur marinieren.

Meng het ei met het brood en de room en laat 10 minuten weken. Prak het brood fijn.

Bekleed de patevorm met 200 g van het spek en laat de repen aan de zijkanten overhangen. Snijd de rest van het spek fijn en bak samen met de kippenlevers, geperste knoflook in 1 el olie tot de levers roze zijn en bijna gaar. Bestrooi met zout en peper en laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Hak de levers grof.

Neem het vlees uit de marinade en maal in een keukenmachine tot een grof gehakt. Meng dit weer met het broodmengsel, gehakte kippenlevers en spek. Breng op smaak met zout. (om te testen of het mengsel op smaak is een klein balletje kokend water garen en dan proeven).

Schep het vleesmengsel in de vorm en druk goed aan (een paar keer op het werkblad slaan om de luchtbellen te verwijderen). Vouw de overhangende stukken spek over de pate. Zet de vorm in een ovenschaal en vul de ovenschaal tot net onder de rand met kokend water en zet dit gedurende 1 1/2 uur in de oven.

Laat afkoelen en giet overtollig vocht en vet weg. Laat het laatste stukje verder afkoelen in de koelkast.

Variaties:

Voeg deze ingredienten samen met het broodmengsel toe:

- 4 el gehakte cranberries, dadels of abrikozen

- 2 el verse salie of tijm

- 4 el gehakte walnoten of hazelnoten

- 2 el groene peperkorrels

- 4 el gekookte hamblokjes

## **Pate**

---

- 4 el gehakte champignons of andere paddenstoelen

## Penne met 4 Soorten Kazen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Vegetarisch

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

450 g penne pasta  
70 g Gorgonzola  
50 g Gruyere of Emmentaler kaas  
60 g Parmezaanse kaas  
70 g Taleggio of oude goudse kaas  
1 kleine ui gesnipperd  
250 ml volle melk  
200 ml slagroom  
1 snufje zout  
peper naar smaak



### **Bereiding**

Breng een grote pan met licht gezouten water aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten al dente.  
Smelt alle kazen in een grote koekenpan met antiaanbaklaag met de ui en meng de melk erdoor. Voeg dan de room toe en roer goed. Breng op smaak met zout en peper.  
Roer de pasta door de kaassaus en roer goed. Serveer warm.

## Pho met Noedels en Ribeye

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Vietnamees  
Bron

Soort Vlees  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 uien  
300 g soepvlees  
5 cm verse gember, ongeschild en in plakjes  
5 kruidnagels  
4 tenen knoflook, gehalveerd  
2 el vissaus + extra  
1 kaneelstokje  
125 g mihoen  
1/2 struik paksoi, in reepjes  
125 g taugé  
1 ribeye (150 g), op kamertemperatuur  
7 1/2 g koriander, alleen de blaadjes  
7 1/2 g basilicum, blaadjes in reepjes  
3 bosuitjes, in schuine stukjes gesneden



### **Bereiding**

Halveer de ongepelde uien. Verhit een soeppan en leg de uihelften met de snijkant naar beneden op de bodem van de pan. Laat ze in 4 minuten donkerbruin tot bijna zwart worden en neem uit de pan. Schenk 2 1/2 l water in dezelfde pan, voeg het soepvlees toe en breng aan de kook. Houd op laag vuur 20 minuten tegen de kook aan. Wacht totdat er schuim ontstaat en haal dat eraf met een schuimspaan. Herhaal dit 4 keer of totdat er geen nieuw schuim meer bij komt. Voeg de geroosterde uien, gember, kruidnagels, knoflook, 2 el vissaus en het kaneelstokje toe. Houd op laag vuur 2 uur tegen de kook aan. Maak een schone theedoek vochtig en leg in een vergiet. Zet het vergiet op een schone soeppan en schenk de bouillon erdoor. Zet de bouillon weer op het vuur en breng op smaak met de extra vissaus. Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal ondertussen het soepvlees uit het vergiet en snijd fijn. Verdeel het fijngesneden vlees over 4 grote soepkommen. Verdeel de mihoen, paksoi en taugé erover.

Snijd de ribeye in heel dunne plakjes en leg op de groente in de kommen. Schenk de hete bouillon erover en bestrooi met de koriander, het basilicum en wat van de bosui. Serveer de rest van de bosui er apart bij. Lekker met een schijfje limoen en wat ringetjes rode peper.

## Piendang Telor (Indische eitjes)

---

Menugang Bijgerecht

Keuken Indonesisch

Bron

Soort Ei

Type Eenpans Gerecht

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 eieren

½ tl asem

1 middelgrote ui

3 teentjes knoflook

3 cm djahé (of 1½ tl gemberpoeder)

3 cm laos (of 2½ tl laos poeder)

1 1/2 rode pepers (of 1/2 el sambal oelek)

1 tl trassi

1 spriet sereh (gekneusd, in een knoop)

½ tl asem

1 el ketjap

scheutje water met snuf zout (of wat bouillon)



### **Bereiding**

Kook de eieren in water met ½ tl asem in 8 minuten gaar. Laat schrikken in koud water en pel.

Maak een boemboe van de volgende ingrediënten: (In de blender of hakmolen of vijzel)

de ui, knoflook, djahé, laos, rode pepers (of sambal oelek) en de trassi. (alles heel fijn snijden en/of raspen werkt ook)

Bak de boemboe in wat olie geurig.

Voeg daarna toe: sereh (gekneusd, in een knoop), asem, ketjap en het water met snuf zout (of wat bouillon).

Leg de gepelde eitjes in de saus en laat nog een kwartiertje zachtjes pruttelen.

## Pikante Vlees Saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 g gember geraspt  
1 el olie  
1 teen knoflook fijn gehakt  
150 ml appelsap  
2 el pruimenkompot of jam  
3 el sojasaus  
5 el zoete chillisaus

### ***Bereiding***

De olie in een steelpan verhitten en de gember en de knoflook kort fruiten.  
Dan de appelsap, kompot, soja en chillisaus toevoegen, aan de kook brengen en in laten koken tot sausdikte.

Lekker bij varkensvlees en kip.

## Pizza Bianca

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Vegetarisch

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

250 g bloem  
1/2 zakje instant gist  
1 tl suiker  
150 ml water  
2 el olijfolie  
1 teen knoflook  
150 g ricotta  
zout en peper  
1 bol mozzarella  
50 g geraspte Parmezaanse kaas  
gedroogde rozemarijn



### **Bereiding**

Maak een soepel deeg van bloem, gist, suiker, water en olijfolie. kneed goed door en laat afgedekt op een warme plaats rijzen tot de dubbele hoeveelheid (ca. 3 uur).

Meng vlak voor het uitrollen van het deeg , de ricotta in een kom met zout en peper en pers er de knoflook boven uit.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een grote ronde lap en leg dat op de bakplaat. verdeel het ricottamengsel erover heen zo dat de buitenranden vrij blijven.

Verwarm de oven voor op 225 graden (Hete lucht) of 240 graden.

Hak de mozzarella grof en verdeel over de ricotta. Strooi daar dan de Parmezaan over en wat rozemarijn. Bestrijk de rand met wat olijfolie.

Bak de pizza in 12-14 minuten gaar en geurig.

Tip:

Verdeel er ook een wat gehakte gorgonzola en/of oude geraspte Goudse kaas over of hak eens een sjalotje zeer fijn en verdeel dat erover. Ook wat bacon in reepjes vormen een goede combinatie.



## Pizza Margherita met Lentewi Pesto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pizza

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 lentewitjes  
1 teen knoflook  
200 ml olijfolie  
40 g feta  
250 g mozzarella  
4 pizzabodems  
30 g pijnboompitten geroosterd  
100 g Parmezaanse kaas  
300 g blokjes tomaten in blik met sap  
zout en peper  
basilicum blaadjes grof gehakt



### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 220 graden.

De lentewitjes in 3 cm lange stukken snijden, knoflook grof hakken en in een mengbeker met de pijnboompitten en de olie pureren met een staafmixer.

Feta verkrummen en erdoor roeren en op smaak brengen met zout.

Mozzarella uit laten druipen en in kleine stukken snijden.

Bodems op een bakplaat leggen, tomatenblokjes erover verdelen en daarover de Parmezaan en de mozzarella. Bestrooi licht met zout en peper.

Bak in de oven gaar en knapperig in 10-12 minuten.

Verdeel de pesto erover en bestrooi met de basilicum.

## Pizza Quattro Formaggi

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron 4 personen

Soort Deegwaar  
Type Vegetarisch

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Bodem:

500g witbrood bloem  
1 1/2 tl actieve droge gist  
1 el olijfolie  
1 1/2 tl suiker  
3/4 kopje warm/lauwe melk  
1 tl zout



Pizza-Saus:

400g tomatenpuree, tomaten  
1-2 knoflook teentjes  
2-3 eetlepels fijn gesneden uien  
peper, zout naar smaak, (groene en/of zwarte peper)  
beetje olijfolie (2 tl)  
italiaanse kruiden (tijm, oregano)

Pizza Beleg:

Olijfolie  
1 ui, in ringen gesneden  
1-2 stukjes mozzarella in schijfjes gesneden  
30-50 g geraspte Goudse kaas  
30-50 g Gorgonzola  
30-50 g geraspte parmezaan of Roquefort  
een paar tomaten in dunne schijfjes  
peper en zout  
Oreganopoeder  
knoflookpoeder  
basilicum

### **Bereiding**

Bodem:

Mix alles bij elkaar en laat een mixer zijn werk doen.  
Rustig wat melk en bloem toevoegen en alles 3 tot 4 minuten kneden.  
Niet langer. Deeg moet wel soepel zijn.  
Deeg in een grote kom doen en afdekken met plastic  
Het is absoluut noodzakelijk de deeg 24 uur te laten rijzen onder het plastic. (15°C)  
Dit voor de specifieke smaak en krokante bodem.

Kneed het deeg even door en vorm het deeg tot een bal. Rol de bal uit tot een dunne (1 a 2 mm dikke) cirkel van 30 cm. Leg de pizzabodem op een ingevette bakplaat en laat op een warme plek nog 30 minuten rijzen. (40°C)

Verwarm de oven voor op 250°C (heteluchtoven 225°C)

De deeg voorbakken voor alleen pizza bodems: 2 minuten voor, omdraaien weer 1 minuten. Dan uit de oven halen.

## Pizza Quattro Formaggi

---

Als men de pizza wil afbakken dan bestrijken met dunne bodem pizza saus (zie recept aldaar) en beleg vervolgens de pizza die u wilt maken. (zie pizzarecepten) Afbakken in 5 à 6 minuten in de hete oven. Pizza bodems kunt u invriezen.

### Pizza-Saus:

Uitje fruiten in de olie

Knoflook toevoegen

Tomaten(evt wat puree voor de kleur) toevoegen en de kruiden

15-30 minuten flink opwarmen(absoluut niet koken)

De saus moet indikken, wel blijven roeren zodat niets aanbrand

Kruiden naar smaak toevoegen.

Volledig fijnmixen

Afkoelen

Saus mag niet waterig zijn maar wel mooi van kleur .

Bedek de pizza met de hierboven voorgeschreven saus. Het belangrijkste van deze pizza is dat hij bestaat uit 4 verschillende soorten kaas. In italie worden ook, pecorino en tallegio gebruikt voor de quattro formaggio

Beleg de pizza met de diverse schijfjes kaas (goed verdelen), uiringen , schijfjes tomaat, basilicum en de andere kruiden .

Afwerken met zout, peper,wat knoflookpoeder en een beetje olijfolie.

Oven opwarmen tot 220-240 graden.

Daarna afbakken in 10 minuten.

## Pizza Quattro Stagione

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Pizza

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

pizzabodem:

225 g gezeefde bloem  
1 volle tl gedroogde gist  
1 el olijfolie  
6 el lauw water



vulling:

1 ui gesnipperd  
2 teentjes knoflook gehakt  
1 el tomatenpuree  
1 blik tomatenblokjes  
1 tl gedroogde Italiaanse kruiden of 2 tl verse kruiden gehakt  
(rozemarijn, oregano, basilicum, marjolein, tijm, knoflook en zout:  
1/4:1:1:1/2:1/2:1/2:1/2)  
1 el suiker  
zout en peper  
1 verse artisjok of 1 blik (harten) in vieren gesneden  
1 bol mozzarella in vieren  
4-6 plakjes (Parma)ham  
200 g champignons in plakjes  
100 g olijven naar keus in tweeen  
1/2 kleine rode paprika in repen  
1/2 kleine groene paprika in repen  
geraspte kaas naar keuze  
3-4 plakjes salami

### **Bereiding**

Bereid het deeg van de ingredienten en laat dit 1 uur rusten.

Maak ondertussen de tomatensaus: fruit de ui en de knoflook in een pan met wat olie glazig. Voeg de tomatenpuree toe en bak even mee. Dan de tomatenblokjes, kruiden en de suiker toe doe er een deksel op en laat 20 minuten zachtjes puttelen. Breng op smaak met zout en peper.

Kneed het deeg nogmaals door en verdeel het dan in tweeen en rol deze uit tot een pizza van 12/ cm dik. Druk de randen iets omhoog voor de vulling.

Verdeel de saus over de bodems en beleg vervolgens als volgt:

1/4 met ham en mozzarella

1/4 met de champignonplakjes en de paprikarepen en wat geraspte kaas

1/4 met de salami en de olijven

1/4 met de artisjokharten en geraspte kaas

Bestrooi met wat gedroogde of verse Italiaanse kruiden en met de geraste kaas.

Bak de pizza vervolgens gedurende 15-20 minuten gaar in een op 230 graden voorverwarmde oven.

Tip:

## **Pizza Quattro Stagione**

---

Iedereen is natuurlijk vrij om de pizza te beleggen naar eigen inzicht en smaak. De mogelijkheden zijn talrijk als men maar wel zorgt dat de gebruikte ingrediënten niet "nat" zijn: dus alleen het vlees van tomaten gebruiken en dit zo ook met andere ingrediënten. De bodem moet natuurlijk wel knapperig worden.

## Pollo al Ajillo (kip met knoflook)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 el bloem  
spaans paprikapoeder of pittig paprikapoeder  
zout en peper  
1 grote kip van circa 1,75 kg in 8 stukken schoongespoeld en drooggedept (kippepoten of kipfilet kan ook)  
4-6 el olijfolie 12 grote tenen knoflook (gepeld en gehalveerd)  
450ml kippenbouillon  
4 el droge witte wijn (bijv. witte rioja)  
2 takjes verse peterselie  
1 laurierblad  
1 takje verse tijm  
verse peterselie en tijmblaadjes ter garnering



### ***Bereiding***

Zeef de bloem op een groot bord en meng het naar smaak met paprikapoeder, zout en peper. haal de stukken kip erdoor en schud overtollige bloem eraf.  
Verhit 4 el olie in een braadpan of diepe koekpan op matig vuur. Voeg de knoflook toe en bak hem onder regelmatig roeren ongeveer 2 minuten om de olie te kruiden. Haal de knoflooktenen met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukepapier uitlekken.  
Doe de stukken kip in één laag in de pan, met het vel naar beneden. Bak ze 5 minuten, tot het vel goudbruin is. Draai ze om en bak ook de andere kant 5 minuten. Voeg eventueel wat olie toe als u meerdere porties bakt.  
Giet overtollige olie uit de pan. Doe de knoflook en alle kip terug in de pan en voeg de kippenbouillon, wijn en kruiden toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en stoof de kip 20-25 minuten, tot hij gaar is en de knoflook zacht is. Leg de stukken kip op een schaal en houd ze warm. Breng de inhoud van de pan opnieuw aan de kook en laat het vocht inkoken tot ongeveer 300ml. Haal de kruiden eruit, proef en voeg zo nodig nog wat peper en zout toe. Schep de saus en de knoflooktenen over de stukken kip. Garneer met peterselie en tijm en serveer.

## Pollo al Ajillo : Knoflook Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 braadkip  
8 tenen knoflook  
50 g zachte boter (van een pakje)  
zeezout en peper  
1 citroen  
500 g krieltjes (kan ook in schil)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven op 180 graden.

Neem een ovenschaal, ruim genoeg voor de kip. Pel twee tenen knoflook en pers ze uit boven de zachte boter. Halveer de citroen en pers de ene helft uit boven de boter. Meng en breng op smaak met zout en peper.

Doe de ongeperste helft met 3 ongepelde tenen knoflook in de buikholte van de kip. Kruid met zout en peper.

Bestrijk de kip met de knoflookboter en verdeel de overige ongepelde tenen rond de kip.

Zet gedurende 70 minuten in de oven. Na 40 minuten de krieltjes toevoegen. De krieltjes af en toe omzetten.

## Pommes Duchesse

---

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappel

Snel Nee

Keuken Frans

Type Ovengerecht

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg aardappels (bintjes)

4 eigelen

peper en zout

nootmuskaat



### Recept 2:

1 kg kruimige aardappelen

1 ei

100 g boter

1 mespunt nootmuskaat

### **Bereiding**

Snij de aardappels in gelijke stukken en kook ze, startend in koud, gezouten water. Prik om te testen of ze gaar zijn. Giet ze af en schud ze droog. Draai ze door een passé-vite en kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Voeg de eigelen toe en meng goed met een garde. Leg bakpapier op een bakplaat en draai torentjes van de puree met een spuitzak. Zet ze in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 10 minuten.

### Recept 2:

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook ze in water met zout in 20 minuten gaar. Houd een kopje kookvocht achter giet ze af. Verwarm ondertussen de oven voor op 190 °C.

Stamp de aardappelen met een pureestamper tot puree. Klop het ei los. Roer het ei en de boter door de puree en stamp tot een smeulige massa. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en zout.

Schep de puree in de spuitzak en spuit rozetten van ca. 4 cm doorsnee op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in ca. 25 minuten goudbruin.



## Pommes Fondant

---

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappel

Snel Nee

Keuken Frans

Type Bakken-Braden

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g vastkokende aardappelen Bildtstar, Berber of Eersteling

50 g boter

0,5 tot 1 l bouillon

½ tl grof zeezout

1 tl gedroogde tijm

1 tl peperkorrels



### **Bereiding**

Schil de aardappelen en snij ze in plakken van 2 centimeter dik. Ze mogen rond zijn, maar je kunt ook kleine 'zeepjes' snijden. Snij ze in min of meer gelijke grootte.

Blancheer de aardappelen 1 minuut in komend water, om ze schoon te maken.

Laat de boter smelten in een koekenpan.

Bak de aardappelschijven aan beide kanten goudbruin in ongeveer 3 minuten per kant.

Schenk de bouillon erbij (1 centimeter hoog), voeg de tijm, het zout en de peper toe en laat het geheel 60 minuten koken. Vul af en toe water bij in dien nodig.

Serveren:

Pommes fondant wordt warm geserveerd, als bijgerecht bij vlees of groenten zoals bijvoorbeeld (groene) asperges.

## Preischotel met Tomaat en Champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g prei, in stukjes van 2 cm  
4 slavinken  
500 g tomaten  
100 g boter  
3 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 el gedroogde Italiaanse kruiden of 2 eetlepels gehakte (platte) peterselie  
250 g champignons, schoongeveegd, in vieren  
ovenschaal, ingevet  
aluminiumfolie



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de prei in de ovenschaal. Bestrooi de slavinken met zout en peper en leg ze in een rijtje midden op de prei. Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water en verwijder het vel. Meng de boter met de knoflook, kruiden, zout en peper. Leg de tomaten en champignons naast de slavinken op de prei. Verdeel vlokjes kruidenboter over het gerecht. Dek af met aluminiumfolie en bak de schotel circa 30 minuten in de oven. Verwijder het folie en bak de schotel nog circa 15 minuten verder.

## Provençaalse Balletjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

#### Recept 1:

1 rode paprika  
5 sneden oud brood geweekt in rode wijn  
1 ui  
750 g gemengd gehakt  
2 eieren  
peper en zout  
paprikapoeder  
nootmuskaat  
2 knoflookteentjes  
olie om te bakken  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
1 ajuin  
250 g witte champignons  
3 wortelen  
olijfolie om te bakken  
1/2 kg rijpe tomaten  
2 bouillonblokjes opgelost in wat kokend water  
olijfolie om te bakken  
100 ml rode wijn  
peper en zout indien nodig  
tijm  
gehakte bieslook  
2 knoflookteentjes  
paprikapoeder  
een beetje rode wijn



#### Recept 2:

500-600 g hoh gehakt  
75g broodkruim  
1 ei  
peterselie  
peper en zout  
3 hele tomaten, geconcasseerd (zonder pitten/velletje)  
2 uien  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
teentje Knoflook  
italiaanse kruiden  
1 blik gepelde tomaten

#### Recept 3:

750 g rundergehakt  
1/2 el rozemarijn gehakt

---

100 g rauwe ham in reepjes  
250 g champignons grof gehakt  
75 g rucola gehakt  
3 teentjes knoflook gehakt  
1 ei

## Provençaalse Balletjes

---

Snijd de rode paprika in zeer kleine stukjes. Verkruiemel het brood en week in wat rode wijn. Snijd ondertussen een ui in zeer kleine stukjes.

Meng de rode paprika, ui, eieren en het brood goed onder het gehakt met paprikapoeder, peper, zout en nootmuskaat. Maak van dit gehakt balletjes zo groot als ping-pong-balletjes.

Warm olijfolie om te bakken op in een pan. Pers hier 2 twee knoflookteentjes in en zorg ervoor dat de knoflook niet verbrand. Bak hierin de gehaktballetjes mooi bruin langs alle kanten.

