



## **Inhoudsopgave.**

1. Acciughe alla Vernazzana (Cinque Terre)
2. Appel-rozijnencompote met vanillekaneelroom
3. Auberginepasta met italiaanse kalfsspiesen
4. Bacon pizza broodjes
5. Bahmi met verse gember, gehakt en shii-take
6. Baklapjes met salsa verde
7. Biefstuk Wellington
8. Boerenlunch voor grote eters met waldkorfbol en sandwich gezond
9. Bouillon van gemengde paddestoelen
10. Bouillon van kreeft met jakobsschelpen en moes van broccoli
11. Bouillon van oesterzwammen met ei
12. Bourgondische burger met limoen-peterselieworteltjes
13. Bourgondische golfjes met gemengde salade en gegrilde kipfilet
14. Boursinsoep met lookcroutons
15. Bóbó de camarão e mango (gerookte scampi met kokoscrème en mango)
16. Bretonse gehaktschnitzel met een Franse salade
17. Bretonse kreeft met witlof
18. Bretonse langoustines in sesamflensjes op een mousse van koolrabi
19. Brikdeeg met zeevruchten
20. Brioche met rabarber
21. Broccoli-champignonsoep
22. Broccolifrittata
23. Caesar's salad 6
24. Casselerrib met witte kool
25. Cassolette de moules au riesling (mosselpotje met riesling)
26. Cassolette van kleine slakjes "petit gris" poulette
27. Cavatelli con le cozze (cavatelli met mosselen)
28. Champignonburrito's met blauwe kaas
29. Champignoncrèmesoep met kaascroûtons
30. Champignonroomsoep
31. Champignonroomsoep met wilde rijst en sherry
32. Champignonsalade met pomodori secchi
33. Champignonsoep met kruidenkaas en zalm
34. Chao tom 4 (suikerrietgarnalen)
35. Chao tom 5 (garnalen aan spiezen van suikerriet)
36. Charlotte van boerenjongens en advocaatijs
37. Charlotte van perziken
38. Chili con carne 5
39. Cocktail van mosselen met tzatziki
40. Couscous met gegrilde paprika
41. Crostini con marmallata di Rossa di Tropea
42. Crostini met komkommer en paling
43. Daddie's steak
44. Eierpastei in krokant korstje
45. Entrecôte met rode wijnsaus
46. Exotische garnalenschotel
47. Exotische kruidencake met rum en hazelnoten
48. Exotische salade met rundvlees
49. Filet d'Ardenne met aardappelpuree en salade
50. Flan met nootjes
51. Flan van rode bessen
52. Flan van zoete, rode ui en kreeft op een saus van courgette
53. Flensjes gevuld met ananas en goudkuipje
54. Flensjes met ijs
55. Flensjes met Maine-kreeft, salade van erwtscheuten en gember-wortelemulsie
56. Flensjes met vanille-advocaatcrème
57. Florentijnse oesters
58. Focacciaringen met gebakken tomaatjes en gegrilde ham
59. Foie de veau à la Chinoise (kalfslever op z'n Chinees)
60. Foo yong hai met ham
61. Forel in zoutkorst

62. Frambozen-vanille-ijs
63. Garnaalvlinders met chermoulla
64. Garnalen-eierrijst
65. Garnalen-groentekoekjes
66. Garnalen en coquiles met shii-takes en dashi-bouillon
67. Garnalen in dilleroom
68. Garnalen in koriander
69. Garnalen in tomaten-fetasaus
70. Garnalen met gebakken groente
71. Garnalen met St Jakobsschelpen, pijnpitten en spinazie
72. Garnalen met zout en peper
73. Garnalen op toast
74. Garnalenballetjes
75. Garniture à la Marinière (garnituur van de schippersvrouw)
76. Gebakken scholfilet met tomaat en kappertjes
77. Gegratineerd varkensvlees
78. Gevulde varkensschnitzel
79. Gigue de chevreuil à l'Allemande (reebout op z'n Duits)
80. Goulash met peultjes
81. Hambloemen
82. Hamburgers met zure room, kreukelfrietten en bietjes
83. Hamlapjes met warme 'piccalilly' van voorjaarsgroenten
84. Hamlappen met oosterse perziksous
85. Hartige broodtaart met zalm en broccoli
86. Hartige Sinterklaas-letter
87. Hartige soldaatjes
88. Hartige taart met knakworst en doperwtjes
89. Herfstsalade met scampi en veldsladressing
90. Herfstspaghetti met walnoten
91. Hete kip
92. Ho lai phat (venusschelpen met basilicum)
93. Hoi ma laeng poo (mosselen met knoflook en basilicum)
94. Hollandse appelpudding
95. Hollandse kippensoep 2
96. In beslag gebakken saucijsjes
97. In oven gegaarde zalm met limoenboter en citrusvruchtensalade
98. In witte wijn gestoomde mosselen met kokkels
99. Indiaas gekruide surimi
100. Indiase groenteschotel
101. Indiase kerriesoep met rijst
102. Indiase roerbakschotel met garnalen
103. Indiase wokschotel
104. Indonesische varkensfricandeau
105. Insalata di mare della Laguna (Venetiaanse zeevruchtensalade)
106. Intxaursalsa (walnotenroom)
107. Irish coffee-gebak
108. Jachtpannetje met sperziebonen en tuinkruidenpuree
109. Kaasfondue met witlof
110. Kabeljauwschotel met spekjes
111. Kai tom khing (Thaise kippensoep met shii-take)
112. Kalfs cordon bleu met citroenboontjes
113. Kalfsentrecôte met kruidendressing
114. Kalfsfricandeau met zuidvruchten
115. Kalfslapjes met champignons in mosterdsaus
116. Kalfsoester met krokant katenspek
117. Kalfsrolletjes met romige oesterzwammensaus
118. Kalfsvlees Parmigiana met tomatomaat
119. Kalfsvleesragoût met kaas
120. Kalkoen-preicurry
121. Kaneelschuim
122. Karamelappels met roomijs en kaneelcrème
123. Kippenpoten met champignons en wortel in witte wijn
124. Kipsaté met atjar-rijstsalade
125. Knolselderijsoufflé

- 126. Kruidige koffie/chocoladedrank
- 127. Lamsbout met nieuwe krielaardappeltjes en Zaanse mosterdjus
- 128. Lamsboutlapje in balsamicojus met pestopartjes en sla
- 129. Lamsribstuk met rode wijnsaus
- 130. Langoustines met citrusvruchten en wodka
- 131. Langoustines met groene peperbolletjes
- 132. Langoustines met komkommer en thee van langoustines en citroengras
- 133. Langoustines met pesto en tomaat
- 134. Langoustines met tomaat en spinazie
- 135. Langoustines op een taartje van selder en appels
- 136. Langoustines uit Nieuw-Zeeland met ragoût van charlotte, dragon en Californische rozijnen
- 137. Lapin aux cerises (konijn met kersen)
- 138. Lapin aux champignons (konijn met champignons)
- 139. Lapin à l'Ampurdannaise (konijn uit Ampurdan)
- 140. Lapin à la crème au moutarde (konijn met room en mosterd)
- 141. Macaroni met tonijn en brocolli
- 142. Macaroni rookworstsalade
- 143. Macaroni tonijnsalade
- 144. Macaronisalade 3
- 145. Macaronisalade met eieren
- 146. Macaronisalade met kruidensaus
- 147. Madeleines met koffiesmaak
- 148. Magere runderlapjes op grootmoeders wijze
- 149. Manzo brassato (gestoofd rundvlees)
- 150. Nasi met zoet ketjapvlees
- 151. Nasi seroendeng met ananas
- 152. New Orleans oesters
- 153. Noedelsoep met krab
- 154. Noisettes de chevreuil au genièvre (reemedailles met jeneverbessen)
- 155. Noisettes de chevreuil à la Berny (reemedailles Berny)
- 156. Nomsua (gezouten kwal met groenten en vlees)
- 157. Noodlesoep met kip en broccoli
- 158. Oelek gehaktballetjes en zoete sojarijst
- 159. Oesters in Banylssaus
- 160. Oesters in beignetdeeg
- 161. Oesters in bladerdeeg
- 162. Oesters Marinara
- 163. Oesters met aardappel, waterkers en fris sjalotsausje
- 164. Oesters met amandelen
- 165. Oesters met champagne 2
- 166. Paddestoelengratin
- 167. Paella met kip en zeevruchtencocktail
- 168. Pandoro di pasqua con crema di mascarpone e frutta rossa (Paascake met mascarponeroom en roodfruit)
- 169. Paneforte van Siena
- 170. Pangasiusfilet met parmaham en romige garnaltjes
- 171. Pannenkoek met champignons
- 172. Pannenkoeken met gekarameliseerde appelen
- 173. Pigeons à la Dammaine (duiven Dammaine)
- 174. Pittige hamlapjes met paksoi
- 175. Poulet à l'Américaine (kip op z'n Amerikaans)
- 176. Poulet à la Créole (Creoolse kip)
- 177. Rabarbertaart met slagroom
- 178. Rabarbertaartjes
- 179. Ragoût van schaal- en schelpdieren 1
- 180. Ragoût van schaal- en schelpdieren 2
- 181. Ragoût van zeevruchten met citroen en saffraan
- 182. Ratjes en mosselen in curry
- 183. Rauw gebakken mosselen 1
- 184. Rauw gebakken mosselen 2
- 185. Râble de lièvre à la bergère (hazerug van de herdersvrouw)
- 186. Râble de lièvre Friandine (hazerug Friandine)
- 187. Râble de lièvre Saint-Hubert (hazerug Sint-Hubertus)

188. Ris de veau aux asperges, sauce homard (kalfszwezerik met asperges en kreeftjes)
189. Ris de veau aux d'asperges (kalfszwezerik met asperges)
190. Ris de veau aux pointes d'asperges (kalfszwezerik met aspergepunten)
191. Ris de veau Joseph (kalfszwezerik Joseph)
192. Ris de veau Lamennais (kalfszwezerik Lamennais)
193. Rode wijnsaus 2
194. Rundvleessoep met noedels
195. Safaripasta met groentesaus
196. Saffraanlasagnetta met zeevruchten en courgette
197. Saint-Honoré taart
198. Sajoer boontjes met maïs en saté
199. Salada de laranjas (sinaasappelen en vijgen met honing)
200. Salade Dauphinoise
201. Selle de chevreuil à la Diane (reerug Diane)
202. Selle de chevreuil Cherville (reerug Cherville)
203. Suprême de canard Doria (eendeborstfilet Doria)
204. Suprême de canard Honolulu (eendeborstfilet Honolulu)
205. Taart met hamlappen en paddestoelen
206. Taartje van kreeft en groene kool in chablisboter
207. Taartje van kreeft, garnalen en champignons met Noilly Prat
208. Taco's met geitenkaas
209. Tagliatelle met asperges, garnalen en ham
210. Tartaartje met pittige champignonsaus
211. Tortellini con melanzane, basilico e pesce bianco (tortellini met aubergines, basilicum en witte vis)
212. Ukoy (Filippijnse gefrituurde garnalenballetjes)
213. Vanilleschuim
214. Vanillesoufflé met een coulis van passievruchten
215. Vanilleyoghurt met appelcompote
216. Varkensfilet met kerriejus en rode kool
217. Varkenshaas met appel
218. Varkenskarbonades met spinaziesalade
219. Vegetarische chili
220. Veggi wokschotel
221. Warm vijgentaartje met lavendelijs
222. Warme aardbeien in vanillesaus
223. Warme ananas met kokosijs
224. Warme appel met kruidige sinaasappelsaus
225. Warme bitterkoekjespudding
226. Yammie yoghurt
227. Yin en Yang garnalen
228. Yoghurt-honingijs
229. Zalm-sandwichrepen
230. Zalm in mosterdsaus
231. Zalm met citrussalade
232. Zalm met dillesaus

## Acciughe alla Vernazzana (Cinque Terre)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.dolcevia.com			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 middelgrote aardappels  
olie  
12 gefileerde ansjovissen  
1 blik dikke tomatensaus of tomatenpuree  
wilde of roomse venkel (liefst vers)  
zout  
peper  
½ fles droge witte wijn

### ***Bereiding***

Snij de aardappels in dunne plakken, leg ze in een ovenvaste schaal en druppel er wat olijfolie overheen.  
Zet de schaal in een voorverwarmde oven (hoogste stand).  
Haal de aardappelschotel uit de oven en leg de ansjovissen over de aardappelschijfjes, bedek daarna met de tomatensaus.  
Strooi de klein gesneden venkel, het zout en de peper over het geheel.  
Besprenkel nogmaals met olijfolie en giet zoveel van de wijn over het geheel totdat er genoeg vocht is zodat de aardappels niet kunnen aanbranden.  
Voeg indien nodig later nog wat wijn toe.  
Plaats het geheel terug in de hete oven en laat een minuut of twintig koken.  
Een andere versie van dit gerecht kan gemaakt worden door de tomaat te vervangen door uienringen.

Info: Ansjovis op de wijze van Vernazza. Uit dit oorspronkelijke vissersplaatsje kan je niet anders dan een uitstekend visrecept verwachten natuurlijk

## Appel-rozijnencompote met vanillekaneelroom

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 goudrenetten

2 eetlepels witte wijn of medium sherry

100 g blanke rozijnen

2 dl slagroom

1 zakje vanillesuiker

1 theelepel kaneelpoeder

1 dl vanillevla

2 plakken ontbijtkoek

### ***Bereiding***

Schil de appels en snijd ze in stukken.

Breng ze met de wijn of sherry en de rozijnen aan de kook en roer ze in pakweg 15 minuten tot een grove compote.

Verdeel deze compote over 4 coupes of kommetjes.

Klop de slagroom, met hierin vanillesuiker en kaneelpoeder, stijf.

Spatel er de vanillevla door.

Snijd dan de ontbijtkoek in lange repen.

Zet deze in de compote en schep in het midden een toef vanillekaneelroom.

## Auberginepasta met italiaanse kalfsspiesen

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
2 aubergines, in blokjes  
1 blik tomatenblokjes à 400 g  
2 eetlepels balsamicoazijn  
peper  
zout  
400 g tagliatelle  
8 kalfsspiesen Italian

### ***Bereiding***

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.

Bak de aubergine 5 minuten mee en voeg de tomatenblokjes en het vocht toe.

Roer de azijn en peper en zout naar smaak erdoor en stoof alles nog 7 minuten.

Kook de tagliatelle in water met zout beetgaar.

Bestrijk de spiesen met olie en rooster ze in een grillpan of op het rooster van een gloeiende barbecue rondom bruin.

Serveer ze met de pasta en de saus.

Wijnadvies: Canaletto, rosado, rosé, Italië

Tip: Garneer met fijngesneden basilicum.



## Bacon pizza broodjes

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 plakjes bacon

2 stuks stokbrood (voorgebakken, in de lengte doorgesneden)

boter

4 eetlepels salsa saus

125 g mozzarellakaasje (in plakjes)

2 tomaten (in plakjes)

### ***Bereiding***

Leg de stokbroden op een licht ingevette bakplaat en besmeer ze met boter.

Smeer de salsa saus op het brood, en leg de plakjes bacon erop.

Bedek met de plakjes mozzarella en tomaten.

Plaats de bakplaat in een voorverwarmde oven op 200°C, gedurende 12-15 minuten, totdat de kaas gesmolten en goudbruin is.

Lekker met een knapperige salade.

## Bahmi met verse gember, gehakt en shii-take

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Conimex .nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g Conimex Mie (nestjes)  
250 g shii-takes  
Conimex Wok Olie  
50 g verse gemberwortel  
400 g gehakt  
6 eetlepels Conimex Gembersiroop  
600 g gesneden prei  
1 bakje Conimex Boemboe Bahmi Goreng

### **Bereiding**

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Snijd de shii-takes in vieren.  
Schil de gemberwortel en snijd 'm eerst in plakjes van ca. 2 mm dikte en vervolgens in reepjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de gemberwortelreepjes 2 minuten.  
Voeg het gehakt toe en wok 5 minuten.  
Voeg de shii-takes toe en wok 1 minuut mee.  
Voeg de prei toe en wok alles nog 3 minuten.  
Voeg ½ dl water en de boemboe toe, meng alles goed door elkaar.  
Schep de mie erdoor en wok nog 2 minuten.  
Schep de gembersiroop door de bahmi.  
Verdeel de bahmi over vier grote kommen.

Serveertip: Geef er lekker knapperige Conimex Cassave kroepoek bij en zet ook Conimex Sambal Brandal op tafel voor een extra pittig accent.

Variatietip: Nasi met verse gember, gehakt en shii-take maak je op ongeveer dezelfde wijze. Vervang de mie door witte rijst en gebruik Conimex Boemboe voor Nasi Goreng.

## Baklapjes met salsa verde

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 baklapjes (á 125 g)

2 eetlepels peterselie (verse, grof gehakt)

1 eetlepel basilicum (verse, grof gehakt)

1 lenteuitje (in dunne ringen)

1 eetlepel munt (verse, grof gehakt)

5 groene olijven (ontpit en in stukjes gesneden)

1 eetlepel kappertjes

50 ml olijfolie

50 g boter

snuffje peper (versgemalen)

keukenpapier

staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

Pureer de peterselie, basilicum, munt, lente-ui, olijven, kappertjes en olijfolie met de staafmixer tot een gladde groene saus.

Dep het vlees droog met keukenpapier en kruid de baklapjes met peper.

Verhit de boter in een koekenpan en schroei de baklapjes op hoog vuur aan beide zijden dicht.

Bak de baklapjes in ca. 2-3 minuten per zijde goudbruin en rosé van binnen.

Verdeel de baklapjes en schep de salsa verde over de baklapjes.

Lekker met penne pasta en gegratineerde tomaten.

## Biefstuk Wellington

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 biefstukken (á 100 g)  
6 eetlepels boter  
snufje peper (uit de molen)  
8 velletjes filodeeg (ca. 15x15 cm)  
80 g roomkaas (met mierikswortel)  
4 takjes tijm

### ***Bereiding***

Laat de biefstuk tenminste 30 minuten buiten de koeling op temperatuur komen.  
Laat het filodeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 175°C.  
Smelt 2 eetlepels boter en bestrijk hiermee 4 velletjes filodeeg.  
Leg de andere velletjes filodeeg erop.  
Verhit 4 eetlepels boter in een koekenpan en laat uitbruisen.  
Bak de biefstukken om en om in 1 minuut bruin. Haal de biefstukken uit de pan.  
Bestrijk de biefstuk met de roomkaas met mierikswortel.  
Leg iedere biefstuk op 2 velletjes filodeeg en vouw het deeg om de biefstuk.  
Plak de randen vast met de rest van de gesmolten boter.  
Bak de deegpakketjes in het midden van de oven ca. 10 minuten.  
Garneer met de takjes tijm.  
Lekker met snijboontjes en gebakken krieltjes.

## Boerenlunch voor grote eters met waldkornbol en sandwich gezond

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 plakjes gekookte worst  
4 plakjes rauwe ham  
100 g kruidenboter  
mosterd (grove)  
8 blaadjes sla  
8 boterhammen (maïs)  
1 bakje alfalfa  
16 plakjes tomaat  
100 g roomkaas  
½ eetlepel komijnzaad  
4 waldkornbollen  
150 g zuurkool

### ***Bereiding***

Snijd de waldkornbollen open en besmeer deze met de verse roomkaas en strooi het komijnzaad erover.  
Beleg de bollen vervolgens met zuurkool en plakjes worst en smeer er wat mosterd op.  
Besmeer de boterhammen met kruidenboter.  
Beleg er 4 met sla, tomaat, alfalfa en de rauwe ham, en leg de anderen erop.  
Snijd de sandwiches doormidden.

## Bouillon van gemengde paddestoelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 g gedroogd eekhoortjesbrood  
150 g grotchampignons  
150 g kastanjechampignons  
150 g oesterzwammen  
100 g shii-take  
1 ui  
1 teentje knoflook  
25 g boter  
½ theelepel verse of een mespuntje gedroogde tijm  
1 glaasje droge sherry  
1½ l kippenbouillon  
1 theelepel citroensap  
2 theelepels sojasaus  
een paar druppels tabasco  
zout  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Overgiet de gedroogde paddestoelen in een kom met circa ¼ l kokend water en laat 30 minuten weken. Snijd de schoongeborstelde champignons, kastanjechampignons, oesterzwammen en shii-take (zonder harde stelen) in plakjes.

Schep het eekhoortjesbrood uit het weekvocht en snijd eveneens in niet te smalle repen. Giet het weekvocht door een fijne zeef en doe het bij de bouillon.

Snipper de ui en de knoflook.

Verhit de boter in een grote pan.

Laat de ui, de knoflook en de tijm kort fruiten tot de ui glazig is.

Voeg de paddestoelen toe en laat omscheppend bakken tot ze beginnen te slinken.

Blus af met de sherry.

Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.

Voeg het citroensap, de sojasaus en de tabasco toe en proef of er nog zout bij moet.

Bestrooi de soep vlak voor het serveren met de peterselie.

## Bouillon van kreeft met jakobsschelpen en moes van broccoli

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ l schaaldierenfond (getrokken van kreeften- en garnalenpanters en gearomatiseerd met een halve sinaasappel en een halve limoen)

100 g schoongemaakte en fijngehakte prei

3 eetlepels tomatenpuree

6 eiwitten

4 grote jakobsschelpen

1 broccoli

peper

zout

nootmuskaat

fruitige olijfolie (liefst Spaanse)

1 blad filodeeg

1 losgeklopte eierdooier

20 g maanzaad

50 g boter

### ***Bereiding***

Breng de schaaldierenfond aan de kook.

Meng ondertussen de prei met de tomatenpuree en de eiwitten en doe deze clarif bij de fond.

Laat zacht sudderen tot het mengsel opstijft, komt bovendrijven en lichtjes breekt.

Maak een opening in de koek en lepel voorzichtig de consommé uit de pan.

Haal de jakobsschelpen uit hun schelp, maak ze schoon en zet apart in water.

Maak de schelpen schoon.

Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer ze gedurende enkele minuten.

Giet ze af en mix ze fijn. Kruid met peper, zout, nootmuskaat en olijfolie.

Snijd het blaadje filodeeg in vormpjes, strijk ze in met de losgeklopte eierdooier en strooi er het maanzaad over.

Bak ze in een zestal minuten goudbruin in een oven van 185°C.

Bak de jakobsschelpen gedurende enkele seconden langs beide kanten in wat boter, snijd ze overlangs in twee en vul ze op met wat broccolipuree.

Zet de schelpen stevig in een laag grof zeezout op de bordjes.

Vul de schelpen met de consommé, verdeel er de jakobsschelpen in en versier met het filokrokantje.

## Bouillon van oesterzwammen met ei

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g oesterzwammen  
1 dunne prei  
30 g boter  
1¼ l groentebouillon  
witte peper uit de molen  
1 theelepel dtroensap  
1 mespuntje honing  
1 eetlepel cognac  
1 eetlepel sojasaus  
1 bosje kervel  
4 eierdooiers

### ***Bereiding***

Borstel de oesterzwammen schoon.

Snijd de paddestoelen in smalle reepjes.

Was de prei en snijd hem in dunne ringen.

Verhit de boter in een pan en fruit hierin voortdurend roerend de prei en tweederde van de reepjes oesterzwam tot al het uittredende vocht is verdamppt.

Schenk de groentebouillon in de pan en laat de bouillon boven een kleine hittebron 1 uur zachtjes koken tot er circa ¾ l van over is.

Schenk de bouillon door een fijne zeef en breng hem opnieuw aan de kook.

Voeg de rest van de oesterzwammen toe en laat ze circa 10 minuten meekoken.

Breng de bouillon op smaak met peper, citroensap, honing, cognac en sojasaus.

Was de kervel en dep hem droog. Hak het kruid fijn.

Schep de soep in borden, strooi er de kervel over en laat in elk bord een eierdooier glijden.



## Bourgondische burger met limoen-peterselieworteltjes

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bos worteltjes, schoongemaakt  
zout  
1 limoen  
2 bakken stoom boullonaardappelen à 425 g (CelaVita)  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 Bourgondische burgers  
15 g boter  
3 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de worteltjes in de lengte door en halveer eventueel de grote.  
Kook de worteltjes in water met zout beetgaar.  
Boen intussen de limoen onder stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.  
Bereid de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bestrijk de burgers met de olie en bak ze in een grillpan aan beide kanten naar wens rosé of gaar.  
Giet de worteltjes af en schep er de boter, de limoenrasp en het sap en de peterselie door.  
Serveer de burgers met de aardappelen en de worteltjes.

Wijnadvies: Waterval, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika

## Bourgondische golfjes met gemengde salade en gegrilde kipfilet

---

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

Soort Kip  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 enkele kipfilets  
2 eetlepels aardappelmix curry (bakje à 90 g)  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 pak bourgondische golfjes à 700 g  
1 avocado  
3 vleestomaten, in plakjes  
1 zak veldslamix à 200 g  
6 eetlepels slasaus

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilets in de lengte open maar niet helemaal door zodat er dunne lapjes kip ontstaan.  
Roer de aardappelmix met 1 eetlepel van de olie door elkaar en bestrijk de kip ermee.  
Bak de kip in een grillpan of onder de hete grill aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten gaar.  
Verhit de rest van de olie en bak de aardappelgolfjes bruin en gaar.  
Schil intussen de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Schep de veldslamix, de avocado, de tomaat en de slasaus door elkaar.  
Serveer de kip met de aardappeltjes en de salade.