Snijd de paprika's in fijne stukjes. Snijd de ui in kleine stukjes. Snijd de champignons in fijne stukjes. Doe hetzelfde met de wortelen.

Neem een pan en verwarm er de olijfolie in. Fruit de ui mooi glanzend in de pan aan. Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe.

Pel de tomaten en verwijder de zaadjes. Pureer de tomaten en doe het in de pan.

Voeg er de rode wijn bij en de in kokend water opgeloste bouillonblokjes. Laat even sudderen en kruid naar smaak met zout en peper.

Giet de Provençaalse saus in een hoge, smalle pan en doe er de gehaktballetjes, bieslook, tijm, paprikapoeder en twee geperste knoflookteentjes bij.

Giet indien gewenst er nog een beetje rode wijn bij, en laat met het deksel van de pan nog een half uurtje op een zeer klein vuurtje doorpruttelen alvorens je Provençaalse gehaktballetjes te serveren.

### Recept 2:

Hak één ui fijn. Snij/pers de knoflook fijn. Voeg dit bij het gehakt. Voeg er het broodkruim, ei, peterselie, peper en zout aan toe. Meng de ingrediënten tot een stevig geheel en rol er balletjes uit. Rol kleine balletjes, niet groter dan een pingpongballetje.

Smelt wat boter in een pan. Wanneer dat heet is, bak je de balletjes aan. Eenmaal klaar, zet je de pan van het vuur.

Provençaalse saus: Hak een ui fijn. Snij de paprika's in kleine blokjes. Pel de tomaten (snij een kruisje in de onderkant van de tomaat, 10 seconden in kokend water leggen en laten schrikken in koud water) en ontpit ze. Snij ze in blokjes. Smelt wat boter in een kookpot. Wanneer ze gesmolten is, doe je er de ui bij. Laat de ui glazig worden. Voeg er de paprika's aan toe. Laat ze even aanstoven. Voeg er de tomaten aan toe. Doe het blik tomaten bij de groenten. Kruid het geheel bij met peper en zout en Italiaanse kruiden. Doe nu de balletjes bij de saus en dien op met wat pasta of met geroosterd brood, als tapa. Werk af met wat gehakte peterselie, basilicum en/of tomatenblokjes.

### Recept 3:

Doe het gehakt in een kom en voeg de rozemarijn, ei, bloem, rauwe ham, champignons, knoflook, rucola en zout en peper toe. Meng door elkaar en vorm er pingpong grote balletjes van.

Doe de olie in een pan en bak de balletjes rondom bruin. Voeg de tomatenblokjes toe met de rozemarijn en stoof de balletjes in 20 minuten gaar met het deksel op de pan.

### Recept 4:

Verwarm de ovengrill voor.

Pel en hak de uien en de knoflook.

Meng het gehakt met de helft van de knoflook, het paneermeel, het ei, peper en zout. Rol er middelgrote balletjes van. Bak ze goudbruin in olie.

Voeg de ui toe en de rest van de knoflook. Bak even mee.

Blus met de wijn en laat inkoken. Doe er de tomatenblokjes en oregano bij. Kruid met peper en zout en laat 10 minuten zachtjes sudderen.

Snij de mozzarella in plakjes. Verdeel ze over de balletjes en zet even onder de grill, tot de kaas gesmolten is. Bestrooi met basilicum en serveer meteen.

## Provençaalse Balletjes

---

Recept 5:

Snij de paprika's en de tomaten in kleine stukjes. Snipper de sjalotten en de knoflook fijn. maak het gehakt aan met het ei, zout en peper, 1 teentje knoflook geperst, 1 sjalot gehakt en het paneermeel en rol balletjes van het gehakt.

Bak ze goudbruin in de hete boter. Laat op een zachter vuurtje verder gaar worden.

Verhit de olijfolie in een pan en laat sjalotten en knoflook glazig stoven. Voeg de stukjes tomaat en paprika, de Provençaalse kruiden en peper en zout toe. Laat even goed stoven. Roer de tomatenpuree er door en laat afgedekt een half uurtje sudderen.

Schik de balletjes in een langwerpige ovenschotel en verdeel er de fetablokjes en de saus over.

Bestrooi met de gehakte mozzarella. Laat enkele minuten kleuren onder de grill op 200°.

## Provençalse Bonenschotel met Runderworst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g bereide witte bonen (1l blik of pot)  
2 el olijfolie  
4 runderworstjes  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gepeld en geperst  
4 el tomatenpuree  
4 vleestomaten, ontveld, in blokjes  
1 el gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 tl gedroogd  
zout versgemalen peper



### **Bereiding**

Verwarm de bonen, giet ze af en vang het vocht op.

Verhit de olie en bak hierin de runderworstjes 10-12 minuten. Schep ze uit de pan en houd ze warm. x  
Fruit de ui en knoflook in het bakvet. Schep de tomaten-puree erdoor en bak nog 1 minuut. Voeg de  
tomatenblokjes, tijm, zout en peper toe. Stoof zachtjes 5 minuten.

Schep de bonen erdoor met 150 ml van het opgevangen bonenvocht. Warm goed door. Schep het  
gerecht in een schaal en leg de worstjes erop.

Serveersuggestie: Lekker met aardappelpuree of gekookte aardappelen.

## Provencaalse Visschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vis  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 rode uien in ringen  
1 teentje knoflook geperst  
20 g basilicum  
1/2 tl Provencaalse kruiden  
4 el extra vierge olijfolie  
230 g zwarte olijven zonder pit  
6 tomaten in plakjes  
50 g geraspte belegen kaas  
600 g kabeljauw, pangasius of tilapia



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Verdeel de plakjes tomaat over de bodem van een ovenschaal. Bestrooi ze met peper en zout en leg hierop de visfilets.

Meng in een kom de olijven met de Provencaalse kruiden, olijfolie, knoflook en de helft van de basilicum.

Verdeel de kaas erover en schep deze er losjes door.

Verdeel deze 'tapenade' over de visfilets. Leg er de uienringen op.

Bak de visschotel in de voorverwarmde oven in 30 minuten gaar. Bestrooi met de rest van de basilicum.

## Pruimen Karnemelk Pudding met Cantucini

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zoete gerechten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g pruimen  
110 g suiker  
1/2 tl kaneel poeder  
100 ml water  
1 tl vanillepuddingpoeder (custard)  
5 blaadjes gelatine  
100 ml karnemelk  
1 eiwit  
50 g cantucini



### ***Bereiding***

Pitten uit de pruimen verwijderen en het vruchtvlees met 70 g suiker, water en kaneel in 3 minuten zacht koken. Delen in twee gelijke hoeveelheden en 1 deel bewaren tot gebruik.

Pudding poeder met 1 el water losroeren en bij het andere deel van de pruimenmoes geven en onder roeren aan de kook brengen en overgieten in een mengbeker.

Gelatine 4 minuten weken in water, uitknijpen en in de mengbeker doen. 1/2 minuut op de hoogste stand mixen.

Karnemelk toevoegen en kort mixen. In de koelkast zetten gedurende 45 minuten. Cantucini in 1 cm grote stukken hakken.

Het eiwit in een vetvrije kom met de rest van de suiker stijf kloppen en door de creme spatelen.

Verdelen in glazen en in de vriezer zetten gedurende 4 uur.

Voor het serveren 1 uur in de koelkast zetten en de apart gehouden pruimenmoes en cantucini erbij geven.



## Pulled Pork Belly Burger

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg buikspek (mager)  
2 tenen knoflook  
3 el zonnenbloemolie  
400 ml cider  
600 g bloemige aardappels  
1 tl paprikapoeder  
2 tl groffe Limburgse mosterd  
2 tl Dijonmosterd  
200 g creme fraiche  
1 vleestomaat  
1/2 rode ui  
4 broodjes  
500 ml olijfolie  
zout en peper



### ***Bereiding***

Het vlees 30 minuten voor gebruik uit de koelkast nemen en eventueel droogdeppen. Oven verwarmen op 250 graden. Tomaat en ui in dunne schijven snijden en wegzetten voor gebruik. Frituur verwarmen op 175 graden.

Het vet met een scherp mes inkruisen en het vlees met het vet naar boven in een ovenschotel, met alufolie bedekt, leggen. De knoflook uitpersen boven een kom en 2 el olie mengen. Zout en peper op het vlees strooien en inwrijven met het knoflook.

Bak 15 minuten in de oven, neem eruit en smeer in met de rest van de olie en laat dan de temperatuur van de oven zakken naar 160 graden. Laat dan nog 90 minuten in de oven braden.

Aardappels schillen, tot frites snijden en in ruim water met zout 5 minuten koken. Afgieten en uit laten druipen. Maak een mengsel van 1/2 el zout en het paprikapoeder.

Voor de saus de creme fraiche met de mosterts mengen en op smaak brengen met zout en peper.

Als het vlees met twee vorken uit elkaar getrokken kan worden dit uit de oven nemen en verpakt in alufolie 10 minuten laten rusten.

Ondertussen de broodjes verhitten in de oven en de aardappelstaafjes frituren tot goudbruin. Uit laten druipen op keukenpapier en bestrooien met wat zout-paprika mengsel.

Het vlees met twee vorken uit elkaar trekken.

De broodjes bestrijken met de saus en beleggen met de tomaat, ui (en sla) en het "pulled" vlees.

Serveer met de frites

Tip:

Doe eens wat plakjes komkommer ertussen of een plak kaas.

## Pytt i Panna (Zweedse Stoofpot)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Zweeds  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

750 g aardappels  
500 g rundvlees, in blokjes  
250 g ham  
2 uien  
50 g boter  
4 el olie  
2 el peterselie  
0,25 tl zout  
0,5 tl peper  
4 eieren



### **Bereiding**

Schil de aardappels en snijd deze in blokjes. Snijd het rundvlees in blokjes en bak het vlees bijna gaar. Snijd de ham in blokjes. Snijd de uien fijn. Kook de eieren 9 minuten en pel deze. (optie: bak ze) Snijd de ei in kleine blokjes of leg op elke portie een gebakken eitje.

Smelt wat boter en olie in een grote braadpan. Aardappelblokjes hierin bakken tot ze bruin en knapperig zijn. Haal ze uit de pan en zet ze opzij om af te druipen op keukenpapier.

Braad nu de uien in de pan tot ze glazig zijn maar niet bruin. Voeg dan het vlees en de ham toe en verhoog de hitte een beetje.

Braad het geheel 10 minuten.

Schep het geheel goed door zodat de vleesblokjes aan alle kanten bruin worden.

Doe de aardappelblokjes er weer bij en laat het geheel ongeveer 3 minuten sudderen totdat de aardappels weer goed heet zijn.

Bestrooi het geheel met peterselie en voeg zout en peper naar smaak toe.

Voor het opdienen verdeel het geheel over 4 borden.

Maak in elke porie een kuiltje met de bolle kant van een lepel. Doe in het kuiltje wat van de gesneden eiblokjes.

## Ragout op z'n Brabants

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Streekgerechten  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g mager rundvlees gegaard (waar al soep van is getrokken)  
50 g boter  
2 el bloem  
1/2 l runderbouillon  
peper en zout  
nootmuskaat  
maggi  
bladerdeeg pasteibakjes of bruinbrood



### **Bereiding**

Verhit de bouillon tot het kookpunt.

Smelt wat boter in een brede braadpan en voeg al roerende de bloem toe zodat een glad papje ontstaat en verwarm even zodat de bloem kan garen.

Voeg dan geleidelijk, schepje voor schepje, de bouillon toe. Doe er pas een nieuwe schep bij als al het vocht is opgenomen.

Voeg dan het gare rundvlees aan toe en laat alles door en door warm worden onder regelmatig roeren.

Breng alles op smaak met zout, peper, nootmuskaat en maggi (hier heel voorzichtig mee zijn).

Serveer de ragout in bladerdeegbakjes die 10 minuten in een voorverwarmde (175 graden) oven gezet worden.

## Ragout van Kip

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kleine ui  
1/4 winterpeen  
3/4 stengel bleekselderij  
10 g bladselderij  
375 g kippenbout  
375 ml kraanwater  
1 tl zout  
35 g boter  
35 g bloem  
4 pasteibakjes



### **Bereiding**

Snijd de ui, winterpeen en bleekselderij in grove stukken en snijd de stelen en blaadjes van de bladselderij (apart van elkaar) fijn. Halveer de kippenbouten en doe met 750 ml water in een ruime pan. Voeg de ui, wortel, bleekselderij, laurier, bladselderijstelen en het zout toe. Breng aan de kook en laat zonder deksel 1 uur zachtjes koken. Haal de kip uit de bouillon en laat afkoelen. Schenk de hete bouillon door een zeef en vang op. Laat in 30 minuten afkoelen. Haal ondertussen het vlees van de kippenbouten.

Laat de boter smelten in een pan met dikke bodem en voeg al roerend de bloem toe. Bak 2 minuten zachtjes (roux). Voeg al roerend en beetje bij beetje 1/2 liter bouillon toe, tot de ragout de gewenste dikte heeft en mooi glad is. Voeg het kippenvlees en 2/3 van de bladselderij toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Bereid ondertussen de pasteibakjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de ragout in de pasteibakjes en garneer met de rest van de bladselderij.

## Rendang

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron	Pittig			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g runder (sucade) lappen  
stukje gemberwortel of 1/2 tl gemberpoeder  
stukje laos of 1/2 tl laos poeder  
1-3 pepers of 1 1/2 tl sambal oelek  
1/2 tl ketoembar  
300 ml kokosmelk  
2-3 sjalotten  
2 tenen knoflook  
1/4-1/2 tl geelwortel (kukurma)  
1 stengel citroengras (sereh) of 1 tl serehpoeder  
4 blaadjes djoeroek poeroet  
zout



Recept 2 (oud Indonesisch familierecept):

500 g runderstoofvlees  
1/2 tl sambal oelek  
1 tl gemalen komijn/djinten  
1 tl gemalen koriander/ketoembar  
2 kemiri nootjes geroosterd  
1 stengel citroengras/sereh in stukjes  
1,5 cm verse laos/galangal of 1 tl laospoeder  
1/4 tl kurkuma/koenjit  
1 stuk gember/djahé 2cm of 1 volle tl gemberpoeder  
3 knoflook  
1 ui  
1/4 tl trassi  
3 lomboks (spaanse pepers) of 1 el sambal oelek  
3 el water  
1/2 tl gula djawa  
1/4 blok santen  
150 ml melk  
150 ml water  
zout  
1 salaam blaadje  
2 djeroek poeroet

### **Bereiding**

Snij het vlees in dobbelstenen (2x2cm). Maak gember (schillen) en laos schoon en hak beiden klein. Sjalotten en knoflook schoonmaken en snipperen. De pepers in de lengte doorsnijden, zaad verwijderen en grof hakken.

Doe deze ingredienten samen met de geelwortel en een flinke scheut kokosmelk in een blender of hakmolen en draai dit tot een pasta. (vijzelen kan ook)

Fruit dit 20 seconden in een wok, wadjan of braadpan en geef dan de rest van de kokosmelk erbij samen met de vleesblokjes.

## Rendang

---

kneus het citroengras en leg er eventueel een knoop in. Geef dit samen met de djoeroet peroet blaadjes en de ketoembar bij het vlees. Breng aan de kook en laat het vlees zachtjes in ongeveer 2 uur gaarstoven.

Zorg dat niet alle vocht verdampt en het vlees aanbrand (zonodig wat water toevoegen) terwijl aan het eind van de bereiding bijna alle vocht verdampt hoort te zijn.

### Recept 2:

Snijd het vlees in blokjes. Liefst niet te klein, maar dat moet je zelf weten. En schud het vlees om met de sambal oelek. Zet weg.

Snijd alles alvast in kleine stukjes.

Fruit de boemboe in een pan met dikke bodem in wat olie aan. Gewoon om de rauwigheid van de ui wat weg te krijgen, tot er een lekkere, gebakken geur vanaf komt. Doe dan het vlees erbij en vervolgens nog:

gula djawa, santen, melk, water, zout, salaam blaadjes en djeroek poeroet.

Breng alles voorzichtig aan de kook en laat het op een zacht vuurtje in een paar uur gaar sudderen. Pas op dat de rendang niet in de schift schiet. De bedoeling is dat de saus enorm indikt, daarvoor leg je de deksel schuin op de pan en roer je alles (vooral op het laatst) regelmatig door. Maar eerlijk gezegd is een wat smeüigere rendang ook best lekker.

Serveren met rijst, nasi kuning of hutspot!

Tip:

Wil je een wat minder hete variant pas dan de hoeveelheid pepers en/of sambal oelek aan aan.

## Rendang familierecept

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indonesisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1-2 rode pepers  
4 sjalotten  
3 tenen knoflook  
3 cm verse gember, geschild  
2 el pindakaas met stukjes noot  
1 el geelwortel (kurkuma)  
750 g riblappen, in blokjes van 2 x 2 cm  
2 el arachideolie  
2 stengels citroengras (sereh)  
1 limoen, schoongeboend  
1 runderbouillontablet  
1 blok kokos (santen, 200 g)  
keukenmachine



### ***Bereiding***

Snijd het steeltje van de rode pepers. Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd de pepers in stukken. Maal samen met de sjalotten, knoflook, gember, pindakaas en geelwortel in de keukenmachine tot een dikke pasta.

Bestrooi het vlees met peper en zout. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees op middelhoog vuur in 4 minuten rondom bruin. Neem uit de pan.

Doe de kruidenpasta in dezelfde pan en bak op middelhoog vuur al roerend 5 min. Halveer de stengels citroengras in de lengte. Schil met een dunschiller 3 grote stukken groene schil van de limoen.

Doe het vlees, het citroengras, de limoenschil, 250 ml water, het bouillontablet en de kokos bij de kruidenpasta. Breng rustig aan de kook en blijf roeren tot de kokos is opgelost. Zet de pan op de kleinste pit en laat het vlees zonder deksel op de pan 3 uur sudderen. Verwijder het citroengras en de limoenschil uit de rendang. Snijd de limoen in parten en serveer bij de rendang. Lekker met witte rijst en sperziebonen.

## Rode Currypasta

---

Menugang -  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 rode pepers  
1 stengel sereh (citroengras)  
2 tl suiker  
1 el vissaus  
1 el (zonnebloem)olie  
3 tenen knoflook  
2 sjalotten, gehalveerd  
2 cm verse gember geschild  
1 el ketoembar (gemalen koriander)  
keukenmachine



### ***Bereiding***

Snijd het steeltje van de rode pepers. Halveerde pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukken en doe in de keukenmachine.

Snijd de uiteinden van het citroengras en verwijder het buitenste blad. Snijd in stukken en doe bij de peper.

Voeg de suiker, sjalotten, olie, vissaus, koriander, knoflook en gember toe. Maal in ca. 2 minuten tot een dikke pasta. De curry is nu klaar voor verder gebruik.



## Roerbakgoulash met Paprika en Worst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hongaars  
Bron

Soort Vlees  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 2 el olijfolie
- 1 grote ui, in halve ringen
- 3 paprika's (rood, groen en geel), gewassen, in reepjes
- 2 teentjes knoflook, in plakjes
- 4 rundersaucijzen of verse worst, in plakken
- 50 g salami, in kleine blokjes
- 1 tl paprikapoeder
- mespunt komijnpoeder (djinten)
- 1 el tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 laurierblaadje



### **Bereiding**

Verhit de olie in een wok/grote braadpan en fruit hierin de ui circa 5 minuten op een lage stand. Voeg de paprikareepjes toe en bak enkele minuten op middelhoge stand. Voeg de knoflook, worst en salami toe en roerbak kort. Bestrooi met de paprikapoeder en komijn. Roer de tomatenpuree los met een paar eetlepels van het tomatenvocht en voeg samen met de tomatenblokjes en laurier toe. Roer alles goed door en laat op een lage stand aan de kook komen. Kook circa 5 minuten zonder deksel en laat nog circa 15 minuten stoven met het deksel op de pan. Lekker met rijst of aardappelpuree.

## Romige Aspergesoep met Croutons en Uitgebakken Spaanse Ham

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 g asperges  
2 dl room  
100 g Spaanse ham  
1 l kippenbouillon  
1 tl suiker  
75 g boter  
50 g bloem  
olie  
2 witte boterhammen  
zout en zwarte peper  
wat sprietjes bieslook



### **Bereiding**

Schil de asperges (bewaar de schillen) en haal de houtige uiteinden eraf. Kook ze in ruim water met zout, suiker en 25 g boter. Zodra ze aan de kook komen het vuur lager draaien en ca. 20 minuten door laten koken.

Haal ze uit het vocht en snijd ze in stukjes van ca. 3 cm.

Doe de kippenbouillon in een pan, voeg de schillen van de asperges toe en breng dit aan de kook. Doe het vuur uit en laat nog ca. 30 minuten trekken. Zeef daarna de bouillon.

Smelt de overige boter in een sauspan en voeg al roerend de bloem toe, zodat er een roux ontstaat.

Voeg scheutje voor scheutje de bouillon toe en roer tot een stevig soepje.

Voeg de room toe en laat nog even 5 minuten doorkoken. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit wat olie in een koekenpan en bak hierin de Spaanse ham krokant. Rooster de sneetjes brood en snijd ze in blokjes.

Verdeel de asperges over 4 soepborden en schenk de soep erover.

Garneer met ham, twee sprietjes bieslook per kom en de croutons.

## Romige Paddenstoelen met Verse Kruiden

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Duits

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g champignons in tweeën

150 g oesterzwammen in repen

100 g porcini paddenstoelen (vers of gedroogd)

1 teentje knoflook fijngehakt

2 sjalotten gesnipperd

3 el olijfolie

150 ml (slag)room

4 el verse kruiden (peterselie, bosui, marjoraan en basilicum)

gehakt

wat peterselie voor garnering

zout en peper



### ***Bereiding***

Oven op 140 graden voorverwarmen.