Wijnadvies: Huiswijn, Spanje, rose, Spanje

## Boursinsoep met lookcroutons

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 dl groentebouillon (eventueel van blokje)  
80 g verse Boursin roomkaas met knoflook en kruiden  
1 sneetje witbrood  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
tuinkers  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Breng de bouillon samen met de roomkaas langzaam aan de kook.  
Snijd de korstjes van het brood en wrijf het sneetje in met de knoflook.  
Snijd het sneetje vervolgens in kleine blokjes en bak deze in de hete boter goudbruin.  
Breng de kaassoep op smaak met peper en zout en klop de soep met de staafmixer op.  
Schep de soep in warme borden en bestrooi de soep met croutons en een plukjes tuinkers.

Tip : Als extra vulling is het lekker om aan deze kaassoep 50 g in smalle reepjes gesneden rauwe ham, gerookte zalm of gerookte heilbot toe te voegen.

## **Bóbó de camarão e mango (gerookte scampi met kokoscrème en mango)**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Braziliaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse maniok  
20 gepelde scampi's  
8 gerookte scampi's  
2 rijpe mango's  
100 g kokoscrème  
2 uien  
palmolie  
1 klont boter  
zout  
witte peper  
teentje look, fijngehakt  
1 eetlepel gehakte koriander  
1 eetlepel gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Schil de maniok, snijd hem in blokjes en zet hem op in wat licht gezouten water.  
Kook de maniok totdat hij helemaal gaar is en mix hem met de staafmixer tot een gladde saus.  
Smelt de boter in een sauspan en bak hierin de scampi.  
Schep ze uit de pan en bak in hetzelfde vet de gehakte groene kruiden, de look en de gerookte scampi.  
Voeg kokoscrème toe en breng op smaak met wat zout, palmolie en peper.  
Meng de maniok met de saus en laat het geheel een paar minuten doorwarmen op een klein vuurtje.  
Schep er dan de gebakken scampi en de in schijfjes gesneden mango in, snel doorwarmen en opdienen.  
Serveer met rijst en farofa (geraspte en gedroogde maniok, verkrijgbaar bij een Aziatische voedingswinkel, opgebakken in maïsolie).

Tip: Gerookte scampi vind je niet gemakkelijk in de handel, wie een rookbakje heeft doet het zelf.

## Bretonse gehaktschnitzel met een Franse salade

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3½ eetlepels bak & braad vloeibaar  
4 bretonse gehaktschnitzels  
1 zak veldslamix à 200 g  
1 zak rucola à 75 g  
1 rode ui, in dunne ringen  
350 g cocktailtomaten, in partjes  
2 potjes knoflook-bieslook dressing à 90 g  
50 g gemengde olijven

### ***Bereiding***

Verhit de bak en braad in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de gehaktschnitzels bruin en gaar.  
Verdeel intussen de beide slasoorten over 4 borden.  
Leg de uiringen en de tomaat erop.  
Strooi de olijven erover en druppel de dressing erover.  
Serveer de salade met de gehaktschnitzel.  
Lekker met Bourgondische golfjes.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

## Bretonse kreeft met witlof

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kreeften van zo'n 500 g  
600 g witlof  
1 koffielepel currypoeder  
½ l witte wijn  
½ l visfumet (getrokken van koppen en graten)  
boter  
¼ l room  
peper  
zout

court-bouillon

water  
bouquet garni  
selder  
wortel  
ui  
peper  
zout  
cayennepeper  
peterseliestengels

### ***Bereiding***

De stronken witlof stoven in boter.  
De kreeften tien minuten koken in een court-bouillon.  
De kreeften uit de pan halen en het vlees verwijderen.  
De bruine draad eruit halen, die is zeer bitter.  
De pantsers stoven in boter.  
De warmte in de pan blussen met witte wijn, visfumet en room.  
Aan de kook brengen en alles tien minuten laten koken.  
Het kookvocht zeven, kruiden met peper en zout en van het vuur af opkloppen met klontjes harde boter.  
De oven voorverwarmen op 180° C.  
De binnenkant van vier flanvormen met blaadjes gestoofd witlof bekleden.  
De rest van het witlof fijnsnijden en mengen met currypoeder.  
De vormen opvullen met fijngesneden witlof en kreeftenvlees.  
De inhoud aandrukken. Kruiden met peper en zout.  
De vormen in een schaal met kokend water plaatsen en de schaal tien minuten in de warme oven zetten.  
De vormen omdraaien op warme borden.  
De saus rond de chartreuse van kreeft en witlof uitgieten.

## Bretonse langoustines in sesamflensjes op een mousse van koolrabi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 lange langoustines  
12 kleine sesamflensjes  
65 g bloem  
1¼ dl melk  
1 ei  
peper  
zout  
15 g lichtgekleurde sesamzaadjes  
scheutje olijfolie  
2 stuks koolrabi  
6 dl kippenbouillon  
room  
1 dl witbier (Hoegaarden)  
Gentse mosterd (Tierenteyn)  
1 eierdooier  
boter  
olijfolie  
peper  
fijn zeezout  
groen van prei  
12 korianderblaadjes  
1 kleine rode ui  
tempurameel uit de Japanse winkel  
goudbruin gebrande sesamzaadjes voor de afwerking

### ***Bereiding***

De langoustines pellen en het darmkanaal in de rug verwijderen.

Koel wegzetten.

De koolrabi schillen, in stukken snijden en zachtjes gaarstoven in een bodempje kippenbouillon met een klontje boter.

Laten uitlekken en fijnmalen in een keukenrobot.

De mousse opwerken met een scheutje room en kruiden met peper en zout.

Het beslag van de sesamflensjes bereiden: een deel van de melk onder de gezeefde bloem roeren, nadien de eieren en de rest van de melk toevoegen, kruiden met peper en zout en afwerken met een scheutje olijfolie.

Alles tot een homogene massa roeren en als laatste de lichtgekleurde sesamzaadjes toevoegen.

De sesamflensjes bakken en uitsteken met een ronde vorm (Ø 10 cm).

De saus bereiden: 3 dl kippenbouillon met een scheutje room inkoken en op het einde de eierdooier, een lepeltje Gentse mosterd en het witbier door de saus mixen.

Kruiden met peper en zout en nog even opkloppen op een zacht vuurtje (opgepast, de saus mag niet meer koken).

De langoustines kruiden met peper en zout en kort bakken in olijfolie.

Nadien verpakken in de sesamflensjes en opbinden met een sliertje geblancheerd preigroen.

Net voor het opdienen nog even opwarmen onder de grill.

## **Bretonse langoustines in sesamflensjes op een mousse van koolrabi**

---

De langoustines worden geserveerd op de warme mousse van koolrabi. De saus van witbier wordt druppelsgewijs rond de constructie gelepeld. Het gerecht afwerken met een tempura (in beslag wentelen en frituren) van rode ui en blaadjes verse koriander. Als versiering nog enkele lichtgekleurde sesamzaadjes over de strooien.



## Brikdeeg met zeevruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 bouquet garni  
8 reuzengarnalen  
4 brikblaadjes  
10 cl olijfolie  
fondue-olie  
1 kg mosselen  
4 eieren  
1 bosje gehakte peterselie  
1 gesnipperde ui  
peper  
zout  
1 bosje gehakte koriander

### ***Bereiding***

Was de mosselen zeer goed, laat ze openkomen in een kookpot met het kruidentuiltje en het zout gedurende ongeveer 10 minuten.

Roer regelmatig om. Kook ondertussen de garnalen in gezouten water gedurende 3 minuten en laat ze daarna uitlekken.

Ontdoe de mosselen van hun schelp en zet ze op een koele plaats met de garnalen.

Warm de olijfolie op in een grote pan, doe er de mosselen in, de garnalen en de kruiden (koriander, peterselie en ui).

Breng op smaak met peper en zout en laat 5 minuten bakken.

Neem de plakken brikdeeg, plooi de randen naar binnen zodat u vierkanten bekomt.

Verdeel de vulling gelijkmatig over de 4 plakken brikdeeg en breek een ei boven iedere plak.

Plooi de brikdeegplakken dicht tot een driehoek.

Warm de olie op in een braadpan of in een friteuse, leg er de brikdeegplakjes zo in dat ze elkaar niet raken en laat ze 2 minuten bakken aan elke kant.

Haal ze uit de friteuse met een spaan en leg ze op keukenpapier.

Dien onmiddellijk op met een slaatje.

## Brioche met rabarber

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 jonge rabarberstengels  
300 g aardbeien  
boter bloedsuiker  
4 dikke sneden briochebrood  
4 bollen vanille-ijs  
1 dl crème anglaise

### ***Bereiding***

Houd een achttal mooie aardbeien achter en maak van de overige aardbeien een coulis door ze in de blender te mixen met eventueel wat extra suiker.

Snijd de gewassen rabarber in gelijke staafjes van ongeveer 5 cm.

Schik ze naast elkaar in een ovenschaal, bestrooi ze met bloedsuiker en bevochtig ze lichtjes met wat water.

Gaar de rabarber in de oven op een temperatuur van 175°C, in 9 minuten.

Beboter de sneden brioche en strooi er wat suiker op, laat de plakken karameliseren onder de grill.

Herhaal de handeling, zodat de brioche aan beiden zijden is gekarameliseerd.

Beleg de briocheplakken met de streepjes rabarber en schik ze op vier bordjes.

Schep er de bolletjes ijs naast.

Vlij de aardbeien erbij en werk af met wat aardbeiencoulis en een streepje crème anglaise.

Steek eventueel nog een takje munt in het ijs.

## Broccoli-champignonsoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g bruine champignons  
300 g broccoli  
1 ui  
1 knoflookteen  
2 eetlepels zonnebloem- of maïsolie  
1 groentebouillonblokje  
zout  
witte peper uit de molen  
nootmuskaat  
3 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon, spoel ze kort onder de stromende kraan en dep ze droog met keukenpapier, of borstel ze uitsluitend af.

Snijd de champignons in dunne plakjes.

Maak de broccoli schoon en kook de groente circa 10 minuten in een pan met 1¼ l kokend water.

Schep de broccoli met een schuimspaan uit de pan en snijd de roosjes van de stronken.

Bewaar het kookwater.

Pel de ui en het knoflook en hak ze fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui glazig.

Voeg de knoflook en de plakjes champignon toe en bak het geheel 7-8 minuten.

Schenk er met scheutjes tegelijk het kookwater bij en breng het geheel aan de kook.

Los het bouillonblokje in de soep op en breng alles op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Pureer de broccolistronkjes in de mixer-blender of met een roerzeef en roer de puree door de soep.

Voeg de zure room toe en roer tot slot de broccoliroosjes door de soep.

Serveer met volkorenbrood.

Tip : Deze soep smaakt ook uitstekend met jonge koolrabi of met bloemkool. En in plaats van zure room is ook eens stijfgeklopte slagroom te proberen.

## Broccolifrittata

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels bak & braad vloeibaar  
2 uien, in ringen  
500 g broccoli, schoongemaakt en in roosjes  
zout  
6 scharreleieren  
2 dl slagroom  
peper  
150 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Verhit de bak & braad en fruit de ui al omscheppend in 5 minuten goudgeel en glazig.  
Kook de broccoli volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.  
Giet hem af en laat hem goed uitlekken.  
Klop de eieren met de slagroom en peper en zout naar smaak los en schep er de uien en de broccoli door.  
Doe het mengsel over in een ingevette ronde taartvorm (ø 24 cm) en strooi de kaas erover.  
Bak de frittata ± 20 minuten (200 °C) tot de eieren gestold zijn.  
Snijd hem in punten.  
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

## Caesar's salad 6

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 bladeren bindsla  
1 ei  
2 teentjes look  
3 eetlepels citroensap  
8 eetlepels olijfolie  
4 ansjovisfilets in olie  
2 hardgekookte eieren  
8 eetlepels versgeraspte parmezaan  
peper

voor de soldaatjes

200 g stokbrood  
1 eetlepel boter  
1 eetlepel olijfolie  
1 teentje look  
1 theelepel gehakte bieslook  
1 theelepel gehakte dragon  
1 eetlepel versgeraspte parmezaan

### ***Bereiding***

Snij het stokbrood in fijne rondjes.

Laat ze onder voortdurend omschudden 3 minuten bruinen in de pan, op een matig vuur, in warme boter en olijfolie.

Voeg er het geperste look, het bieslook en de dragon aan toe.

Laat 15 minuten op een heel zacht vuur verder bakken terwijl u ze verschillende keren omschudt.

Doe ze in een slakom, strooi er parmezaan over.

Meng ze en zet ze opzij.

Was de slablaadjes, droog ze en knip ze fijn.

Verwijder de schaal van de hardgekookte eieren en snij ze in partjes.

Laat de ansjovis uitlekken en snij hem in stukjes.

Klop het rauwe ei, de geperste look, het citroensap en de olie in een slakom.

Voeg er de salade, de ansjovis en de hardgekookte eieren aan toe.

Roer het geheel voorzichtig om.

Versier de met soldaatjes en geraspte parmezaan, breng het geheel op smaak met peper en dien onmiddellijk op.

## Casselerrib met witte kool

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g casselerrib (gekookt)  
2 plakjes bakbacon (in reepjes)  
200 g witte kool (in reepjes)  
1 groene paprika (in reepjes)  
1 dunne prei (in ringetjes)  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels mangochutney  
snufje zout  
snufje peper  
1 rode chilipeper  
1 blikje mango (in schijfjes)

### ***Bereiding***

Snijd de casselerrib in dunne reepjes.  
Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd in kleine reepjes.  
Verhit de olie in de wok of wadjang en bak hierin de bacon aan in ca. 2 minuten.  
Fruit de preiringen, de peper en de paprika 5 minuten mee.  
Voeg in gedeeltes de witte kool toe en voeg vervolgens de casselerrib toe.  
Roerbak alles ca. 10 minuten.  
Meng er als laatste de mango, chutney en peper en zout doorheen.  
Laat alles in ca. 2 minuten door en door warm worden.  
Lekker met noedels of bami.

## Cassollette de moules au riesling (mosselpotje met riesling)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kg mosselen  
2 dl Riesling-wijn  
4 stengels bleekselderij  
2 uien  
4 aardappelen (Bintje)  
1 bosje peterselie  
4 teentjes knoflook  
3 dl water  
2 eieren  
90 g boter  
60 g bloem  
2 cl olijfolie extra vierge  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De groenten en de mosselen schoonmaken.

De bleekselderij en de uien fijnsnijden, even aanstoven in een derde van de boter en kruiden.

De wijn en de mosselen toevoegen, de pan afdekken en de mosselen laten openkoken.

Geregeld opschudden.

De gare mosselen uit hun schelp halen.

Een blonde roux bereiden met de bloem en de resterende boter.

Het warme gezeefde kookvocht van de mosselen samen met het warm water op de afgekoelde roux gieten.

Goed mengen en twintig minuten op een zacht vuur al roerend laten indikken tot een smeuïge saus.

Het grootste deel van de peterselie en de knoflook fijnhakken en bij de saus voegen, net als de mosselen.

Goed roeren en het mengsel een nacht in de koelkast laten trekken.

De volgende dag de dooiers scheiden van de eiwitten.

Deze laatste tot sneeuw kloppen.

De mosselsaus lichtjes verwarmen en er de eiwitten en de olijfolie door spatelen.

Van het vuur de eierdooiers toevoegen.

Roeren tot een gebonden saus.

De aardappelen schillen, in dobbelsteentjes snijden, wassen, droogdeppen en frituren.

De aardappelblokjes verdelen over vier beboterde vuurvaste schaaltes.

Overgieten met het mosselmengsel en kleuren onder de grill.

Bestrooien met peterselie en meteen serveren.

## Cassolette van kleine slakjes "petit gris" poulette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

40 kleine slakjes vooraf gegaard in bouillon  
4 eigelen  
2 dl room  
een handvol geurige groene keukenkruiden  
1 grote sjalot (cuisse de poulet)  
2 lepels boter  
peper  
zout  
\*brood of brioche om korstjes te bakken  
enkele wilde kampernoelies

### ***Bereiding***

De sjalot snipperen.  
De kruiden spoelen, drogen, plukken en grof snijden.  
De korstjes bakken in een beetje olie en boter, uitlekken en drogen op keukenpapier.  
De sjalot even stoven in boter zonder te kleuren, de slakjes toevoegen met hun kookvocht.  
De eigelen mengen met de room en bij de slakken gieten.  
Breng de saus, die al roerend zachtjes zal binden op smaak met peper en zout.  
Opgelet de saus mag absoluut niet meer koken.  
Leg in vier voorverwarmde borden wat kruiden, schep er de slakjes met wat saus in, garneer met korstjes en nog wat kruiden.



## Cavatelli con le cozze (cavatelli met mosselen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg mosselen  
6 eetlepels extra vergine olijfolie plus iets extra  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 klein chilipepertje, fijngehakt  
300 g kerstomaatjes  
1 bosje bladpeterselie, fijngehakt  
zout  
versgemalen zwarte peper  
400 g cavatelli

### **Bereiding**

Boen de mosselen onder de koude kraan, verwijder de baarden en gooi de open exemplaren die niet dichtgaan als u ermee op het werkvlak tikt weg.  
Doe ze met 2 eetlepels water in een grote pan.  
Zet ze afgedekt 3-4 minuten op hoog vuur en schud ze af en toe op, totdat alle mosselen open zijn (gooi mosselen die dicht blijven weg).  
Haal de helft van de mosselen uit de schelpen.  
Giet het kookvocht door een fijne zeef, maar giet het laatste beetje weg, dat kan zanderig zijn.  
Verhit de olie in een grote sauteerpan en bak de knoflook en chilipeper tot ze zacht maar nog niet bruin zijn.  
Snijd een paar tomaatjes doormidden en bak alle tomaatjes mee tot ze zacht zijn.  
Voeg mosselkookvocht en peterselie toe en laat alles goed heet worden.  
Voeg dan de mosselen toe, ook die in de schelp en laat goed doorwarmen.  
Doe er peper en zout naar smaak bij.  
Kook intussen de cavatelli in een grote pan kokend water met zout al dente.  
Giet ze af en roer ze door de mosselsaus.  
Giet voor de smaak een scheutje extra vergine olijfolie over elke portie en serveer.

Info: Cavatelli zijn een specialiteit uit Bari, waar ze voor bijzondere gelegenheden met de hand worden gemaakt. In goede delicatessenwinkels zijn overigens uitstekende fabriekscavatelli te koop. Dit pastagereht is nogal vochtig en wordt dan ook met een lepel gegeten.

## Champignonburrito's met blauwe kaas

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 bakjes champignons à 250 g, in vieren  
1 bekertje crème fraîche à 200 g  
peper  
zout  
1 zak Casa Fiesta soft taco's à 8 stuks  
150 g blauwe kaas (bijv. Danish blue of roquefort)  
1 zak jonge bladsla à 75 g  
3-4 eetlepels sladressing yoghurt  
extra nodig: bakplaat bekleed met bakpapier

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de champignons 5 minuten.  
Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel de champignonmengsel over de soft taco's.  
Snijd de kaas in dunne plakjes.  
Leg de helft van de kaas op de vulling.  
Klap de zijkanten over de vulling en rol de soft taco's op tot een pakketje.  
Leg de burrito's met de naad naar beneden op de bakplaat en verdeel de rest van de kaas erover.  
Bak de burrito's ± 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 C) tot de kaas licht gesmolten is.  
Maak de sla aan met de dressing en geef bij de burrito's.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

## Champignoncrèmesoep met kaascroûtons

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g bruine champignons  
3 sjalotten  
30 g boter  
1 eetlepel volkorenmeel  
1 l groentebouillon  
zout  
nootmuskaat  
citroensap  
1½ dl slagroom  
1 bosje kervel  
enkele blaadjes pimpernel

voor de kaascroûtons

2 sneden volkorenbrood  
20 g boter  
30 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon, spoel ze kort onder de stromende kraan en dep ze droog met keukenpapier, of borstel ze uitsluitend af.

Snijd de champignons in kleine stukjes.

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de sjalotten glazig.

Voeg de champignons toe en fruit ze mee tot al het uittredende vocht is verdampt.

Strooi er het volkorenmeel over en laat het bruin worden.

Schenk de bouillon in de pan, roer alles goed door en laat de soep 6-8 minuten koken.

Breng de soep op smaak met wat zout, nootmuskaat en citroensap.

Roer de slagroom door de soep.

Was de kervel en de pimpernel, dep het kruid droog en hak het fijn.

Snijd voor de croûtons het brood in kleine blokjes en bak ze goudbruin in de hete boter.

Schep er de Parmezaanse kaas door.

Schep de soep op borden en strooi er de gehakte kruiden en de kaascroûtons over.

## Champignonroomsoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g champignons  
30 g boter  
1 ui, 2 sjalotten  
40 g bloem  
1½ l kippenbouillon  
1 dl room  
1 eierdooier  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

De champignons schoonmaken, in schijfjes snijden en gaarstoven in een weinig boter.  
In de rest van de boter de fijngesneden ui en gesnipperde sjalot even aanfruiten.  
Bestrooien met bloem en aanlengen met de hete bouillon.  
Even laten doorkoken, de gestoofde champignons toevoegen en op smaak brengen.  
De soep afwerken met een eierdooier en room.  
Versieren met fijngehakte peterselie.

## Champignonroomsoep met wilde rijst en sherry

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

7½ dl kippenbouillon  
80 g wilde rijst  
150 g gesnipperde lente-ui  
2½ dl lichte room  
2 eetlepels bloem  
1 theelepel gehakte verse tijmblaadjes of ¼ theelepel gedroogde tijmblaadjes  
1/8 theelepel peper  
200 g champignons, in plakjes  
1 eetlepel droge sherry  
zout

### ***Bereiding***

Doe kippenbouillon en ongekookte wilde rijst in een kookpan en breng aan de kook. Verlaag het vuur, dek af en laat 10 minuten of meer pruttelen, tot de rijst gaar is. Roer de bloem door de room tot een glad papje en roer dit door de bouillon. Voeg tijm en peper toe en laat al roerend 3 minuutjes indikken tot de bloem gaar is. Proef en kruid bij met zout indien nodig. Roer er de sherry door en laat niet meer koken. Serveer meteen.

## Champignonsalade met pomodori secchi

---

Menugang Voorgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

75 g pomodori secchi (ingelegde, gedroogde Italiaanse tomaten)

250 g champignons

2 sjalotten

2 eetlepels olijfolie (waarin de pomodori secchi zijn ingelegd)

zout

zwarte peper uit de molen

½ theelepel gedroogde tijm

enkele rozemarijnaaldjes

2 eetlepels rode-wijnazijn

### ***Bereiding***

Laat de in olijfolie ingelegde pomodori secchi in een zeef uitlekken, vang de olie op.

Maak de champignons schoon, spoel ze kort onder de stromende kraan en dep ze droog met keukenpapier, of borstel ze uitsluitend af.

Snijd de champignons in niet te dunne plakjes.

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Meet 2 eetlepels af van de olie waarmee de tomaten zijn ingelegd en verhit deze in een pan.

Fruit hierin de sjalotten lichtbruin.

Voeg de champignons toe en fruit ze tot al het uittredende vocht is verdampt.

Breng de paddestoelen op smaak met zout, peper, tijm en rozemarijn.

Doe de champignons met de bakolie in een kom, vermeng ze met de uitgelekte en in stukjes gesneden pomodori secchi.

Druppel er de azijn over.

Dek de kom af en laat de salade minstens 2 uur intrekken.

Serveer op kamertemperatuur.

## Champignonsoep met kruidenkaas en zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje champignons  
2 aardappelen  
1 wit van prei  
1 ajuin  
2 l kippenbouillon  
1 kruidenkaasje (Boursin)  
wat gehakte verse peterselie, kervel, dragon, bieslook  
150 g verse zalmfilet  
1 dl room

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen in snij ze in blokjes.  
Maak de prei schoon en snij hem in stukjes.  
Pel de ajuin en snij hem in stukjes.  
Borstel de champignons schoon met een stukje keukenpapier (zeker niet wassen).  
Snij de rauwe zalm in blokjes van zo'n 2 cm en bewaar ze tot het serveren afgedekt in de koelkast.  
Stoof de aardappelen, de prei, de ajuin en de champignons aan in wat boter en blijf roeren tot de ui glazig gefruït is.  
Bevochtig met de warme fond.  
Laat goed doorkoken tot de aardappelen zacht zijn en mix het geheel, liefst in een blender dan is de soep fluweeliger.  
Zet terug op een zacht vuurtje en roer er een deel van het kruidenkaasje door (niet teveel ineens zodat de smaak niet gaat overheersen op de champignons) en breng op smaak met peper en zout.  
Voeg er 1 dl room aan toe.  
Schik de verse zalmblokjes in een diep bord.  
Voeg de gehakte kruiden bij de hete soep en overgiet de zalm zodat hij nog net zichtbaar is.

## Chao tom 4 (suikerrietgarnalen)

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Vietnamees	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 stukken suikerriet, elk stuk circa 15 cm lang  
1 theelepel gehakte knoflook  
1 eetlepel gehakte sjalot  
30 g varkensvet, gehakt  
500 g rauwe ongepelde garnalen, gepeld, darmkanalen verwijderd en drooggedept  
1 eetlepel geroosterd rijstpoeder  
2 theelepels suiker  
1 theelepel maizena  
½ theelepel bakpoeder  
¼ theelepel versgemalen peper  
4 eetlepels plantaardige olie

voor de garnituur

nuoc cham dipsaus  
12 ronde gedroogde rijstvelen, van circa 20 cm doorsnee  
12 rode slablade, of 12 kroplablade  
15 g verse korianderblaadjes  
15 g verse muntblaadjes  
½ komkommer, geschild en daarna in reepjes gesneden

voor circa 2½ dl nuoc cham dipsaus

1 grote teen knoflook  
1 verse rode chilipeper, ontzaad  
4 eetlepels vers limoensap  
5 eetlepels vissaus  
3 eetlepels suiker  
6 eetlepels water  
2 eetlepels geraspte wortel

### **Bereiding**

Halveer met een scherp mes elk stuk suikerriet in de lengte.  
Halveer elk stuk dan weer in de lengte.  
U meet in totaal 12 stukken van 15 cm lengte hebben.  
Maak een houtskoolvuur.  
Draai de knoflook en sjalot in een keukenmachine fijn.  
Doe in een kom.  
Doe het varkensvet in de keukenmachine en draai tot een puree.  
Voeg de garnalen toe en draai tot een grove pasta.  
Doe de knoflook en sjalot terug in de keukenmachine en voeg het rijstpoeder, de suiker, maizena, het bakpoeder en de peper toe en draai met korte stootjes tot alles goed gemengd is.  
Vet de bodem van een bamboe stoommand in met olie.



## Chao tom 4 (suikerrietgarnalen)

---

Vet uw handen licht in met olie, schep 2 eetlepels van de garnalenpasta op en druk die gelijkmatig rond een stuk suikerriet, waarbij u aan beide uiteinden 3 cm onbedekt laat.

Leg ze in de met olie ingevette stoommand.

Herhaal met de rest van het garnalenmengsel en suikerriet en leg ze naast elkaar in de stoommand, zonder dat ze elkaar aanraken.

Doe water in een wok of in het onderstuk van een stoompan en breng aan de kook.

Zet de stoommand boven het water, leg er het deksel op en laat 3 tot 5 minuten stomen tot de garnalenpasta bijna gaar is.

Neem de stoommand van het water en neem de stukken suikerriet uit de mand.

Dep ze droog.

Maak de dipsaus: Pas de hoeveelheden aan uw eigen smaak aan.

Stamp de knoflook met de rode chilipeper in een vijzel tot een puree (druk anders de knoflook door een knoflookpers).

Schep er het limoensap, de vissaus, suiker en het water door.

Doe in schaaltes en doe er de geraspte wortel in.

Rooster de stukken suikerriet circa 2 minuten onder regelmatig omdraaien boven de houtskool tot ze mooi bruin gevlekt zijn.

Schik ze op een dienschaal.

Giet voor het serveren de dipsaus in een schaalte.

Leg de rondjes rijstpapier op een bord.

Schik de sla, verse koriander- en muntblaadjes en reepjes komkommer op een schaal.

Zet een brede schaal warm water op tafel. Neem voor het eten een vel rijstpapier en dompel het even in het warme water.

Leg het dan op een bord en laat 30 seconden liggen tot het soepel is.

Leg er een blad sla op en strooi er dan wat munt- en korianderblaadjes en reepjes komkommer over.

Pel de garnalenpasta van de suikerriet (u kunt die heet of op kamertemperatuur serveren) en leg in het midden op de kruiden.

Vouw een uiteinde over de vulling en rol dan verder op tot een rol

Doop in de dipsaus en eet uit het vuistje. Knabbel aan de suikerriet voor de zoetheid.

Info: Suikerriet, een in Azië inheemse grassoort, is bij uitstek de bron van suiker. Men gebruikt hem ook voor een verfrissend drankje. Men kraakt de vezelachtige stengels tussen stalen rollers en serveert het uitgeperste sap op ijs. In Vietnam laat men 's winters suikerrietsap met knoflook sudderen tot een warm drankje. De stengels kunnen in de lengte gespleten als spiesjes worden gebruikt. Een authentiek Vietnamees gerecht bestaat uit een gekruide garnalenpuree rond suikerriet geknepen en dan geroosterd. Men drukt dan de puree van het riet en mengt hem met sla, munt, komkommer en koriander. Dat rolt men op in rijstpapier, waarna men het pakje in een saus doopt en opeet. Voor de spiesen in dit recept gebruikt men vers suikerriet. Zoek als dat niet verkrijgbaar is bij oosterse winkels naar stukken riet op siroop in blik. Het varkensvet houdt het garnalenmengsel niet alleen vochtig maar zorgt ook voor extra smaak. In de Zuidoost-Aziatische keuken gebruikt men als bindmiddel en voor de smaak geroosterd rijstpoeder zoals wij in de westerse keuken broodkrum gebruiken. Elke Vietnamese kok heeft zijn of haar recept voor nuoc cham, een saus die men bij vrijwel elke maaltijd eet.

## Chao tom 5 (garnalen aan spiezen van suikerriet)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Nuoc Mam Cham-dipsaus

500 g middelgrote garnalen, gepeld en van de darm ontdaan

1 stuk kandijnsuiker van 3 cm

25 g vers wit varkensspek

1 theelepel bakpoeder

2 theelepels maïzena of aardappelzetmeel

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

het wit van 1 grote lente-ui, fijngehakt

1 stuk suikerriet van ca. 35 cm, in stukken van 8 à 9 cm gesneden

en elk stuk in vieren gespleten, of 1 blik suikerrietstengels op sap,

elk stuk in de lengte gespleten

slabladeren

munttakjes

plakjes komkommer

### **Bereiding**

Bereid de Nuoc Cham-dipsaus en zet hem apart.

Spread de garnalen in een gelijkmatige laag uit op een bakblik en vries ze ca. 10 minuten in totdat ze stijf zijn.

Stamp de kandijnsuiker in een vijzel tot grof poeder.

Zet apart. Kook het varkensspek in een klein pannetje water op hoog vuur ca. 2 minuten totdat het doorschijnend is.

Laat het spek uitlekken en snijd het in piepkleine blokjes.

Neem de garnalen uit de vriezer en hak ze met een scherp mes heel fijn.

Voeg het spek toe en blijf hakken totdat u een grove pasta hebt met nog wat kleine stukjes garnaal erin.

Doe het mengsel in een kom en roer er de gestampde suiker, het bakpoeder, peper, zout en het wit van de lente-ui door totdat alles goed gemengd is.

Boetseer met ingeoliede handen ongeveer 3 eetlepels van het garnalenmengsel om een stuk suikerriet heen en laat daarbij aan beide uiteinden een stuk riet van ca. 2 cm vrij.

Herhaal met de resterende pasta; u moet ongeveer 10 spiezen hebben.

Olie een stoomrekje in en leg de spiezen er gelijkmatig uitgespreid op.

Breng een laag water van ca. 3 cm aan de kook op hoog vuur in een ruime pan.

Zet het stoomrekje in de pan, doe het deksel erop en stoom de spiezen ca. 3 minuten totdat ze bijna gaar zijn.

Verwarm de barbecue of de grill voor.

Neem het stoommandje uit de pan en leg de spiezen op een bakblik als u ze wilt grillen.

Gril de spiezen op ca. 15 cm van het grillelement gedurende 3 minuten en draai ze daarbij regelmatig om totdat ze diepbruin zijn.

Of rooster de spiezen op de barbecue, waarbij u ze eveneens regelmatig omdraait.

Serveer warm. Ieder haalt aan tafel de garnalenmassa van zijn spies, pakt hem in slabladeren met munttakjes en plakjes komkommer, en doopt hem in de Nuoc Cham.

U kunt bovendien op het suikerriet kauwen als u dat lekker vindt.

## Chao tom 5 (garnalen aan spiezen van suikerriet)

---

Info: Dit voorgerecht is beroemd om zijn ingenieuze gebruik van suikerriet. Dit doet dienst als satéprikker, en geeft tegelijkertijd een zoete smaak aan hetgeen eromheen gewikkeld wordt. Pasta's van vlees of garnalen zijn perfect geschikt voor deze vorm van . Als u goed vers suikerriet kunt krijgen kunt u dit gebruiken, maar suikerrietstengels op sap in blik zijn ook uitstekend. Het geeft de beste resultaten om de garnalen met de hand te hakken, zodat u een gevarieerde structuur krijgt met grotere stukjes in een fijnere massa. En de toevoeging van piepkleine stukjes varkensvet draagt verder bij tot een ongelooflijke sappigheid van dit gerecht.

## Charlotte van boerenjongens en advocaatijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 dl melk  
175 g suiker  
20 g gelatine  
3 eierdooiers  
2 dl room  
250 g boerenjongens

voor het advocaatijs

1½ dl melk  
1½ dl room  
125 g suiker  
30 cl advocaat

voor de lange vingers

5 eierdooiers  
125 g suiker  
5 eiwitten  
125 g zelfrijzende bloem  
1 dl room  
20 g poedersuiker

### **Bereiding**

Breng de melk en de suiker aan de kook en laat de gelatine weken in koud water.

Giet de kokende melk al kloppend op de eierdooiers, voeg de uitgeknepen gelatine toe en giet daarna door een fijne zeef.

Laat het mengsel op ijs afkoelen.

Sla de room half op, meng met de boerenjongens en voeg bij het mengsel.

Schep in kleine ronde vormpjes en laat deze in de koelkast opstijven.

Bereid het advocaatijs: kook de melk, room en suiker en roer koud op een ijsbad.

Voeg dan de advocaat toe en laat het mengsel in een sorbetière opdraaien.

Bewaar in de diepvriezer.

Bereid de lange vingers: klop de eierdooiers met 1/3 van de suiker tot schuim.

Klop in een andere vetvrije kom de eiwitten en de rest van de suiker stijf.

Als beide mengsels goed stijf zijn, spatel ze dan door elkaar.

Zeef de bloem en roer deze langzaam door het mengsel tot er een mooi beslag ontstaat.

Doe het beslag in een spuitzak met een gladde spuitmond en spuit op vetvrij papier gelijkmatige lange vingers.

Spuit ze zo lang als de vormpjes hoog zijn.

Bak de lange vingers af in de oven op 175°C gedurende 15 minuten.

Laat ze daarna afkoelen.

Stort de boerenjongensbavarois over op een koud bord en zet de lange vingers er omheen.

Klop wat room stijf en garneer hiermee het bord.

## Charlotte van boerenjongens en advocaats

---

Leg een bolletje advocaats op de bavarois.  
Bestrooi het geheel lichtjes met poedersuiker en serveer.

## Charlotte van perziken

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg rijpe perziken  
2 dozen boudoirs (± 25 biscuits)  
500 g platte kaas  
12 pakjes vanillesuiker  
50 g suiker  
2 gelatineblaadjes (4 g)  
100 g amandelschilfers

### ***Bereiding***

Laat de gelatine weken in een kommetje koud water.  
Pel de perziken, verwijder de pitten en snij ze in schijfjes.  
Vang het vocht op in een kom.  
Bestrooi de perzikschijfjes met de vanillesuiker.  
Verwarm het opgevangen perzikvocht en los er de uitgeknepen gelatine in op; laat afkoelen.  
Meng de platte kaas met de suiker en de amandelen.  
Bedek een slakom met plasticfolie, bedek de bodem en de randen met biscuits, vul op met afwisselende lagen van perziken en platte kaas.  
Eindig met een laag biscuits en bedek met een bord dat je goed aandrukt.  
Laat een nacht opstijven in de koelkast, voordat je de charlotte uit de vorm haalt.  
Koel opdienen, versierd met enkele muntblaadjes.

## Chili con carne 5

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g runderribblappen  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
500 g tomaten  
2 eetlepels zonnebloemolie  
2 rode chilipepers  
½ theelepel kaneel  
3 blikken kidneybonen (in chilisaus à 400 g)  
snufje zout  
snufje peper

### ***Bereiding***

Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in stukken van 5 cm.  
Pel de ui en de knoflook.  
Snijd de uien in parten en snipper de knoflook en het pepertje.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend mooi bruin.  
Bestrooi het met het kaneelpoeder en peper en zout naar smaak.  
Voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en bak ze 5 minuten mee.  
Schep de tomaten erdoor, schenk er ½ l heet water bij en breng alles aan de kook.  
Stoof het vlees op een laag vuur met de deksel schuin op de pan in ± 150 minuten helemaal gaar.  
Voeg 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd de kidneybonen met het vocht toe.  
Lekker met meergranenrijst met baby-maïs en koriander.

## Cocktail van mosselen met tzatziki

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 komkommer  
2 eetlepels Griekse yoghurt (of gewone-)  
1 teentje gehakte knoflook  
zout  
peper

### ***Bereiding***

De tzatziki maak je door de komkommer te schillen en de zaadlijsten te verwijderen.  
Vervolgens rasp je de komkommer heel fijn en wring je dit uit in een keukendoek zodat het vocht uit de komkommer gaat.  
Dit geheel mengen met de yoghurt en knoflook en op smaak brengen met zout en peper.  
De mosselen even wassen en in een grote pan doen met een scheutje witte wijn.  
Deksel op de pan en af en toe de mosselen omschudden totdat ze allemaal openstaan.  
De mosselen die kapot of niet open willen weggooien.  
De goede mosselen uit de schaal halen en vermengen met de gehakte peterselie.  
Een stuk of 12 mosselen in de schaal laten voor de opmaak.  
Voor de opmaak de tzatziki in een cocktail glas doe met hierop de mosselen, afmaken met de mosselen die nog in de schaal zitten.



## Couscous met gegrilde paprika

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g couscous  
75 g gele rozijnen  
100 g hazelnoten  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
2 citroenen (in parten)  
2 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels munt en bladpeterselie (grofgehakt)  
wat versgemalen zwarte peper  
wat zout  
600 ml kokend water

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor.  
Doe de couscous en de rozijnen in een kom en giet het water erop.  
Laat de couscous dan 5 minuten staan.  
Rooster vervolgens de hazelnoten goudbruin in een droge koekenpan en hak ze grof.  
Verwijder de zaden van de paprika's en snijd de paprika's in brede repen.  
Bestrijk ze met 1 eetlepel olie.  
Leg ze hierna met de partjes citroen op een bakplaat en zet ze 5 minuten onder de grill tot ze een beetje geblakerd zijn.  
Schep de kruiden en de hazelnoten door de couscous.  
Breng het gerecht op smaak met wat peper en zout.  
Serveer de couscous meteen met de paprika en de partjes citroen.

## Crostini con marmallata di Rossa di Tropea

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.dolcevia.com			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gesneden focaccia brood met rozemarijn  
2 eetlepels olijfolie  
3 rode uien Rossa di Tropea, in dunne plakjes gesneden  
70 ml rode wijn  
70 ml rode wijnazijn  
35 g grove rietsuiker  
3 eetlepels vaste honing of 50 ml vloeibare honing  
300-400 g rosbief

### ***Bereiding***

Verwarm de grill/oven voor op 200 C.  
Focaccia met rozemarijn is in sommige speciaalzaken kan en klaar te koop.  
Als alternatief kun je wat rozemarijn door de olijfolie mengen.  
Borstel de sneetje brood met olijfolie en verdeel ze over een bakplaat.  
Bak de sneetjes onder een hete grill tot ze knapperig zijn, ongeveer 5 minuten.  
Doe de ui, wijn, azijn, bruine suiker en honing samen in een middelgrote steelpan.  
Breng het mengsel aan de kook en blijf 5 minuten roeren tot de suiker volledig is opgelost.  
Laat daarna een half uur zachtjes doorkoken op een laag vuur totdat de saus is ingedikt.  
Voeg eventueel nog wat suiker toe als de saus niet genoeg indikt.  
Schroei de rosbief rondom dicht en braad ongeveer 15-20 minuten.  
Neem het vlees uit de pan en laat het een kwartiertje uurtje rusten.  
Snij daarna de rosbief in dunne plakjes.  
Leg op elk sneetje focaccia een plakje rosbief en een flinke lepel marmallata.

Info: De Rossa di Tropea uit Calabria is een zoete rode ui met een verfijnde smaak. Je kan evenwel ook een andere soort rode ui gebruiken. De marmalade is ook heerlijk bij andere gerechten.

## Crostini met komkommer en paling

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g gerookte paling  
1 (bake-off) stokbrood  
1 komkommer  
1 bosuitje, in dunne ringetjes  
1 eetlepel verse dille, fijngehakt + kleine toefjes voor garnering  
versgemalen zwarte peper  
sap van 1 limoen  
(Japanse) sojasaus

### ***Bereiding***

Verwarm de ovengrill voor.  
Snijd het stokbrood schuin in 12-15 lange, dunne plakken, leg ze op een bakplaat en rooster ze onder de hete grill in enkele minuten aan beide kanten goudbruin.  
Schil de komkommer en schaaf er met de kaasschaaf 12-15 lange slierten van ongeveer 4 cm breed af.  
Leg de slierten op een laag keukenpapier en dep ze droog.  
Snijd de paling schuin in reepjes van ongeveer 1 cm breed en meng ze in een kom met de uiringetjes, dille, peper naar smaak en 1 eetlepel limoensap.  
Vouw de komkommerslierten losjes dubbel en leg ze op de crostini.  
Verdeel de palingsalade erover en druppel er nog wat limoensap en sojasaus over.  
Garneer met toefjes dille.

## Daddie's steak

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kogelbiefstukken (à 250 g)  
100 g bacon (in reepjes gesneden)  
2 grote uien (in halve ringen gesneden)  
500 g champignons (of shii take, oesterzwammen, in plakjes gesneden)  
60 g boter  
2 eetlepels balsamicoazijn  
1 eetlepel kruidenolie  
snufje zout  
snufje peper (uit de molen)

### ***Bereiding***

Peper de biefstukken met peper uit de molen en bestrijk ze met de (kruiden)olie.  
Laat dit afgedekt ca. 15 minuten bij kamertemperatuur even intrekken.  
Verhit de boter in een pan.  
Bak de biefstukken in de hete boter aan weerszijden ca. 2 minuten, afhankelijk van de dikte naar smaak, mooi bruin.  
Neem ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.  
Fruit vervolgens de bacon en de rode uien in de bakboter.  
Voeg, op een hoog vuur, de diverse soorten champignons toe en bak ze gedurende 2 à 3 minuten.  
Blus ze af met de azijn.  
Snijd de biefstukken in 6 mooie plakken elk met een scherp, niet gekarteld mes.  
Verdeel het champignon/bacon mengsel over de borden en schik hierop de plakken biefstuk.  
Lekker met verse tuinboontjes en aardappelkroketjes.

## Eierpastei in krokant korstje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 eieren  
2 fijngesneden sjalotjes  
1 geperst teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels fijngesneden peterselie  
wat cayennepeper  
wat zout  
½ theelepel geraspte nootmuskaat  
1½ kg mager rundergehakt  
75 g vers broodkruim  
10 plakjes diepvriesbladerdeeg (ontdooid)  
4 blaadjes laurier

### ***Bereiding***

Kook 7 eieren hard in pakweg 7 minuten.  
Spoel ze koud en pel ze.  
Bak de sjalot en knoflook zo'n 5 minuten in de olie.  
Roer de peterselie erdoor en laat het mengsel dan iets afkoelen.  
Klop 2 eieren los met zout, cayennepeper en nootmuskaat.  
Meng het gehakt met het sjalotmengsel en het eimengsel.  
Voeg het verse broodkruim toe en kneed alles vervolgens tot een samenhangend mengsel.  
Leg nu de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een dunne lap.  
Snijdt uit het deeg 2 stukken: 1 stuk dat ongeveer 4 cm langer en breder is dan de pastei die u wilt maken en 1 stuk dat 8 cm langer en breder is dan de eerste lap.  
Leg hierna de kleinste deeglap op een ingevette bakplaat en verdeel hier 2/3 van het gehaktmengsel over (in een ovale vorm).  
Maak in het midden van het gehakt over de lengte een diepe geul en leg hierin de hardgekookte eieren (snijd de eieren iets bij, zodat ze goed aansluiten).  
Bestrooi ze met wat zout en peper.  
Dek een en ander af met de rest van het gehaktmengsel en verdeel de laurierblaadjes over het gehakt.  
Dek vervolgens de pastei af met de grootste deeglap en knijp dan de randen met de vingers goed op elkaar.  
Klop 1 ei los met 2 theelepels water en bestrijk hiermee het deeg.  
Maak 2 kleine gaatjes in de bovenkant (schoorsteentjes) en steek hierin een rolletje aluminiumfolie, zodat er stoom kan ontsnappen.  
Bak de pastei in pakweg 1 ½ uur in een op 170° C voorverwarmde oven.  
Dek hem halverwege af met aluminiumfolie.  
Serveer met doperwtjes en krielaardappeltjes.

## Entrecôte met rode wijnsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 entrecôtes (van zo'n 175 g elk)  
2 sjalotjes  
25 g bloem  
50 g boter  
1 dl rode wijn  
2 dl vlees- of gevogeltesfond  
wat peper  
zout

### ***Bereiding***

Laat de entrecôtes op kamertemperatuur komen.  
Verwarm de borden voor.  
Pel en snipper vervolgens de sjalotjes.  
Verhit hierna in een sausspannetje de helft van de boter totdat deze lichtbruin is.  
Fruit hierin de sjalotjes gedurende 2 minuten.  
Roer de bloem erdoor en bak deze zo'n 2 minuten mee.  
Voeg de wijn toe, breng het geheel aan de kook en roer alles tot een gladde saus.  
Schenk de fond erbij en roer goed.  
Laat de saus nu even doorkoken en breng deze op smaak met wat peper en zout.  
Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak hierin de entrecotes in pakweg 3 minutjes per kant, zodat ze van binnen nog rosé zijn.  
Bestrooi ze daarna met wat peper en zout.  
Serveer ze dan op warme borden met de rode wijnsaus.  
Een glas Pinotage van Vals Baai zorgt voor de finishing touch...

## Exotische garnalenschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg grote roze garnalen (type scampi)  
1 snuifje cayennepeper (of 1 koffielepel paprikapoeder)  
1 mooie preistengel  
200 g champignons  
3 dl dikke room  
1 potje verse room  
vers gehakte peterselie of dille  
50 g boter  
2 à 3 eetlepels kerriepoeder  
3 à 4 geplette knoflookteentjes  
2 malse selderstengels  
1 rode paprika  
1 eetlepel sojasaus  
5 à 6 eetlepels tomatenpuree (of ½ blik gezeefde, gepelde tomaten)  
2 eetlepels cognac

### ***Bereiding***

Laat de boter smelten in een pan en doe er het gesnipperde knoflook en de prei in.  
Kruid met kerrie en cayennepeper en voeg er dan de kleingesneden selder, stukjes paprika, en in plakjes gesneden champignons bij.  
Breng op smaak met paprikapoeder.  
Laat tien tot vijftien minuten sudderen.  
Overgiet met de sojasaus en roer de tomatenpuree en de dikke room erdoor.  
Laat lichtjes indikken.  
Roer er tot slot de verse room door en breng op smaak met de cognac.  
Voeg de garnalen bij de en geef nog een paar minuten de tijd om door te warmen op een laag pitje.  
Bestrooi met peterselie of dille.  
Serveer met rijst - kies voor wilde rijst - en een mango-chutney.

## Exotische kruidencake met rum en hazelnoten

---

Menugang Gebak  
Keuken Engels  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g roomboter  
3 eieren  
150 g honing  
2 koffielepels bakpoeder  
1 g zout  
350 g bloem  
50 g fijngemalen hazelnoten  
10 cl rum

een specerijmengsel bestaande uit:

1 theelepel karmadon  
1 theelepel kaneelpoeder  
½ theelepel gemberpoeder  
1 g vanille-essence  
50 g geconfijte citroen  
50 g geconfijte appelsienschil  
100 g gedroogde abrikozen (in stukjes)  
150 g geroosterde hazelnoten (in plakjes of grofgehakt)

### ***Bereiding***

Klop de zachte boter in de keukenrobot schuimig, samen met de honing en de rum.  
Voeg al kloppend de eieren en de geraspte schillen toe plus de specerijen.  
Voeg langzaam de bloem toe en laat 20 minuten draaien.  
Verwarm de oven voor op 175° C.  
Wentel de abrikozen en de hazelnootschijfjes vooraf door de bloem plus het bakpoeder, zodat ze tijdens het bakken niet zakken.  
Vul de beboterde en met bloem bestoven vorm met het beslag (tot max. ¾ van de hoogte).  
Bak ongeveer 60 minuten in de voorverwarmde oven.  
Laat achteraf de cake nog 10 minuten in de vorm afkoelen.  
Ontvorm en laat helemaal afkoelen op een taartrooster.