Een hapjespan met wat olie op een hoog vuur verhitten en de paddenstoelen erin bakken gedurende 1 minuut. De paddenstoelen uit de pan nemen en warm houden.

De temperatuur reduceren en de ui in de rest van de olie glazig bakken. De knoflook en de kruiden toevoegen, omzetten, even fruiten en op smaak brengen met zout en peper.

Paddenstoelen en de room toevoegen en even goed doorwarmen. Voor het serveren met de peterselie bestrooien.

Lekker met geroosterd brood, pasta en gebakken aardappels

## Rosbief uit de Oven

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

stuk rosbeef aan 1 stuk (ongeveer 500 g)  
2 el runderbouillon  
100 g gesmolten of vloeibare boter (liefst met roomboter)  
1 el fijngehakte peterselie  
romaatjes  
bakje kleine champignons  
verse Italiaanse kruiden fijngehakt  
zout en peper



### ***Bereiding***

Het vlees goed droogdeppen en bestrooien met zout en peper dat je er goed inwrijft. Het vlees even kort aanbraden in een braadpan met weinig boter.

Het vlees dan in een braadslee leggen en de bouillon en de boter erover gieten.

De oven op 225 graden (hete lucht 200) en het vlees erin gedurende 50 minuten. regelmatig bedruipen. Ondertussen de tomaatjes en de champignons in stukken snijden, bestrooien met de peterselie en Italiaanse kruiden en even door elkaar mengen.

Dit mengsel de laatste 20 minuten rond het vlees verdelen. Nog een keer overgieten na 10 en 15 minuten.

Na de oventijd afdekken met alufolie en 5 minuten laten rusten alvorens aan te snijden.

## Rozijnenpudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noord Holland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 1 1/2 dl melk
- 1 1/2 dl room
- 4 eidooiers
- 6 el suiker
- 1 tl vanillesuiker
- 1 zure appel, schoongemaakt en in kleine blokjes
- 4 el rozijnen of boerenjongens
- 4 el water



### **Bereiding**

Voeg het water aan de appels toe, breng dit aan de kook en kook het 2 minuten. Verhit de melk met de room, de suiker en de vanillesuiker. Meng hierdoor alle ingrediënten en giet het geheel in kleine ovensvaste potjes. Bak dit toetje 25 minuten in de oven op 180 graden.

## Runderdaube

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kleine ui grof gehakt  
1 halve winterwortel, gehakt  
1 stengel bleekselderij, gehakt  
2 tl quatre epices\*  
1 teentje knoflook, gekneusd (platdrukken met mes)  
1 laurierblad  
30 ml cognac of brandewijn  
1 fles rode wijn à 750 ml  
500 g runderstoofvlees (sukade), in blokjes van 3-4 cm  
30 ml olijfolie  
30 g ongezouten boter  
1 el tomatenpuree  
1 ruime el bloem  
200 ml runderbouillon  
6 sjalotjes  
1 tl suiker  
125 g dikke plakken pancetta of spek, in repen  
100 g kastanje champignons, schoongeboend en eventueel gehalveerd



### **Bereiding**

Doe de ui, wortel, bleekselderij, specerijen, knoflook, laurier, cognac, wijn en rundvlees in een kom. Laat afgedekt tenminste 4 uur marineren in de koelkast, bij voorkeur een nacht.

Verwarm de oven voor op 170 graden. Giet de marinade af en bewaar hem. Scheid het rundvlees en het groentenmengsel van elkaar. Breng de marinade aan de kook in een pan op middelhoog vuur. Kook 5-6 minuten en schuim het oppervlak af.

Verhit de helft van de boter en olie in een grote (ovenvaste) braadpan op middelhoog vuur. Bak het rundvlees bruin en zet apart. Voeg de groenten toe en roerbak 2-3 minuten. Voeg de tomatenpuree toe, bak 1 minuut en roer er dan de bloem door onder roeren. Doe het vlees terug in de pan met de marinade en de bouillon. Breng aan de kook en laat afgedekt 1,5 uur stoven (eventueel in de oven).

Breng intussen de sjalotjes, suiker en voldoende water om alles te bedekken op middelhoog vuur aan de kook. Draai het vuur lager en laat 8-10 minuten zachtjes koken tot de uien zacht zijn. Zet apart tot gebruik.

Verhit de rest van de boter en olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de pancetta 2-3 minuten tot het knapperig wordt, neem met uit de pan en zet apart. Voeg dan de champignons in het resterende bakvet toe en bak ze 2-3 minuten tot ze zacht zijn. Zet apart.

(Scheep eventueel vet van de oppervlakte van het rundvlees.) Giet af, schenk het vocht terug in de pan en doe het vlees en de groenten in een kom. Laat de saus 3-4 minuten op middelhoog vuur inkoken. Doe het vlees terug in de saus met de sjalotjes, pancetta en champignons. Laat 5 minuten zachtjes doorwarmen.

Lekker met romige aligot, een groene salade, broccoli of bloemkool.

## Sac Tava Vleespannetje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 g rund- of lamsvlees  
2 groene en 2 rode pepers of paprika  
2 tomaten  
2 tl salca (turkse tomatenpuree)  
1 ui  
6 teentjes verse knoflook  
2 el zonnebloemolie  
verse bladpeterselie  
zout  
baldorijst (eventueel risottorijst als vervanger)



### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Snijd het vlees in kleine dobbelsteentjes.

Snipper de pepers en de ui en snijd de tomaat in blokjes.

Verhit wat olie in een Sac (of eventueel een wok) en fruit hierin de pepers, uit, tomaat, knoflook en wat zout.

Voeg het vlees en salca toe en laat dit 10 minuten bakken.

Schuif het vlees naar de rand van de pan en schik in het midden van de pan de gekookte rijst.

Garneren met de peterselie (eventueel nog met verse tomaten en paprikareepjes).

Lekker met salade.

## Saffraan Pasta met Paddenstoelen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 draadjes saffraan  
3 eierdooiers  
1 ei  
70 ml olijfolie  
150 g tarwegriesmeel  
100 g bloem en om te bestrooien  
250 g champignons gereinigd  
250 g oesterzwammen  
1 ui  
2 el plantaardige olie (zonnebloemolie)  
100 g boter  
20 basilicumblaadjes  
1 klein teentje knoflook geperst  
paneermeel  
zout en peper  
suiker



### ***Bereiding***

De saffraan in een kommetje begieten met 1 el heet water en 1 uur laten trekken. Door zeef in een grotere kom gieten en toevoegen: ei, dooiers, 1 tl zout en olijfolie. Goed kloppen.

Het tarwegriesmeel met de kneedhaken door het mengsel werken en dan de bloem toevoegen. Dit tot een stevig deeg kneden. Dit in plastic folie wikkelen en 60 minuten laten rijzen.

Ongeveer 3 l water met zout aan de kook brengen. De noedels 3 minuten koken, afgieten en uit laten druipen.

De paddenstoelen reinigen en de eindjes verwijderen en in plakjes snijden, de oesterzwammen in repen. De ui snipperen.

Het werkblad met bloem bestrooien en het deeg hierop uitrollen tot een plak van 2 mm dik. Dit in 1x10 cm repen snijden (of in een andere gewenste vorm).

De paddenstoelen in een koekenpan met wat olie op een hoog vuur 1 minuut bakken. Uit de pan nemen (op een bord) en de temperatuur verminderen, 20 g boter toevoegen en laten smelten en vervolgens de uien glazig fruiten. De paddenstoelen erbij geven, mengen en op smaak brengen met zout en peper.

De pasta op borden verdelen en de paddenstoelen erover verdelen.

De rest van de boter in de koekenpan smelten, laten bruinen met de knoflook. Eerst na 1 minuut paneermeel en dan na 1 minuut de basilicum op gemiddelde temperatuur 1/2 minuut meebakken.

Proeven en met suiker en zout en peper op smaak brengen.

Uit de pan over de paddenstoelen en de pasta verdelen.



## Saftfleisch

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oostenrijks  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

15 g gedroogde porcino (eekhoortjesbrood)  
2 uien gesnipperd  
1 knoflookteen fijn hakken  
3 stengels rozemarijn blaadjes afnemen en fijnhakken  
3 stengels tijm blaadjes afnemen en fijnhakken  
3 stengels peterselie blaadjes afnemen en fijnhakken  
schil van 1 citroen  
1, 2 kg goulashvlees  
4 el olie  
1 el boter  
1 el bloem  
1/2 l droge witte wijn  
200 ml runderbouillonsoep  
250 g cantharellen (of oesterzwammen wanneer niet te krijgen)  
200 g kastanje champignons  
zout en peper



### **Bereiding**

De porcino 30 minuten in warm water weken, afgieten en het afgietsel opvangen! (Zit er zand in dan even door een koffiefilter gieten.)

Olie in een braadpan verhitten en het vlees rondom aanbakken. zout toevoegen en bakken tot het vlees sap eruitkomt en dat indikken tot het sap op de bodem bruin aanbakt. De boter eraan toevoegen en de uien glazig bakken. Dan de kruiden, knoflook, citroenschil en bloem erbij en kort meebakken.

Afblussen met de witte wijn, weekwater en de porcini's toevoegen en op smaak brengen met zout en peper. Deksel op de pan doen en het vuur op klein reduceren. 2 uur laten stoven en elke 30 minuten omroeren.

De cantharellen en champignons schoon maken en halveren.

Kort voor het einde van de bereiding de resterende olie in een koekenpan verhitten en de cantharellen en champignons op hoog vuur bakken in 1 minuut en met zout en peper op smaak brengen.

Dit bij de goulash voegen en mengen.

Tip:

Lekker met aardappels of rijst.

## Salsa Brava

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote ui, fijngesnipperd  
2 teentjes geperste knoflook  
1 tl paprika poeder  
3 tl cayenne poeder  
400 g tomatenblokjes uit blik  
2 tl witte wijnazijn  
0,5 tl suiker  
zout  
olijfolie

### ***Bereiding***

Fruit de ui en knoflook in een beetje olijfolie, laat dit sudderen op een laag vuur. Voeg de paprika poeder en cayenne poeder toe en laat even meebakken.

Voeg de tomaat toe, zachtjes laten koken. Je kunt ervoor kiezen om de saus wat grover te laten of je kiest voor een heel glad mengsel door later de saus te pureren met de staafmixer. Wil je een grovere saus, roer dan heel voorzichtig door de tomaten.

Vervolgens voeg je de witte wijnazijn, suiker en zout toe en roer alles goed door.

Je kunt de saus zowel koud als warm serveren. In de koelkast te bewaren gedurende enkele dagen in een goed afgesloten en schone pot.

## Sangria

---

Menugang -	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken Spaans	Type	Drank	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/2 fles rode wijn of cava tinto (Rode champagne)  
1/2 l sprite (of 7-up)  
1 glas cognac of vieux  
1 groot blik gemengd fruit (je kunt het ook vervangen door stukjes vers fruit, bijvoorbeeld appel, peer, mango, sinaasappel, meloen)  
sap van 2 limoenen



### Recept 2:

1 sinaasappel  
1 citroen  
1 limoen  
1 middelgrote appel - geschild, klokhuis verwijderd en in plakjes gesneden  
150 g kersen zonder pit  
150 g verse stukjes ananas  
175 ml brandy  
1 fles (0,75 liter) droge rode wijn of rode cava  
1/2 l koolzuurhoudende limonade naar smaak (Spa citron, 7up, sprite)  
250 ml sinaasappelsap naar smaak

### Recept 3:

1 fles rode wijn, natuurlijk Spaans, maar wel droog  
1/2 tot 1 deciliter Spaanse brandewijn of Grand Marnier  
1 citroen  
1 sinasappel  
1 appel  
1 peer (eventueel)  
2 perziken (eventueel)  
60 g fijne tafelsuiker (grove kristalsuiker lost moeilijker op)  
sodawater, 7up, Sprite, Spa citron of licht sprankelend mineraalwater naar behoeven

### ***Bereiding***

Giet de wijn en de sprite of 7-up in een grote kan en voeg het fruit samen met het sap toe. Pers de limoenen boven de kan en roer alles met een grote lepel todat het goed gemengd is. Laat de sangria flink afkoelen in de koelkast of voeg ijsbloekjes toe wanneer je het gaat drinken want het moet wel heerlijk koud geserveerd worden. Een lekker verfrissende drank voor een zwoele zomeravond of een gezellige poolparty!

Cava of champagne maakt de drank minder zwaar

### Recept 2:

## Sangria

---

Snij de sinaasappel, citroen en limoen in dunne ronde plakken. Doe de plakken, samen met de appels, kersen en ananas in een grote kan. Giet de brandy erbij en zet het minimaal 2 uur in de koelkast. Zet de fles rode wijn, limonade en sinaasappelsap op hetzelfde moment ook in de koelkast.

Druk het fruit voorzichtig plat met een lepel en giet de rode wijn, limonade en sinaasappelsap erbij. Naar eigen smaak kun je eventueel nog wat extra brandy, limonade of sinaasappelsap toevoegen.

### Recept 3:

Overgiet citroen en sinasappel met kokend water om de waslaag te verwijderen, snijd dan in schijfjes. Haal met een appelboor het klokhuis uit de (gewassen) appel, snijd ook in schijfjes. Als je ook peer en perzik gebruikt, was dan de peer en snijd in schijfjes, en schil de perziken, haal de pit eruit en snijd de helften ook in schijfjes.

Vermeng in een grote kom het fruit en de suiker. Wil je zoetere sangria, dan gebruik je meer suiker. Giet wijn en brandewijn of Grand Marnier erbij, roer goed om. Laat afgedekt minstens een uur in de koelkast staan, maar niet langer dan drie uur.

Vlak voor het serveren gaat het sodawater of mineraalwater erbij. Minstens anderhalve deciliter, maar je kunt ook driekwart liter erbij doen. Die hoeveelheid sodawater hangt af van het weer (als het erg warm is, de sangria méér verdunnen), en de geschatte alcoholbestendigheid van je gasten. Roer weer goed om, en giet/schep in een mooie schenkan.

Deze hoeveelheid is voor meer dan één karaf. Je kunt eerst de helft van het wijn/fruitmengsel met sodawater vermengen en serveren, en de tweede karaf vers aanmaken. Je kunt zelfs ook per glas het wijnmengsel inschenken en aanvullen met bellenwater.

### Serveren

Lekker koud. Als je de sangria niet al te veel hebt aangelengd met sodawater of mineraalwater, kun je ijsklontjes in de glazen doen. Ik ben daar niet zo'n voorstander van, vaak wordt de vloeistof gewoon te koud om nog lekker te zijn. Gezond is het ook niet, bij tropische hitte ijskoud vocht naar binnen gieten. Bovendien wordt de sangria dan wel erg erg verdund.

En let even op: sangria is géén vruchtenbow! De vruchten blijven dus in de karaf, en gaan niet het glas in. Maar je kunt ze daarna natuurlijk wel opeten ...

## Satesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

5 el pindakaas (mag hele goedkope zijn)  
1 klein blikje tomatenpuree  
3 el ketjap manis (zoet)  
2 tl sambal of 1 fijngesneden rode peper of  $\frac{3}{4}$  tl cayennepeper  
100 ml water  
1 el azijn of tamarindepasta  
(1 tl laos)  
(1 tl komijn)  
1 el (palm)suiker  
versgemalen zwarte peper en zeezout naar smaak



### **Bereiding**

Zet een pan op het vuur en zet het vuur laag. Doe de pindakaas in de pan. Doe hier een klein blikje tomatenpuree bij. Voeg vervolgens ketjap, sambal, azijn of tamarindepasta en 100ml water toe. Voeg er eventueel nog zout of peper naar smaak toe. Blijf de saus vervolgens goed roeren en laat hem door pruttelen op laag vuur tot hij een goede dikte heeft en alle ingrediënten goed vermengd zijn.

Variatiemogelijkheden:

- Voor een meer romige saus. Gebruik in plaats van water: melk, kokosmelk, sojamelk of santen.
- Voor een pittiger saus: voeg 1 el sambal toe. Kan ook vervangen worden door een Spaanse peper,
- Voor een zoetere saus: voeg 1 el suiker of palmsuiker toe.
- Hou je van een kruidige smaak, of van een beetje een twist? Gebruik dan 1 tl laos en/of 1 tl komijn (djintan).

## Saus van Anton

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 el mayonaise

1 el zoete chilisaus

2 el tomaten ketchup

1 middelgrote ui zeer fijngehakt of tot een pasta gewreven

eventueel een zeer kleine teen knoflook geperst

### ***Bereiding***

Meng de mayonaise met de chilisaus en de tomatenketchup. Roer hier de ui en eventueel de knoflook doorheen.

Lekkerder is het om de mayonaise zelf te maken.

## Scaloppine

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

alla Milanese:

8 kleine kalfslapjes (2 per persoon)  
2 grote eieren, lichtjes opgeklopt  
150-200 g broodkruim van wit brood of paneermeel  
150 g boter  
citroen in partjes gesneden



alla Perugina:

4 ansjovisjes uit blik  
1 teen knoflook  
100 g kippenlevers  
1 el kappers  
75 g prosciutto  
de schil van 1 citroen  
6 blaadjes salie

ala E'cco:

1 hele knoflook  
700 g dun gesneden kalfslapjes  
bloem  
200 g prinsessebonen  
boter  
100 g gehakte walnoten  
125 ml kookroom  
1 glas Marsala  
klein bosje salie  
12 plakjes gegrilde pancetta  
olijfolie  
zout en vers gemalen peper  
4 el olijfolie  
500 g kalfslapjes  
1 el citroensap  
zout en vers gemalen peper

### **Bereiding**

alla Milanese:

Paneer de kalfslapjes door ze achtereenvolgens door het ei en het broodkruim te halen, herhaal dit desnoods een keer. Druk de kruimels met de hand in het vlees. Verhit de boter in een bakpan die groot genoeg is om alles lapjes naast elkaar te leggen. Doe het vlees in de pan zodra de boter begint te kleuren en bak tot zich een korstje vormt aan de onderkant, ongeveer 3 minuten. Draai het vlees om en het vuur wat lager en bak nog een minuut of 5 door. Serveer met citroenpartjes.

alla Perugina:

Hak de eerste 7 ingrediënten in kleine stukjes, mag in de hakmolen of de keukenmachine. Verhit de olie in

## Scaloppine

---

een grote bakpan, bruin het vlees aan beide kanten. Draai het vuur wat lager en druppel het citroensap over het vlees, voeg zout en royaal peper toe. Bak het vlees door tot het gaar is. Haal het vlees uit de pan en leg op een voorverwarmde schotel, bedek met aluminiumfolie en houdt het vlees warm. Schep nu het hakmengsel in de pan en bak alles ongeveer 3 minuten, keer het enkele malen om. Schep op elk lapje een lepel van het mengsel. Kook een paar lepels heet water in de lege pan onder voortdurend roeren, schraap daarbij de aangebakken resten van de bodem en giet over de scaloppine.

ala E'cco:

Rooster de knoflook in de oven. Leg hiervoor de losse teentjes op een vel aluminiumfolie, bedruip met wat olijfolie en vouw de folie losjes dicht. Leg dit op de bakplaat van de oven en laat ze langzaam roosteren tot ze gaar zijn, oven op 160 graden, ongeveer 30-40 minuten.

Maak kleine medaillons van de kalfslapjes van ongeveer 1/2 cm dik. Leg de lapjes tussen twee lagen plastic folie en sla voorzichtig met de platte kant van de vleeshamer tot ze de gewenste dikte hebben en ongeveer 8 cm doorsnee zijn. Bestrooi met wat zout en peper en de bloem. Verhit de olijfolie in een bakpan en bak de kalfslapjes tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.

Blancheer in de tussentijd de bonen in kokend gezouten water en giet ze daarna af. Doe een stukje boter in een steelpan, doe hier de gehakte walnoten bij en kook tot de boter bruin is geworden. Voeg de geblancheerde bonen toe en kook nog even door. Giet nu de room en de Marsala in de pan, breng het geheel weer aan de kook en haal de pan van het vuur. Proef de saus en voeg indien nodig nog wat zout en peper toe.

Verhit een beetje olijfolie in een klein pannetje en doe hierin de salieblaadjes, bak totdat ze krokant worden. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Warm de knoflook nog even op indien nodig.

Leg op ieder bord drie of vier kalfslapjes, Plaats de boontjes en de gehakte walnoten in het midden, giet de roomsaus hier overheen. Garneer met de geroosterde knoflook, de gegrilde pancetta en de salieblaadjes.



## Schweinsbraten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oostenrijks  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg varkensbuikstuk (heel slager)  
2 tenen knoflook  
1 tl kummelzaad  
100 g knolselderij  
150 g (winter)wortel  
2 uien  
1 tl gedroogde marjoraan  
300 ml groentesoep (blik, zelf gemaakt)  
300 ml donker bier (orgineel recept: donker weizenbier)  
50 g kaantjes  
zout en peper



### **Bereiding**

De oven verwarmen op 180 graden.

De vetrand met een scherp mes inkerven op een aantal plaatsen. De knoflook met de kummel in een vijzel tot pasta verwerken en het vlees hiermee inwrijven.

In een braadpan/braadslee het vlees met de vetrand naar onder en met een weinig olie 20 minuten braden (niet draaien).

Ondertussen de wortel, knolselderij en ui schoonmaken en in stukken/blokjes snijden.