## Exotische salade met rundvlees

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
1 rode ui  
400 g rundvlees (roastbeef of steak)  
2 korianderwortels  
4 tenen knoflook  
4 Spaanse chilipepertjes  
8 eetlepels limoensap  
4 eetlepels vissaus (nam plaa)  
1 eetlepel palm- of rietsuiker  
3 kleine tomaten  
een halve komkommer  
2 takjes groene selder  
10 muntblaadjes  
een paar takjes koriander  
5 lente-uitjes  
1 gele paprika  
100 g witte kool  
2 eetlepels chilisaus

### ***Bereiding***

Hak knoflook, koriander en chilipepertjes fijn en mix alles.  
Hak de ui fijn.  
Snijd de tomaten in stukken en verwijder de zaden.  
Snijd de halve komkommer in de lengte doormidden, verwijder de kern en snijd het vruchtvlees in halve maantjes.  
Snijd de paprika in fijne reepjes en de groene selder, witte kool en de lente-uitjes in plakjes.  
Verhit de olie in een pan en laat het vlees langs beide kanten dichtschroeien (het moet binnenin nog rosé zijn). Neem het vlees meteen uit de pan, laat het even rusten en snijd het in reepjes.  
Leg deze in een schotel en laat ze afkoelen.  
Bereid de dressing door limoensap, vissaus, chilisaus en suiker bij elkaar te doen en goed dooreen te roeren.  
Neem het vlees en schep er de gemixte kruiden door.  
Meng daarna met de versneden groenten en de dressing.  
Voeg tenslotte de munt- en korianderblaadjes toe.  
Dek de schotel af en laat de salade minstens een uur in de koelkast rusten.  
Serveer koel maar niet ijskoud.

## Filet d'Ardenne met aardappelpuree en salade

---

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

Soort Vlees  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 zakjes aardappelpureemix, pakje à 10 zakjes  
3 eetlepels paneermeel  
45 g boter  
1 filet d'Ardenne  
1 zak familiesla à 400 g  
1 bakjes cherrytomaatjes 250 g, gehalveerd  
1 dl sladressing tuinkruiden (Calvé)  
Zet op boodschappenlijst

### ***Bereiding***

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Doe hem over in een ingevette ovenschaal en bestrooi met het paneermeel.  
Verdeel er 15 g van de boter in kleine vlokjes over en laat de puree in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten gratineren.  
Verhit de rest van de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de filet rondom bruin en in ± 12 minuten net gaar.  
Schep de sla met de tomaatjes en de dressing door elkaar.  
Neem het vlees uit de pan, blus de jus af met 2 dl heet water en roer de aanbaksels.  
Snijd het vlees in plakjes en serveer met jus, de puree en de salade.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

## Flan met nootjes

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
2 dl magere melk  
2 dl room  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels vanillesuiker  
boter  
50 g bresliennenootjes

### ***Bereiding***

Je kunt dit dessertje volledig op voorhand bereiden.

Meng met een klopper de eieren, de melk, de room, de suiker en de vanillesuiker.

Smeer 4 ovenvaste kommetjes (8 cm diameter en 4 cm hoog) in met boter en verdeel de bresliennenootjes over de potjes.

Giet de flanbereiding in de kommetjes, zet ze in een grotere schotel en vul de schotel met heet water.

Zet het warmwaterbad 25 minuten in een oven van 190° C (de flan mag niet meer vloeibaar zijn).

Laat de flans afkoelen en bewaar ze koel in de koelkast.

Serveer de flan koud in de kommetjes.

## Flan van rode bessen

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g rode bessen  
½ dl water  
1 dl room, stijfgeklopt  
4 gelatineblaadjes  
50 g griessuiker  
wat verse muntblaadjes

### ***Bereiding***

Was de bessen en laat ze vervolgens in het water koken tot een compote verkregen wordt.

Duw deze compote door een puntzeef (of ander zeer fijne zeef) en zet terug op het vuur, voeg er de suiker en de gelatineblaadjes onder.

Roer nu de room voorzichtig door het schuimende mengsel.

Giet de flan in vormen en laat een nachtje opstijven in de koelkast.

Stort de flannetjes uit hun vorm en versier met een blaadje munt, serveer onmiddellijk.

## Flan van zoete, rode ui en kreeft op een saus van courgette

---

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

---

### **Ingrediënten**

voor de flan

400 g zoete rode uien in ringen gesneden

0,6 dl melk

2 sneden wit casinobrood

15 g geraspte parmezaankaas

3 takjes bladpeterselie

2 eieren

3 kreeften van ieder 500 à 600 g

peper

zout

1 dl vanilleolie

voor de mousse

½ courgette gewassen en in stukken gesneden

2½ dl visfumet (of gevogeltebouillon)

10 blaadjes pepermunt

1 sjalot een scheutje olijfolie

peper

zout

### **Bereiding**

Kook de uiringen in ruim water gedurende 2 uur op zacht vuur.

Haal de korsten van het brood, snijd het wit in blokjes en laat deze weken in melk.

Hak de bladpeterselie vrij grof.

Stoom de kreeften 7 minuten, verwijder de pantsers en snijd het vlees in stukjes.

Hou zes mooie stukken opzij.

Giet de uiringen af in een zeef en laat ze afkoelen.

Kruid de ui met zout en peper.

Sla de eiwitten stijf.

Klop de eierdooiers tot het mengsel wit uitslaat.

Doe de afgekoelde uiringen in een grote kom, samen met de geweekte broodblokjes, de parmezaankaas en de gehakte peterselie.

Spatel voorzichtig eerst de eierdooiers en dan de eiwitten door het uimengsel.

Voeg de helft van het vlees van de kreeften en eventueel nog wat peper en zout toe.

Verdeel de massa over zes met olie ingestreken ovenpotjes.

Plaats de potjes 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180° à 200°C.

Bereid de saus: Stoof het versnipperde sjalotje in olijfolie, voeg courgetteblokjes toe en blus de warmte in de pan met fumet of bouillon.

Laat alles 10 minuten trekken en doe de pepermunt in de pan.

Giet de inhoud van de pan in de blender, pureer en haal de verkregen mousse door een zeef.

De saus kruiden met peper en zout.

Serveer bij iedere flan een stukje in olijfolie opgewarmde kreeft.

## **Flan van zoete, rode ui en kreeft op een saus van courgette**

---

Garneer de borden met gehalveerde kreeftenkoppen en de resterende kreeftenpootjes.  
Giet de courgettesaus rond de flan en voeg ventueel een streepje olijfolie toe.

## Flensjes gevuld met ananas en goudkuipje

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 Goudkuipje  
1 eetlepel witte wijn  
4 gebakken flensjes  
500 g ananas (vers of uit blik)

### ***Bereiding***

Smelt het Goudkuipje in een steelpannetje met dikke bodem en voeg de in blokjes gesneden ananas toe met de witte wijn.

Leg het flensje op een lauwwarm bord en vul het met het kaasmengsel.

Versier het geheel met witte druifjes, ananas en roomijs.

## Flensjes met ijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

½ pak meergranen pannenkoekmix (à 400 g)  
500 ml melk  
1 ei (M)  
50 g boter of margarine  
2 chocoladerepen puur (à 25 g)  
4 bolletjes roomijs vanille (bak à 1 l)  
stroopstift hopjesstroop (fles, à 500 g)

### **Bereiding**

In beslagkom pannenkoekmix doen.  
Al roerende helft van melk toevoegen.  
Ei door beslag kloppen.  
Al roerende rest van melk en snufje zout toevoegen, tot dun beslag ontstaat.  
Boter verhitten in koekenpan en van beslag 4 dunne flensjes bakken.  
Chocolade grof raspen. IJs op flensjes leggen, stroop erover schenken en chocola erover strooien.  
Flensjes 2 keer dubbelvouwen en direct serveren.



## Flensjes met Maine-kreeft, salade van erwtscheuten en gember-wortelemulsie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor de kreeftenglace

1 eetlepel arachideolie  
2 kreeftenpantser  
1 kleine tomaat in vieren  
½ kleine wortel in blokjes  
1 takje tijm  
4 koppen water

voor de kreeftenvulling

vlees van 2 kreeften van 500 g (de levende kreeften  
geblancheerd in kokend water met 1 dl azijn; de staarten  
gedurende 2 minuten, de scharen 5 minuten)  
1 eetlepel fijngehakt bieslook  
½ eetlepel fijngehakte sjalot  
¼ kop mascarpone  
zout  
versgemalen zwarte peper

voor de flensjes

70 g bloem  
zout  
2 losgeklopte eieren  
¾ kop melk  
2 eetlepels gesmolten ongezouten boter  
½ eetlepel fijngehakt bieslook

voor de emulsie

650 g wortelen  
15 g verse gember  
2 eetlepels room  
6 eetlepels ijskoude ongezouten boter in blokjes

voor de salade

1 handvol jong erwtenegroen  
enkele druppels citroenolie  
1 eetlepel fijngehakte sjalot  
zout  
versgemalen zwarte peper  
wortelpoeder

---

### ***Bereiding*** Carta

Maak de kreeftenglace. Verhit de olie en bak er de pantser 4 minuten in.

## **Flensjes met Maine-kreeft, salade van erwtscheuten en gember-wortelemulsie**

---

Voeg tomaat, wortel, tijm en water toe en laat 1 uur pruttelen.

Zeef de bouillon en laat inkoken tot een dikke saus of glace.

Snij het kreeftenvlees in blokjes en meng met bieslook, sjalot, 1 eetlepel kreeftenglace en mascarpone.

Kruid met peper en zout.

Maak flensjes en laat afkoelen.

Vul de flensjes met de kreeftenvulling en maak er pakketjes van.

Centrifugeer het sap uit de wortelen en de gember en breng aan de kook.

Schuim af en laat 12 tot 15 minuten pruttelen tot een brij ontstaat.

Voeg de room toe en roer er de blokjes boter een na een onder.

Mix tot een emulsie. Verwarm de kreeftenpakketjes 8 tot 10 minuten in een oven van 180 °C.

Meng de olie en sjalot luchtig onder het erwtenegroen en kruid met peper en zout.

Lepel de wortelemulsie op de borden, schik er de pakketjes op en daarop het slaatje.

Werk af met wortelpoeder.

## Flensjes met vanille-advocaatcrème

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 mandarijnen  
200 ml vanillevla zachter van smaak (pak à 1 l)  
½ beker geklopte slagroom (à 500 ml)  
75 ml scharreladvocaat (fles à 500 ml)  
4 kant-en-klare pannenkoeken  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Mandarijntjes pellen en in partjes verdelen.  
Vla, slagroom en advocaat door elkaar roeren.  
Pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Pannenkoeken royaal besmeren met advocaatcrème.  
Mandarijnpartjes erover verdelen.  
Pannenkoeken oprollen, vaststeken met cocktailprikker en bestrooien met poedersuiker.  
Direct serveren.

## Florentijnse oesters

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 oesters  
250 g bladspinazie (vers of uit de diepvries)  
1 eetlepel citroensap  
boter  
roggebrood  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Leg de oesters op een groot bord en open ze door ze 2 à 3 minuten in de microgolfoven te warmen. Als u vreest dat ze op die manier al lichtjes gekookt zouden zijn, kunt u ze uiteraard ook traditioneel openen met een speciaal oestermes en veel spierkracht !

Kook de verse, gewassen spinazie gedurende 3 à 4 minuten op volle kracht tot de blaadjes slap hangen, of ontdooi de diepgevroren spinazie.

Maak de oesters los van de schelp en spreid een spinazieblad uit over de lege oesterschelp.

Leg er de oester op en dek ze toe met het spinazieblad.

Besprenkel met citroensap.

Verwarm de oesters in de microgolfoven gedurende 30 à 60 seconden.

Serveer met een sneetje roggebrood en wat boter.

Tip U kunt ook een lepeltje Hollandaise saus op het spinazieblad leggen, de oester erop leggen en dan dichtvouwen.

## Focacciaringen met gebakken tomaatjes en gegrilde ham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g dunne plakjes rauwe (Parma)ham

100 g (feta)geitenkaasblokjes

2 bosuitjes

1 eetlepel rode wijnazijn

6 eetlepels (olijf)olie

1 theelepel vloeibare honing

peper

zeezout

1½ focaccia (brood)

2 bakjes cherrytomaatjes

2 bakjes rucolacress

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Bakplaat bekleden met bakpapier en hamplakjes in lengte in drieën snijden.

Hamreepjes los van elkaar op bakpapier leggen en in ca. 3 à 5 minuten onder hete grill in het midden van oven bakken tot ze droog en krokant zijn.

Plakjes halverwege keren en vervolgens op keukenpapier laten afkoelen.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

In kommetje kaas grof verkrumelen.

Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne ringetjes snijden. In kom azijn, 4 eetlepels olie, en honing tot puree roeren.

Vervolgens bosui en kaas toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

Met grote deegsteker 6 'broodjes' uit focaccia steken.

Vervolgens broodjes met kleinere steker uitsteken zodat er ringen ontstaan, binnenste broodjes overlangs halveren, onderste gedeelte wordt niet gebruikt.

Broodringen en bovenste gedeelte (kapje) van binnenste broodje in ca. 6 minuten in oven afbakken.

Tomaatjes wassen en grote tomaatjes halveren.

Intussen koekenpan met rest van olie verhitten en tomaatjes ca. 2 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken tot ze enigszins zacht zijn.

Vervolgens op smaak brengen met zout en peper.

Broodringen op borden zetten, tomaatjes erin scheppen en garneren met ham en broodkapje.

Besprenkelen met dressing en rucola erboven fijn knippen.

## Foie de veau à la Chinoise (kalfslever op z'n Chinees)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g kalfslever  
100 g reuzel  
2 lamsnietjes  
2 teentjes knoflook  
1 komkommer  
1 rode paprika  
2 sjalotjes  
½ dl sojasaus  
gementpoeder  
cayennepeper  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de nietjes in koud water enkele uren uitwateren.  
Snij de lever in kleine brunoise.  
Haal het vlies van de nieren en snij ze in brunoise.  
Schil de komkommer, snij ze in de lengte doormidden en haal er het zaad uit.  
Snij ze in brunoise, strooi er zout over en laat ze 10 minuten uitwateren.  
Snij de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlies in kleine brunoise.  
Schil de knoflook en de sjalotjes.  
Hak ze samen fijn.  
Smelt de reuzel in een pan en sauteer hierin sjalot, knoflook, paprika, de brunoise lever en nieren.  
Laat gedurende 5 minuten bruin sauteren.  
Spoel ondertussen de komkommer af en droog ze.  
Voeg de komkommer bij de rest, geef er 4 eetlepels sojasaus bij, wat gementpoeder en cayennepeper.  
Strooi er zout en peper over.  
Kook het nog 10 minuten, schep het op een voorverwarmde dienschaal en serveer.

## Foo yong hai met ham

---

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

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g witte rijst  
½ bamipakket (à 500 g)  
4 eetlepels zonnebloemolie  
4 viergranen scharreleieren (doosje à 6 stuks)  
1 pak mix voor foo yong hai (83 g)  
1 duopakje hamreepjes (ca. 250 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Peper (uit bamipakket) schoonmaken en in reepjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.  
Bamigroente ca. 5 minuten bakken.  
Intussen eieren loskloppen met omeletmix (uit pak) en 75 ml water.  
Rest van olie verhitten in koekenpan.  
Van eimengsel 4 omeletten bakken.  
Hamreepjes toevoegen aan bamigroente en door en door verwarmen.  
Saus bereiden van sausmix (uit pak) volgens gebruiksaanwijzing.  
Groentemengsel op omeletten scheppen en dubbelvouwen.  
Omeletten serveren met saus en rijst.

## Forel in zoutkorst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken grof zeezout (à 300 g)  
4 forellen (vers schaal à 2 stuks)  
1 kg vastkokende aardappels  
750 g broccoli  
200 g roomboter  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 240 °C of gasovenstand 6.  
Helft van zout over ovenschaal verdelen en iets bevochtigen.  
Forellen erop leggen en afdekken met rest van zout.  
Ook iets bevochtigen en goed aandrukken.  
Ovenschaal ca. 25 minuten in oven plaatsen.  
Intussen aardappels schillen, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.  
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in ca. 10 minuten gaar koken.  
Boter smelten.  
Bieslook en peterselie fijnknippen en erdoor roeren.  
Zoutkorst aan tafel wegbreken en forellen opdienen.  
Serveren met gekookte aardappels, broccoli en botersausje.



## Frambozen-vanille-ijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g frambozen  
1 l vanille-ijs  
2½ dl room  
frambozen, extra, voor het serveren

### ***Bereiding***

Bekleed de bodem en wanden van een broodblik van 1¾ l met plastic offolie.  
Pureer de frambozen in een keukenmachine.  
Haal het ijs uit de diepvries en laat het zacht worden.  
Klop de room tot zachte pieken.  
Schep de room met een metalen lepel voorzichtig door de frambozenpuree.  
Schenk het mengsel in een metalen diepvriesbak en laat deze in de diepvries staan tot het mengsel koud maar nog niet hard is.  
Roer af en toe tot het dik is.  
Haal het als het half bevroren is uit de diepvries en klop goed.  
Schep lepels zacht vanille-ijs op de bodem van het geprepareerde broodblik.  
Schep het frambozenmengsel tussen de klodders vanille.  
Meng de twee soorten met een scherp mes of een vleespen, prik niet door de folie.  
Vries het mengsel 2 uur in of tot het half bevroren is en strijk de randen van het ijs glad.  
Laat het een nacht in de vriezer staan.  
U kunt het ijs in bolletjes serveren of in plakken snijden.  
Garneer het met extra frambozen.

## Garnaalvlinders met chermoulla

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg ongekookte tijgarnalen  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels droge witte wijn  
250 ml kokend water  
200 g couscous  
40 g boter

voor de chermoulla

1/3 kopje gehakte verse peterselie  
1 eetlepel gehakte verse korianderblaadjes  
1 theelepel gemalen komijn  
½ theelepel mild paprikapoeder  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
2 eetlepels geraspte citroenschil  
1 eetlepel olijfolie

### **Bereiding**

Mix alle ingrediënten voor de chermoulla in de keukenmachine tot een pasta.

Pel de garnalen, laat de staarten zitten.

Snijdt de garnalen in de rug open, maar er niet helemaal doorheen en verwijder de darmstrengen.

Vermeng de garnalen met de helft van de chermoulla, de helft van de olie en de wijn; zet de kom 3 uur of een nacht in de koelkast.

Vermeng in een kleine, hittebestendige schaal de couscous met het kokende water; dek af en laat 5 minuten staan of tot het water opgenomen is.

Roer met een vork de couscous tot losse korrels.

Giet de garnalen af; gooi de marinade weg.

Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de garnalen, in porties, tot ze van kleur veranderen.

Verhit de boter in dezelfde wok en roerbak de couscous tot hij warm is.

Haal de couscous uit de wok en dek hem af om hem warm te houden.

Doe de garnalen in de wok met de resterende chermoulla en roerbak.

Serveer de garnalen op de couscous.

## Garnalen-eierrijst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g rijst  
2 eieren  
½ theelepel zout  
4 eetlepels arachideolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
120 g grote gepelde garnalen  
60 g doperwtjes, diepvries  
2 bosuitjes, gesnipperd  
2 eetlepels donkere sojasaus

### ***Bereiding***

De rijst in een wok doen.  
Voeg zo veel water toe dat het 2 cm boven de rijst staat.  
De rijst aan de kook brengen, een keer roeren en het vuur laag zetten.  
De wok afdekken en de rijst volgens op de verpakking voorgeschreven aantal minuten, laten koken.  
De rijst onder de koude kraan afspoelen en met een vork iets losmaken.  
De eieren met een snuifje zout opkloppen.  
In de wok 1 eetlepel van de olie verhitten en de uisnippers hierin glazig bakken.  
Het eiermengsel toevoegen en zacht roeren tot het gestold is.  
Het eiermengsel uit de wok halen en apart zetten.  
Weer een eetlepel van de olie verhitten en hierin knoflook, garnalen, doperwtjes en bosui snel 2 minuten roerbakken.  
Uit de wok halen en apart zetten.  
De rest van de olie in de wok verhitten en de rijst en de rest van het zout toevoegen.  
De rijst even roerbakken en dan de eier- en garnalenmengsels en de sojasaus erdoor roeren.  
Serveer direct.

Tip: Serveer dit gerecht als smakelijke lunch of diner, of als onderdeel van een uitgebreide Chinese rijsttafel

## Garnalen-groentekoekjes

---

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken Vietnamees

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote aardappel

1 kleine wortel

1 kleine tarowortel

250 g gepelde garnalen

100 g bloem

3 eetlepels maïzena

zout

zwarte peper

2½ dl plantaardige olie

voor de Vietnamese dipsaus

1 kleine rode chilipeper, fijngehakt

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 eetlepel suiker

3 eetlepels vissaus (nuoc mam)

3 eetlepels water

¼ limoen, uitgeperst

### ***Bereiding***

Maak eerst de Vietnamese dipsaus: Stamp in een vijzel de chilipeper, knoflook en suiker tot pasta.

Voeg de overige ingrediënten toe en meng alles goed dooreen.

Bewaar de saus in een goed gesloten fles in de koelkast.

Schil de groenten, snijd ze in dunne schijven, maak stapeltjes ervan en snijd ze in dunne reepjes.

Hak de garnalen fijn. Bereid een romig beslag van bloem, maïzena, zout, peper en koud water.

Roer de andere ingrediënten erdoor. Verhit de helft van de olie in een koekepan.

Schep eetlepels van het beslag in de pan en bak de koekjes aan beide kanten mooi goudbruin; laat ze goed uitlekken.

Bak zo de rest en voeg naar behoefte extra olie toe.

Serveer ze met een pikante chilisaus en de Vietnamese nuoc-cham-saus.

## Garnalen en coquiles met shii-takes en dashi-bouillon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 grote tijgergarnalen  
8 nootjes van jakobsvruchten  
dashi no moto (Japanse bouillon op basis van gedroogde tonijn)  
8 shii-takes  
1 aubergine  
± 200 g Japanse rijstnoedels  
sojasaus (zoet)  
sesamzaadjes  
kombu (zeewier, vers of gedroogd)  
instant pindasaus  
daikon-reuzenradijs  
pijpuitjes  
verse basilicum

### ***Bereiding***

Maak dashi-bouillon voor 4 personen en voeg er opgebonden tijm, laurier en peterselie aan toe. Laat een half uurtje trekken en zeef.  
Houd warm. Kook de noedels 10 minuten in gezouten water, spoel kort onder koud water en houd warm.  
Pel de gamba's met het staartstukje.  
Verwijder het darmkanaal.  
Snijd de daikonradijs op een fijne mandoline (schaaf) en leg de plakjes in ijswater; doe hetzelfde met de lente-uitjes.  
Snijd de aubergine in ronde schijven van 1cm dik, besprenkel met zoete sojasaus en bestrooi met sesamzaadjes.  
Bak de aubergineschijven in de oven (20 minuten op 200°C).  
Snij de shii-takes in reepjes en bak de paddestoelen samen met de gamba's en jakobsvruchten. Alles warm houden.  
Maak pindasaus door de pasta even te laten opkoken.  
Snij het zeewier in fijne reepjes en meng onder de noedels.  
Warm de dashi-bouillon op en giet een pollepel per persoon in voorverwarmde terracotta potten.  
Draai op een keukenvork een portie noedels en schik deze in de bouillon.  
Leg daar de aubergine bovenop en schep hier een lepel pindasaus over.  
Versier met fijngesneden daikon.  
Verdeel de mengeling van gamba's, jakobsvruchten en shii-takes rond de constructie en versier met verse basilicum en lente-uitjes.  
Serveer meteen.

## Garnalen in dilleroom

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine komkommer  
peper  
zout  
3 blaadjes witte gelatine  
4 eetlepels medium dry sherry  
¼ l slagroom, op kamertemperatuur  
3 eetlepels dille, fijngehakt  
200 g roze garnalen  
4 blaadjes lollo rossosla  
tube Kalles kaviaar

### ***Bereiding***

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken.  
Strooi er zout over en laat de plakken een kwartiertje liggen.  
Dep de plakken met keukenpapier droog.  
Vet een taartring (Ø 12 cm) in en bekleed de vorm met de plakken komkommer.  
Week de gelatine ca. 5 minuten in koud water.  
Verwarm de sherry in een steelpan.  
Knijp de gelatine uit en los de blaadjes op in de warme sherry.  
Roer in een kom de slagroom met het gelatinemengsel en de dille door elkaar.  
Laat dit mengsel in ca. 10 minuten geleichchtig worden.  
Schep de garnalen erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.  
Schep het garnalenmengsel in de vorm en laat het geheel in de koelkast afgedekt een nacht opstijven.  
Leg de blaadjes lollo rosso op een platte schaal en stort de ring in het midden.  
Garneer met toefjes kaviaarcrème.

## Garnalen in koriander

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 verse steurgarnalen of scampi's

40 g boter

1 teentje knoflook, uitgeperst

2 theelepels bruine suiker

2 eetlepels limoensap

3 eetlepels verse koriander, fijngehakt

2 theelepels verse bieslook, fijngeknipt

2 theelepels zure room

### ***Bereiding***

Garnalen pellen, staartstuk eraan laten zitten.

Zwarte darm verwijderen.

Even wegzetten.

Boter in een middelgrote pan verhitten en knoflook, suiker, limoensap, koriander, bieslook en zure room toevoegen.

Goed roeren.

Garnalen in de pan doen en bakken (steeds omdraaien) tot ze rose en zacht zijn.

Warm of koud serveren.

## Garnalen in tomaten-fetasaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Grieks  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g pruimtomaten (pomodori) of trostomaten  
3 teentjes knoflook  
1 laurierblaadje  
mespuntje kaneelpoeder  
6 sjalotjes  
6 eetlepels olijfolie  
1 snufje zout  
versgemalen zwarte peper  
200 g feta  
1 bosje lente/bosuitjes  
2 eetlepels ouzo of pernod of andere pastisoort  
250 g garnalen (grotere soort)  
1½eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Begin met de saus.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kruis de tomaten in.

Leg ze enkele tellen in kokend water, ontvel ze en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe de tomaten, 2 teentjes geperste knoflook, het laurierblaadje en de kaneelpoeder in een pan.

Voeg een beetje water toe zodat alles net onder staat.

Kook zachtjes 10 minuten.

Schep zonodig het schuim eraf.

Meng de gesnipperde sjalotjes erdoor en verwarm nog 5 minuten zodat de saus indikt.

Meng er 4 eetlepels olijfolie en zout en peper door.

Verwijder het laurierblaadje.

Giet de tomatensaus in 4 platte ovenschaaltjes, verdeel de verkrumelde feta erover en zet ze 5 minuten in de oven.

Snipper de lente/bosuitjes, snijd de helft van het loof in ringetjes en gebruik dat als garnering.

Verhit de rest van de olijfolie met 1 geperst teentje knoflook en roerbak hierin de uitjes en de garnalen 2 minuten.

Voeg peper en zout toe en sprenkel de ouzo erover.

Haal de schaaltes uit de oven.

Leg de garnalen in het midden in de saus en garneer met het uitjesloof en de tijm.

Serveer er plat wit vloerbrood bij.



## Garnalen met gebakken groente

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2-3 geweekte Chinese paddestoelen  
200 g schoongemaakte Chinese garnalen  
2-3 eetlepels sojasaus  
1-2 eetlepels oestersaus  
2-3 eetlepels rijstwijn  
sap van ½ citroen  
2 lente-uitjes  
50 g doperwten  
50 g bamboescheuten  
50 g sojascheuten  
½ groene en ½ rode paprika  
1-2 eetlepel aardnotenolie  
200 g gekookte noedels (65 g ongekookt)  
75 ml groentenbouillon  
zout  
versgemalen peper  
cayennepeper

### ***Bereiding***

De paddestoelen in plakjes snijden.  
De garnalen 10 tot 15 minuten marineren in de kruidensauzen met de rijstwijn en het citroensap.  
De groente in dunne reepjes snijden.  
De groentenreepjes onder voortdurend roeren flink bakken in de olie.  
De garnalen met de marinade, de noedels en de bouillon bij elkaar doen, alles aan de kook laten komen en op smaak afmaken.  
Serveren met rijst.

## Garnalen met St Jakobsschelpen, pijnpitten en spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olie  
60 g pijnpitten  
450 g rauwe zoetwater reuzegarnalen  
450 g St Jakobsschelpenvlees  
2 theelepels geraspte verse gember  
1 klein rood pepertje, fijngesneden  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 grote rode paprika, in grove stukjes gesneden  
225 g verse spinazie, in reepjes gesneden  
4 bosuitjes, in stukjes gesneden  
4 eetlepels vis- of kippenbouillon  
4 eetlepels lichte sojasaus  
4 eetlepels rijstwijn  
1 eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

De pijnpitten in hete olie op laag vuur al roerend lichtbruin bakken.  
De garnalen en de Sint-Jakobsschelpen met wat olie op matig vuur al roerend verhitten.  
Doe dit totdat de garnalen oranje-roze zijn en het schelpvlees stevig en ondoorzichtig is.  
Scheep uit de wok en zet even apart.  
Gember, pepertje, knoflook en paprika in wat olie op vrij hoog vuur roerbakken.  
Spinazie en ui toevoegen en kort roerbakken.  
De overigemengen tot de maïzena opgelost is en in de wok toevoegen aan de rest.  
Het vuur hoger zetten en het kooknat aan de kook brengen.  
Al roerend koken tot de saus dik en helder wordt.  
De pijnpitten erdoor roeren en onmiddellijk serveren.

Tip: indien de garnalen of het schelpvlees diepgevroren zijn, ontdooi deze dan eerst onder koud stromend water.

## Garnalen met zout en peper

---

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

---

### **Ingrediënten**

500 g rauwe ongepelde garnalen, vers of uit de diepvries

2 eetlepels zout

½ l arachideolie

voor de smaakmakers

2 chilipepertjes, zonder de zaadjes, grofgehakt

zeezout naar smaak

1 theelepel geroosterde en gemalen Szechuanpeper of

versgemalen zwarte peper

1 theelepel suiker

2 eetlepels grofgesneden knoflook

2 eetlepels in ringetjes gesneden bosui

voor de garnituur

1 handjevol korianderblad

### **Bereiding**

Laat bevroren garnalen goed ontdooien.

Vul een grote kom met koud water, doe er 1 eetlepel zout bij en was de garnalen er voorzichtig in.

Giet ze af en herhaal de procedure met vers water en het resterende zout.

Giet opnieuw af.

Verwijder de pootjes.

Dep de garnalen droog met keukenpapier.

Roer de smaakmakers in een kleine kom door elkaar.

Zet de wok op hoog vuur tot hij heet is.

Giet de olie in de wok, voeg, als er een lichte damp afkomt, de garnalen toe en roerbak 1 minuut of tot ze lichtroze kleuren.

Schep ze meteen met een schuimspaan uit de wok en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Giet de olie uit de wok en zet hem opnieuw op het vuur.

Doe, als er een lichte damp afkomt, het mengsel uit de kom in de wok en roerbak 30 seconden.

Schep de garnalen weer in de wok en roerbak op hoog vuur circa 2 minuten tot de pantsers rondom met het mengsel in de wok zijn bedekt.

Schep de garnalen in een voorverwarmde schaal, bestrooi ze met de koriander en serveer meteen.

Dit snelle voorgerecht kan ook als hoofdgerecht worden geserveerd.

Info: Voor dit populaire voorgerecht uit Hong Kong worden grote rauwe garnalen gebruikt. Gepelde en ongepelde garnalen zijn in het diepvriesvak van de supermarkt te vinden. Voor dit recept zijn de garnalen niet gepeld voor ze worden gebakken, omdat ze dan malser en sappiger blijven.

## Garnalen op toast

---

Menugang Hapje  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

16 grote, ongekookte garnalen (800 g)  
2 eieren, losgeklopt  
¼ kopje maïszetmeel  
8 dikke sneetjes wit brood  
1 groene in, in fijne ringen gesneden  
plantaardige frituurolie

voor de milde chilidipsaus

60 ml milde chilisaus  
60 ml kippenbouillon  
2 theelepels sojasaus

### ***Bereiding***

Milde chilidipsaus: Vermeng alle ingredienten in een schaalje.  
Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten.  
Snijd de garnalen in de lengte langs de rug open, maar scheid de helften niet.  
Vermeng de garnalen met de eieren en het maïszetmeel.  
Verwijder de korst van het brood en gooi ze weg.  
Snijd alle sneetjes doormidden.  
Leg telkens een garnaal, met de zijkant omlaag, op ieder sneetje en druk ze voorzichtig plat op het brood.  
Beleg de garnalen met de uienringen en druk deze goed aan.  
Verhit de olie.  
Laat de garnaaltoastjes, in porties, voorzichtig in de hete olie glijden.  
Frituur ze tot ze aan alle kanten bruin en gaar zijn; laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Serveer met de milde chilidipsaus.

## Garnalenballetjes

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 prei  
300 g gekookte garnalen  
½ bosje peterselie  
2 witte boterhammen  
2 eieren  
1 theelepel sambal manis  
paneermeel  
olie

### ***Bereiding***

Was de prei en snijd hem fijn.  
Hak de garnalen.  
Hak de peterselie.  
Snijd de korstjes van het brood en week het in water, knijp het goed uit.  
Klop de eieren los.  
Meng in een kom de garnalen, ei, prei, sambal en peterselie door elkaar.  
Breng het op smaak met zout en peper.  
Maak platte ballen van het mengsel en wentel ze door het paneermeel.  
Verhit de olie en bak de frikadellen gaar en goudbruin.  
Serveer meteen als aperitiefhapje.

## Garniture à la Marinière (garnituur van de schippersvrouw)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g garnalen

24 mosselen

3 dl Bercysaus

2 eidooiers

½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Bereid een Bercysaus.

Maak de mosselen zorgvuldig schoon en kook ze op hoog vuur met een scheutje wijn totdat ze open zijn.

Kook het mosselvocht tot de helft in en voeg 5 eetlepels hiervan bij de Bercysaus.

Roer op het laatste moment, van het vuur af, de eidooiers vermengd met de room er door.

Haal de mosselen uit hun schelpen, ontbaard ze, en leg ze met de garnalen in de saus, die nu een Marinièresaus is geworden.

Sausadvies: Marinièresaus.

Serveertip: Vis.

## Gebakken scholfilet met tomaat en kappertjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 scholfilets van pakweg 100 g elk  
3 eetlepels bloem  
10 g kruidenmix voor vis  
5 zwarte olijven zonder pit  
2 tomaten  
2½ eetlepel olijfolie  
1 geperste grote teen knoflook  
1 eetlepel kappertjes

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder dan de zaadjes en snijd ze in blokjes.  
Snijd hierna de olijven in plakjes.  
Halveer de scholfilets in de lengte.  
Meng in een diep bord de bloem met de kruidenmix voor vis.  
Wentel de filets door de bloem.  
Verhit vervolgens de olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin de filets in zo'n 5 minuten goudbruin en gaar.  
Keer ze halverwege voorzichtig met een spatel om.  
Leg de filets op warme borden en houd ze daarop warm onder aluminiumfolie.  
Schep de knoflook, tomaat, olijven en kappertjes door het bakvet en bak alles gedurende ruim 2 minuten op een matig vuur.  
Schep tot slot het tomatenmengsel over de scholfilets.  
Heerlijk met aardappelpuree en sperziebonen.

## Gegratineerd varkensvlees

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 fijngesneden grote ui  
1 in plakjes gesneden stengel bleekselderij  
2 eetlepels olijfolie  
2 blikken gepelde tomaten (zonder vocht)  
1 theelepel tijmblaadjes  
wat zout  
wat peper  
wat nootmuskaat  
2½ eetlepel fijngesneden kervel of peterselie  
4 plakjes varkensfilet van circa 100 gram elk  
4 plakjes rauwe ham  
4 plakjes jonge boerenkaas  
40 g geraspte oude boerenkaas  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Bak de ui en bleekselderij gedurende pakweg 7 minuutjes in 1 eetlepel olijfolie.  
Voeg de tomaten en tijm toe en laat dit mengsel in een open pan zo'n 20 minuten koken tot het geheel wat ingedikt is.  
Pureer deze saus en breng hem op smaak met wat zout, peper, nootmuskaat en kervel.  
Schenk de saus vervolgens in een ovenschaal.  
Bak het vlees aan beide zijden in 1 eetlepel olijfolie snel bruin op een hoog vuur.  
Neem daarna de plakken vlees uit de pan en leg ze in de saus in de ovenschaal.  
Bak dan de plakken rauwe ham snel krokant in het achtergebleven braadvet en leg de ham op het vlees.  
Leg nu op de ham een plak jonge kaas en strooi daarover de oude kaas.  
Verdeel de boter hierover en gratineer het gerecht in ongeveer 9 minuutjes in een op 240° voorverwarmde oven.  
Dit gerecht smaakt heerlijk met een pasta en een frisse groene salade met een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel mosterd, wat zout en wat peper en 3 ½ eetlepel olijfolie.



## Gevulde varkensschnitzel

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 varkensschnitzels van elk ongeveer 150 g

2 gehalveerde bollen mozzarella

4 plakken parmaham

olijfolie

4 blaadjes verse salie

wat peper

zout

### ***Bereiding***

Leg de schnitzels plat neer en bedek ze elk met een plak ham.

Leg in het midden van elke schnitzel een half bolletje mozzarella en een blaadje salie.

Vouw de schnitzels vervolgens dicht en zet ze vast met een cocktailprikker.

Bak ze dan in de olijfolie aan elke zijde bruin (zo'n 5 minuutjes per kant).

Zet hierna het vuur laag en laat de schnitzels nog pakweg 5 minuten nagaren.

Breng het vlees op smaak met wat peper en zout.

Serveer de schnitzels met pasta en een tomatensalade of met aardappeltjes en sperziebonen.

## Gigue de chevreuil à l'Allemande (reebout op z'n Duits)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 reebout  
150 g boter  
1 pot aalbessengelei  
8 appels  
zout  
peper  
24 kruidnagels

voor de marinade

1 dl olie  
5 dl rode wijn  
2 wortels  
1 ui  
3 kruidnagels  
12 jeneverbessen  
1 takje tijm  
1 takje rozemarijn  
2 blaadjes laurier  
1 takje peterselie  
2 sjalotjes  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Maak twee dagen voor het serveren de marinade.

Schil ui en sjalotjes en snij ze in ringen.

Maak de wortels schoon en snij ze in plakjes.

Was de kruiden.

Leg in een grote diepe schaal: de ui, wortels, sjalot, peterselie, rozemarijn, tijm, laurier, kruidnagels en de jeneverbessen.

Geef er wat zout bij en grof gemalen peper.

Geef er de wijn over.

Haal de vliezen van de bout.

Leg hem 48 uur in de marinade.

Draai hem geregeld om.

Laat dan de bout uitlekken, droog hem af, geef er flink peper over.

Leg er de helft van de boter op.

Leg de bout in een ovenvaste schaal, schenk er de olie over en schuif de schaal in een oven van 200 C.

Geef er na een half uur zout over en sauteer hem 20 minuten per 500 g.

Zodra de bout in de oven gaat passeren we de marinade, koken het vocht 20 minuten op zacht vuur en arroseren er daarna vaker de bout mee, waarbij we telkens een deel van de marinade gebruiken.

Schil de appels, haal er met een appelboor de klokhuisen uit.

## **Gigue de chevreuil à l'Allemande (reebout op z'n Duits)**

---

Piqueer elke appel met drie kruidnagels en geef de rest van de boter in de holtes van de appels.

Zet de appels in een ovenvaste schaal en schuif ze gedurende 30 minuten in de oven.

Als alles klaar is, laat dan de bout 10 minuten rusten, geef in de holtes van de appels wat aalbessengelei en geef twee eetlepels aalbessengelei bij het braadvocht.

Laat dit onder roeren nog twee minuten koken.

Snij de bout in schijven, leg deze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de appels, doe de saus in een sauspan en serveer.

## Goulash met peultjes

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g peultjes

500 g in blokjes gesneden varkenshaas

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel paprikapoeder

1 kleine, in stukken gesneden rode paprika

1 kleine, in stukken gesneden gele paprika

1 kleine, in stukken gesneden groene paprika

2 fijngesneden uien

1 blik tomatenblokjes (400 g)

1 dl groente- of vleesbouillon (tablet)

2 bekertjes zure room

wat peper

zout

### ***Bereiding***

Kook de peultjes 3 minuten in ruim water met daarin wat zout en laat ze daarna uitlekken.

Verhit de olie en bak hierin het vlees in pakweg 5 minuten rondom bruin.

Voeg vervolgens de fijngesneden ui en de stukken paprika toe en bak een en ander 3 minuutjes mee.

Strooi nu het paprikapoeder erover en doe de tomatenblokjes (mét het sap) en de bouillon erbij.

Roer een en ander goed door en breng het mengsel aan de kook.

Voeg de peultjes toe en warm deze nog 1 minuutje mee.

Breng de goulash op smaak met peper en zout.

Verdeel de goulash tot slot over 4 kommen en schep er een flinke lepel zure room op.

Heerlijk met wat rijst en komkommersalade.

## Hambloemen

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

7 plakken achterham (à 100 g (ca. 1 cm dik))  
½ komkommer  
15 cherrytomaten  
2 zakjes cocktailsticks (à 150 g)  
30 papieren cakevormpjes

### ***Bereiding***

Snijd uit elke plak achterham ca. vier à vijf rondjes.  
Vouw de papieren cakevormpjes een beetje open en leg in elk vormpje een plak achterham.  
Snijd de komkommer in 30 dunne plakken en halveer de cherrytomaatjes.  
Leg op elke plak achterham een plakje komkommer en een half cherrytomaatje.  
Breek 90 zoute cocktailsticks in drie even grote stukjes.  
Steek rondom aan de zijkanten van elke plak achterham acht stukjes zoute cocktailstick als bloemblaadjes.

## Hamburgers met zure room, kreukelfrietten en bietjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 sinaasappels  
500 g gekookte bieten  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
peper, zout  
4 eetlepels fijngeknipt bieslook  
4 hamburgers, gepaneerd  
1 zak Fridéale-kreukelfrites (Aviko)  
frituurolie  
4 volle eetlepels crème fraîche

### ***Bereiding***

Boen 1 sinaasappel schoon en rasp de oranje schil dun af.  
Schil beide sinaasappels dik en vang het uitlekkend sap op.  
Snijd de partjes tussen de vliezen uit.  
Ontvel de bieten en schaaft ze in dunne plakjes.  
Schep de biet met de sinaasappel, het uitgelekte sap, ½ eetlepel van de olijfolie en peper en zout naar smaak door elkaar.  
Verwarm de bietjes op een heel laag vuur.  
Bak de hamburgers in de rest van de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.  
Frituur de frieten volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin.  
Schep de sinaasappelrasp en 1 eetlepel van de bieslook door de crème fraîche.  
Schep de rest van de bieslook door de bieten.  
Verdeel de saus over de hamburgers.  
Serveer ze met de frieten en de bieten.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

## Hamlapjes met warme 'piccalilly' van voorjaarsgroenten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g hamlappen  
75 g bloemkool (jong)  
6 eetlepels franse mosterd  
6 eetlepels zoetzure zilveruitjes (+ ½ dl van het vocht)  
75 g peultjes  
1 eetlepel kerriepoeder  
2 augurken  
peper  
75 g worteltjes (jong)  
zout  
50 g boter

### ***Bereiding***

Laat het vlees op kamertemperatuur komen.  
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.  
Haal de peultjes af.  
Snijd de worteltjes en de augurken in plakjes.  
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin op een matig vuur de hamlapjes aan beide kanten bruin.  
Voeg het kerriepoeder, een half kopje warm water en het vocht van de zilveruitjes toe.  
Breng het vocht tegen de kook aan en stoof het vlees met het deksel op de pan op een laag vuur in ca. 45 minuten gaar.  
Voeg de zilveruitjes, de bloemkool, de peultjes, de worteltjes en de augurken toe en stoof ze 4 minuten mee.  
Roer de mosterd erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper.  
Lekker met rode bietjes en krielaardappeltjes.

## Hamlappen met oosterse perziksaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 hamlappen (dunne à 100 g)  
1 kleine ui  
1 blik perziken (op sap à 410 ml)  
4 eetlepels olie  
½ eetlepel gemberwortel (fijngeraspt)  
1 theelepel komijnzaad  
½ theelepel kaneel  
1 eetlepel tomatenpuree  
snufje zout  
snufje peper

### ***Bereiding***

Pel de ui en snipper deze fijn.  
Laat de perziken in een zeef uitlekken en vang het perziksap op.  
Snijd de vruchten in kleine blokjes.  
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de ui ± 3 minuten met het komijnzaad, de gember, de kaneel en de tomatenpuree.  
Voeg de perzikklokjes en het -sap aan het uienmengsel toe en laat de saus ± 15 minuten zachtjes koken.  
Dep de hamlappen droog met keukenpapier en kruid het vlees met peper en de overige olie.  
Verhit de grillpan en grill hierin de hamlappen in ± 8 minuten goudbruin en gaar.  
Breng de perziksaus op smaak met zout en peper.  
Lekker met couscous en gemengde groenten.



## Hartige broodtaart met zalm en broccoli

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Hartige taart

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g broccoli

200 g verse zalmfilet

zout

versgemalen peper

1 eetlepel citroensap

6 sneetjes oud wit- of bruinbrood

4 eieren

200 ml crème fraîche

250 ml melk

100 g geraspte belegen kaas

125 g kerstomaatjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.

Verdeel 250 g broccoli in kleine roosjes en kook ze in 3-4 minuten beetgaar.

Meng 200 g verse zalmfilet in blokjes met zout, versgemalen peper en 1 eetlepel citroensap.

Spoel ze in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.

Verkruimel 6 sneetjes oud wit- of bruinbrood met korst in de keukenmachine.

Klop in een kom 4 eieren los met 200 ml crème fraîche en 250 ml melk en meng het broodkruim en 100 g geraspte belegen kaas erdoor.

Verdeel dit mengsel in een ingevette taartvorm van 26 cm en leg de blokjes zalm met de broccoliroosjes en 125 g kerstomaatjes erin.

Strooi er nog wat zeezout en peper over en bak de taart in de oven in 35 minuten goudbruin en gaar.

## Hartige Sinterklaas-letter

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g half-om-halfgehakt  
gehaktkruiden  
1 ei (losgeklopt)  
4 plakjes bladerdeeg  
½ eetlepel boter

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Meng in een kom het gehakt, ½ ei en de gehaktkruiden.

Vet een bakplaat in met boter. Halveer de plakjes bladerdeeg tot 8 even grote rechthoeken.

Vorm met 4 plakjes de letter S.

Verdeel het gehaktmengsel over deze 4 plakjes bladerdeeg, dek het gehaktmengsel af met de andere plakjes bladerdeeg en druk de deegranden goed dicht.

Bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg met de rest van het losgeklopte ei.

Bak de letter op de bakplaat in het midden van de oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar.

## Hartige soldaatjes

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 sneetjes bruin of wit casinobrood  
50 g gepelde pistachenoten  
2 eetlepels sesamzaad  
1 eetlepel grof zeezout  
1 citroen  
1 theelepel pittige paprikapoeder  
1 theelepel gemalen komijn  
versgemalen peper  
2-3 gehalveerde tenen knoflook  
verse roomkaas

### ***Bereiding***

Rooster 5 sneetjes bruin of wit casinobrood in de broodrooster goudbruin.

Hak 50 g gepelde pistachenoten grof en meng ze met 2 eetlepels sesamzaad, 1 eetlepel grof zeezout, de geraspte schil van 1 citroen, 1 theelepel pittige paprikapoeder, 1 theelepel gemalen komijn en versgemalen peper naar smaak.

Snijd de sneetjes brood elk in 3 brede repen en wrijf ze goed in met 2-3 gehalveerde tenen knoflook en bestrijk ze heel dun met verse roomkaas.

Leg de repen op een bakplaat en bestrooi ze met het notenmengsel.

Bak de sneetjes in een voorverwarmde oven van 200 C in 10-15 minuten knapperig bruin.

Tip: Vervang de pistachenoten door hazelnoten of walnoten.

Info: Leuk om te presenteren op een feestje of bij de borrel.

## Hartige taart met knakworst en doperwtjes

---

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

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ eetlepel olijfolie traditioneel  
1 zak uienringen à 350 g  
1 blik hartig taartdeeg (of croissantdeeg) (Danerolles)  
4 tomaten, in partjes  
1 bakje champignons à 250 g, in plakjes  
1 pak knakworst à 200 g (Zwanenberg), in schuine plakjes  
peper  
zout  
150 g pizzakaas (Finello)

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de uiringen goudgeel en glazig.  
Rol het deeg uit en bekleed een met bakpapier beklede lage taartvorm met het deeg (ø 28 cm).  
Verdeel de uien, de tomaten, de champignons en de worst erover.  
Bestrooi met peper en zout naar smaak en strooi de kaas erover.  
Bak de taart in een voorverwarmde oven in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.

Wijnadvies: Cave d'Obernai pinot blanc, wit, Frankrijk

## Herfstsalade met scampi en veldsladressing

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 struikjes Flandria-veldsla  
2 dl room  
1 theelepel zachte whisky  
het sap van ¼ citroen  
40 g waterkers  
1 takje munt  
20 mooie diepvriesscampi  
1 handvol verse sla en kruiden (veldsla, lollo rossa, eikenbladsla, krulandijvie, bieslook rode zuring, peterselie)  
olijfolie  
peper  
zout  
lookpoeder

### ***Bereiding***

Snijd het voetje van de struikjes veldsla.  
Spoel de blaadjes heel kort in ijskoud water en droog ze.  
Laat de room enkele seconden inkoken met de whisky.  
Neem de pan van het vuur, voeg de blaadjes veldsla, de waterkers en de munt toe.  
Mix alles tot een gladde dressing.  
Proef en breng op smaak met het citroensap, peper en zout.  
Laat de scampi ontdooien in lauw water.  
Pel de scampi's en verwijder met een scherp mesje de eventuele zwarte darm.  
Meng de blaadjes van de verschillende sla- en kruidensoorten.  
Bak de scampi's in olijfolie en kruid met peper, zout en een snuif lookpoeder.  
Giet een spiegel van veldsladressing op een bodem van een diep bord.  
Vul de ene helft van het bord met scampi, en de andere helft met het slamengsel.