Vlees keren en de soep, bier, groenten, marjoraan en peper (naar smaak) toevoegen en nog 90 minuten stoven. Regelmatig met het stoofvocht begieten.

Na 60 mniuten van de oventijd de temperatuur verhogen naar 220 graden om een knapperige korst te krijgen.

Het vlees uit het braadvocht nemen en warm houden. Braadvocht in een steelpan of sauspan doen en op een zeer laag vuur zetten

Kaantjes aan het braadvocht toevoegen en alles met een staafmixer pureren. op smaak brengen met zout en peper en bij het vlees serveren.

## Shandong (asperges en garnalen roerbak)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g reuzengarnalen (zak 500 g, diepvries), ontdooid  
300 g mienestjes  
500 g groene asperges  
2 cm verse gember, geschild  
2 el arachideolie  
2 rode pepers, in kleine stukjes zonder zaadjes  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
2 el ketchup  
2 el Japanse sojasaus  
1 el lichte basterdsuiker  
1 el limoensap  
3 bosuitjes, in schuine stukjes



### **Bereiding**

Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal. Kook de mienestjes volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Breng ondertussen een pan water aan de kook. Snijd 2 cm van de onderkant van de asperges. Snijd de asperges in stukken van 3 cm. Kook 2 minuten. Schep uit het water. Rasp de gember. Verhit de olie in een wok en roer-bak de gember, peper en knoflook 10 seconden. Voeg de garnalen toe en roerbak 2 minuten. Doe de ketchup, sojasaus, basterdsuiker en het limoensap erbij en warm nog 2 minuten door. Breng eventueel op smaak met zout. Verdeel de mie over 4 borden, schep de asperges en garnalen erop en bestrooi met de bosui. Lekker met wat grofgesneden korianderblaadjes.

## Sinaasappel mango Creme

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	-	Slank	Nee
Bron	6 personen			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 sinaasappel  
1 rijpe mango  
1 citroen  
4 blaadjes gelatine  
50 ml kokosmelk  
150 g roomkaas (monchou, mascarpone, ricotta, Philadelphia)  
2 el honing  
200 ml slagroom



### **Bereiding**

Sinaasappel wassen en (alleen) oranje schil schillen en bewaren. De witte huid schillen (wegdoen). Twee partjes apart houden. Rest in een mengkom doen.

Mango schillen en vruchtvlees van de pit snijden en de helft in dezelfde mengbeker doen. De citroen wassen en een 3 cm dunne reep schil afsnijden, de rest uitpersen. In de mengbeker doen en met een staafmixer pureren. Gelatine 4 minuten weken in koud water, uitknijpen en in een kleine pan op een zacht vuur oplossen. Slagroom met wat suiker halfstijf kloppen.

In een hoge kom de kokosmelk, roomkaas, puree en 1 el honing met de mixer op de hoogste stand mengen. De gelatine met draaiende mixer toevoegen en 1 minuut mengen. De slagroom erdoorspatelen en 3 uur in de koelkast zetten.

De rest van de mango in schijfjes snijden. Snijd de twee partjes sinaasappel in 6 delen. Doe de creme in leuke glazen en garneer met de mango en de sinaasappel

## Sinaasappelsaus Gekruid

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Fruit  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
200 ml sinaasappelsap  
4 el honing  
1 el gehakte verse rozemarijn of 1 tl gedroogd

### ***Bereiding***

Boen de sinaasappel schoon en snijd hem doormidden.  
Rasp (zonder het wit) van de ene helft 1 tl van de schil en gebruik de andere helft, in partjes gesneden, als garnering.  
Breng sinaasappelsap met sinaasappelrasp, honing en rozemarijn aan de kook en laat dit 5 minuten trekken.

Lekker bij beenham.

## Sladressing 2x

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1e recept:

2 el witte wijnazijn

1 el mosterd

1-2 tl honing

3-4 el extra vierge olijfolie

2e recept:

1 tl honing

2 el balsamicoazijn

6 el extra vierge olijfolie

snufje zout en peper

2 el gesnipperde bieslook

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten zonder de olie goed door elkaar. Doe er dan de olie bij en meng ook deze er goed door heen.

Schep de dressing vervolgens door de sla zo dat de blaadjes net door de dressing zijn omgeven.

## Smalz (reuzel) en Kaantjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Oostenrijks

Type Bakken-Braden

Slank Nee

Bron voor ongeveer 180 g

Sterren

---

### **Ingrediënten**

50 ml melk

25 ml water

1 kg vet spek blokjes



### **Bereiding**

Water en melk in een pan doen en de spekblokjes erbij doen. Langzaam verwarmen en aan de kook brengen. Onded roeren op een klein vuur de vloeistof verdampen.

Dan de blokjes vet "smelten" onder regelmatig omroeren om aanbranden te voorkomen. In 40 - 50 minuten het vet uitsmelten tot de spekblokjes goudbruin zijn. Let op spetteren!

Giet dit door een zeef en van het vocht op in een pot of dergelijke dat afgesloten kan worden. Laten afkoelen en gebruiken om mee te koken.

De kaantjes ook af laten koelen op keukenpapier.

Beide zijn enkele weken houdbaar in de koelkast.

De smalz is heerlijk om mee te koken zoals oma vroeger deed.

## Soep van Geroosterde Tomaten en Basilicum

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1.5kg rijpe pruimtomaten, in de lengte doormidden gesneden

800g rijpe pruimtomaten, fijn gesneden sap bewaard

1l kippenbouillon

2 uien, gesneden

6 el olijfolie, verdeeld gebruikt

1 el zout

1½ tl vers gemalen zwarte peper

6 teentjes knoflook, zeer fijn gesneden

2 el ongezouten roomboter

¼ tl rode pepervlokken

2 bundeltjes verse basilicum, bladeren geplukt

1 tl verse tijmbladeren

### ***Bereiding***

Verhit de oven voor op 200 graden Celcius. Meng de halve tomaten met 4 el olijfolie, peper en zout. Leg deze tomaten vervolgens op een bakplaat en rooster deze gedurende 45 minuten.

Verhit de overige olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de ui, knoflook, boter en rode pepervlokken toe en laat deze gedurende 10 minuten bakken. Voeg de fijn gesneden tomaten, basilicum, tijm en kippenbouillon toe en roer de soep goed door.

Zodra de geroosterde tomaten uit de oven komen voegt u deze aan de soep toe inclusief de sappen van de bakplaat. Breng de soep aan de kook en verlaag vervolgens het vuur. Laat de soep gedurende 40 minuten sudderen. Haal de soep door een roerzeef (indien gewenst) en kruid de soep vervolgens naar smaak. Deze soep smaakt zowel warm als koud erg goed.

## Sorbetijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Fruit	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	suikersiroop: 100 ml water + 100 g suiker (verhit) tenzij anders vermeld			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

aardbeien-meloen:

300 g goed rijpe aardbeien

300 g meloen (cantaloupe of honingmeloen)

150 ml suikersiroop

aardbeien: 1

400 g aardbeien

1/2 citroen

200 g suiker

keukenmachine

aardbeien: 2

500 g schone, smakelijke aardbeien

100 g bruine rietsuiker

2 el balsamicoazijn

sap van een halve citroen

50 ml water

meloen:

600 g honingmeloen of cantaloupe

100 ml suikersiroop

sinaasappel-druiven:

200 ml vers geperst sinaasappelsap

400 ml wit druivensap

1 uitgeperste limoen of citroen

100 ml suikersiroop

bramen:

100 g bramen

500 g granny smith appels

150 ml suikersiroop

nectarine:

600 g goed rijpe nectarines

150 ml suikersiroop

framboos-mango:

200 g frambozen

400 g mango

100 ml suikersiroop

frambozen:

275 g frambozen

100 ml water

120 g suiker<sup>arta</sup>

---

mango:

2 grote rijpe mango's

100 g suiker





## Sorbetijs

---

Bij een ijsmachine laat je het ijs draaien totdat het stevig is (ca 30 minuten). Maar zonder ijsmachine zet je het in de vriezer en roer je het in het begin elk halfuur even om zodat er geen ijskristallen gaan vormen (ca. 4 uur).

Suikersiroop: zie boven bij bron

aardbeien-meloen:

Pureer de meloen (zonder de pitten) met de aardbeien in een keukenmachine. Meng met de afgekoelde suikersiroop en laat bevriezen.

aardbeien: 1

Was 400g aardbeien, verwijder de kroontjes en snij de aardbeien in stukjes. Zet de aardbeien ca. 1 uur in de vriezer

Was een 1/2 citroen en snij de schil dik

Breng 200ml water met 200g suiker en de citroenschil aan de kook

Kook tot de suiker is opgelost en laat de suikersiroop op een laag vuur ca. 10 minuten indikken. Laat de siroop afkoelen en verwijder de citroenschil

Maal de bevroren aardbeien met de suikersiroop in een keukenmachine fijn. Verdeel het sorbetijs direct over 4 glazen of zet tot gebruik in de vriezer.

aardbeien: 2

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snij ze in twee/vier stukjes (als ze groot zijn). Doe de helft van de aardbeien en de suiker/siroop in een pan met water en breng het water aan de kook.

Kook met af en toe roeren 5 min en voeg dan het azijn toe. Laat nog ongeveer 5 min af en toe roerend koken totdat de aardbeien zacht worden. Zet het vuur uit en voeg de citroensap toe en de rest van de aardbeien. Laat alles afkoelen. Laat alles bevriezen tot de gewenste dikte.

meloen:

Pureer de goed rijpe meloen in een keukenmachine en meng er de suikersiroop door, laat goed afkoelen. Laat alles bevriezen.

sinaasappel-druiven:

Roer het sinaasappelsap door het druivensap en het citroensap. Roer er dan de suikersiroop door, laat goed afkoelen en laat bevriezen.

bramen:

Pureer de bramen met de geschilde en in blokjes gedenen appel. Zeef de pulp eventueel en meng dan met 100 ml suikersiroop, laat goed afkoelen. Laat alles bevriezen.

nectarine:

Pureer de geschilde nectarines en meng met 150 ml suikersiroop, laat goed afkoelen. Laat alles bevriezen.

framboos-mango:

Pureer de frambozen met de gechilde mango blokjes en meng met 100 ml suikersiroop, laat goed afkoelen. Laat alles bevriezen.

frambozen:

Pureer de frambozen. Zeef de puree met een roerzeef of fijne zeef tot een pitloze moes. Vul dit aan met

## Sorbetijs

---

100 ml water tot 300 ml vocht.

Doe in een pan en voeg de suiker toe. Breng aan de kook en laat het een paar minuten doorkoken. Laat goed afkoelen en vervolgens bevriezen.

mango:

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in brokken. Pureer (in de keukenmachine) samen met de andere ingrediënten. Laat dit mengsel ijskoud worden.

Giet het mengsel in de ijsmachine en draai tot ijs. Eventueel in de vriezer verder laten opstijven.

lychee-citroen:

Pureer de lychees met het citroensap, de citroenrasp in een keukenmachine. Meng er 150 ml suikersiroop door, laat goed afkoelen en vervolgens bevriezen.

citroen:

Doe de suiker en het water in een pan op hoog vuur. Roer tot de suiker is opgelost, haal dan de pan van het vuur.

Roer er de citroenschil en het sap doorheen. Laat afkoelen, doe vervolgens in een container, dek af en zet gedurende 1 uur in de koelkast.

Giet het afgekoelde mengsel in een ijsmachine volgens de instructies van de fabrikant.

Na 30 minuten voeg je het eiwit in de ijsmachine aan het sorbetmengsel toe. Laat de ijsmachine aan staan tot de sorbet stevig is geworden.

appel:

Pureer de geschilde en in stukjes gesneden appel en meng met 100 ml suikersiroop, laat goed afkoelen en bevries tot sorbetijs.

zwarte bessen: culinair

Mix de bessen, doe ze door een fijne zeef en vang het sap op. Voeg citroensap toe. Verwarm het water met de suiker en laat 1 minuut doorkoken. Voeg het bessen-citroensap toe, laat afkoelen en voeg er de yoghurt bij. Draai het mengsel 20 à 25 minuten in de ijsmachine. Voeg er op het einde de crème de cassis aan toe.

zwartebessen: 2

Was de bessen en laat ze 5 minuten afgedekt sudderen in 1,5 dl water. Kijk of het fruit na 5 minuten zacht is, laat het anders nog een paar minuten sudderen.

Als de puree afgekoeld is pureer je het met de staafmixer. Heb je geen staafmixer of keukenmachine, dan kan het ook boven een kom: wrijf de bessen met een lepel door de zeef. Vind je dat er teveel pitjes in de puree zitten, wrijf de puree ook nog eens met een lepel door de zeef.

Breng in een schone pan het water met de suiker aan de kook en los de suiker al roerend op. Schenk de stroop in een schaal en laat het afkoelen.

Meng de bessenpuree met de suikerstroop.

Klop het eiwit stijf en roer de bessenpuree met de suikerstroop er voorzichtig doorheen.

Laat het bevriezen in een ijsmachine of vriesvak.

limoen:

Meng de limoen en sinaasappelsap door elkaar. Roer het daarna door de suikerstroop. Klop het eiwit stijf. Roer het mengsel door het eiwit. Meng het geheel goed.

Stel de ijsmachine in op de sorbet/roomijs stand. Doe het mengsel in de ijsmachine.

## Sorbetijs

---

wijn:

Klop de eiwit stijf. Meng de suikerstroop met de citroen en sinaasappel sap. Meng de wijn en het stijve eiwit bij het mengsel. Zorg dat dat er goed geroerd is.

Schakel de ijsmachine in op de stand sorbet/roomijs stand. Doe het mengsel in de ijsmachine.

kiwi-ananas:

Klop het eiwit stijf. Pers de citroen. Schil de ananas en de kiwi. Mix de ananas en de kiwi in een blender. Meng het mengsel met de citroensap, suikerstroop en het water. Meng alles goed. Stel de ijsmachine in op de sorbet/roomijs stand. Doe het mengsel in de ijsmachine.

sinaasappel:

Breng de suiker met het water aan de kook en laat iets inkoken.

Pers de limoen en de sinaasappels uit.

Voeg het sap van de limoen, de sinaasappels, de witte wijn en de cointreau toe aan het suikerwater.

Laat koken tot de alcohol is verdampt.

Voeg nu de fijngesneden munt toe en laat even trekken.

Doe de massa door een zeef, laat afkoelen en maak er in de ijsmachine sorbetijs van.

ananas:

Schil de ananas en verwijder de harde kern en de pitten. Pureer de ananas samen met de suikerstroop en het citroensap.

Klop het eiwit bijna stijf op en roer het ananasmengsel er doorheen. Voeg het water toe.

Draai de sorbetmix af volgens de gebruiksaanwijzingen van uw ijsmachine.

bosbessen of blauwe bessen:

Pureer de bessen met de staafmixer. Breng 100 ml water met de suiker aan de kook. Laat het koken totdat de suiker helemaal is opgelost. Laat de suikersiroop iets afkoelen. Roer het citroensap en de suikersiroop door de bosbessenpuree. Schep het mengsel in de ijsmachine en draai ca. 35 minuten totdat het ijs is.

druiven:

Spoel de druiven grondig onder koud stromend water en pluk ze van de stelen. Reserveer een achttal druiven voor de decoratie. Mix de druiven in een blender. Gebruik liefst geen sapcentrifuge, zo bewaar je beter de kleur. Doe het sap door een fijne zeef en druk stevig aan tot al het sap eruit is. Warm een weinig sap op in een pannetje met de suiker tot de suiker gesmolten is. Voeg er het citroensap aan toe en meng dit bij de rest van het sap. Doe alles in de ijs bereider en draai tot sorbet.

Breng het druivensap met de suiker aan de kook en laat de suiker oplossen. Roer het citroensap erdoor. Laat het mengsel afkoelen en laat het bevriezen.

## Spaans Spek

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Ovengerecht	Slank	Nee
Bron	Anders dan de naam doet vermoeden een Brabants recept.			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g bloem  
1 tl gist  
1 tl zout  
2 dl melk  
1 kg appels, schoongemaakt en in partjes  
2 eieren  
500 g saucijzen



### **Bereiding**

Kneed de bloem, het zout, de gist, de melk en de eieren tot een deeg en laat het deeg een uur rijzen. Breng de saucijzen met de appeltjes met wat water aan de kook en laat het geheel een kwartier koken. Giet het af en snijd de worst in plakjes. Rol het deeg uit en verdeel de worst en appeltjes erover. Sluit het deeg en plak het vast met wat water. Bak dit "brood" 40 minuten op 200 graden.

## Spaanse Eieren

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Ei  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 tl chilipeper  
40 g kruidenboter  
100 g oude kaas  
80 g paneermeel  
8 eieren  
300 g gewassen spinazie  
400 g romatomen  
2 teentjes knoflook  
80 g chorizo  
1 gele paprika  
1 rode ui  
2 el olijfolie



### **Bereiding**

Verhit de olie in een hapjespan. Bak de ui, paprika en chorizo 3 minuten. Pers de knoflook boven de pan en bak 1 minuut mee. Voeg de tomaten toe en smoor de groenten 10 minuten op laag vuur.

Verwarm de oven voor tot 180 graden C. Voeg de spinazie in handzame porties aan de groenten toe.

Laat de spinazie al omscheppend slinken. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep de tomaten-spinaziesaus in de ovenschaal. Maak acht kuiltjes in de saus. Breek boven elk kuiltje 1 ei. Bestrooi met het paneermeel, de kaas, vlokjes sjalot-tijmboter en de chilipeper.

Bak de eieren in de voorverwarmde oven in 10-12 minuten naar wens gaar.

### Tip:

Voor een vegetarische variant de chorizo weglaten of vervangen door een vegetarisch vergelijkbaar product.

## Spaanse Kip met Knoflook (Pollo al Ajillo)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron 2 personen

Soort Gevogelte  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 bol knoflook  
olijfolie  
400 g kippendijfilet  
bloem  
2 tl pittige paprikapoeder  
sherry  
3 of 4 laurierbladen  
bosje tijm



### **Bereiding**

Knoflookolie maken:

De essentie van dit gerecht zit meteen in het begin: de knoflookolie maken. Dit geeft de heerlijke knoflooksmaak aan de kip. Pak een steelpannetje of andere pan met een relatief klein oppervlak waar je ook in kunt braden. Door het kleine oppervlak kun je de knoflooktenen onder de olie zetten zonder je hele fles in de pan te hoeven schenken. Kun je niet bakken in je steelpan dan kun je de knoflookolie ook overschenken in een braadpan als je de kip gaat braden. Pel de bol knoflook, halveer de knoflooktenen en doe ze in de steelpan. Giet er zoveel olijfolie bij totdat ze bijna onder staan. Wij hadden deze keer drie knoflookbolletjes zonder tenen (Chinese knoflook), ik heb die voor de gelegenheid zelf in 'tenen' gesneden. Zet de steelpan op het vuur en laat de knoflook stoven in de olie. Dus het vuur niet te hoog, we willen de knoflook niet bakken maar de smaak losweken. Laat dit ongeveer 20 minuten op zacht vuur pruttelen. Bereid ondertussen de kip voor.

Snij de kippendijen in blokjes. Wij geven de voorkeur aan kippendijfilet boven kipfilet, het is wat malser vlees en er zit meer smaak aan. Als jij de voorkeur geeft aan kipfilet of bijvoorbeeld kippenpootjes dan kun je die ook gebruiken. Als je de kip gesneden hebt pak je een bord en giet je daar een bergje bloem op. Meng daar 2 theelepels pittige gerookte paprikapoeder door. Meng de kip door de bloem zodat alle kip rondom bedekt is met bloem.

Doe bloem op een bord en voeg paprikapoeder toe. Meng de paprikapoeder en de bloem

Snij de kip en rol de kip door de bloem.

Haal na 20 minuten de knoflook uit de olie en bewaar deze. Zet het vuur hoog tot de olie heet is en braad de blokjes kip rondom goudbruin. Voeg vervolgens een flinke scheut Sherry toe, de laurierbladen, het bosje tijm en doe de knoflook tenen weer in de pan. Voeg zoveel water toe zodat de kip net onder staat. Zet het vuur laag en laat het nog een kwartiertje zachtjes stoven. Door de bloem zal er nu een mooie saus ontstaan. Dreigt de saus te dik te worden voeg dan nog wat water toe.

Serveer je de kip als tapas dan doe je de knoflookkip dan in een mooie aardewerken schaal en zet deze op tafel met prikkers of kleine vorkjes zodat je gasten zelf stukjes kip kunnen prikken.

## Spaanse Tomatensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik tomatenblokjes  
50 ml medium sherry  
2 el boter  
zout en vergemalen peper  
1 rode peper  
1 teentje knoflook  
1 stuks ui

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui. Pers de knoflook. Halveer de peper, verwijder de zaadlijsten en hak de helften fijn. Fruit de ui, knoflook en rode peper ca. 5 minuten in de boter. Blus af met sherry, voeg de tomatenblokjes en kookroom toe en laat de saus afgedekt ca. 10 minuten op zacht vuur garen.

## Speculaas

---

Menugang -

Keuken Nederlands

Bron

Soort Deegwaar

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

250 g bloem

150 g koude boter in stukjes

140 g donkere basterdsuiker

1 tl sodiumbicarbonaat (baking soda)

1 1/2 tl speculaaskruiden

4 el melk

extra bloem om te bestuiven



### **Bereiding**

Meng de bloem met sodiumbicarbonaat, basterdsuiker en speculaaskruiden in een beslagkom.

Voeg dan de boter en de melk toe en kneed tot een soepel deeg.