## Herfstspaghetti met walnoten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
100 g walnoten  
300 g spaghetti  
2 eetlepels olijfolie  
100 g magere spekreepjes  
400 g gepelde tomaten in blokjes  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 pot of blik gemarineerde fetablokjes

### ***Bereiding***

Snipper de ui en de knoflook.

Hak de walnoten grof.

Kook de spaghetti in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit intussen de olie en laat het spek, de ui en de knoflook zachtjes bakken tot het spek knapperig wordt.

Voeg de blokjes tomaat, de peterselie en de walnoten toe en laat kort doorwarmen (niet koken).

Breng de saus verder op smaak met wat zout en peper.

Schep de afgegoten en uitgelekte spaghetti in een voorverwarmde schaal en schep er de saus over.

Schep daarop de gemarineerde blokjes feta met een deel van de olie en serveer meteen.

## Hete kip

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 dubbele kipfilets  
1 tablet kippenbouillon  
2 eetlepels kipkruiden  
3 eetlepels bruine basterdsuiker  
2 eetlepels mosterd  
12 eetlepels tomatenketchup  
4 gesnipperde uien  
een flinke scheut zoete ketjap  
2 à 3 geperste teentjes knoflook  
enkele druppels citroensap  
een scheutje koffieroom  
sambal naar smaak  
1 stokbrood

### ***Bereiding***

Breng 1 l water aan de kook en voeg het kippenbouillontablet toe.  
Kook in deze bouillon de kipfilets op een laag vuur gaar.  
Laat de filets wat afkoelen en pluis de filet fijn.  
Fruit hierna de uisnippers in de pan.  
Voeg de kip met de kipkruiden toe en roer alles goed door elkaar.  
Voeg vervolgens de mosterd, de bruine basterdsuiker, de tomatenketchup, de ketjap, de knoflook, het citroensap en de sambal toe.  
Schep dit alles goed door elkaar, zet het vuur laag en laat dit mengsel nog een paar minuten pruttelen.  
Voeg op het laatste moment een scheutje koffieroom toe.  
Serveer het gerecht warm met stokbrood uit de oven.

## Ho lai phat (venusschelpen met basilicum)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg venusschelpen of kokkels

10 teentjes knoflook

30 basilicumblaadjes (bai horapha)

50 g boter

½ theelepel zout

1 bananenblad (desgewenst)

1 takje basilicum, ter garnering

### ***Bereiding***

Week de schelpen circa 2 uur in rilm water.

Verwijder geopende exemplaren.

Boen de schelpen daarna goed schoon en open ze met een scherp mes.

Gooi de lege schelphelften weg.

Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Was de basilicumblaadjes en stengels, dep ze droog en houd ze apart.

Verhit de boter in een wok of grote koekenpan.

Bak hierin de knoflookstukjes in circa 2 minuten goudbruin boven een matig vuur.

Draai het vuur hoger en voeg snel de schelpen, basilicumblaadjes en het zout toe.

Roerbak het geheel circa 3 minuten.

Bekleed een grote schaal met bananenblad, schik hierop de schelpen en garneer ze met het takje basilicum.

Serveer de schelpen onmiddellijk.

Info: Venusschelpen en kokkels zijn snel gaar, en het is vaak al voldoende de geopende schelpen met kokend water te overgieten. Fijnproevers eten de schelpdieren rauw, met een drupje limoensap.

Boter wordt niet zo veel gebruikt in Thailand. Voor dit gerecht neemt men echter wel boter - men doet dit vanwege de fijne smaak.



## Hoi ma laeng poo (mosselen met knoflook en basilicum)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ theelepel peperkorrels  
2 verse rode chilipepers, ontzaad en daarna grof gehakt  
2 tenen knoflook, in vieren gesneden  
1 eetlepel gehakte verse korianderwortels of koriandersteeltjes  
3 eetlepels plantaardige olie  
1½ eetlepel oestersaus  
1 eetlepel vissaus  
1 kg verse mosselen  
4 eetlepels kippenbouillon  
½ theelepel suiker  
15 g verse Thaise basilicumblaadjes  
verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Stamp de peperkorrels lichtjes in een vijzel.  
Voeg de chilipepers, knoflook en verse korianderwortels of -steeltjes toe en stamp tot een grove pasta.  
Verhit een wok of koekenpan op een middelhoog vuur.  
Doe er zodra de wok heet is de olie in.  
Doe er wanneer de olie heet is de chilipasta in en roerbak 30 seconden.  
Schep er de oestersaus en vissaus door.  
Voeg de mosselen toe en verwijder eventuele open exemplaren.  
Schep om.  
Schep er de bouillon en suiker door, leg er het deksel op en laat circa 2 minuten koken tot de mosselen open zijn.  
Schep er de verse basilicum door en laat even koken tot de blaadjes beginnen te slinken.  
Doe de mosselen op een dienschaal en verwijder nog gesloten exemplaren.  
Garneer met de korianderblaadjes.

Info: Wie een van de immense visrestaurants in Bangkok bezoekt, moet oppassen om niet geraakt te worden door een van de bedienden die op rolschaatsen voorbij flitsen. Dankzij de rolschaatsen racen ze vanuit de keuken met hun schotels naar de tafels.

## Hollandse appelpudding

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

rijpe Hollandse appels

kaneel

suiker

aardbeienjam

½ melk

1 pakje vanille kookpudding

wat stijfgeklopte en gezoete slagroom

### ***Bereiding***

Schil de appels en rasp ze grof in een glazen kom.

Voeg kaneel en suiker naar smaak toe en meng alles goed door elkaar.

Verdeel dit mengsel over vier (glazen) kommetjes en leg er een laagje aardbeienjam op.

Kook hierna de halve liter melk en maak pudding van de inhoud van het pakje vanille kookpudding.

Stort de pudding heet op het appelmengsel.

Laat dit afkoelen en versier het geheel met toefjes gezoete en stijfgeklopte slagroom.

## Hollandse kippensoep 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 l kippenbouillon  
2 grote kipfilets  
4 in stukjes gesneden worteltjes  
4 in stukjes gesneden stengels bleekselderij  
2 in ringen gesneden preien  
1 in reepjes gesneden venkelknol  
150 g dunne vermicelli  
wat zout  
wat peper  
6 eetlepels fijngesneden kruiden (peterselie, maggiplant en selderij)

### ***Bereiding***

Breng de bouillon aan de kook en laat hierin de stukken verse kipfilet tegen de kook aan zo'n 15 minuten zachtjes trekken.

Neem hierna de filets uit de pan.

Voeg vervolgens wortel, bleekselderij, prei en venkel toe aan de bouillon en kook een en ander gedurende pakweg 10 minuutjes tot alles beetgaar is.

Voeg nu de vermicelli toe en kook de soep nog circa 2 minuten.

Voeg de in stukjes verdeelde kipfilet toe en breng de soep tot slot op smaak met wat zout, peper en kruiden.

Heerlijk met vers stokbrood!

## In beslag gebakken saucijsjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g gezeefde bloem  
wat zout  
½ theelepel gedroogde oregano  
½ theelepel mosterdpoeder  
2 eieren  
3 dl melk  
600 g kleine dunne saucijsjes  
3 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Meng ten behoeve van het beslag de bloem met een flinke snuf zout, de oregano en de mosterdpoeder. Maak in het midden van dit mengsel een kuiltje en doe daarin de eieren en een scheut melk. Roer vanuit het midden alles door elkaar en voeg in gedeelten de rest van de melk toe tot er een glad beslag ontstaat. Prik vervolgens de worstjes in met een houten spiesje en pocheer deze saucijsjes pakweg 5 minuten in water dat bijna kookt. Verwarm de olie in een braadslede waarin de saucijsjes net passen. Schenk nu een dun laagje beslag in de braadslede. Dit beslag moet ietwat stijf worden en een ondergrond vormen voor de worstjes. Leg dan de worstjes op het beslag en schenk de rest van het beslag erover. Bak het gerecht in ongeveer 40 minuten in een op 220° C voorverwarmde oven tot de saucijsjes gaar zijn en het beslag mooi is gerezen. Het beslag moet een knapperige buitenkant hebben en een zachte smeuijge binnenkant. Lekker met een knisperende groene salade...

## In oven gegaarde zalm met limoenboter en citrusvruchtensalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 zalmfilets van elk circa 150 g  
250 g zachte, gezouten roomboter  
4 eetlepels extra vergine olijfolie  
het sap van 2 limoenen  
1 snufje chilipoeder of cayennepeper  
2 uitgesneden sinaasappels  
1 uitgesneden rode grapefruit  
1 uitgesneden witte grapefruit  
2 uitgesneden mandarijnen  
het sap van een halve citroen  
1 eetlepel fijngehakte muntblaadjes  
2 eetlepels poedersuiker  
1 in plakjes gesneden kiwi  
wat versgemalen zwarte peper  
wat zout

### ***Bereiding***

Maak eerst de limoenboter door de zachte roomboter glad te roeren en luchtig te kloppen.  
Voeg hieraan het limoensap toe en kruid de boter met chilipoeder en wat versgemalen peper en zout.  
Roer dan een en ander glad tot het limoensap helemaal is opgenomen.  
Schep vervolgens de limoenboter op een stuk aluminiumfolie en rol het geheel op tot een staaf.  
Knijp de uiteinden voorzichtig dicht en druk ze stevig aan.  
Laat de roomboterrol opstijven in de koelkast tot gebruik.  
Snijd hierna de citrusvruchten in partjes.  
Meng deze vruchtenpartjes door elkaar en voeg hieraan de poedersuiker, de fijngehakte muntblaadjes en het citroensap toe.  
Laat het geheel op kamertemperatuur marineren.  
Leg de zalmfilets in een ovenschotel en kruid ze met wat peper en zout.  
Besprenkel de filets tevens met wat extra vergine olijfolie.  
Snijd de ingerolde limoenboter in plakjes en verwijder het aluminiumfolie.  
Verdeel de helft van de plakjes over de zalmfilets en zet deze in een op 180° C voorverwarmde oven.  
Maak de zalm op die manier (bijna) gaar in pakweg 10 minuten.  
Leg hierna de filets op voorverwarmde borden en beleg ze met de overige plakjes limoenboter.  
Serveer de citrusvruchtensalade apart en garneer deze met plakjes kiwi.  
Heerlijk met een simpel landwijnkje.

## In witte wijn gestoomde mosselen met kokkels

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 kg kokkels  
1 kg mosselen  
2 dl droge witte wijn  
3 blaadjes laurier  
20 g boter  
1 limoen  
zout  
zwarte peper van de molen

### ***Bereiding***

Was de kokkels in ruim koud water.  
Spoel de mosselen  
Verhit in een wijde pan de wijn met de laurier.  
Voeg de mosselen toe en laat ze 2 minuten stomen.  
Doe er dan de kokkels en de boter samen bij met een snuif zout en een beetje peper.  
Doe de deksel terug op de pan en laat met de kokkels nog drie minuten stomen, terwijl u af en toe de pan opschud.  
Maal wat verse peper over de schelpen, besprenkel ze met het sap van de limoen en serveer ze direct in warme diepe borden, met het kookvocht.

## Indiaas gekruide surimi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst  
2 pakjes surimi naturel (vis à 170 g)  
3 eetlepels yoghurt  
3 eetlepels Indiase kerriepasta Tandoori (pot à 312 g)  
200 peultjes  
3 eetlepels roerbakolie  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
zout

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Surimi in stukjes snijden. In kom yoghurt en kerriepasta tot marinade roeren.  
Surimi toevoegen, goed omscheppen en ca. 15 minuten marineren.  
Peultjes schoonmaken, wassen en in ruitjes snijden. In wok olie verhitten.  
Thaise groentemix en peultjes ca. 3 minuten roerbakken.  
Surimi met marinade toevoegen ca. 2 minuten meebakken.  
Op smaak brengen met zout.  
Serveren met rijst.

## Indiase groenteschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak tarly (250 g)  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak roerbakgroentenmix (400 g)  
300 g sperziebonen zeer fijn (diepvries, pak 450 g)  
2 potten coconut & pineapplesaus mild (Kerala Stir Fry, à 250 g)  
1 blik ananasschijven (234 g)  
100 g ongezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Tarly koken volgens gebruiksaanwijzing.  
In wok olie verhitten.  
Roerbakmix ca. 5 minuten roerbakken.  
Sperziebonen toevoegen en 2 minuten meebakken.  
Keralasaus erbij voegen en nog 5 minuten doorwarmen.  
Tarly op vier borden scheppen.  
Saus erover scheppen.  
Garneren met een schijf ananas en bestrooien met cashewnoten.



## Indiase kerriesoep met rijst

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 runderschenkel  
750 g runderpoelet  
4 kardemomzaadjes  
2 eetlepels garam masala pasta of kerriepoeder  
1 eetlepel gekneusde korianderzaadjes  
½ eetlepel gekneusde komijnzaadjes  
4 fijngesneden teentjes knoflook  
10 gekneusde zwarte peperkorrels  
3 in dunne ringen gesneden uien  
3 kruidnagels  
½ theelepel zout  
2 eetlepels boter  
2 rode in dunne ringen gesneden chilipepers (zaadjes verwijderd)  
½ theelepel geelwortelpoeder  
½ theelepel zwart mosterdzaad  
4 eetlepels rode linzen  
3 eetlepels basmatirijst  
2 theelepels tamarindepasta  
2½ dl kokosmelk  
wat zout  
wat peper  
5 eetlepels fijngesneden verse koriander

### **Bereiding**

Breng voor de bouillon de schenkel en het vlees met koud water (zoveel tot het vlees onderstaat) aan de kook.

Schuim het mengsel enkele keren af en voeg kardemom, 1 eetlepel garam masala pasta, koriander- en komijnzaadjes, 2 teentjes knoflook, peperkorrels, 1 ui, kruidnagel en ½ theelepel zout toe.

Laat de bouillon op een zacht vuurtje ruim 2 uur trekken tot het vlees gaar is.

Zeef nu de bouillon en bewaar het vlees.

Verhit vervolgens de boter en bak hierin 2 uien, 2 teentjes knoflook en de rode peper gedurende pakweg 10 minuutjes op een zacht vuur.

Voeg hieraan een eetlepel garam masala pasta, geelwortel en mosterdzaad toe en bak een en ander gedurende 2 minuutjes mee.

Schenk dan de hete bouillon erbij, roer hier linzen en rijst door en laat de soep circa 10 minuten koken.

Voeg tot slot nog tamarinde, kokosmelk en het vlees toe en verwarm de soep dan nog gedurende 5 minuten.

Breng het geheel op smaak met wat zout, peper en koriander.

## Indiase roerbakshotel met garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g pandanrijst  
1 zakje kerriepasta Tikka Masala (80 g)  
8 eetlepels volle yoghurt  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
1 blikje doperwten (400 g)  
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)  
½ pot mangochutney (à 340 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Kerriepasta mengen met 4 eetlepels yoghurt.  
In braadpan olie verhitten.  
Groentemix ca. 3 minuten roerbakken.  
Doperwten laten uitlekken.  
Kerriepasta bij groente voegen en ca. 1 minuut verwarmen.  
Al roerend 300 ml water toevoegen.  
Afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen.  
Doperwten, garnalen en rest van yoghurt toevoegen en nog ca. 3 minuten verwarmen.  
Op smaak brengen met zout.  
Curry serveren met rijst en mangochutney.

## Indiase wokschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst  
2 courgettes  
3 eetlepels olijfolie  
1 schaaltje varkensvleesreepjes ongekruid (ca. 400 g)  
1 pot Indiase kerrie roerbaksaus (520 g)  
100 g pistachenootjes ongepeld  
1 zakje verse koriander (15 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Courgettes wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.  
In wok olie verhitten.  
Vleesreepjes ca. 3 minuten roerbakken.  
Courgette toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.  
Kerriesaus toevoegen en schotel onder af en toe roeren ca. 5 minuten verwarmen.  
Intussen pistachenoten pellen en grof hakken.  
Koriander fijn snijden.  
Wokschotel bestrooien met noten en koriander.  
Serveren met rijst.

## Indonesische varkensfricandeau

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g varkensfricandeau  
3 uien  
2 teentjes knoflook  
3 cm gemberwortel (verse)  
½ rode peper  
1 stengel sereh  
3 eetlepels olie (om te wokken)  
1 eetlepel kerriepoeder (pittige)  
1 eetlepel basterdsuiker (donkere)  
2 dl kokosmelk  
1 dl bouillon (tuinkruiden)  
2 eetlepels koriander (verse, fijngehakt)  
snufje zout  
snufje peper  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Pel en snipper de uien en de knoflook.  
Schil en rasp de gember.  
Maak de peper schoon en hak hem fijn.  
Leg een knoop in de serehstengel of snijd hem in de lengte in.  
Dep het vlees droog met keukenpapier.  
Verhit de olie in een braadpan en braad de fricandeau rondom bruin aan.  
Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met zout en peper.  
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de rode peper in het bakvet.  
Leg het vlees terug in de pan tussen het uienmengsel.  
Voeg het kerriepoeder, de suiker, de kokosmelk, de bouillon en de sereh toe en breng alles aan de kook.  
Braad de fricandeau, op een laag vuur, in ± 25 minuten gaar met het deksel schuin op de pan.  
Neem het vlees uit de pan en laat het even rusten.  
Verwijder de sereh.  
Snijd het vlees in plakken en serveer de plakken in de saus.  
Bestrooi het met de koriander.  
Lekker met witte rijst en gekookte broccoli.

## Insalata di mare della Laguna (Venetiaanse zeevruchtensalade)

---

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

---

### **Ingrediënten**

1½ kg mosselen  
550 g «scheermesjes» of andere schelpdieren  
1½ kg venusschelpen  
8 eetlepels olijfolie extra vergine  
1 teen knoflook, fijngehakt  
3 eetlepels grof gehakte peterselie  
zout en vers gemalen zwarte peper naar smaak  
400 g kleine pijlinktvisjes of 4 inktvissen  
550 g zeekat  
400 g rauwe grote garnalen  
400 g St Jakobsschelpen  
1 bosje lente-uitjes  
sap van 2 citroenen

### **Bereiding**

Maak de schelpdieren schoon en doe ze in een pan met de knoflook, de peterselie en 2 eetlepels van de olijfolie.

Doe het deksel op de pan en kook alles tot de schelpen openstaan en u het vlees er gemakkelijk uit kunt halen.

Gooi de lege schelpen en eventueel schelpen die niet open zijn gegaan, weg.

Zeef het kookvocht. Maak de pijlinktvis, inktvis en zeekat schoon; verwijder de inkt uit de zeekat.

Was de diverse soorten inktvis goed en kook ze in 10-20 minuten gaar.

Kook in een andere pan de garnalen 4-5 minuten en de St Jakobsschelpdieren 1-2 minuten.

Pel de garnalen.

Laat alle gaargekookte zeedieren uitlekken en meng ze in een grote kom.

Laat alles goed afkoelen.

Snijd de lente-uitjes heel fijn en meng ze door de salade.

Maak een dressing van het sap van de gekookte mosselen, citroensap, de rest van de olijfolie, zout en peper en roer die door de salade.

Met wat apart gehouden schelpen kunt u deze salade op artistieke wijze garneren.

Info: De bereidingswijze van deze salade is vrij eenvoudig, maar de verschillende genoemde soorten schaal- en schelpdieren zijn niet altijd gemakkelijk verkrijgbaar. Het is echter een flexibel recept en u kunt andere soorten gebruiken. Het belangrijkste is dat ze vers zijn.

## Intxaursalsa (walnotenroom)

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Spaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 dl melk

125 g suiker

1 reepje citroenschil

½ kaneelstokje

125 g walnoten

1 sneetje oud brood, zonder korst en kort geroosterd

1 dl slagroom

kaneel

### ***Bereiding***

Breng de melk aan de kook met suiker, citroenschil en kaneelstokje en draai het vuur laag.

Maal de walnoten fijn in een keukenmachine.

Doe ze door de melk en laat dit mengsel 30 minuten zachtjes doorkoken.

Verkruimel het brood en roer dit erdoor.

Neem na enkele minuten citroenschil en kaneelstokje uit de pan.

Klop het mengsel met een houten lepel tot het romig wordt en roer de room erdoor.

Laat het aan de kook komen, afkoelen en zet het in de koelkast.

Serveer het zeer koud, bestrooid met kaneel.

## Irish coffee-gebak

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Iers  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 eieren  
60 g suiker  
60 g bloem  
5½ dl slagroom  
5 cl whisky  
20 g kristalsuiker  
200 g melkchocolade  
5 g oploskoffie

### **Bereiding**

Van de eieren, de suiker en bloem een beslag maken volgens de koude methode.

Dit houdt in: de eieren scheiden in dooiers en eiwitten.

Dit gaat het makkelijkst wanneer ze uit de koelkast komen.

Sla de dooiers met de helft van de suiker luchtig.

De eiwitten onder geleidelijke toevoeging van de rest van de gewone suiker luchtig slaan in een vetvrije kom.

Dit laatste bereikt u het best door de kom (vergeet ook de garde niet) af te wassen met water en azijn.

Als alles luchtig is, eerst wat schuim door de dooiers roeren.

Het dooiermengsel luchtig door de rest van het schuim roeren en tot slot de bloem er voorzichtig doorheen spatelen.

Strijk van het verkregen beslag, op bakpapier, een plak van 30 bij 40 cm en bak dit op 230 ° C in 7 minuten licht goudbruin.

Los de oploskoffie op in de whisky.

Sla iets minder dan de helft van de slagroom stevig en voeg op het laatste moment de whisky met de opgeloste koffie toe.

Als de beslagplak is afgekoeld verwijdert u het papier en strijkt u de opgeslagen slagroom op het beslag.

Blijf hierbij 1 cm binnen de randen.

Rol de plak op met de zijde van 40 cm naar u toe en rol dit terug in het bakpapier.

Leg het een half uur in de koelkast om op te laten stijven.

Leg ook de marmeren steen in de diepvries.

Snijd de rol in 10 stukken van 4 cm, de liefhebber kan dit daarna nog even besprenkelen met whisky.

Smelt de melkchocolade au bain marie.

Als de marmeren steen goed gekoeld is, strijkt u met een glaceermes dunne plakjes chocolade die om het gebakje heen passen.

Desnoods bouwt u dit in twee keer op.

De benodigde hoogte van 5 cm kunt u eenvoudig terugbrengen door er een stukje af te snijden.

Snijd de strook chocolade los van het marmer en vouw dit met de afgesneden kant naar onder om het gebakje en druk de uiteinden licht aan.

Sla de overige slagroom luchtig met de kristalsuiker en spuit hiermee een rozet op de gebakjes.

Tot slot kunt u het nog afgarnen met fijne kandijnsuiker of met grove kristalsuiker waardoor wat oploskoffie is gemengd.

Natuurlijk kunt u ook de melkchocolade raspen, de gebakjes aanstrijken en ze met de rasp aanzetten.

## Jachtpannetje met sperziebonen en tuinkruidenpuree

---

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

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 zak geschilde aardappels kruimig à 1 kg  
zout  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
400 g hamlappen, in blokjes  
2 uien, gesnipperd  
500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken  
1 pakje Mix voor Jachtpannetje met sperziebonen en hamlapjes (Maggi)  
peper  
4 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden

### **Bereiding**

Kook de aardappels in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Verhit de olie in een braadpan en bak de hamlappen rondbruin aan.  
Voeg de uien en sperziebonen toe en bak 3-4 minuten mee.  
Maak de Mix voor Jachtpannetje aan met 4 dl koud water, roer goed.  
Voeg de mix toe aan het vlees en breng al roerende aan de kook.  
Draai het vuur laag en stoof het vlees en de groenten met de deksel schuin op de pan in 25-30 minuten zachtjes gaar.  
Roer regelmatig en breng aan het eind op smaak met peper en zout.  
Giet de aardappels af en vang het kookvocht op.  
Stamp de aardappels met voldoende kookvocht tot een smeuïge puree.  
Roer de tuinkruiden met peper en zout naar smaak door de puree en serveer met het jachtpannetje.

Tip: Schep het jachtpannetje met de puree in een ovenschaal, bestrooi met 100 g geraspte belegen kaas en gratineer er in een voorverwarmde oven (200 °C) een knapperig korstje op.

Wijnadvies: Spier, Cape red, rood, Zuid-Afrika



## Kaasfondue met witlof

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 struikjes witlof  
1 teentje knoflook, gepeld  
4 dl droge witte wijn of melk  
600 g kaas belegen, grof geraspt  
2-3 eetlepels maïzena  
1 groot wit stokbrood

### ***Bereiding***

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes los.

Halveer de grote blaadjes.

Wrijf de bodem van een kaasfonduepan (caquelon) in met het doorgesneden teentje knoflook.

Breng de wijn of de melk tegen de kook aan.

Roer beetje bij beetje de kaas erdoor en verwarm alles al roerende op een laag vuur tot de kaas gesmolten is.

Roer de maïzena los met een scheutje wijn of melk en voeg beetje bij beetje al roerende aan de fondue toe.

Blijf roeren totdat er een gladde gebonden fondue ontstaat.

Zet de caquelon op een rechaud op tafel en serveer met de witlof en het brood.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, wit, Frankrijk

## Kabeljauwschotel met spekjes

---

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

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 duopakje magere spekblokjes (ca. 250 g)  
3 uien  
1 zakje verse bieslook (25 g)  
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 250 g)  
boter of margarine om in te vetten  
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
125 ml slagroom

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.  
In koekenpan spekreepjes zachtjes bakken.  
Uien pellen en in dunne ringen snijden.  
Bieslook fijnknippen.  
Kabeljauw in stukken verdelen.  
Ovenschaal invetten.  
In schaal achtereenvolgens helft van aardappels, helft van uiringen, helft van bieslook helft van spekreepjes en alle kabeljauw leggen.  
Vis bestrooien met rest van bieslook en viskruiden (uit verpakking).  
Over vis achtereenvolgens rest van spek, uien en aardappels verdelen.  
Slagroom erover schenken.  
Schotel in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en bruin laten worden.

## Kai tom khing (Thaise kippensoep met shii-take)

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Kip  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels arachideolie  
1 fijngehakte teen knoflook  
350 g in blokjes gesneden kippenborst  
1 l water  
25 g in plakjes gesneden gedraagde geweekte shii-take  
2 eetlepels citroensap  
2 lenteuitjes  
2 kleine, groene chilipepers  
vers geraspte gember  
2 eetlepels koriandergroen (blaadjes en stengels van verse koriander)

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een wok of pan en fruit de knoflook.  
Doe het kippenvlees in de pan en roerbak gedurende 5 minuten.  
Laat het vlees een beetje afkoelen en leg het apart.  
Doe het water, de plakjes shii-take en de stengels van de koriander in de pan en breng alles aan de kook.  
Laat de soepbasis zachtjes koken en voeg kippenvlees en citroensap toe.  
Dek af en laat alles 10 minuten zachtjes koken.  
Voeg de in dunne plakjes gesneden chilipepers en lenteui toe en breng op smaak met gember.  
De soep in kommetjes gieten.  
De korianderblaadjes op het laatste moment over de soep strooien.

## Kalfs cordon bleu met citroenboontjes

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

800 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken  
zout  
1 citroen, schoongeboend  
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
4 kalfs cordon bleus

### **Bereiding**

Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.  
Trek mooie sliertjes citroenschil met een citrustrekker (zesteur) van de citroen en pers de helft van de vrucht uit.  
Verhit gelijktijdig het vloeibare bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de cordon bleus aan beide kanten bruin en gaar.  
Giet de boontjes af en schep er het citroensap door.  
Bestrooi met de citroensliertjes erover.  
Serveer de cordon bleus met de boontjes.  
Lekker met gebakken aardappeltjes.

Wijnadvies: Viña Montesa Chardonnay, wit, Spanje

## Kalfsentrecôte met kruidendressing

---

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

Soort Vlees  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

5 eetlepels olijfolie mild  
1½ eetlepel kruidenazijn  
3 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt  
peper  
zout  
2 zakken doperwtjes en worteltjes à 400 g  
4 kalfsentrecotes  
1 zak verse frieten à 700 g  
frituurolie

### **Bereiding**

Klop van 4 eetlepels van de olie, de azijn, de bieslook en peper en zout naar smaak een dressing.  
Kook de groenten in water met zout beetgaar.  
Bestrijk het vlees met de rest van de olie en bestrooi het met peper en zout.  
Rooster de entrecotes in een hete grillpan in 6-8 minuten aan beide kanten bruin en van binnen rosé.  
Frituur de frieten volgens de aanwijzingen op de verpakking mooi goudgeel.  
Lepel de kruidendressing over het vlees en serveer met de frieten en de groenten.

Wijnadvies: No House Wine, Cabernet Merlot, rood, Zuid-Afrika

## Kalfsfricandea met zuidvruchten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g kalfsfricandea  
50 g boter  
1 dl sinaasappelsap  
1 theelepel bouillonpoeder  
1 eetlepel gembersiroop  
6 abrikozen (gedroogd)  
8 dadels  
10 kersen (zonder pit uit pot)  
½ eetlepel aardappelmeel  
4 muntblaadjes  
snufje zout  
snufje peper

### ***Bereiding***

Wrijf de fricandea in met wat peper.

Smelt de boter en braad de kalfsfricandea gaar (rose) in circa 40 minuten en laat ze 10 minuten, afgedekt met folie, rusten.

Snijd ze vervolgens met een scherp, niet gekarteld mes in plakken en houd ze warm.

Breng in een pan sinaasappelsap, 1 dl water met de bouillonpoeder, gembersiroop en de abrikozen aan de kook.

Laat het geheel circa 10 minuten zachtjes koken.

Snijd intussen de dadels open en verwijder de pitten.

Voeg de dadels en kersen aan de abrikozen toe.

Verwarm dit nog circa 2 minuten zachtjes.

Roer in een kopje het aardappelmeel met 1 eetlepel koud water tot een glad papje voeg het al roerende aan de vruchtensaus toe.

Blijven roeren tot de saus gebonden is.

Op smaak brengen met zout en peper.

Saus op de warme borden scheppen.

De plakken fricandea dubbelvouwen en op de saus leggen.

Garneren met een toefje munt.

Lekker met witlof omwikkeld met ham, spruitjes even gebakken met reepjes bacon en aardappelkroketjes.

## Kalfslapjes met champignons in mosterdsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kalfslapjes (elk ongeveer 125 g)  
2 eetlepels Dijonmosterd  
125 ml crème fraîche  
250 g gemengde paddestoelen  
2 knoflookteentjes  
50 g boter  
2 eetlepels olijfolie  
wat zout  
wat versgemalen peper  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
50 g groene olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Roer de mosterd en de crème fraîche door elkaar.  
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.  
Maak vervolgens de knoflook schoon en pers deze uit.  
Verhit de boter en de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kalfslapjes kort aan beide kanten aan.  
Temper de hittebron en bestrooi het vlees met wat peper en zout.  
Bak hierna de kalfslapjes nog eens gedurende circa 3 minuutjes per kant.  
Ze dienen dan *nét* gaar te zijn (de juiste baktijd hangt af van de dikte van de lapjes vlees).  
Haal nu het vlees uit de pan en houd het warm door de lapjes toe te dekken met aluminiumfolie.  
Bak daarna in het achtergebleven braadvet de plakjes paddestoel snel knapperig en lichtbruin.  
Voeg de knoflook toe.  
Giet het mosterdroommengsel bij de champignons in de pan.  
Leg dan de kalfslapjes er bovenop.  
Voeg de olijven toe en warm alles even goed door.  
Verdeel de lapjes vlees, de paddestoelen en de saus over de borden en strooi er peterselie over.  
Heerlijk met wat gekookte rijst en doperwtjes.

## Kalfsoester met krokant katenspek

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g Mediterrane rijst (Lassie)  
2 zakken bloemkool/broccolirosjes à 300 g  
peper  
zout  
4 kalfsoesters  
8 plakjes katenspek  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
½ bakje geroosterde pijnboom-pitten à 60 g

### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Kook de bloemkool/broccolirosjes in weinig water met zout beetgaar.  
Dep de kalfsoesters droog met keukenpapier en bestrooi het vlees met peper en zout.  
Wikkel om elke kalfsoester 2 plakjes katenspek, zet het spek vast met een cocktailprikker.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kalfsoesters in 3-4 minuten per kant krokant en mooi rosé vanbinnen.  
Bestrooi de bloemkool/broccolirosjes met de pijnboompitten en serveer met de kalfsoesters en de rijst.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadriere, roodFrankrijk



## Kalfsrolletjes met romige oesterzwammensaus

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 takjes basilicum  
150 g oesterzwammen  
4 kalfsschnitzels  
zout en pepermix (Jozo)  
4 plakken Coburgerham  
25 g boter  
1 zakje roomsaus

### ***Bereiding***

Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes.

Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in repen.

Leg de schnitzels op een plank, dek ze af met een stuk huishoudfolie en sla ze met een plat breed mes of een vleeshamer plat uit.

Bestrooi het vlees met het zout en pepermix en leg op elke schnitzel een plak ham en 2 blaadjes basilicum.

Rol het vlees met de ham op en steek de rolletjes vast met een cocktailprikker.

Snijd de rest van de basilicum in reepjes.

Verhit de boter en bak de rolletjes rondom bruin en in ± 15 minuten op een halfhoog vuur gaar.

Bak de laatste 5 minuten de oesterzwammen mee.

Bereid intussen de saus met 2½ dl water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de oesterzwammen uit de pan en roer ze met de gesneden basilicum door de saus.

Lekker met gekookte krieltjes en roergebakken spinazie met reepjes zongedroogde tomaat.

Wijnadvies: Mesa Mayor, crianza, rood, Spanje

## Kalfsvlees Parmigiana met trostomaat

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren

75 g versgeraspte parmezaanse kaas

wat versgemalen peper en wat zout

1 eetlepel gehakte Italiaanse kruiden: oregano, tijm en basilicum

(vers of diepvries)

3 eetlepels bloem

400 g kleine trostomaten (aan de tak)

2 eetlepels groene pesto

4 eetlepels olijfolie

4 kalfsschnitzels à 125 g per stuk

1 citroen

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200° C.

Klop de eieren in een diep bord los met 1 eetlepel lauw water en meng hier de kaas, de peper, het zout en de Italiaanse kruiden door.

Verspreid de bloem over een plat bord.

Kruis vervolgens de tomaten in.

Leg deze dan in een ovenschaal en bestrijk ze met de pesto die gemengd is met 1 eetlepel olijfolie.

Zet de tomaten in het midden van de oven en laat ze 15 minuten garen.

Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan.

Wentel de kalfsschnitzels eerst door de bloem en daarna door het eimengsel.

Bak het vlees in 3 minuten per kant goudbruin en gaar.

Schuif daarbij niet met de schnitzels in de pan, zodat de eilaag kan stollen voordat de schnitzels worden omgedraaid.

Serveer het vlees op warme borden met een takje trostomaten erbij.

Garneer met de in partjes gesneden citroen.

Lekker met koelverse pasta en een frisse witte of rode wijn.

## Kalfsvleesragoût met kaas

---

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

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkookrijst  
2 zakken miniworteltjes (à 300 g)  
2 blikken kalfsragoût (à 400 g)  
50 ml witte wijn  
75 ml crème fraîche  
1 zakje Formaggio da Pasta (grof geraspt 100 g)  
3 bosuitjes  
zout  
peper  
1 theelepel suiker

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Worteltjes in ca. 8 minuten beetgaar koken.  
Ragoût verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Wijn, crème fraîche en kaas door ragout scheppen en even mee verwarmen tot kaas gesmolten is.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Helft van bosuitjes door ragout scheppen.  
Worteltjes op smaak brengen met zout, peper en suiker.  
Ragoût garneren met rest van bosuitjes en serveren met rijst en worteltjes.

## Kalkoen-preicurry

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g kalkoenfilet  
2 vlees- of tomaten  
3 cm gemberwortel of 1 eetlepel gehakte gembersnippers op siroop  
2 teentjes knoflook  
400 g prei  
3 eetlepels wok- of zonnebloemolie  
2 theelepels gemalen koriander  
1 theelepel kerriepoeder  
½ theelepel gemalen komijn  
2½ dl volle yoghurt  
1 eetlepel maïzena  
1 theelepel paprikapoeder  
2 eetlepels gehakte bieslook  
wat zout

### ***Bereiding***

Snijd de kalkoenfilet in smalle reepjes.  
Kruis de tomaten in en leg ze heel eventjes in kokend water.  
Pel ze hierna en snijd ze zonder zaadjes in blokjes.  
Schil vervolgens de gemberwortel en rasp deze.  
Hak nu de knoflook fijn en snijd de prei in smalle reepjes.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan.  
Voeg dan de kalkoenreepjes, gember, knoflook, gemalen komijn, gemalen koriander, prei en kerriepoeder toe en roerbak een en ander gedurende zo'n 10 minuten.  
Meng vervolgens de yoghurt met maïzena, paprikapoeder en wat zout.  
Schep dit mengsel door de kalkoen en prei en stoof dit hierna zachtjes gedurende ongeveer 15 minuten.  
Voeg de tomatenblokjes toe.  
Bestrooi het gerecht met bieslook en serveer dit met pandarijst.

## Kaneelschuim

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 kop

1 dl volle melk  
1 kaneelstokje  
een beetje kaneelpoeder  
1 kop koffie

### ***Bereiding***

Breng de melk met daarin het kaneelstokje aan de kook.

Verwijder nu het kaneelstokje en klop de hete melk met een garde tot hij schuimt.

Schep het kaneelschuim op de koffie en strooi er met een zeefje een beetje kaneelpoeder over.

## Karamelappels met roomijs en kaneelcrème

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kleine appels (liefst met rode schil)

1 limoen of citroen

1 vanillestokje

1 l water

1 l roomijs

225 g suiker

voor de karamel

325 g suiker

125 ml water

voor de kaneelcrème

200 ml slagroom

1 eetlepel kaneelpoeder

1 eetlepel honing

### ***Bereiding***

Was de appels.

Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden.

Doe dan het vanillestokje, het sap van de limoen, het water en de suiker in een pan.

Verwarm dit alles en zet hierna de appels naast elkaar in de pan.

Pocheer de appels op halve stand gedurende pakweg 4 minuten totdat ze iets zachter worden (maar nog wel "beet" hebben).

Leg de appels daarna op een rooster of in een vergiet, zodat ze kunnen afkoelen en drogen.

Verwarm voor de karamel suiker en water in een steelpan.

Roer net zo lang totdat de suiker is opgelost.

Laat de massa zachtjes pruttelen totdat de karamel goudbruin is.

Doop de appels in de karamel en leg ze daarna op bakpapier, zodat de karamel hard kan worden.

Klop hierna voor de kaneelcrème de slagroom met de kaneelpoeder en honing half stijf.

Serveer de appel met bolletjes roomijs en de kaneelcrème.

## Kippenpoten met champignons en wortel in witte wijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 kippenpoten  
1 grote ui  
2 niet te kleine wortels  
¼ knolselderij  
200 g champignons  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries)  
50 g boter  
3 dl witte wijn  
150 ml crème fraîche  
wat peper  
zout

### ***Bereiding***

Bestrooi de kippenpoten met peper en zout.  
Pel de ui en snipper deze.  
Schrap de wortels en verdeel deze in plakjes.  
Snijd de geschilde knolselderij in blokjes.  
Borstel tot slot de champignons schoon en halveer deze.  
Verhit de boter en de olie en bak hierin de kippenpoten rondom lichtbruin.  
Haal de poten uit de pan en houd ze warm.  
Fruit nu de ui in het bakvet.  
Voeg de poten, wortel, selderij, wijn, champignons en tijm toe.  
Laat dit alles op een klein vuurtje gedurende ruim dertig minuten garen met het deksel op de pan.  
Schep de kippenpoten eruit en laat de saus ietwat inkoken.  
Roer de crème fraîche erdoor.  
Leg de kip in de saus en warm deze goed door.  
Heerlijk met aardappelpuree.

## Kipsaté met atjar-rijstsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g rijst  
400 g kipfilet  
3 eetlepels Conimex Wok Marinade  
Conimex Wok Olie  
3 eetlepels sesamzaadjes  
1 krop ijsbergsla  
1 pot Conimex Atjar Tjampoer  
2 eetlepels sesamolie

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes van ca. 1½ cm en meng ze met de marinade en 2 eetlepels olie.  
Rijg aan satéstokjes.  
Verhit een wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok de rijst met de sesamzaadjes 3 minuten.  
Af laten koelen.  
Rooster de saté op of onder de hete grill of op de hete barbeque in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar.  
Snijd de sla in dunne reepjes.  
Meng de sla met de sesamrijst, de atjar en de sesamolie.  
Verdeel over 4 grote borden en geef de saté eraast.

Serveertip: Lekker met Conimex Sambal Badjak.

Variatietip: Vervang de ijsbergsla door blaadjes kropsla of veldsla.



## Knolselderijsoufflé

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g knolselderij  
wat zout  
wat versgemalen peper  
2 eetlepels citroensap  
½ rode paprika  
½ eetlepel olie  
100 g roomkaas  
3 eieren  
1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200° C.  
Maak de knolselderij schoon en snijd deze in kleine blokjes.  
Kook deze blokjes dan met wat water, zout en citroensap in ruim 10 minuten gaar.  
Giet de selderij af en laat deze goed uitlekken.  
Snijd vervolgens de paprika zonder zaadjes in miniblokjes.  
Giet kokend water over deze blokjes en spoel er meteen koud water over.  
Laat de blokjes hierna goed uitlekken.  
Vet een ovenschaal licht in met olie.  
Pureer de knolselderij met een staafmixer of een keukenmachine.  
Roer nu de roomkaas erdoor tot een en ander een gladde massa wordt.  
Splits de eieren.  
Roer vervolgens de paprika, peterselie en eidooiers door het knolselderijmengsel en voeg wat peper en zout toe.  
Klop dan in een vetvrije kom de eiwitten stijf.  
Spatel het knolselderijmengsel hier luchtig door en vul hiermee de ovenschaal voor ¾ deel.  
Zet de soufflé gedurende zo'n 20 minuten in het midden van de oven totdat hij én gerezen én goudbruin is.  
Dien de soufflé op en eet deze meteen samen met bijvoorbeeld een heerlijke komkommersalade.

## Kruidige koffie/chocoladedrank

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 ml sterke koffie  
100 ml slagroom  
100 ml halfvolle melk  
½ takje tijm  
½ takje rozemarijn  
75 g pure chocolade  
1 kruidnagel  
2 eetlepels sinaasappelsap  
2 eetlepels gembersiroop

voor de garnering

30 ml lobbige geklopte slagroom  
½ eetlepel sinaasappelrasp

### ***Bereiding***

Doe de koffie, melk, slagroom en kruiden in een steelpannetje en breng een en ander aan de kook. Laat het mengsel hierna zo'n 10 minuten trekken, zodat de drank een heerlijke kruidensmaak krijgt. Breek nu de chocolade in stukjes. Zeef het koffiemengsel en laat er, terwijl u goed roert, de chocolade in oplossen. Voeg de gembersiroop en het sinaasappelsap toe. De chocoladedrank is nu klaar. Garneer deze met de lobbige geklopte slagroom en wat sinaasappelrasp.

## Lamsbout met nieuwe krielaardappeltjes en Zaanse mosterdjus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 lamsbout (zonder bot)  
100 g boter  
4 eetlepels slaolie  
1½ kg krielaardappels (nieuwe, geschraapt)  
zout  
peper  
¼ l bouillon  
3 eetlepels mosterd (zaanse)  
braadslede

### ***Bereiding***

Laat het vlees in ca. 30 minuten op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Dep de lamsbout droog met keukenpapier. Leg hem in een braadslede, verdeel de boter erover en giet er de olie op.

Leg de aardappeltjes ernaast.

Schuif de braadslede in het midden van de hete oven.

Temper de oven na 15 minuten tot 180 °C en laat de lamsbout nog ca. 30 minuten braden; het vlees is dan nog rosé van binnen.

Bedruip het vlees tijdens het braden om de 10 minuten met het braadvocht en schep de aardappeltjes geregeld om.

Neem de braadslede uit de oven, verpak de lamsbout in aluminiumfolie. 15-20 minuten rusten.

Schep de aardappeltjes uit de braadslede en houd ze warm.

Voeg de bouillon aan het braadvet in de slede toe.

Roer de aanbaksels op de bodem van de braadslede los met een vork en breng de jus aan de kook.

Roer de mosterd erdoor.

Breng de jus op smaak met zout en peper.

Snijd de lamsbout in niet te dunne plakken.

Lekker met jonge voorjaarsgroenten zoals peultjes, worteltjes en lente-uitjes, kort gekookt en afgemaakt met een klontje boter en wat fijngehakte kervel.

## Lamsboutlapje in balsamicojus met pestopartjes en sla

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 schaaltje basilicum à 15 g  
1 zak pestopartjes à 425 g  
6 eetlepels olijfolie traditioneel  
4 lamsboutlapjes met been  
peper  
zout  
3 eetlepels balsamicoazijn  
1 zak Italiaanse sla- melange à 75 g  
500 g tomaten, in partjes

### ***Bereiding***

Scheur de basilicumblaadjes in reepjes.

Bak de pestopartjes in 2 eetlepels van de olie bruin en gaar.

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.

Bak het vlees in 2 eetlepels van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en rosé.

Verdeel de slamix, de tomaten en de basilicum over een schaal en druppel er 1 eetlepel azijn en 2 eetlepels olie over.

Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Blus het bakvet af met de rest van de azijn en voeg 1½ dl heel water toe.

Roer de aanbaksel los en zeef de jus.

Serveer het vlees met de aardappelpartjes en de salade.

Wijnadvies: Oracle Cabernet Sauvignon, rood, Zuid-Afrika

## Lamsribstuk met rode wijnsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 lamsribstukken met elk circa 6 ribbetjes  
wat peper  
zout  
4 eetlepels olijfolie  
2 theelepels rozemarijnnaaldjes  
2 geperste teentjes knoflook  
1 theelepel mosterd  
rode wijnsaus

### ***Bereiding***

Maak eerst een kruidenmengsel door de rozemarijn, knoflook, mosterd, wat zout en wat peper en 1½ eetlepel olijfolie met elkaar te mengen.

Bestrooi de ribstukken met wat zout en peper en bak ze in een ovenvaste koekenpan in 2½ eetlepel olijfolie in circa 6 minuutjes rondom bruin.

Bestrijk nu de ronde vleeskant van de ribstukken met het kruidenmengsel en zet de pan in een op 200° C voorverwarmde oven.

Braad vervolgens de ribstukken gedurende zo'n 15 minuten en wel tot het vlees mooi rosé is.

Laat dan het vlees uit de oven afgedekt circa 10 minuten rusten.

Snijd de ribstukken voor het serveren in koteletjes.

Serveer met de onderstaande rode wijnsaus en wat rode kool en aardappelpuree.

## Langoustines met citrusvruchten en wodka

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

12 grote langoustines (gepeld, gekookt)

2 gehakte grijze sjalotten

4 sinaasappels

1 limoen

1 niet behandelde citroen

3 dl visbouillon

120 g half gezouten boter

2 eetlepels wodka

zout

peper

korianderblaadjes

### **Bereiding**

Schil de sinaasappels tot op het vruchtvlees.

Scheid de partjes, verwijder elk spoor van de velletjes, pitjes en draden zodat u enkel de vleessegmenten overhoudt.

Snijd de helft ervan in blokjes.

Bewaar koel.

Was en droog de citroen.

Verwijder de zestes met een zesteur of een rasp met grote gaten.

Blancheer ze gedurende 5 minuten in kokend water, houd ze onder de koudwaterkraan en laat goed uitlekken.

Pers de limoen.

Fruit de sjalotten gedurende 5 minuten op een zacht vuur in 10 g boter.

Voeg hieraan de bouillon, het limoensap, de wodka en de sinaasappelpartjes (hou de blokjes nog apart) toe.

Roer en laat gedurende 10 minuten op een zacht vuur stoven.

Haal de saus door de zeef en druk daarbij goed op de sinaasappelpartjes.

Laat op een zacht vuur inkoken tot zo'n 15 cl.

Verwarm de gekookte langoustines een paar minuutjes onder stoom of 30 seconden in de microgolf.

Breng de sausfond aan de kook.

Haal van het vuur en voeg al roerend 100 g koude boter in blokjes toe.

Laat gedurende 2 minuten op een matig vuur de sinaasappelblokjes in de resterende gesmolten boter inkoken.

Voeg zout en peper toe.

Verdeel de langoustines over warme borden, overgiet met saus en versier met sinaasappelblokjes, schilletjes en korianderblaadjes.

## Langoustines met groene peperbolletjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ kg gepelde langoustines  
2 eetlepels groene peperbolletjes  
3 gesnipperde sjalotten  
50 g crème fraîche  
20 cl droge witte wijn  
1 eetlepel olijfolie

### ***Bereiding***

Fruit de sjalotten in een grote pan in de olijfolie.  
Voeg witte wijn toe en laat 2 minuten stoven.  
Doe er vervolgens de langoustines bij en laat ze op hoog vuur 5 minuten bakken.  
Schep de langoustines uit de pan en hou ze apart op een serveerschotel.  
Doe de peper bij het kookvocht en kook het voor de helft in.  
Voeg de crème fraîche toe en laat het geheel nog eens 2 minuten sudderen.  
Warm houden.  
Pel de langoustines.  
Voeg de staarten bij de saus en warm ze nog 2 tot 3 minuten door.  
Opdienen in diepe borden.