Laat het deeg een paar uur (beter een hele nacht) opstijven in de koelkast.

Bestuif met een kwastje de uitholling van een speculaasplank zorgvuldig met bloem. Druk vervolgens stevig het deeg in de holte en snijd alles wat boven de plank uitsteekt weg met een mes. Vet een bakplaat in en klop de omgedraaide vormpjes (speculaasjes) los op de bakplaat.

Heb je geen speculaasplank rol dan het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot een plak van 1/2 cm dik (en steek hier eventueel vormpjes uit) en leg deze op de bakplaat.

De speculaasjes mogen elkaar niet raken!

Bak ze in ca. 15 minuten in een op 170 graden voorverwarmde oven.

Tip:

Voor amandelspeculaasjes voegd u 50 g geschaafde amandelen toe aan het deeg.

Voor gevulde speculaas neemt u amandelspijs dat u uitrolt (1/2 cm dik) en in de deegplak (dubbelslaan) verwerkt en de randen goed aandrukken. Vervolgens weer op de bakplaat bakken.



## Speklapjes op Indonesische Wijze

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indonesisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2-3 cm gemberwortel geschild en geraspt  
4 dikke speklappen (of 8 dunne)  
boter  
1 volle el bruine basterdsuiker  
enkele druppels citroensap  
2-3 el ketjap  
1 tl sambal



### **Bereiding**

Bak de speklappen snel aan in een pan met weinig boter.  
Voeg de gember toe en fruit enkele seconden mee. Blus af met de sojasaus en een flinke scheut water.  
Voeg citroensap en sambal toe en laat het vlees gaarstoven (ongeveer 35 minuten, dunne 8 minuten korter).  
Keer het vlees regelmatig zodat de ketjap rondom intrekt.  
De saus mag inkoken en licht indikken maar absoluut geen stroop worden (te zouten te scherp). Voeg zonodig water toe.

## Spies van Mediterane Knoflook Kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 kipfilets  
1 dl droge witte wijn  
1 dl olijfolie mild  
1 el olijventapenade  
1 tl paprikapoeder  
4 el gehakte peterselie  
3 teentjes knoflook gehakt  
2 el citroensap  
1 rode ui in groffe grote stukken  
1/2 rode paprika  
1/2 groene paprika  
1/2 gele paprika  
zout en peper



### **Bereiding**

Doe de peterselie en de knoflook in een kom en voeg het citroensap toe, meng en breng op smaak met zout en peper.

Voeg dan de wijn, paprikapoeder en olijventapenade toe en meng goed door.

Snijd de kip in blokjes en voeg deze aan de marinade toe. roer goed door en laat 6-8 uur marinieren in de koelkast.

Snijd de paprika in grove stukken en rijg om en om met ui en paprika aan een en.

Rooster op de bbq (let goed op dat de kip goed door en door gaar is).

## Spinazie Culinair

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g verse spinazie  
1 fijngesnipperde sjalot  
1 fijngesnipperde teentje knoflook

### ***Bereiding***

Verhit de boter en bak hierin de sjalot. Voeg de spinazie toe en kruid af met peper en zout.

Serveer direct.

Doe er eens een scheutje kookroom bij en roer dat erdoor.

## Spinazie met Champignons

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

125 g gerookt ontbijtspek (plakjes)  
1 teen knoflook  
250 g kastanjechampignons  
600 g gewassen spinazie  
50 g Parmezaanse kaas



### **Bereiding**

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak het ontbijtspek in 6 minuten uit. Keer regelmatig. Neem uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Snijd de knoflook en champignons in plakjes. Fruit de knoflook 1 minuut in het achtergebleven bakvet.

Voeg de champignons toe en bak 5 minuten. Verhit een andere koekenpan zonder olie of boter, voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken. Laat uitlekken in een vergiet. Duw er met de bolle kant van een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng in een schaal met de champignons en het spek. Schaaf de kaas erover en serveer.

## Stamppot van Witlof met Boerenkaas en Zeeuws Spek

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vlees  
Type Stamppot

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 stronkjes witlof  
1,5 kg kruimige aardappels, geschild en in stukken  
150 g zeeuws spek  
2 el creme fraiche  
1 el boter  
2 el mosterd  
150 g geraspte belegen boerenkaas  
1 el olijfolie  
zout en zwarte peper



### **Bereiding**

Kook de aardappels in een laagje water met zout. Haal de buitenste blaadjes van de witlof, halveer ze en haal de harde kern eruit. Snijd de witlof in dunne reepjes. Snijd het spek in dunne reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de reepjes spek knapperig goudbruin. Haal het spek uit de pan en bak in het overgebleven bakvet de witlof aan. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg het spek, de creme fraiche, boter, mosterd en kaas toe en meng met de aardappels. Voeg op het laatst de witlof toe en roer dit door het aardappelmengsel. Breng op smaak met zout en peper.

### **Tip:**

Snipper eens een kleine ui en bak deze mee met het spek

## Steak de Paris

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 4 biefstukken (ca. 150 g per stuk)
- 50 g boter
- 1 el arachideolie
- 2 el cognac of vieux



250 g zachte boter (harde boter gebruiken en zacht laten worden voor de kruidenboter)

- 1 bosje peterselie fijngehakt
- 1 el gehakte dragon
- 2 teentjes knoflook geperst
- 2 el citroensap

### **Bereiding**

Begin met de kruidenboter. Meng alle ingrediënten hiervoor en breng op smaak met zout en peper. Vorm van de boter een rol in vershoudfolie en leg deze rol in de koelkast of kort in de diepvries om op te stijven.

Bestrooi de biefstukken met zout en peper. Verhit de boter en olie en bak het vlees hierin 2-3 minuten per kant. Neem het vlees uit de pan en voeg de cognac toe aan het bakvet. Serveer de biefstukken met de jus en leg er een plakje kruidenboter op. Lekker met gebakken aardappels of friet en een Franse salade.

Serveer tip:

Franse salade: maak knoflookcroutons van geroosterde blokjes stokbrood, besprenkeld met olijfolie en knoflook. Meng met 1 kropsla, walnoten en stukjes geroosterd ontbijtspek. Giet er een dressing van notenolie, rodevijnazijn, mosterd, zout en peperoverheen.

Maak ook eens een 'steak au poivre'. Bestrijk de biefstukken met olie en druk er grof gemalen zwartepeperkorrels in. Bak het vlees en voeg 50 ml witte wijn en 125 ml kookroom toe aan het bakvet.

## Sticky Spareribs

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

barbecue  
10 g mosterdpoeder  
1 g gemalen kruidnagel  
250 g bruine basterdsuiker  
100 ml whiskey  
2 kg spareribs  
15 g sambal batjak  
2 tenen knoflook  
200 g ketjap manis  
50 g suiker  
300 g ui  
2 l kippenbouillon



### **Bereiding**

Breng in een ruime pan de bouillon met de ui, de suiker, de ketjap, de knoflook en de sambal aan de kook. Voeg spareribs toe en breng weer aan de kook.

Draai het vuur laag. Gaar de spareribs zachtjes 75 min.; de bouillon mag niet meer koken. Neem de pan van het vuur en laat de spareribs in de bouillon afkoelen.

Meng voor de marinade de whiskey met de basterdsuiker, de kruidnagel en de mosterdpoeder.

Steek de barbecue aan. Bestrijk de spareribs met de marinade. Rooster de spareribs, terwijl ze voortdurend met de marinade worden ingesmeerd aan beide kanten goudbruin.

## Stoofpot met Aubergine en Lam

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Marokkaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 el boter  
675 g lamsschouder  
2 grote aubergines, geschild en in blokjes gesneden  
2 grote tomaten, fijngesneden  
2 grote uien, gehakt  
2 groene paprika's, fijngehakt  
10 teentjes knoflook, fijngesneden  
1 el tomatenpuree  
120 ml water  
1 tl pimentpoeder (allspice)  
2 tl zout  
1 tl gemalen zwarte peper



### **Bereiding**

Smelt de boter op een matig vuur in een grote braadpan, en braad het lamsvlees aan alle kanten aan. Voeg de aubergine, tomaat, ui, groene paprika en knoflook toe. Roerbak tot het gaar en licht goudbruin is.

Meng in een kleine kom de tomatenpuree en water. Voeg dit toe aan de pan met het lamsvlees. Breng lamsvlees op smaak met piment, zout en peper. Zet het vuur lager, en laat ongeveer 1 1/2 uur sudderen, onder af en toe roeren, totdat het vlees gemakkelijk uit elkaar valt met een vork. Voeg indien nodig een scheutje water toe om de ingrediënten vochtig te houden.



## Stoofschotel van Ree met Zilveruitjes, Shii-take en Kruidkoek

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

30 g boter  
100 g (verse) zilveruitjes  
150 g shii-take, in vieren  
600 g reepoulet  
15 g bloem  
2 jeneverbessen  
1 kruidnagel  
1 laurierblaadje  
20 g kruidkoek, in blokjes  
600 ml reefond of wildfond

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 140 °C. Smelt de boter en bak de zilveruitjes, shii-take en de reepoulet hierin lekker aan. Breng het vlees op smaak met peper en zout. Voeg de bloem, specerijen en blokjes kruidkoek toe. Giet de fond erover en breng het geheel aan de kook.

Dek de pan goed af en plaats deze 2½ uur in de oven. Neem als het vlees gaar is de pan uit de oven en roer alles goed door.

Combineer de stoofschotel met rodekool, spruitjes, diverse paddenstoelen, schorseneren, witlof, kastanjepuree, aardappelpuree, aardappelgratin, gekookte aardappelen of verse pasta.

## Stoofschotel van Rundvlees & Bier

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Iers  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

scheut normale olijfolie  
100 g roomboter  
750 g runderstooflapen  
2 uien  
2 gesneden teentjes knofl ook  
2 grote wortels, grof gesneden  
4 stengels bleekselderij, grof gesneden  
4 blaadjes laurier  
2 takjes rozemarijn (mag ook ander kruid naar keuze zijn)  
schil van 2 sinaasappels zonder wit (dat is bitter)  
2 blikjes/flesjes donker bier  
1/2 li runderbouillon (liefst vloeibaar, anders op basis van een blokje)  
1 el mosterd  
1/2 reep pure chocolade (80 gram)  
8 aardappels vastkokend, (normaal formaat)  
zout en peper naar smaak



### **Bereiding**

In zware pan stooflapen (grof gesneden) in olijfolie en roomboter bruin bakken en apart houden. Dit kan een dag van tevoren al bereid worden.

Ui, knofl ook, 1 wortel, 2 elderijstengels, kruiden en sinaasappelschilletje een paar minuten bakken in het bakvocht van het vlees.

Blussen met bier, bouillon, mosterd en stukjes chocolade toevoegen.

Vlees terug in de pan, zorg dat het 'onder' staat en breng het net 'aan de kook. Eventueel aanvullen met bier of water zodat het niet uitdroogt. Beetje zout en peper toevoegen.

Deksel op de pan en zo enkele uren laten pruttelen, hoe langer hoe beter. (eventueel een nachtje in de oven op ongeveer 60 graden dan wordt het vlees boterzacht en trekken alle smaken erin).

Wortel en bleekselderij verwijderen, en verse toevoegen. Ook de aardappels mogen er nu bij: in de schil en naar wens gesneden.

Zodra de aardappels gaar opdienen. Wel even op smaak brengen natuurlijk.

## Surinaamse Pastei

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Surinaams  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 eetl. arachide- of zonnebloemolie  
2 uien  
2 teentjes knoflook, geperst  
500 gr. kipfilet, in kleine stukjes  
zout en versgemalen peper  
2 tomaten, gepeld en in blokjes  
1 kippenbouillontablet  
100 ml water  
200 gr. diepvriesdoperwten  
1 kleine winterwortel, geschrapt en in blokjes  
4 zoetzure augurken, in blokjes  
2 eetl. gehakte verse (platte) peterselie  
1 pakje diepvries bladerdeeg, ontdooid  
2 hardgekookte eieren, in plakjes  
Vierkant bakblik of lage braadslede (ca. 30 x 40 cm)



### **Bereiding**

Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook en de kipstukjes bestrooid met zout en peper. Voeg de tomaten, het bouillontablet en water toe en laat 10 minuten sudderen. Voeg doperwten, wortel, augurk en peterselie toe en roerbak 4-5 minuten zodat het vocht iets kan verdampen. Laat afkoelen. Verwarm de oven op 200 graden. Bekleed het bakblik met de helft van het bladerdeeg zodat het deeg 1 cm boven de rand uitsteekt. Prik de bodem hier en daar in met een vork. Leg de vulling erin, verdeel de plakjes ei erover. Vorm van de rest van het bladerdeeg een deksel op de vulling en druk of kneed de deegranden samen. Prik de deegdeksel hier en daar in en snijd een klein deeggrondje uit in het midden. Bak de pastei in het midden van de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.

## Taart met Philadelphia

---

Menugang Hapje

Keuken Amerikaans

Bron

Soort Melkproducten

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g lange vingers of volkorenkoekjes

125 g harde boter

525 g Philadelphia kaas

300 g yoghurt

3 el citroensap

6 blaadjes gelatine

75 g suiker

verse vruchten van het seizoen



### ***Bereiding***

De koekjes verkrumelen en de boter net smelten zonder te kleuren. De koekkrumels door de boter mengen en daarmee de bodem van een bakblik bedekken (eventueel bakpapier gebruiken). In de koelkast zetten tot gebruik.

Intussen de Philadelphia, yoghurt en citroensap door elkaar mengen met een mixer en de gelatine weken in 150 ml koud water.

Suiker bij de gelatine doen en onder roeren laten oplossen op een zacht vuur tot de suiker en de gelatine zijn opgelost. Van het vuur nemen en door de kaascreme roeren.

Bakblik uit de koelkast nemen en de kaascreme over de bodem verdelen. 3 uur in de koelkast zetten.

Vlak voor het opdienen het fruit snijden en hiermee de taart, en eventueel met slagroom, garneren.

### ***Tip***

Deze taart kan ook met andere roomkazen gemaakt worden.

Vervang het water eens door vruchtensap: een geheel nieuwe smaakbeleving. Pas dan de keuze van het fruit aan aan het gebruikte sap.

## Tagliatelle met Biefstuk

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 biefstukjes  
400 g tagliatelle  
150 g champignons  
75 g roomboter  
300 ml slagroom  
150 g Parmezaanse kaas geraspt  
4 el olijfolie  
zout en peper naar smaak



### **Bereiding**

Borstel de champignons schoon en snijdt in dunne plakjes. Smelt de boter op een klein vuurtje zonder te kleuren. Voeg de room toe en laat alles 5 minuten koken. Zet het vuur uit en roer er de helft van de kaas erdoor.

Ondertussen de tagliatelle koken volgens de verpakking. Bestrooi de biefstuk met wat zout en peper en bestrijk ze met olijfolie.

Verhit wat olie en bak de champignons 7 minuten goudbruin en gaar. Bak de biefstuk naar wens.

Giet de pasta af en verwarm kort door. Breng op smaak met zout en rijkelijk peper. Verdeel de pasta over de borden, verdeel de champignons erover en leg er de biefstukjes bovenop.

Strooi er de rest van de kaas over.

## Tartaar Burger

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 middelgrote ui  
400 g tartaar  
1 klein ei  
2 el paneermeel  
1 tl oreganopoeder  
0,5 tl zout  
2 mespuntjes peper  
(4 el bloem optioneel)  
100 g boter



Pittige variant:

500 g tartaar  
1 sjalot  
1 teen knoflook  
twee takjes koriander of wat gedroogd  
flinke mespunt oregano  
2 tl sojasaus (ketjap)  
1/4 - 1 tl wasabisaus (erg voorzichtig erg scherp)

### **Bereiding**

Pel de ui en snijd zo klein mogelijk. Doe de ui in de kom. Meng er de tartaar, ei, paneelmeel, oreganopoeder, zout en peper door. Kneed alles tot het vlees een wat taaie bal wordt. Verdeel het vlees in 4 gelijke stukken. Vorm hiervan stevige balletjes. (Strooi in een diep bord de bloem, wentel er de vleesballetjes door.) Druk de balletjes plat. Duw de barstjes die er in komen zo veel mogelijk weer dicht. Dit zijn de hamburgers. Voor het gemak kunt u de burgers ook vormen in plastic folie. Verdeel 100 g boter in 2 gelijke stukken. Smelt op een matig vuur in de koekenpan 1 stuk boter tot het gaat schuimen. Wacht tot de helft van het schuim wegtrekt. Leg er dan de hamburgers in. Bak 1 kant bruin. Schuif ze regelmatig heen en weer. Doe weer 1 stuk boter in de pan. Keer de hamburgers en bak de andere kant al schuivend bruin. Draai het vuur laag en bak de hamburgers in 4 minuten net niet helemaal gaar. (Heeft een hekel aan rose vlees dan in 5 minuten helemaal gaar bakken)

Pittige Tartaarburger:

Meng alle ingredienten door de tartaar en vorm er hamburgers van. Bak ze als boven beschreven.

Tip:

Behalve bakken zijn de burgers ook zeer geschikt om te grillen (b.v. grillpan of grill) en om te bbq-en.

## Tarte d'Alsace

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

5 plakjes diepvriesbladerdeeg ontdooid  
2 el paneermeel of fijn broodkruim  
2 el olijfolie  
8 sjalotjes of 2 uien, in ringen  
1 prei in ringen  
1 el tijmblaadjes  
2 teentjes knoflook fijngehakt  
4 eieren  
125 ml crème fraîche  
150 g zachte geitenkaas in plakjes of verkruid  
2 el honing  
lage taart- of springvorm van 26 cm Ø, ingevet



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed de taartvorm met het bladerdeeg en druk de randen goed tegen elkaar. Prik de bodem in met een vork en bestrooi met paneermeel. Verhit de olie en bak hierin de sjalotjes, prei, tijm en knoflook 2-3 minuten. Klop de eieren los met de crème fraîche, zout en peper. Verdeel het sjalotjesmengsel over de deegbodem en giet het eimengsel erover. Leg de geitenkaas erop. Bak de taart circa 10 minuten in het midden van de oven. Verlaag de oventemperatuur naar 170°C en bak nog circa 15 minuten verder tot de taart goudbruin en gaar is. Serveer warm, besprenkeld met honing.

### **Tip:**

Traditioneel gegeten met een salade van 1 kleine krop andijvie, in smalle reepjes, en 1 bosje radijs, in plakjes, met een dressing van 250 ml yoghurt, 2 el olijfolie, 1 el honing, mespuntje gemalen komijn, zout en peper.

## Tavuk Coban Kavurma

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g kipfilet  
3 middelgrote uien  
paprika naar smaak  
6 a 7 kleine champignons  
zout en peper  
rijst.

### ***Bereiding***

De kip in sliertjes snijden en met zout en peper bestrooien, de uien in halve ringen snijden, de champignons en paprika snijden.

De kip bruin en gaar bakken met de uien, champions en paprika. ondertussen de rijst gaar koken.

Serveertips:

Serveren met een bakje Turkse yogurt, op de rijst een blaadje peterselie en een groente naar keus.



## Tempura van Garnalen

---

Menugang Bijgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken Japans

Type Frituren

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 l arachideolie of frituur olie

300 g reuzengarnalen (zak 500 g, diepvries), ontdooid

100 g bloem

1 el maizena

200 ml mineraalwater koolzuurhoudend, ijskoud

3 ijsblokjes



### **Bereiding**

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 180 °C. De olie is heet als een stukje brood dat u erin doet, direct begint te bruisen.

Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal.

Doe de bloem, maizena en wat zout in een schaal en roer er met een garde het mineraalwater en de ijsblokjes door. Er mogen nog wat klontjes in het beslag zitten.

Haal de garnalen door het beslag en laat ze voorzichtig in de olie zakken. Bak de garnalen in kleine porties in 2-3 min. goudbruin en gaar. Lekker met Japanse sojasaus om te dippen en zeeviersalade (bakje 125 g, afdeling verse vis).

## Teriyaki Vispakketjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort Vis  
Type Barbeque

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g snelkookrijst  
1 - 2 rode pepers zonder zaad naar smaak  
1 prei  
500 g kabeljauwfilet  
8 el teriyaki marinade & saus  
3 el zonnebloemolie  
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)



### **Bereiding**

Barbecue aansteken en op temperatuur laten komen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken en in ringen snijden. Vier stukken aluminiumfolie (25 x 25 cm) op werkvlak uitspreiden. Vis, rode peper en prei erover verdelen. Van teriyaki 2 el erover sprenkelen en pakketjes goed dichtvouwen. Pakketjes op hete barbecue in 10-15 minuten gaar laten worden. Rijst laten uitlekken en afkoelen. Intussen in wok olie verhitten. Groentemix 5 minuten roerbakken. Gewokte groente door rijst scheppen en met rest van teriyaki op smaak brengen.

## Tomate a la Mimi

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Groenten  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten  
peper en zout  
groene kruiden gehakt  
1 ui gesnipperd  
125 g champignons gehakt  
olie  
4 eieren  
scheut room

### ***Bereiding***

Snij het kapje van de tomaat en hol deze uit met een appelboortje.  
Bestrooi deze van binnen met zout en peper.  
Hak groene kruiden fijn.  
Bak de fijngesneden champignons en uitje in wat olie. Vul hiermee de bodem van de tomaat breek er een ei in, scheutje room erbij en dan 8 minuten in een hete oven van 180 graden.  
Het ei moet gestold zijn maar niet hard.

## Tomatenketchup

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

scheut olijfolie  
½ grote ui  
¼ venkel  
1 stengel bleekselderij  
1 cm stuk verse gember  
1 teentje knoflook  
¼ zonder zaadjes rode peper  
3 takjes met blad Basilicum  
1 tl korianderzaad  
1 Kruidnagel  
2 blaadjes laurier  
1 el tomatenpuree  
¼ tl kerriepoeder  
stuk of 10 kerstomaatjes  
4 half zongedroogde tomaatjes  
½ blikje bliktomaten  
200 ml water  
scheut rode wijnazijn  
1 el basterdsuiker  
1 tl mosterd dijon  
naar smaak zeezout en zwarte peper

### ***Bereiding***

Ui t/m rode peper vrij grof snijden, basilicumblaadjes van de stelen halen, de stelen snijden.  
In olijfolie de groenten en basilicumstelen met korianderzaad, kruidnagel en laurier zachtjes glazig bakken.  
Dan tomatenpuree en kerriepoeder toevoegen, omscheppen en even doorbakken.  
Nu kunnen de overige ingrediënten erbij en kook je het tot ongeveer de helft in  
Met staafmixer of keukenmachine pureren en zeven en kook het nu in tot de gewenste dikte. Breng op smaak  
De dikte bepaal je door inkoken dan wel water toevoegen

## Tomaten-Mascarponesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 el olijfolie  
2 teentjes knoflook  
1 sjalotje  
400 ml gezeefde tomaten  
1 el verse rozemarijn  
250 g mascarpone  
zout en peper

### ***Bereiding***

Hak de knoflook, sjalotje en de rozemarijn.

Verhit de olijfolie en fruit de knoflook en sjalot.

Voeg de tomaten en de rozemarijn toe en warm goed door.

Voeg dan de mascarpone in gedeeltes toe en laat onder roeren opnemen in de saus.

breng op smaak met zout en peper.

Voor een niet vegetarische variant kan men 300 g rundergehakt toevoegen dat men rul bakt gelijk met de knoflook en de sjalot.

## Tomatenmayonaise

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 tomaten  
1 teentje knoflook  
1/2 tl honing  
2 pel tomatenpuree  
200 g mayonaise

recept 2:

5 el mayonaise  
1 tl tomatenpuree  
0,25 groene paprika  
1 teentje knoflook

recept 3:

8-10 el mayonaise  
2 el zongedroogde tomaten in olie  
1 el verse peterselie (schaaltje a 20 g)

### ***Bereiding***

De tomaten enkele tellen in kokend water dompelen, pellen en sap en pitjes verwijderen. Het vruchtvlees pureren en het teentje knoflook erboven uitpersen. De honing en de tomatenpuree erdoor roeren. De mayonaise toevoegen en op smaak afmaken met zout en peper.

recept 2:

Verwijder de zaadjes van de paprika en snijd hem in kleine stukjes. Meng de mayonaise met tomatenpuree en paprikablokjes en pers de knoflook er boven uit. Meng het tot een gladde saus.

recept 3:

Maal alle ingrediënten grof met een staafmixer of in een keukenmachine en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper.

## Tomatensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2,5 kg tomaten (liefst verschillende soorten)  
4 grote uien  
2 stengels bleekselderij  
4 teentjes knoflook  
1 stuk gember (ca. 5 cm)  
1 rode Spaanse peper  
2 el donkerbruine basterdsuiker  
4 el olijfolie  
3 el rodewijnazijn  
verse tijm  
peper en zout



### **Bereiding**

Pel de uien en snij ze in dikke plakken. Verwijder de draadjes van de bleekselderij en snij de stelen in stukjes. Hak het pepertje fijn (verwijder de zaadjes als je niet van pittig eten houdt). Ontvel de tomaten en snij ze in grote stukken.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de uien, bleekselderij, knoflook en gember met een aantal takjes tijm en versgemalen peper in een ovenschaal. Leg de tomaten hier bovenop en bestrooi ze met de suiker, zout en peper. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak 40 minuten.

Haal de schaal uit de oven, schep alles goed door elkaar en haal de knoflookteentjes eruit.

Doe alles in een kookpot en mix tot een grove puree.

Voeg fijngehakte basilicumblaadjes toe naar smaak.

Schep de tomatensaus door een trechter in gesteriliseerde potjes.

Bewaar op een koele en donkere plek.

## Tomatensaus uit Eigen Keuken

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ kg tomaten, in stukken gesneden en zonder harde kern  
2 rode paprika's, van zaad(lijsten) ontdaan en in 8 parten gesneden  
1 grote ui, in dunne plakken  
4 gepelde teentjes knoflook  
1 tl fijngehakte rozemarijn  
1 kleine chilipeper, van zaad ontdaan en fijngesneden (optioneel)  
4 el tomatenpuree  
2 el suiker  
2 el extra vierge olijfolie



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Leg de tomaten, paprika's en ui op een grote bakplaat die bekleed is met bakpapier. De stukken groente moeten in één laag en los van elkaar op de plaat liggen zodat ze roosteren en karamelliseren en niet stoven; gebruik zo nodig twee bakplaten.

Voeg de knoflook, rozemarijn en eventueel chilipeper toe. Meng in een kleine kom de tomatenpuree, suiker, olijfolie, 1 tl zout en versgemalen zwarte peper door elkaar en schep dit gelijkmatig door de groente.

Bak alles ongeveer 2 uur of tot de groenten beginnen te karamelliseren en verschrompelen.

Laat ze afkoelen en pureer ze in een keukenmachine of blender. De saus blijft een week goed in de koelkast en kan ook ingevroren worden. Je kunt de gepureerde saus ook weer aan de kook brengen en in gesteriliseerde potten doen. Schenk er wat olijfolie op en doe de potten goed dicht. Deze ingemaakte saus blijft maanden goed in de voorraadkast.

Deze ongelooflijk veelzijdige saus is heerlijk bij pasta, als basis voor soep, in stoofpotten en allerlei sauzen.



## Tomatensaus van Peter Goossens

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 tomaten

enkele takjes tijm - rozemarijn

enkele blaadjes laurier

2 teentjes knoflook

Afwerking van de tomatensaus:

scheutje olijfolie

scheutje droge madeira

1 tl kappertjes

1 tl zilveruitjes

1 tl fijngehakte augurk

1 tl salie, fijngehakt

1 tl dragon, fijngehakt

1 tl oregano, fijngehakt

1 tl basilicum, fijngehakt

1 tl peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Snij de tomaten door midden en leg ze in een ovenschaal. Kruid met peper en zout. Bestrooi met tijm, rozemarijn, look en laurier. Laat twee uur garen in een voorverwarmde oven van 160 graden.

Haal de tomaten uit de oven en haal ze door de zeef zodat je enkel de saus overhoudt. Verwarm de tomatensaus op het vuur, voeg een scheutje olijfolie, peper en zout toe en mix ze glad. Werk af met een scheutje droge madeira, kappertjes, augurk, zilveruitjes, salie, dragon, basilicum, oregano en peterselie.

## Tortillataart uit Mexico

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Mexicaans  
Bron

Soort Ei  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 grote rode ui gesnipperd  
2 tenen knoflook gesnipperd  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
600 g gehakt naar keus  
3 flinke tomaten  
1 tl chilipoeder  
zout  
3-4 el maiskorrels (blik)  
1 blikje tomatenblokjes op sap, 400 g  
enkele takjes koriander  
6 bloemtortilla's  
100 g geraspte kaas naar keuze (pittiger is meer smaak)  
olijfolie



### **Bereiding**

Snijd de paprika's in kleine blokjes (zaadlijsten verwijderen).

verhit wat olie in een hapjespan en bak het gehakt tot het zijn rode kleur heeft verloren. voeg dan de ui en knoflook toe en bak 1-2 minuten. Voeg de paprika toe en roerbak ook deze 2-3 minuten mee.

Bestrooi met het chilipoeder (naar smaak) en zout. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze met de tomatenblokjes uit blik toe samen met de maiskorrels. Laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

Stapel de tortillataart: begin met een tortilla, dan een laagje gehaktmengsel, weer een tortilla, weer een laagje gehaktmengsel etc tot je als laatste met een tortilla eindigt.

Bestrooi met kaas en plaats gedurende 5-10 minuten onder een grill tot de kaas mooi gesmolten is en een licht bruin gekleurt. Garneer met de gehakte koriander.

Tip:

Je kunt de mais weglaten.

Is de taart afgekoeld dan gedurende 25-30 minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven verhitten.

## Toscaans Gehaktbrood

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pot gedroogde tomaten op olie a 180 g uitgelekt  
1 kg rundergehakt  
3 sjalotjes gesnipperd  
1 ei  
100 g groene olijven gehakt  
3 el paneermeel  
2 vlees of romatomaten in dunne plakken  
1 borrelglasje droge rode wijn  
1 ciabattabrood  
4 el olijfolie  
2 teentjes knoflook geperst  
zout en peper



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Giet de gedroogde tomaten af. De olie kan gebruikt worden voor b.v. een sladressing.

Pureer de tomaten en meng samen met het ei, olijven, sjalot, knoflook, zout en peper door het gehakt. Is het gehakt te vochtig dan wat paneermeel erdoor mengen.

Doe het gehakt in een cakevorm en strijk het glad met de achterkant van een lepel. Leg de plakjes tomaat erop en druk ze iets in het gehakt. Giet de rode wijn erover en zet gedurende 50 minuten in de oven.

Snijd ondertussen het brood in plakken en besmeer met knoflookolie of knoflookboter. Leg deze plakken de laatste 15 minuten naast de cakevorm in de oven.

Snijd het gehaktbrood in plakken en serveer met het brood en een salade ( een groene, boeren of een tomaten salade)

## Toscaans Rundvlees

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg runderrollade  
3 el olijfolie  
100 g gerookte spekblokjes  
1 ui gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 kleine venkelknol, in halve ringen  
1 winterwortel of 200 g waspeen, in plakken  
1 tl gehakte verse rozemarijn  
1 fles Chianti of andere niet te zware rode wijn  
4 stevige tomaten  
2 el gehakte verse basilicum  
aluminiumfolie



### **Bereiding**

Bestrooi de rollade met zout en peper en bak in een braadpan rondom lichtbruin in 1 el olijfolie. Neem het vlees uit de pan.

Verhit de rest van de olijfolie in de braadpan en bak de spekblokjes, ui, knoflook, venkel en wortel 5 minuten op een lage stand.

Leg het vlees bij de groenten in de pan en voeg de rozemarijn toe.

Verwarm de wijn en giet over het vlees.

Stoof met het deksel op de pan 2 tot 2,5 uur op de laagste stand tot het vlees gaar is.

Kruis intussen de tomaten in, leg ze even in kokend water, pel ze en snijd ze in parten. Voeg de partjes tomaat het laatste half uur van de stooftijd toe aan het vlees.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie.

Kook het stoofvocht een beetje in. Pureer de groenten met het stoofvocht tot een gladde saus of laat de groenten heel. Breng op smaak met zout en peper en voeg de basilicum toe. Serveer het vlees in plakken met de saus.

Lekker met aardappelpuree met een scheutje olijfolie en eventueel wat lente-ui.

## Toscaans Stoofvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Stoofgerecht	Slank	Nee
Bron	Jamie Oliver			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***



### ***Bereiding***

Verhit de braadpan en snijd het vlees in blokjes van 2-3 cm. Doe wat olie in de pan en bak het vlees rondom bruin. Voeg dan de kruiden toe met de ui, knoflook, wortel en bleekselderij toe en temper het vuur. Bak de groenten in 5 minuten zacht. Doe er dan de wijn bij en laat alles pruttelen tot het vocht bijna geheel is verdamppt en alles een prachtige geur en kleur heeft gekregen.

Doe er dan de tomaten bij met de gort en zoveel water dat het vlees 1 cm onder staat. Doe het deksel op de pan en stoof 1 1/2-2 uur tot het vlees gaar is en makkelijk uiteen valt.

Kook de pappadelle met zout volgens de verpakking, laat uitlekken in een vergiet (vang eventueel wat vocht op om de saus mee te verdunnen als deze te dik is). Neem het vlees van het vuur en roer er de boter, Parmezaanse kaas en wat van het kookvocht door. Hierdoor wordt het mooi glanzend en schud de pasta door de saus. Serveer direct.

## Toscaanse Ballen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine ui gesnipperd  
1 teen knoflook gesnipperd  
olijfolie  
1 el mosterd  
500 g mager rundergehakt  
1 ei  
2-3 el droog broodkruim of paneermeel  
3 el Parmezaanse kaas geraspt  
zout en peper  
1 el gehakte peterselie  
boter om in te bakken



### ***Bereiding***

Verhit een klein scheutje olijfolie en fruit de ui in 4 minuten zacht op een klein pitje.

Voeg de mosterd en de knoflook toe en laat zachtjes 4 minuten verder smoren. Neem van het vuur en laat afkoelen.

Meng het gehakt met het ei, zout en peper (naar smaak), peterselie en het broodkruim. Vervolgens het afgekoelde uimengsel en de Parmezaanse kaas erdoor mengen.

Vorm er mooie ballen van (4-6) en bak ze aan alle kanten aan in ruim boter.

Wanneer ze mooi bruin zijn, afblussen met water of rode wijn, de deksel op de pan doen en de ballen verder bereiden tot ze gaar zijn.

## Toscaanse Panzanella

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g tomaten  
1 (Turks) brood  
1 komkommer, geschild  
1 rode ui, in dunne plakjes gesneden  
1 el vers gesneden basilicum  
55 g kappertjes, afgespoeld  
2 el rode wijnazijn  
125 ml olijfolie  
peper en zout  
vers gesneden peterselie, ter garnering

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten in een grote kom en dek deze af met keukenfolie. Laat de panzanella minstens 1, tot maximaal 12 uur marineren. Zet de panzanella tijdens het marineren niet in de koeling.

Serveer de panzanella op kamertemperatuur gegarneerd met wat verse peterselie.

## Truffelpasta

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Mediterraan  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1-1 1/2 tl truffelcrème of tapenade  
vier seizoenen peper  
zout  
150 ml room (of 150 ml crème fraîche)  
flinke hand paddenstoelen (kastanje champignons,  
eekhoortjesbrood, cantarellen) gehakt (gedroogde  
paddenstoelen eerst wellen in een weinig lauw water)  
1 verse (of uit pot) truffel  
pasta naar keuze (liefst vers)



### **Bereiding**

Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking of recept als men de pasta zelf heeft gemaakt. Gedroogde paddenstoelen eerst wellen in een weinig lauw water.  
Maak de saus. Verhit de olijfolie, fruit de paddenstoelen even aan, voeg de truffeltapenade toe en fruit kort mee. Blus af met de room. Laat de room inkoken tot sausdikte. Breng op smaak met zout en peper.  
Meng de saus met de pasta en breng op smaak met een scheutje olijfolie.  
Serveer de pasta op borden en schaaft er wat truffel over.

### Tip:

Het welwater niet weggooien maar in de saus verwerken of meekoken met de pasta voor een intense smaak.



## Turks Brood Pide

---

Menugang Brood  
Keuken Turks  
Bron 3 broden

Soort Deegwaar  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

375 ml lauw water  
1 tl suiker  
2 tl gedroogde gist  
4 el olijfolie  
0,5 tl zout  
500 g witte bloem



### **Bereiding**

Doe het lauwe water in een grote kom en voeg de suiker en de gist toe. Laat 2-3 minuten rusten tot er blaasjes verschijnen.

Voeg de olie, het zout en 1/4 van de bloem toe en kneed het deeg goed met je handen tot alle bloem is opgenomen. Kneed nog 5 minuten, dek de kom af en laat 30 minuten op een warme plek rijzen, of tot het deeg in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 230 graden C. Leg het deeg op een bebloemd oppervlak. Verdeel het in 3 porties. Rol elke portie uit tot een ovaal. Voeg geen bloem meer toe aan het deeg, het moet zacht blijven. Maak met uw vinger diepe putjes in de oppervlakte van het deeg. Laat het deeg liggen, bedek het met een handdoek en laat nog 15 minuten rijzen. Leg de broden op de bakplaat in de oven en laat ze heet worden.

Haal de broden uit de oven, maak ze eventueel los als ze plakken en rek het deeg uit tot 25-28 cm. Leg de broden opnieuw op de hete plaat in de oven. Laat de oven niet te lang open staan, anders daalt de temperatuur van de oven te veel. Laat nog 8-10 minuten bakken, tot het brood bovenaan bruin is en gaar.

## Turkse Aubergineschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g aubergines in blokjes  
2 el boter  
2 el olijfolie  
750 g lams- of varkensvlees, in blokjes  
3 uien, gesnipperd  
1 teen knoflook  
3 grote tomaten, ontveld en in blokjes  
1/2 l vleesbouillon  
peper & zout

### ***Bereiding***

Schep 1 el zout over de aubergineblokjes en laat dit 30 minuten staan. Spoel de aubergineblokjes af en dep ze droog.

Verhit de boter en olijfolie in een koekenpan, bak de aubergines bruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bak het vlees in het bakvet op een hoog vuur bruin en doe het in een braadpan.

Fruit de ui in de koekenpan. Pers de knoflook erboven uit en voeg de tomaten toe. Smoor alles 5 min.

Voeg het tomatenmengsel toe aan het vlees in de braadpan.

Verhit de bouillon en schenk het erbij. Breng op smaak met zout en peper.

Laat het vlees 30 min op een laag vuur stoven.

Voeg de aubergines vervolgens toe en laat nog 30 min meestoven. Serveer de aubergineschotel met rijst, pilav, couscous of brood.

## Turkse Ovenschotel met Aubergines

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rundvlees  
1 grote aubergine  
1 grote ui  
400 g stukjes gepelde tomaat  
1 groene paprika  
2 el paprikapoeder  
3 el olijfolie  
1 mespunt tijm  
1/2 teen knoflook  
zout en peper  
bloem

### ***Bereiding***

Aubergine schillen en in kleine blokjes snijden. Blokjes in een vergiet doen, bestrooien met zout en 20 min. laten intrekken.

Paprika halveren, zaad en steel verwijderen en evenals de geschilde ui in stukjes snijden. Vlees in kleine blokjes snijden en met zout, peper, paprikapoeder en bloem bestrooien.

Olie verhitten, het vlees aanbakken en 15 minuten zachtjes laten bakken. Paprika, uien, gepelde tomaten en tijm toevoegen. Blokjes aubergine erbij doen en alles door elkaar mengen.

Een ovenschaal met knoflook inwrijven en licht bestrijken met olie. Mengsel erin scheppen en in een voorverwarmde oven gaar laten worden in ca. 1 uur bij een temperatuur van 175°C.

### **Serveertips:**

Lekker met rijst of blokjes aardappel, stukjes brood en een rauwkostsalade.

## Turkse Stoofpot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g rundvlees,  
zout, peper  
1 kopje olijfolie (ca 1dl )  
2 teentjes knoflook  
1 tl zout  
1 spaanse peper(zonder pitjes)  
1 el marjolein  
1 el geraspte citroenschil  
1 tl gemalen komijn  
2 uien  
1 blik tomatenblokjes of 6-8 tomaten  
2,5 dl vleesbouillon  
1 takje basilicum

### ***Bereiding***

Vlees in dobbelstenen snijden en bestrooien met peper en zout.  
De olijfolie in een kom doen. De teentjes knoflook persen. De spaanse peper van zaden en zaadlijsten ontdoen, fijnhakken en samen met de marjolein, de geraspte citroenschil en de komijn door de olie mengen.  
De gekruide olie aan het vlees toevoegen en beide ingrediënten goed mengen. Het vlees minstens 1 nacht in de koelkast marineren.

Het vlees voor gebruik uit laten lekken en de marinade opvangen en het vlees in een braadpan met weinig olie dichtschroeien.

De gesnipperde uien aan het vlees toevoegen en kort meebakken.

Dan het blik tomatenblokjes (tomaten ontvellen, zaad verwijderen en in blokjes snijden) aan het vlees toevoegen, de vleesbouillon toevoegen en de marinade. Het takje basilicum erin leggen en de braadpandeksel op de pan doen.

De bouillon met het vlees 80 - 90 min laten stoven.

### ***Serveertips:***

Bestrooien met gehakte peterselie en dan serveren.

Lekker met turks brood maar het is ook lekker met rijst

## Tzatziki

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 l dikke uitgelekte yoghurt  
1 komkommer  
4-5 teentjes knoflook  
2 el olijfolie  
2 el azijn of 4-5 druppels citroensap  
zout en peper



### ***Bereiding***

Schil de komkommer en rasp deze. druk er zoveel mogelijk vocht uit.

Doe de yoghurt in een kom en voeg de komkommer, knoflook, olie en azijn (citraensap) toe. Meng goed door. Zet nog even in de koelkast.

## Uiensoep

---

Menugang Soep

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type Soep

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 el olijfolie

300 g uien flinterdun gesneden

1/2 tl bruine suiker

1 teentje knoflook

1 el bloem

600 ml hete runderbouillon van 1 tablet

2 jeneverbessen

1 kruidnagel

2 laurierblaadjes

1 takje tijm

1 takje rozemarijn alleen de naaldjes

100 g geraspte oude kaas

uienpoeder

peper



### **Bereiding**

Verwarm de olie in een soeppan of een andere hoge pan. en karamelliseer de uien en de suiker in ongeveer 10 minuten lichtbruin op een lage stand. Doe de deksel op de pan en smoor de uien nog 10 minuten.

Voeg de knoflook toe en bak een paar minuten mee. Doe de rozemarijn, kruidnagel, jeneverbessen, laurier en tijm in een zakje en voeg dit toe aan de soep samen met de hete bouillon.

Laat 30 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.

Ondertussen kan men de kaaskrokantjes maken: verwarm de oven op 200 graden en leg een anti aanbakmat op een bakplaat of rooster. Vorm (voor iedereen) een hoopje kaas op de bakmat en strooi er wat uienpoeder over (wanner u dit lekker vindt kan er ook wat gehakte rozemarijn over gestrooid worden) en maal er wat peper over. Zorg voor voldoende ruimte tussen de hoopjes en zet dit vervolgen 5 minuten in de oven.

Laat de kaas even afkoelen zodat deze krokant wordt.

Breng de soep op smaak met peper en geef iedereen er een kaaskrokantje op.

## Uiensoep op Indische wijze van de Marine

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Groenten  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 pond uien, fijngesneden  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
3 magere speklappen of hamlappen  
zout en peper  
maggi  
2 blaadjes djeruk purut (citroenblad)  
3 eieren  
1 handje bladselderij, fijngehakt  
nootmuskaat  
(sla)olie



### **Bereiding**

Zet een soeppan met 1,5 liter water op het vuur. Doe daar de speklappen en djeruk purutblaadjes bij.

Kook het vlees tot het gaar is. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Verhit in een koekenpan een scheutje slaolie en fruit de ui, de knoflooksnippers en de ringetjes peper toe. Doe dan de stukjes vlees erbij. Fruit het tot de uien beginnen te kleuren.

Voeg dit mengsel bij de bouillon en laat het een half uurtje trekken. Maak het ondertussen op smaak met zout en maggi.

Kluts de eieren met wat zout, nootmuskaat en de gehakte selderijblaadjes. Bak er een omelet van en snij die in stukjes.

Voeg dit toe aan de soep en laat het 5 minuten mee trekken.

Proef de soep en voeg eventueel nog wat maggi toe.

## Varkenshaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

60g kristal of palm suiker  
1 tl mandarijn rasp, zonder het wit  
2 ster anijs  
mispunt kaneel  
2 kruidnagels  
1 tl rijst wijn azijn  
4 tl soja saus  
2 groene thee zakjes  
200g lange korrel rijst  
1-2 varkenshaas (ongeveer 500g)  
2 tl olijf olie  
klein bakje tauge  
3 knoflooktenen, fijn gehakt  
zout en peper, naar smaak



### **Bereiding**

Doe suiker, mandarin zest, ster anijs, cassia quills, cloves, azijn, 1 tl soja saus en 250ml water in een sauspan met medium warmte. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen om alle smaken de kans te geven te blenden. Giet door een fijne zeef en zet apart.

Breng ongeveer 340 ml water aan de kook. Neem van het vuur, doe de theezakjes erin en laat 10 minuten trekken. Verwijder de theezakjes, doe de rijst erbij en breng aan de kook op gemiddelde vuur. Zet laag, de rijst zo 15 minuten zachtjes koken tot de rijst zacht is en het water geabsorbeert. Zet apart. Kruid het vlees met zout en peper. Doe de olie in een koekenpan en bak het vlees op medium vuur gedurende 18 minuten (of tot hoe u het wilt) en neem dan van de warmtebron. Neem uit de pan en dek af met alufolie en laat 5 minuten rusten.

Verhit de achtergebleven, plus 1 tl extra olie, op gemiddeld vuur en voeg de knoflook en de tauge toe. Roerbak 1 minuut en voeg dan de rest van de sojasaus toe, even omschudden en klaar.

Serveren:

Snijdt het vlees en verdeel het over de borden. druppel er wat suikersiroop over en geef met rijst en tauge.



## Vegetarische Husselpot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Engels  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 grote ui, in halve ringen  
2 teentjes knoflook, fijn  
1 rode peper, fijn  
2 t komijn  
1 e kerriepoeder  
2 middelgrote wortelen, geschild en geraspt  
2 groene paprika, in repen gesneden  
450 g bonen in tomatensaus  
4 grote vleestomaten, in plakken  
zout  
4 eieren of meer  
olie voor bakken



### **Bereiding**

Fruit in olie in een grote koeken/hapjespan de ui, knoflook en rode peper tot zacht.  
Voeg de komijn en kerriepoeder toe en bak tot geuren vrijkomen.  
Voeg nu de wortelen en repen paprika toe en bak tot bijna gaar.  
Meng de bonen in tomatensaus erdoor en indien nodig voeg je wat water erbij.  
Verdeel ringen tomaten over koekenpan en breek eieren erover. (ze moeten heel blijven)  
Doen deksel op koekenpan en smoor tot eieren gestold zijn, maar nog redelijk zacht.  
Serveer warm en met elk persoon 1 ei.

## Vegetarische Koe Loe Yuk

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Wokgerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

olie  
stukje gemberwortel ca 2 cm geschild en fijngenhakt  
1-2 teentjes knoflook fijngenhakt  
4 lenteuitjes in ringetjes wit apart van het groen  
1 rode paprika in stukjes  
1 groene paprika in stukjes  
3 el rijstazijn  
scheutje limoensap  
3 el gembersiroop  
scheutje ketchup  
3 el lichte sojasaus  
1 klein blikje tomatenpuree  
200 g ananas in stukjes  
350 g vegetarische varkensvlees balletjes (toko)  
sesamolie  
zout en peper



### **Bereiding**

Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook, gember en het wit van de ui aan. Doe er de paprika bij en na 1 minuut de azijn, limoensap, gembersiroop, soja en tomatenpuree bij en wok alles op een hoog vuur. Zet het vuur lager en doe er de ketchup en ananas bij. Dek af met een deksel en laat op een zacht pitje stoven tot de paprika zacht is. Wanneer het te droog dreigt te worden een beetje water toevoegen. Roer er de rest van de uitjes door en giet de saus over in een schaal/kom. Reinig de wok en verhit weer wat olie. Roerbak hierin de varkensballetjes tot ze mooi bruin zijn. Voeg dan de saus toe, warm goed door en breng op smaak met zout en peper en iets sesamolie (overheerst snel).

## Verse Pasta

---

Menugang Bijgerecht

Soort Deegwaar

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type Pasta

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g bloem + om te bestuiven

3 eieren

1 el olie

verschoudolie



### **Bereiding**

Zeef de bloem met een snuf zout op een schoon werkblad en maak een kuiltje in het midden.

Klop de eieren los met de olie en giet dit mengsel in het kuiltje. Meng de bloem met de vingers van buiten naar binnen door het eimengsel tot alles vermengd is en kneed dan verder tot een glad en soepel deeg.

Bestrijk met wat olie, dek af met verschoudolie en laat een half uur rusten.

Bestuif een schoon werkblad met bloem en rol het deeg uit tot een dunne lap. Vouw deze lap in drieën en rol nogmaals uit tot een lap van circa 1-2 mm dik.

Snijd in pasta vellen voor lasagne of gevulde pasta's als ravioli of cannelloni of met een pasta machine tot spaghetti of tagliatelle.

## Vietnamese Groentenloempia's

---

Menugang	Hapje	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	basis voor alle andere soorten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

300 g winterpeen  
1/4 spitskool  
1 rode peper  
3 bosuitjes  
50 g peultjes  
3 el Japanse sojasaus  
2 tl sesamololie  
1 el koriander, blaadjes fijngesneden  
12 loempiavellen (pak 40 stuks, diepvries), ontdooid  
1 l arachideolie of frituurolie  
4 tl Vietnamese sambalsaus of zoete chilisaus



### **Bereiding**

Snijd de winterpeen in dunne reepjes (julienne) en de spitskool in dunne reepjes. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vrucht vlees in dunne reepjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de peultjes in de lengte in reepjes. Doe alle groenten en de rode peper in een vergiet.

Breng 2 l water aan de kook en schenk over de groenten en peper in het vergiet. Laat uitlekken en doe in een kom. Meng de sojasaus, sesamololie, koriander en cashewnoten erdoor.

Leg een loempiavel op het werkblad met een punt naar je toe. Leg 3 el groentemengsel iets onder het midden. Vouw de punt erover en rol de loempia op tot de helft van het vel. Klap de 2 punten aan de zijkanten naar binnen. Bestrijk het puntje met wat water en rol de loempia verder zo strak mogelijk op. Maak zo nog 11 loempia's.

Verhit de arachideolie in een wok tot 180 °C. U kunt dit controleren met een keukenthermometer of door er een stukje brood in te doen. Begint dat meteen te bruisen, dan is het vet heet. Bak de loempia's met 4 stuks tegelijk in 3 minuten per portie goudbruin en knapperig. Serveer met de sambalsaus.

### **Tip:**

Je kunt de vulling uitbreiden met b.v. garnalen, stukjes kip, reepjes omelet en/of vleesreepjes. Als hapje of voorgerecht.

## Vispakketjes met Citroengras

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort Vis  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 stengels citroengras (sereh)  
300 g basmatirijst  
1 struik paksoi  
3 cm verse gember, geschild  
300 g schelvisfilet, in 4 gelijke stukken  
1 blikje coconutcream (165 ml)  
3 el zonnebloemolie  
2 el Japanse sojasaus  
2 el sesamololie  
3 bosuitjes, in schuine stukjes  
1 limoen, in partjes



### **Bereiding**

Snijd 1 cm van de onderkant van het citroengras, verwijder het buitenste blad en kneus de stengels met de platte kant van een keukenmes. Halveer de stengels in de lengte en snijd alle helften in 2 stukken. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking met 4 stukken citroengras. Giet af, maar verwijder het citroengras nog niet.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C. Knip 8 stukken bakpapier van 25 x 25 cm. Snijd de onderkant van de paksoi en snijd de paksoi in repen. Verdeel over het midden van 4 vellen bakpapier. Rasp de gember boven de paksoi en leg de vis erop. Leg op elk stuk vis 1 stuk citroengras, schenk de coconut cream erover en bestrooi met peper en zout. Leg de overige 4 vellen bakpapier op de vulling. Vouw de pakketjes rondom goed dicht en leg op een bakplaat. Zet ca. 20 minuten in de oven.

Verwijder ondertussen het citroengras uit de rijst. Verhit de zonnebloemolie in een wok en bak de rijst al omscheppend 5 minuten. Voeg de sojasaus toe en bak nog 3 minuten. Voeg de sesamololie en van de bosui toe en breng op smaak met peper.

Neem de vispakketjes uit de oven. Leg op elk bord 1 pakketje. Maak voorzichtig open en bestrooi met de rest van de bosui. Serveer met de partjes limoen en de rijst.

### **Tip:**

Dit gerecht kan ook (in aluminiumfolie verpakt) op de bbq bereid worden.

## Visvink

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Vis  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g pangasiusfilets  
20 g platte peterselie  
1 tl grove Zaanse mosterd  
8 plakjes Coburger ham  
2 el olie



### ***Bereiding***

Snijd de vis in stukken, doe met de peterselie en mosterd in de keukenmachine en maal grof. Vorm met vochtige handen 4 rolletjes van het visgehakt. Leg 2 plakken ham kruislings op elkaar. Leg een visrolletje in het midden. Vouw eerst de 2 zijkanten naar binnen, daarna de onderkant omhoog en rol losjes op. Herhaal dit met de rest van de visrolletjes.  
Verhit ondertussen de olie in een koekenpan. Bak de visvinken op hoog vuur in 2 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag en bak in 8 minuten gaar. Keer regelmatig.

## Vlierbloesemsiroop

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zoete gerechten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Brabants			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

19 à 20 vlierbloesemschermen  
1,5 l water  
2 kg suiker  
2 citroenen (persen en de schil raspen)  
50 g citroenzuur



### ***Bereiding***

Bloemen wassen en uit laten lekken. In een grote pan doen. Water koken. Suiker toevoegen en roeren totdat deze is opgelost.

Toevoegen: citroenzuur, sap van de citroen en geraspte citroen. Steeds goed roeren. Deze hete massa over de bloemen gieten. De pan afdekken met een schone doek of deksel. De pan op een koele plaats vijf dagen laten staan. De inhoud van de pan zeven en in flessen gieten. De flessen goed afsluiten.

## Vol au vent

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 Mechelse koekoek (ca. 1,2 kg)

voor de farce:

250 g vlees van de kippenbillen en borst (Mechelse koekoek)

125 g eiwitten

125 g room

pasteibakjes

### ***Bereiding***

Zet de kip op met zout en kook gedurende 30 minuten.

Verwijder de billen van de kip en haal het vel eraf. Leg de kippenbillen opzij voor de farce. Snijd de filets los en haal het vel eraf. Snijd de filets in blokjes 1/2 - 1 cm. Dan de kippenbillen en de borst in blokken snijden en voor de farce gebruiken. Bak de pasteibakjes.

Maak de farce:

Blender het kippenvlees met het eiwit. Spatel de room erdoor en kruid af met peper en zout.

Breng tot aan de kook en roer er de blokjes kip doorheen. (is het te dik er dan wat kippenfond of bouillon doorroeren) Vul de pasteibakjes met de vol au vent.

Tip:

Meng er eens 100 g in plakjes gesneden champignons doorheen en kook deze even mee tot ze gaar zijn.

Is de vol au vent wat dikker dan is deze prima te gebruiken voor de hoofdmaaltijd met aardappelpuree en wat sla (simpel aangemaakt).



## Wasabi Mayonaise en Wasabi Soja Mayonaise

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Aziatisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eierdooier  
2 tl citroensap  
1 tl wasabi  
200 ml zonnebloemolie of arachide olie  
paar druppels sesamolie

Met soja; +  
1 el sojasaus

### ***Bereiding***

Klop de eierdooier, citroensap en wasabi op tot een schuimige massa.  
Voeg hier druppelsgewijs de olie aan toe onder voortdurend kloppen!!!!!!  
Schenk als de massa dikker begint te worden de olie in een dun straaltje erbij maar blijven kloppen.  
Voeg voor een Wasabi Soja Mayonaise op de helft van de toegevoegde olie de sojasaus toe en dan de rest van de olie.  
Voeg de sesamolie er als laatste aan toe.

Lekker bij zalm.

## Waterzooi Culinair

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 kippenvleugels  
8 kippenpootjes  
8 kippenoesters  
8 kippenlevertjes  
1 gedroogd kippenvel  
1 ui  
olijfolie - boter

Voor de laksaus:

2 teentjesknoflook  
1 stengelcitroengras, geplet en in stukken  
3 cm gember  
2 el honing  
1 el sojasaus  
2 el mirin (rijstwijjn)  
250 ml kippenfond  
koriander

Voor de groentengarnituur:

12 asperges  
scheutje room  
1 slahart  
1 blad spitskool  
10 tuinbonen

Voor de mousselinesaus:

3 eidooiers  
1/2 citroen, het sap  
klontje boter  
2 el aardappelpuree

### ***Bereiding***

Laat de kippenvleugels 3 uur garen op 70 graden in water. Verwijder de beentjes, leg de vleugeltjes in een ovenschaal.

Maak de laksaus:

Bak de pootjes aan in een scheutje olijfolie. Voeg er 2 teentjes look, citroengras, gember en honing aan toe. Kruid met peper en zout. Overgiet met sojasaus, mirin en kippenfond. Voeg op het laatste nog enkele blaadjes koriander toe en laat inkoken.

Zeef de saus, giet deze over de kippenvleugels en zet ze een uur in een voorverwarmde oven van 150 graden.

Maak de gefruite ui:

Snij de ui in ringen, haal deze door de bloem en frituur kort tot ze krokant zijn. Hak fijn samen met het gedroogde vel van de kip.

## Waterzooi Culinair

---

Maak de groentengarnituur:

Schil de asperges grondig. Hou ééntje opzij. Kook de asperges gaar, snij de puntjes er af. Wrijf de aspergepuntjes in met olijfolie en leg ze even op de grill. Doe de rest opnieuw in een pannetje met water. Voeg een scheutje room toe en laat nog even verder garen. Mix de verder gegaarde stukjes tot een gladde puree.

Snij met een dunschiller dunne plakjes van de overgebleven asperge. Leg ze samen met de blaadjes sla in een schaal. Kruid met peper, zout en olijfolie en laat even marinieren.

Blancheer het blad spitskool, spoel af onder koud water en snij de nerf er uit. Bestrijk het blad met boter, kruid met peper en zout en rol op.

Kruid de tuinbonen met peper en zout. Voeg een scheutje room en fijngehakt bonenkruid toe. Verwarm even op het vuur.

Maak de mousselinesaus:

Zet een pannetje met drie eidooiers en een scheutje water op het vuur. Klop tot een stevige mousselinesaus. Voeg nog een klontje boter, het sap van een halve citroen, peper en zout toe.

Doe 2 eetlepels aardappelpuree en 2 eetlepels mousseline bij de crème van asperges .

Bak de kip:

Kruid de kippenlevertjes en de kippenoesters met peper en zout. Bak de kippenoesters in beurre noisette en rol ze door de fijngehakte uien en kippenvel. Bak de kippenlevertjes in gewone boter.

Serveren:

Schik de kippenlevertjes, de kippenoesters en de kippenvleugels mooi op een bord. Dresseer de gegrilde asperges, de gemarineerde asperges, de sla en de spitskool mooi er tussen. Werk af met de tuinboontjes en de mousselinesaus.

## Wentelteefjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Streekgerechten  
Bron

Soort Deegwaar  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1/2 l melk  
1 zakje vanillesuiker  
3 eieren  
boter  
2-3 tl kaneel  
50 g suiker  
6-8 sneetjes oud brood (eventueel zonder korst zowel wit als bruin mogelijk)



### **Bereiding**

Meng de suiker en de kaneel. Klop de eieren en vanillesuiker door de melk in een platte schaal. Verhit niet te veel boter in een koekenpan. Drenk elk sneetje aan beide zijden in het melk ei mengsel en bak deze dan in de hete boter aan beide zijden goudbruin.

Bestrooi met het suiker kaneel mengsel.

Eventueel kan er ook nog wat poedersuiker over gestrooid worden of de wentelteefjes met jam bestrijken. Ook lekker met vanilleijs/saus.

## Wentelteefjes met Paddenstoelenragout

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 sneetjes grof bruinbrood (meergranen-, volkoren, brabant  
roggebrood, spelt of waldkornbrood)  
4 eieren, losgeklopt  
150 ml melk  
1 tl gedroogde Provençaalse kruiden  
150 g gemengde paddenstoelen (oesterzwammen,  
kastanjechampignons)  
2 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 el bloem  
200 ml kookroom  
1 tl maizena  
1 el gehakte verse rozemarijn of tijm  
75 g boter  
150 g mozzarella



### **Bereiding**

Week de sneetjes brood in een mengsel van ei, melk, Provençaalse kruiden, zout en peper. Veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olijfolie en bak hierin de ui en paddenstoelen 2-3 minuten. Bestrooi met de bloem en breng op smaak met zout en peper. Voeg de kookroom toe. Bind met aangelengde maizena en meng de rozemarijn erdoor. Verwarm de ovengrill. Bak de sneetjes brood circa 2 minuten per kant in de boter. Leg ze naast elkaar op een bakplaat. Verdeel de paddenstoelenragout en mozzarella erover en zet even onder de grill totdat de kaas gaat smelten. Bestrooi eventueel met wat gehakte groene kruiden. Lekker bij uiensoep of witlofsoep.

### **Tip:**

Varieer eens met boursin, een blauwader kaas (als u er van houdt), brie of camembert.

## Westlandse Tomatensoep

---

Menugang	Soep	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	-	Slank	Nee
Bron	Zuid Holland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 1.5 kg roma tomaten, in kwarten
- 1/2 l bouillon (naar keus)
- 1 prei, in ringen
- 1/4 l melk
- 1 el suiker
- 6 el room
- 200 g rundertartaar



### **Bereiding**

Smoor de tomaten 10 minuten en pureer ze door de roerzeef. Kook de puree 5 minuten in op hoog vuur, roer goed. Maak 20 balletjes van de tartaar. Roerbak ze 5 minuten tezamen met de prei. Doe de bouillon, gehakt en prei, melk, room en suiker bij de tomaten. Proef dit en voeg zout en peper naar smaak toe. Breng het aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes koken.

## Wieckse Biersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g aardappels in blokjes en geschild  
1 prei in ringen en gewassen  
1 ui gesnipperd  
50 g roomboter  
500 ml Wieckse witte  
200 ml slagroom  
1 bouillonblokje  
1 takje tijm  
1 laurierblad  
1 el olijfolie  
250 g spekblokjes of reepjes  
1 sjalotje gesnipperd  
handvol kervel fijngehakt  
staafmixer



### **Bereiding**

Doe de boter in een soeppan en verhit. Verhit de olie in een koekenpan, temper het vuur en bak de spekjes krokant uit. Na 5 minuten de sjalot toevoegen.

Fruit de aardappels samen met de prei en de ui en voeg het takje tijm en het laurierblad toe. Blijf regelmatig omscheppen.

Voeg na 10 minuten de Wieckse witte en 750 ml water toe. Voeg dan de slagroom en het bouillonblokje toe en laat alles zachtjes 20 minuten koken.

Verwijder de tijm en het laurierblad en pureer de soep. Breng op smaak met zout en peper.

Meng er dan de spekjes door en garneer met de kervel.

## Witlof met Ham, Kaas en Mosterdpuree

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovengerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg kruimige aardappels (kruimig)  
6 middelgrote stronken witlof  
2 el Zaanse mosterd  
25 g boter  
200 ml melk  
12 plakken achterham  
12 plakken extra belegen kaas



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke stukken. Kook ze in water met zout in 20 minuten gaar.

Snijd de onderkant van het witlof, snijd ze in de lengte doormidden, verwijder de harde kern en eventueel de verkleurde buitenste bladeren. Kook ze 3 minuten in een grote pan in water met zout. Giet af en laat uitlekken.

Giet de aardappels af en stamp met de mosterd, boter en melk tot een grove puree. Voeg peper en zout toe. Verdeel de puree over een ovenschaal.

Leg de plakken kaas naast elkaar op de snijplank, leg de ham erop en wikkel de witlof erin. Leg de rolletjes naast elkaar op de puree. Bak de puree in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin en gaar.

#### Tip:

Je kunt dit gerecht een dag van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren. Op de dag zelf bak je de schotel 25 min. in de oven.



## Witlof van de Grill

---

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type Grillen

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 struikjes witlof (niet te grote)

olijfolie

peper en zout

1 volle el honing

balsamicoazijn

eventueel 3 el pijnboompitten



### ***Bereiding***

Was de struikjes witlof en snijd ze in de lengte in vieren. Leg in een ruime platte schaal en besprenkel ze ruim met olijfolie. Draai regelmatig zodat de olie goed in kan trekken. Doe dit gedurende 15 minuten. Verhit een grill, de grillpan of steek de bbq aan.

Neem de witlof uit de schaal, laat even uitlekken, en grill de witlof op de grill (in de grillpan in porties werken) in ongeveer 8 minuten (4 minuten per kant) goudgeel.

Gebruik je pijnboompitten dan deze in een droge koekepan goudgeel roosteren.

Neem de witlof van de grill, leg ze op een schaal en druppel er de honing, balsamicoazijn en de uitlekolie over.

Bestrooi daarna eventueel met de pijnboompitten.

## Witlofrolletjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hof van Cleve			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 stronkjes witlof (niet te dik)

60 g boter

2 el transglutaminaat

voor het buikspek:

220 g buikspek

1 kg grof zeezout

voor de gel van Comté:

gevogeltebouillon

300 ml volle melk

7,5 g agar agar

150 g geraspte Comté

voor de laksaus:

250 ml bruine fond

1 el sojasaus

1/2 stengel citroengras

1 mespunt gember

1 mespunt 5 spices

1 el appel-peer stroop

1/2 teentje knoflook

voor de kwarteleitjes:

8 kwarteleitjes

voor de bouillon:

500 ml gevogelte consommé

45 g bellota ham

100 g gekookte ham

1 tl guargom

voor de crumble:

3-4 sneetjes gekookte ham

voor de puree:

150 g ratte aardappelen

50 g boter

vers gemalen peper -zeezout

voor de afwerking: olijfolie

pata negra

blaadjes postelein

Fleur de sel

### ***Bereiding***

1 dag van tevoren:

maak de witloof:

Verwarm de oven voor op 150°C. Verwijder het hart van het witloof, zorg dat de blaadjes niet openvallen. Smelt de boter en kleur de stronkjes hierin lichtjes aan, kruid aan beide kanten met peper en zout. Voeg eventueel nog wat boter toe. Giet er een bodempje water bij en dek af met bakpapier. Laat ongeveer een uurtje in de voorverwarmde oven braiseren.

## Witlofrolletjes

---

Haal de stronkjes witloof uit de pan en leg ze op een geperforeerd plaatje. Vang het bakvocht op en bewaar voor later. Dek het witloof af met een tweede plaatje en verzwaar met een gewicht. Laat het witloof zo afkoelen. Snijd de stronkjes overlangs, leg ze naast elkaar op een handdoek en 'kleef' ze tegen elkaar met transglutaminaat. Vouw de handdoek dicht en plaats er opnieuw een gewicht op. Laat dit 10 uur afkoelen in de koelkast.

maak het buikspek:

Vul een schaal met de helft van het zeezout. Leg hierop het buikspek en doe de rest van het zeezout erover. Laat het buikspek met het zeezout 1,5 uur rusten in de koelkast. Spoel goed af en vacumeer. Gaar het spek 18 uur in een warmwaterbad van 62°C.

maak de rest van gerecht:

maak de gel van Comté:

Vul het bakvocht van het witloof aan met gevogeltebouillon tot 200ml. Voeg de melk toe, laat even opkoken en laat dan de agar agar 30 seconden meekoken. Smelt de Comté erin en stort uit op een diepe plaat. Laat de gel afkoelen in de koelkast. Blender fijn en verwarm zacht voor het serveren.

maak de laksaus:

Kook alle ingrediënten in tot een stroperige massa en zeef de saus. Neem het buikspek uit het warmwaterbad en snijd er twee mooie stukken uit. Bak aan in een antikleefpan. Draai het spek om en kruid af met peper. Borstel de laksaus over het vlees en zet 10 minuten in de oven op 160°C.

maak de kwarteleitjes:

Leg de kwarteleitjes 13 minuten in een warmwaterbad van 63°C.

maak de bouillon:

Kook de gevogelteconsommé op met beide soorten ham. Laat ca. 5 à 10 minuten rustig infuseren en passeer door een zeef. Voeg de guar gom toe en kook terug 30 sec. op. Laat de bouillon afkoelen.

maak de crumble:

Droog de ham op een bakpapier ruim een uur in de oven op 110-120°C. Hak de gedroogde ham fijn tot een crumble.

maak de aardappelpuree:

Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water, passeer door een zeef en meng de boter erdoor. Breng op smaak met peper en zout en lepel in een spuitzak.

werk af:

Snijd de witloof in staafjes en kleur kort in olijfolie. Trek een dikke lijn gel van Comté op het bord en zet de gebakken witloof erop. Werk af met enkele dotjes puree. Breek de kwarteleitjes open en bestrooi met peper. Garneer met de crumble van ham, het gelakeerd spek en pata negra. Top af met blaadjes postelein en Fleur de sel.

## Witlofsoep

---

Menugang Soep

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Nederlands

Type Soep

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

2 aardappels

750 g witlof

1 flinke prei

1 grote teen knoflook

50 g ontbijtspek of bacon (vleeswaar)

scheut olijfolie

900 ml kippenbouillon

2 laurierblaadjes

peper



### **Bereiding**

Schil, was en snijd de aardappels in kleine blokjes. Witlof en prei schoonmaken en fijn snipperen. Pel de knoflook.

Doe een scheut olie in een soeppan en fruit als eerste de prei, 1 minuut, dan de aardappel, 1 minuut en tot slot de witlof 1 minuut. Pers dan de knoflook erboven uit en bak nog 1 minuut.

Schenk de bouillon erbij met de laurierblaadjes en laat aan de kook komen. Draai het vuur laag en laat 20 minuten trekken en gaar worden.

Snijd het spek/bacon in kleine reepjes en bak dez even uit in een koekenpan met weinig olie.

Verwijder na 15 minuten de laurierblaadjes en pureer de soep.

Voeg het spek dan bij de soep en laat nog 5 minuten trekken. Breng op smaak met peper en eventueel nog wat zout.

Tip:

Voor een vegetarische variant het spek weglaten en in plaats van kippenbouillon groentebouillon gebruiken.

Doe er eens een lepeltje room in, een gehakt hardgekookt ei, wat gehakte peterselie of wat hollandse (grijze) garnalen.

## Witlooftaart

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Groenten  
Type Vegetarisch

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 stronkjes witlof  
2 uien  
100 g gerookte ham aan een stuk  
2 eieren  
2 el melk  
100 g geraspte kaas  
citroensap  
nootmuskaat  
peper en zout  
pakje bladerdeeg (diepvries)

### ***Bereiding***

Snijd de witlof in kwarten. Verwijden de harde kern.

De ui fijn snijden, de selderij en ham in blokjes. Vervolgens een 5 minuutjes zacht laten stoven met wat citroensap. De groenten daarna goed laten uitlekken, maar het stoofvocht wel opvangen.

Het deeg in een bakvorm van 24 cm diameter leggen en kort voorbakken met bakpapier met gedroogde erwten erop.

Daarna de groenten op de deegbodem leggen samen met de blokjes ham.

De eieren loskloppen samen met het stoofvocht van de groenten en de melk. De helft van de kaas en wat nootmuskaat erbij doen en over de groenten schenken.

Vervolgens de rest van de kaas erover strooien en 15 min op 220 graden bakken.

## Witte Bonen in Tomatensaus met Gehakt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Eenpans Gerecht

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

witte bonen uit blik (uitgelekt gewicht 500g)  
600 g gehakt  
(paneermeel)  
2 blikken tomaat in stukjes (totaal gewicht 800g)  
1 ui, fijngesnipperd  
4 stengels bleekselder, in schijfjes gesneden  
boter of olie  
1 tl bonenkruid  
1 groentebouillonblokje  
peper en zout  
1 teentje knoflook uit de knijper



### **Bereiding**

Verhit een klont boter in een kookpot en roerbak de uisnippers glazig.  
Maak het gehakt, indien nodig, steviger met paneermeel, kruid met peper, zout en knoflook uit de knijper.  
Draai balletjes van het gehakt.  
Doe de gehaktballetjes bij de gebakken ui en bak aan beide kanten mooi bruin (de balletjes moeten niet uitgebakken worden).  
Schep de balletjes uit de kookpot en zet aan de kant.  
Giet de inhoud van 2 blikken tomaat in de kookpot, doe er de bleekselder bij en kruid met een verkruid groentebouillonblokje, bonenkruid en peper.  
Breng de tomatensaus aan de kook en laat verder op een zacht vuurtje 25 minuten sudderen.  
Voeg na 25 minuten de gehaktballetjes toe aan de tomatensaus en laat nog 20 minuten verder sudderen.  
Voeg pas op het laatst de witte bonen toe aan de tomatensaus. Laat nog even goed doorwarmen (niet te lang zodat de witte bonen niet te papperig worden).

## Yakitorisaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 ml japanse sojasaus  
50 ml mirin (japanse rijstwijn)  
100 g lichte basterdsuiker  
3 cm verse gember in dunne plakjes  
2 tenen knoflook in plakjes

### ***Bereiding***

Doe de sojasaus, basterdsuiker en mirin in een steelpan. Snijd de gember in dunne plakjes en voeg samen met de knoflook toe. Breng de yakitorisaus aan de kook en laat op laag vuur 15 min. zachtjes inkoken. Schenk door een zeef en vang op in een kommetje.

## Yoghurt Dessert

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Nederlands  
Bron

Soort Zoete gerechten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 handappel of peer of 2 el gemengd zomerfruit  
1/2 tl kaneel  
3 el bosvruchten of 4 vruchten jam  
800 ml magere yoghurt  
eventueel 2 el amandelschaafsel voor garnering of wat mooie gave vruchten



### ***Bereiding***

Gebruik je amandelschaafsel dan deze even roosteren in een droge, hete koekenpan tot goudbruin.  
De appel (peer) wassen en eventueel schillen en in blokjes snijden. fruit wassen en laten uitlekken op keukenpapier.  
De jam mengen met het kaneelpoeder en dan daardoor de stukjes fruit.  
Verdeel 400 ml yoghurt over 4 glazen (middelgroot). Verdeel daar de fruitmix over en verdeel daar nog eens, langzaam, 400 ml yoghurt over.  
Strooi er eventueel het amandelschaafsel over of verdeel het achtergebleven fruit over



## Yoghurtcrème met Rode Vruchten

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zoete gerechten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 blaadjes gelatine  
400 ml volle yoghurt  
100 ml crème fraîche  
2 tl citroensap  
1 zakje vanillesuiker  
2-3 el poedersuiker  
250 g gemengd rood fruit (pot, diepvries)



### Recept 2:

6 blaadjes witte gelatine  
250-300 ml yoghurt  
3-4 el suiker  
1 tl vanillesuiker  
200-250 ml slagroom  
150-200 g verse vruchten  
1-2 tl citroensap

### **Bereiding**

Week de blaadjes gelatine in koud water. Roer de yoghurt, de crème fraîche, het citroensap, de vanillesuiker en de poedersuiker door elkaar. Druk de gelatine uit en laat hem op laag vuur oplossen in een pan. Meng de gelatine met 2 el yoghurt. Roer dit door de overige yoghurtcrème. Zet de crème koud weg tot hij begint te geleren. Doe het rode fruit en de yoghurtcrème in laagjes in 4 dessertschaaltjes en roer er kort met de steel van de lepel doorheen. Zet de schatjes minimaal 4 uur in de koelkast. Garneer de yoghurtcrème voor het serveren met wat vruchten of saus.

### Recept 2:

Week de gelatine in ruim koud water.

Roer de yoghurt, suiker en de vanillesuiker tot een glad geheel.

Druk de gelatine uit en laat hem op laag vuur smelten.

Meng 2 el yoghurt door de gelatine en voeg daarna de rest van de yoghurt toe. Klop de slagroom stijf en spatel hem door de gelatine yoghurt.

Vul 4 vormpjes (inhoud 150 ml), glazen of kopjes met de crème.

Zet ze minstens 6 uur koud weg (bij voorkeur een hele nacht)

Was de vruchten, pureer evt. de helft van de vruchten met wat citroensap en suiker, Snijd de rest van de vruchten in stukken.

Stort de crème uit de vormpjes en garneer met de verse vruchten en evt. een blaadje munt.

## Zaanse Aardappelsalade

---

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappel

Snel Nee

Keuken Streekgerechten

Type Barbeque

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kg krielaardappeltjes (met of zonder schil)

200 g ontbijtspek in reepjes of magere gerookte spekblokjes

1 ui

250 ml Zaanse mayonaise

1 el Zaanse mosterd

6 lente/bos uitjes in ringetjes



### **Bereiding**

Kook de kriel (grote gehalveerd) gaar in water met zout 15 minuten. Bak intussen het spek in een droge koekenpan knapperig lichtbruin met de gesnipperde ui.

Giet de kriel af en laat de spekjes uitlekken op keukenpapier.

Meng de mayonaise, mosterd en de helft van de bosuitjes door elkaar.

Doe de kriel in een schaal/kom en voeg de helft van de spekjes en mayonaise mengsel toe en meng dit door de nog warme kriel. Laat afkoelen (op het eind in de koelkast) en strooi er vervolgens de rest van de ui en de spekjes over.

Tip:

Kook eens 2 eieren hard , snijd in vieren en verdeel voor het opdienen over de salade.

Voeg eens een klein scheutje droge witte wijn(azijn) bij het mayonaise mengsel.

Strooi er wat gehakte peterselie over.

## Zoete Brandstapel met Vanillesaus

---

Menugang Hapje

Keuken Oostenrijks

Bron

Soort Zoete gerechten

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

5 eieren

200 ml slagroom

merg van 1 vanillestokje

4 rozijnenbroodjes

2 zure appels

50 g rozijnen geweld

2 el boter

2 el poedersuiker

50 ml likeur naar keuze (abrikozen, peren, appel, sinaasappel)

2 el pijnboompitten



saus:

400 ml melk

2 eieren

3 el suiker

1 merg van 1 vanillestokje

### **Bereiding**

Eieren, slagroom en vanillemerg in een kom kloppen. Oven verwarmen op 180 graden.

Rozijnenbroodjes in plakken van 1 cm dik snijden. Appel, wassen, ontkernen en in 5 mm dikke plakjes snijden, niet schillen!

Boter in een koekenpan smelten en de appel en de rozijnen 2 minuten bakken, met poedersuiker bestuiven en kort karamelliseren. Aflussen met de likeur.

De plakjes rozijnenbrood om en om wentelen in het eimengsel, op een bakplaat leggen en dan beleggen met de appels en rozijnen, als laatste de rest van het eimengsel erover verdelen en de pijnboompitten.

Zet 15-20 minuten in de oven.

Ondertussen de saus bereiden: melk en eieren doorkloppen met een garde en in een steelpan verwarmen met het vanillestokje (merg) en de suiker. Verwarmen op zacht vuur tot de massa begint in te dikken (niet KOKEN dan wordt het ei hard).

De brandstapel uit de oven nemen en direct serveren met de saus.

## Zomersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Groenten  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 teen knoflook  
2 el olijfolie  
300 g gesneden prei  
1½ l groentebouillon (van tablet)  
400 g cannellini bonen  
275 g rundergehakt  
250 g gesneden snijbonen  
1 citroen  
15 g peterselie



### **Bereiding**

Snijd de knoflook fijn en verhit 1 el olie in een soeppan. Fruit de prei en de helft van de knoflook 1 minuut. Ondertussen het gehakt aanmaken met wat zout en peper en er balletjes van draaien. Voeg de groentebouillon, bonen en runderballetjes toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 10 minuten zachtjes koken. Voeg de laatste 5 minuten de snijbonen toe.

Rasp ondertussen de gele schil van de citroen en snijd de peterselie fijn. Meng met de rest van de olie en knoflook, het citroenrasp en de peterselie (gremolata). Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met b.v. ciabatta.

## Zondagse Brabantse Soep

---

Menugang Soep

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Streekgerechten

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 1/4 l water

250 g soepschenkel

100 g soepgroente

150 g rundergehakt

peper en zout

50 g klein gesneden soepgroente

50 g vermicelli

1 el fijngehakte bladselderij

1 el fijngehakte lavas (maggiblad) of enkele druppels maggisauis



### ***Bereiding***

Breng het koude water aan de kook met schenkel, groente en zout. Schuim af en laat het vlees minstens 3 uur zachtjes onder een deksel trekken. Rol intussen kleine balletjes van het gehakt en de kruiden. Kook ze 9om de bouillon helder te houden) apart in zoveel water dat ze net onderstaan. Kooktijd 1 minuut. Na afkoeling in de pan worden ze afgespoeld voordat ze in de bouillon mee mogen verwarmen. Zeef de bouillon door een doek en laat de klein gesneden lavas en soepgroenten en fijn geknepen vermicelli erin gaar koken. Voeg het uit elkaar geplukte soepvlees en de balletjes toe, warm nog even door. Garneer met grof gesneden selderij.

## Zweedse Burger

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Zweeds  
Bron

Soort Vlees  
Type Bakken-Braden

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g oud bruin brood (of wit, zonder korstjes)  
600 g gehakt (half-om-half)  
2 el gebakken spekblokjes (krokant (zakje 30 g))  
1 kleine ui (gesnipperd)  
1 el nootmuskaat  
2 tl salie (potje 10 g)  
1 ei  
chili (molen)

### ***Bereiding***

Verkruimel het brood en doe in een kom. Schenk er kokend water over, laat 10 min. weken en knijp uit. Doe het brood, gehakt, de spekjes, ui, nootmuskaat, salie, ei, chili en zout in een andere kom. Kneed tot gehakt. Verdeel het gehakt in 8 gelijke stukken en vorm er 8 ovale burgers van. Bewaar tot gebruik afgedekt in de koelkast. Steek de barbecue aan. Gril de burgers op een ingevet rooster of ingevette grillpan aan elke kant 8 minuten. Lekker met mosterd, ketchup en gegrilde krielaardappelen.

## Zwijnebuik Spiezen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Mexicaans  
Bron

Soort Vlees  
Type BBQ

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 g varkensbuikvlees in plakken van 5 mm dik  
1 knoflookteentje  
1 tl bloemenhoning  
2 tl chilivlokken  
2 tl paprikapoeder  
2 tl limoenschilrasp  
100 ml zonnebloemolie  
zout en peper

salsa:

1 rijpe mango  
2 lenteuitjes  
1/2 rode peper  
40 ml limoensap  
2 el olijfolie  
1 el honing

4 tortillas

### **Bereiding**

Het vlees ongeveer 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast nemen, afspoelen, droogdeppen en in een plasticzak met een zware koekenpan plat slaan.

Dan de marinade maken: de knoflook uitpersen boven een schaal en de honing, chilivlokken, paprikapoeder, limoenrasp en olie mengen.

Het vlees toevoegen en alles goed omzetten en gedurende minimaal 60 minuten (liefst een hele nacht) laten marineren in de koelkast.

Voor de salsa de mango schillen en het vruchtvlees van de pit snijden. De helft in 2 cm grote dobbelstenen snijden en de rest pureren. Lenteui wassen en hakken en de peper ontzaden.

Alle ingrediënten voor de salsa (behalve de mangodobbelstenen) mengen en op smaak brengen met zout.

BBQ aansteken (of oven op 250 graden of grill(pan)).

Vlees uit de marinade nemen en het vlees op spiezen steken zo dat het begin en het einde doorboord worden en de rest van het vlees eromheen gedraait wordt.het vlees op gemiddelde hitte gaar maken. Serveer met de salsa en de tortillas.



## Zwitserse Preischotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Eenpans Gerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g schoongemaakte prei  
3 el olie  
100 g ontbijtspek in blokjes  
1 grote gesnipperde ui  
125 ml water  
1 kippenbouillon tablet  
750 g gekookte aardappelschijfjes  
250 g kwark  
50 ml slagroom  
peper en zout  
1/2 tl nootmuskaat  
100 g geraspte Gruyere of belegen Goudse kaas

### ***Bereiding***

Snijd de prei in stukken van 5 cm. klop de kwark met de room en wat peper en zout, de nootmuskaat en de helft van de kaas los.

Bak in een soeppan het spek in 5 minuten zachtjes uit in de olie en bak de laatste minuten de ui en de prei mee. Verwarm de oven op 200 graden.

Voeg het water en het bouillon tablet toe, breng aan de kook en stoof gedurende 10 minuten. Verdeel de helft van de prei en de aardappelschijfjes op de bodem van een ovenschaal.

Verdeel de helft van het kwarkmengsel over de aardappel en prei. Daarop de rest van de aardappels en de prei en tot slot weer de rest van het kwarkmengsel en strooi de rest van de kaas erover.

Zet gedurende 30 minuten in de oven zodat de bovenkant mooi goudbruin is gekleurd.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