## Langoustines met komkommer en thee van langoustines en citroengras

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 dikke, verse langoustines  
4 citroengrasstengels  
½ theelepels korianderzaad  
2 eetlepels sinaasappelsap  
arachide-olie om te frituren

voor het tempurabeslag

1 ei  
voldoende koud water om iets meer vloeistof dan 2 dl (inclusief  
het ei) te geven  
2 dl gezeefde bloem

voor de komkommersla

1 komkommer  
½ dl witte wijn  
½ dl olijfolie  
peterselie  
kervel  
bieslook

voor de thee

de pantsers van de langoustines (zonder de koppen)  
½ l kippenbouillon  
1 wortel  
1 prei  
1 teen knoflook  
6 peperkorrels  
1 blad laurier  
2 stengels citroengras

### ***Bereiding***

De thee bereiden: de pantsers van de langoustines aanbakken op groot vuur.

Versneden groenten, knoflook, peperkorrels en laurier toevoegen en kort laten zweten.

De kippenbouillon toevoegen, aan de kook brengen en vijf uur laten trekken.

De bouillon zeven.

De komkommer schillen en het vruchtvlees in blokjes snijden.

De olie en azijn tot marinade kloppen, over de blokjes komkommer gieten en laten marineren.

Het beslag maken: roer in een kom het ei los, vermeng met water en roer er luchtig de bloem door.

Het vermalen korianderzaad en sinaasappelsap door het beslag roeren.

De gepelde langoustines aan afgepelde citroengrasstengels rijgen, door het tempurabeslag halen en kort frituren zodat ze nog rauw zijn van binnen en later op het bord in de hete thee kunnen verder



## **Langoustines met komkommer en thee van langoustines en citroengras**

---

garen.

De kokendhete thee in een voorverwarmde theepot gieten en stengels citroengras in de thee steken.

De langoustines en komkommerblokjes in diepe borden doen, versieren met peterselie, kervel en bieslook en aan tafel brengen.

Daar met hete thee overgieten.

## Langoustines met pesto en tomaat

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 verse rauwe langoustines  
2 tomaten  
5 g pijnboompitten  
10 g gemalen Parmezaanse kaas  
5 g basilicum  
1 teentje knoflook  
20 g olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak eerst de pesto: mix pijnboompitten, kaas, knoflook, peper en olijfolie tot een gladde pasta.  
Pel de tomaten nadat ze gedurende tien seconden werden ondergedompeld in kokend water.  
Haal er de pitjes uit en versnijdt het vruchtvlees in kleine kubusjes.  
Snijd de rauwe langoustines in de lengte doormidden.  
Verwijder het darmkanaal en het zakje, gevuld met gruis dat zich in de kop bevindt.  
Leg de langoustines met de "blote" kant naar boven in een platte ovenschotel.  
Verdeel de pesto over de zeevruchten.  
Leg in elk kopje een paar blokjes tomaat.  
Laat gedurende tien minuten garen in een hete oven (220° C).  
Serveer meteen.

## Langoustines met tomaat en spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

18 langoustinestaarten

6 pomodori

1 gesnipperde sjalot

3 dl water

4 blaadjes gelatine

5 eetlepels citroensap

200 g spinazie

1 dl olijfolie

1 eetlepel boter

1 teentje knoflook

kokend water

### ***Bereiding***

De tomaten onderdompelen in het kokende water, ontvellen, in vieren snijden, de zaadjes verwijderen en het vruchtvlies in blokjes snijden.

De spinazie wassen en uit laten lekken.

Verhit de boter.

Het sjalotje in de hete boter glazig laten worden en de spinazie hierop scheppen.

De spinazie op een hoog vuur laten slinken.

Het vocht eruit drukken en de spinazie op smaak brengen met peper en zout.

Ringen afwisselend met spinazie en tomaatblokjes vullen.

Het geheel stevig aandrukken en met peper en zout bestrooien.

De olie samen met de knoflook verhitten en de langoustines hierin korte tijd bakken.

Het geheel afblussen met het citroensap en met peper en zout bestrooien.

De langoustines in de ringen leggen en het geheel met de lauwe gelei vullen.

Laat de gelei in de koelkast gedurende ruim 3 uur opstijven, vergeet niet vóór het serveren de ringen te verwijderen.

## Langoustines op een taartje van selder en appels

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 langoustines  
6 appels Granny Smith  
1 groene soepselder  
200 g gemberwortel (voor een minder geprononceerde smaak gebruikt men minder)  
3 limoenen  
2½ dl gevogeltebouillon  
zeezout van Camargue  
grove, geplette peper  
olijfolie van Maussanne

### ***Bereiding***

De gember schillen en raspen.  
Drie appels en de halve selder centrifugeren en het sap, samen met sap van anderhalve limoen en de helft van de gemberrasp laten inkoken tot er een kwart van het oorspronkelijke volume over is.  
De langoustines uit hun jasje halen en de darmkanaaltjes aan de rugzijde met een puntmesje verwijderen.  
De schaaldierenjus bereiden: de pantsers en pootjes van de langoustines aanstoven in olijfolie, overgieten met gevogeltebouillon en de rest van de gemberrasp en vijf kwartjes limoen toevoegen.  
Kruiden naar smaak.  
Alles goed laten doorkoken en zeven.  
De jus inkoken tot een kwart.  
De twee jus samenbrengen en inkoken tot een dikke saus.  
De overige drie appels in lucifers raspen.  
De halve selder in blokjes snijden.  
De twee samenbrengen, met limoensap besprenkelen en kort aanstoven in olijfolie.  
Kruiden naar smaak met peper, zout en een weinig gember.  
De langoustines kort bakken in olijfolie en kruiden met peper en zout.  
Midden op de borden in een ring de mengeling van appels en selder schikken.  
Hier de langoustinestaartjes op leggen.  
Rond de ring, op de bordspiegel, streepjes saus trekken.

## Langoustines uit Nieuw-Zeeland met ragoût van charlotte, dragon en Californische rozijnen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g Charlotte-aardappelen  
150 g gezouten boter  
5 eetlepels Californische rozijnen  
6 eetlepels dragonblaadjes  
4 dl gevogeltebouillon  
grofgemalen zwarte peper  
fleur de sel de Camargue  
12 gepelde Nieuw-Zeelandse langoustines  
olijfolie

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen.  
Smelt de boter in een pan en fruit er enkele seconden de rozijnen en de dragon in aan.  
Doe er de aardappelen bij en laat zachtjes bakken.  
Voeg de gevogeltebouillon toe en laat zachtjes sudderen tot de aardappelen beetgaar zijn.  
Bak de langoustines net gaar in olijfolie.  
Kruid met peper en zout.  
Verdeel de aardappelen over de borden en werk af met de langoustines.

## Lapin aux cerises (konijn met kersen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 jong konijn  
100 g gerookt borstspek  
2 grote uien  
40 g bloem  
1 glaasje kirsch  
2 dl witte wijn  
2 dl bouillon  
500 g ontpitte kersen  
1 bouquet garni  
salie  
munt  
100 g boter  
zout  
peper  
50 g gekonfijte kersen

### ***Bereiding***

Schil de uien en snij ze in stukken.  
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukken ui lichtbruin.  
Haal ze er uit.  
Snij het konijn in stukken en sauteer deze in dezelfde boter bruin aan alle kanten.  
Snij het spek in juliënne, voeg dit met de uien na 10 minuten bij het konijn.  
Strooi er de bloem over en meng goed.  
Flambeer het geheel met de kirsch.  
Geef er dan de wijn en de bouillon bij en zout en peper.  
Hak de gekonfijte kersen fijn en voeg ze ook toe.  
Leg de deksel op de pan en laat 20 minuten op zacht vuur koken.  
Voeg dan de ontpitte kersen toe en zet de pan met de deksel erop een half uur in een oven van 170 C.  
Haal voorzichtig de stukken konijn uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.  
Was en hak wat salie en munt.  
Klop de saus met de rest van de boter op.  
Schenk ze over het konijn, strooi er wat salie en munt over en serveer.

## Lapin aux champignons (konijn met champignons)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 jong konijn  
100 g boter  
30 g bloem  
3 dl witte wijn  
3 dl bouillon  
2 teentjes knoflook  
300 g champignons  
zout  
peper  
tomaten puree  
1 bouquet garni

### ***Bereiding***

Snij het konijn in stukken.  
Strooi er zout en peper over.  
Smelt de boter in een pan en sauteer de stukken konijn aan alle kanten bruin.  
Strooi er de bloem over.  
Geef er wijn en bouillon bij totdat het konijn net onder staat.  
Voeg er het bouquet garni bij.  
Pers de knoflook uit en voeg ze toe.  
Voeg enkele eetlepels tomatenpuree toe en laat 25 minuten zachtjes koken.  
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en sauteer deze in de rest van de boter.  
Voeg ze bij het konijn en zet de pan, zonder deksel nog een half uur in een oven van 170 C.

## Lapin à l'Ampurdannaise (konijn uit Ampurdan)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 jong konijn  
60 g reuzel  
125 g mager spek  
laurierpoeder  
tijm  
peterselie  
zout  
peper  
50 g amandelen  
20 g bloem  
40 g bittere chocolade  
12 kleine uitjes  
2 dl rode wijn  
50 g pijnpitten

### ***Bereiding***

Snij het konijn in stukken.  
Snij het spek in kleine brunoise.  
Schil de uitjes.  
Was wat peterselie en hak 2 eetlepels fijn.  
Breng wat water aan de kook.  
Blancheer hierin de amandelen en pijnpitten 5 minuten.  
Laat ze wat afkoelen, haal de vellen weg en maal ze in de mixer, samen met de chocolade fijn.  
Smelt de reuzel in een pan en sauteer hierin de stukjes spek aan, haal ze uit de pan, doe er de stukken konijn in en sauteer deze mooi bruin.  
Haal ze uit de pan en sauteer in hetzelfde vet de uitjes gelijkmatig bruin.  
Leg ze bij het konijn.  
Giet het grootste deel van het vet weg en voeg dan de bloem bij de rest van het vet.  
Laat even aanbruinen en geef er dan de wijn bij en 5 dl water.  
Schraap alle aanbaksels van de bodem los.  
Geef er wat laurier, tijmpoeder en peterselie bij en leg het konijn met het spek terug in de pan.  
Doe de deksel op de pan en laat 30 minuten zachtjes sudderen.  
Voeg dan het amandelmengsel toe, samen met de uitjes.  
Roer alles goed dooreen en doe de deksel weer op de pan.  
Laat weer 30 minuten sudderen.



## Lapin à la crème au moutarde (konijn met room en mosterd)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 jong konijn  
100 g boter  
150 g borstspek  
250 g champignons  
3 eetlepels mosterd  
2 dl slagroom  
2 takjes dragon  
½ dl calvados  
2 dl witte wijn  
4 uien  
½ citroen  
300 g rijst  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij het konijn in stukken.  
Bestrooi deze met zout en peper.  
Snij het spek in juliënne.  
Maak de champignons schoon en snij de grote doormidden.  
Pers de halve citroen uit en sprenkel het sap over de champignons.  
Was de dragon.  
Schil de uien en hak ze zo fijn mogelijk.  
Smelt 60 g boter in een pan en sauteer hierin de spekjes bruin.  
Haal ze dan uit de pan en zet ze apart.  
Doe nu de stukken konijn in de pan en sauteer deze aan alle kanten bruin.  
Voeg dan de ui toe en zet het vuur laag.  
Flambeer met de calvados.  
Voeg de wijn en de dragon toe, zet de deksel op de pan en laat gedurende een uur zachtjes sudderen.  
Smelt de rest van de boter, sauteer hierin de champignons, doe de deksel op de pan en sauteer de champignons zachtjes gedurende 10 minuten.  
Kook nu ook de rijst.  
Als het konijn een uur heeft gekookt, klop dan de room met de mosterd door elkaar.  
Haal de stukken konijn uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal, geef de slagroom bij de saus, voeg hier ook de spekjes en de champignons bij en laat even koken.  
Schenk de saus over het konijn en serveer de rijst er apart bij.

## Macaroni met tonijn en broccoli

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g macaroni  
200 g tonijn (blik)  
200 g tomaten (blik)  
1 dl room  
500 g broccoli  
1 kleine ui  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
cayennepeper  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Breng een grote pot gezouten water aan de kook voor de deegwaren.  
Ondertussen laat u de fijngehakte ui zachtjes stoven in een pan met olijfolie.  
Voeg dan het geperste knoflookteentje toe en de uitgelekte verkruimelde tonijn.  
1 minuut braden op hevig vuur.  
Gezeefd tomaten toevoegen en room.  
Laten pruttelen met deksel op de pan.  
Verdeel de broccoli in roosjes en laat deze 5 minuten koken in een bodempje gezouten water.  
Dompel de macaroni onder in kokend water.  
Laat ze uitlekken wanneer de op verpakking vermelde kooktijd is verstreken.  
Leg de geblancheerde broccoli in de saus, strooi er een mespuntje cayennepeper, gewone peper en zout op.  
Giet de saus over de macaroni, meng ze dooreen en dien op met geraspte parmezaan.

## Macaroni rookworstsalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 1

---

### ***Ingrediënten***

250 g macaroni  
zout  
peper  
1 rookworst van ongeveer 250 g  
1 ui  
1 prei  
1 groene paprika  
2 ontvelde tomaten  
1½ dl zure room  
2 eetlepels azijn  
1 theelepel mosterd

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Laat dan de macaroni uitlekken en afkoelen.  
Snijd de rookworst in blokjes.  
Maak de ui schoon en snipper deze.  
Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen.  
Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine reepjes.  
Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes.  
Doe de zure room in een kom en meng er de azijn en mosterd door.  
Doe de macaroni in een schaal en meng er de rookworst, ui, prei, paprika en tomaten door.  
Schep dan de zure roomsaus door de salade.  
Laat de salade een half uur op een koele plaats staan.

## Macaroni tonijnsalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 1

---

### ***Ingrediënten***

400 g macaroni  
2 uien  
1 appel  
citroensap  
2 blikjes tonijn  
1 blikje ananasstukjes  
4 eetlepels mayonaise  
4 eetlepels yoghurt  
gehakte bieslook  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Laat de macaroni goed uitlekken en afkoelen.  
Laat de tonijn en de ananas uitlekken.  
Maak de uien schoon en snipper ze fijn.  
Schil de appel, snijd hem in stukjes en besprenkel deze met citroensap.  
Roer de mayonaise, yoghurt, bieslook, peper en zout door elkaar.  
Meng de uien, appel, tonijn en ananas door de afgekoelde macaroni.  
Schep het mayonaise mengsel erdoor.

## Macaronisalade 3

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 1

---

### ***Ingrediënten***

200 g macaroni  
1 ui  
8 augurken  
200 g broccoli  
100 g olijven  
100 g ham  
6 tomaten  
3 eetlepels mayonaise  
3 eetlepels yoghurt  
1 eetlepel olie  
1 theelepel mosterd  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, laat ze goed uitlekken en afkoelen.  
Maak de broccoli schoon en kook deze in een pan met een beetje water en zout in 10 minuten gaar.  
Laat de broccoli afkoelen.  
Maak de ui schoon en snipper hem fijn.  
Snijd de augurken en olijven in plakjes.  
Snij de ham in blokjes.  
Ontvel de tomaten en snij deze in stukjes.  
Meng de mayonaise, yoghurt, olie, mosterd, peper en zout door elkaar.  
Schep de ui, augurken, broccoli, olijven, ham en tomaten door de macaroni.  
Meng het mayonaise mengsel erdoor.

## Macaronisalade met eieren

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 1

---

### ***Ingrediënten***

150 g macaroni  
2 stengels bleekselderij  
4 eieren  
3 sjalotjes  
3 eetlepels slasaus  
3 eetlepels crème fraîche  
1 theelepel mosterd  
zout  
peper  
2 eetlepels gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Laat dan de macaroni uitlekken.  
Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 minuten.  
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd ze in partjes.  
Maak de bleekselderij schoon en snijd deze in stukjes.  
Pel de sjalotjes en snipper deze fijn.  
Meng in een kom de slasaus, crème fraîche, sjalotjes, mosterd, zout, peper wen peterselie door elkaar.  
Doe de macaroni in een schaal en meng er de bleekselderij door.  
Schep de dressing door de salade en garneer met de partjes ei.

## Macaronisalade met kruidensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 1

---

### ***Ingrediënten***

200 g macaroni  
100 g boterhamworst  
100 g gekookte ham  
300 g tomaten  
1 groene paprika  
1 gele paprika zonder vel  
2 komkommers  
2 theelepels kappertjes  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels azijn  
6 eetlepels room  
zout  
peper  
honing  
1 eetlepel gehakte peterselie  
3 eetlepels gehakte bieslook  
4 eieren

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 minuten.  
Laat ze schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd ze in plakjes.  
Snijd de ham en boterhamworst in reepjes.  
Ontvel de tomaten, snijd ze door midden, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in reepjes.  
Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine reepjes.  
Was de komkommers en snijd deze in blokjes.  
Doe de macaroni in een schaal en meng er de boterhamworst, ham, tomaten, paprika, komkommers en kappertjes door elkaar.  
Meng de olie, azijn, room, zout, peper, suiker, peterselie en bieslook door elkaar.  
Schep het sausjes door de salade en garneer de salade met plakjes eieren.

## Madeleines met koffiesmaak

---

Menugang Gebak  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

185 g boter  
65 g amandelpoeder  
75 g zelfrijzende bloem  
10 g oploskoffie  
180 g eiwit (4)  
185 g bloedsuiker  
½ eetlepel honing

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180° C.  
Laat de boter smelten tot hazelnootkleur en laat afkoelen.  
Meng de amandelpoeder met de bloem en de oploskoffie.  
Meng het losgeklopte eiwit (niet tot schuim kloppen !) met de bloedsuiker.  
Voeg de gesmolten boter en de honing toe en meng goed.  
Spatel de bloem, amandelpoeder en oploskoffie onder het mengsel.  
Vul de met boter ingesmeerde en bebloemde vormpjes met ongeveer 1 eetlepel deeg.  
Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.  
Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.



## Magere runderlapjes op grootmoeders wijze

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 magere runderlappen  
50 g boter (of margarine)  
1 ui  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 eetlepel azijn  
1 laurierblaadje  
2 kruidnagels  
1 plakje ontbijtkoek  
snufje zout  
snufje peper

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een braadpan en braad het vlees op hoog vuur rondom aan.

Snijd de ui fijn en laat deze op een matig vuur meefruiten.

Vermeng de tomatenpuree met de azijn en voeg dit samen met het laurierblaadje en de kruidnagels toe.

Giet er 2 dl warm water bij langs de rand van de pan.

Voeg een verkruimelde plak ontbijtkoek toe en laat het vlees op een laag vuur met het deksel op de pan in ± 120 minuten gaar stoven.

Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Lekker met gekookte aardappels en sperzieboontjes.

## Manzo brassato (gestoofd rundvlees)

---

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

---

### **Ingrediënten**

800 g runderlappen of sukadelappen  
2 eetlepels bloem  
1 eetlepel paprikapoeder  
50 g boter  
1 eetlepel olijfolie  
2 grofgesneden uien  
200 g in blokjes gesneden groenten (paprika, courgette, wortel, knolselderij)  
2 teentjes gekneusde knoflook  
1 eetlepel gehakte Italiaanse kruiden (oregano, basilicum, rozemarijn of marjolein)  
50 g tomatenpuree  
3 ontvelde en in blokjes gesneden tomaat  
1 l bouillon  
1 glas witte wijn  
wat versgemalen peper  
wat zout

### **Bereiding**

Kruid het vlees met peper, zout en paprikapoeder.  
Wentel het vlees dan door de bloem en bak het in een stoofpan rondom goudbruin in een mengsel van boter en olijfolie.  
Voeg vervolgens de ui, de knoflook, de in blokjes gesneden groenten en de Italiaanse kruiden toe en laat een en ander even meebakken.  
Voeg tot slot de tomatenpuree, de tomaatblokjes en de witte wijn toe en laat deze ingrediënten even smoren.  
Giet hierna bijna alle bouillon erbij (restje bewaren) en breng het geheel aan de kook.  
Doe dan een deksel op de pan en zet deze in een op 180° C voorverwarmde oven en laat daar de inhoud van de pan in ca. 2 uur gaar worden.  
Controleer af en toe of er niet te veel vocht verdampt.  
Zo ja, dan moet er nog wat bouillon worden toegevoegd.  
Als het vlees gaar is kan dit voorzichtig uit de pan worden genomen en in een mooie schaal worden geschept.  
Roer de saus glad en zeef deze dan over het vlees.  
Serveer met pasta.

## Nasi met zoet ketjapvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g nasi/bamivlees  
300 g rijst  
2 eetlepels ketjap manis  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
½ eetlepel citroensap  
3 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
1 rode paprika  
1 nasi/bami groentepakket (à 250 g)  
1 zakje kruidenmix (nasimix met groenten)

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Roer intussen in een kom de ketjap, basterdsuiker, citroensap en 1 eetlepel olie tot een gladde marinade en pers de knoflook hierboven uit.  
Schep het nasivlees door de marinade en laat het vlees 15 minuten afgedekt marineren.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Giet de rijst af en laat deze tot gebruik afgedekt staan.  
Laat de nasikruidentmix met groenten wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin het gemarineerde ketjapvlees op middelhoog vuur in ± 5-8 minuten bruin en gaar.  
Verhit intussen 2 eetlepels olie in een wok en roerbak hierin de nasigroenten en paprikablokjes ± 3-5 minuten.  
Voeg de geweldde nasikruidentmix aan het groentemengsel toe.  
Schep de rijst door het groentemengsel en verwarm deze kort mee.  
Verdeel de nasi over vier borden en schep het ketjapvlees over de nasi.  
Lekker met kroepoek en atjar.

## Nasi seroendeng met ananas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst  
600 g nasigroentepakket met rode peper  
½ citroen  
Conimex Wok Olie  
1 zakje Conimex Kruidenmix voor Nasi  
200 g (verse) blokjes ananas  
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis  
75 g zoute pinda's  
400 g witte rijst  
8 eetlepels Conimex Seroendeng

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.  
Maak de rode peper van de nasigroenten schoon, verwijder de pitjes en snijd de peper in smalle reepjes.  
Pers de citroen uit.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de nasigroenten met de peper 5 minuten.  
Roer de kruidenmix, het citroensap, de ananas en de ketjap erdoor.  
Wok nog 1 minuut.  
Schep de rijst en de seroendeng door de groenten.  
Wok nog 3 minuten.  
Schep de pinda's erdoor.

Serveertip: Geef er voor een fris knapperig accent Conimex Atjar Tjampoer bij.

Variatietip: Maak Seroendeng mihoen met ananas door Conimex Mix voor Mihoen Speciaal te gebruiken i.p.v. Kruidenmix voor Nasi en rijst te vervangen door mihoen.

## New Orleans oesters

---

Menugang Bijgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

24 oesters zonder schelp

2 theelepels Cajunkruiden

½ theelepel paprikapoeder

¼ theelepel gedroogde basilicum

60 g bloem

125 ml olie

45 g boter

partjes citroen

mayonaise

### ***Bereiding***

Droog de oesters op keukenpapier.

Meng de cajunkruiden met de paprika en basilicum.

Houd 2 theelepels van het mengsel apart.

Meng de rest door de bloem.

Vet 8 dunne houten of metalen pennen in met olie en steek op elk 3 oesters.

Rol door het bloemmengsel en schud het overtollige eraf.

Verhit de olie en de boter in een koekenpan die breed genoeg is voor de pennen.

Bak de oesters boven matig vuur in 3-4 minuten goudbruin.

Draai ze een paar maal om.

Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met het achtergehouden specerijenmengsel.

Dien op met partjes citroen en mayonaise.

## Noedelsoep met krab

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
1-2 eetlepels Thaise groene currypasta (pot à 225 g)  
1 blik kokosmelk (400 ml)  
200 g mihoen  
2 blikjes extra fancy krab (à 170 g)  
3 bosuitjes  
zout  
1 zak cassave kroepoek (60 g)

### ***Bereiding***

In wok olie verhitten.  
Groentemix ca. 2 minuten roerbakken.  
Currypasta ca. 1 minuut meebakken.  
Kokosmelk en ¼ l water toevoegen en aan de kook brengen.  
Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing, maar niet afspoelen met koud water.  
Krab laten uitlekken.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Krab en bosui toevoegen en soep nog ca. 1 minuut door en door verwarmen.  
Op smaak brengen met zout.  
Mihoen over vier grote kommen verdelen.  
Soep erop scheppen en direct serveren.  
Serveren met kroepoek.

## Noisettes de chevreuil au genièvre (reemedaillons met jeneverbessen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 reemedaillons  
90 g  
boter  
1 teentje knoflook  
1 ui  
1 wortel  
8 jeneverbessen  
20 g bloem  
tomatenpuree  
½ dl jenever  
½ dl azijn  
2 dl rode wijn  
zout  
peper  
1 bouquet garni  
wildafval

### ***Bereiding***

Schil ui en en wortel en snij beide in brunoise.

Schil de knoflook.

Plet de jeneverbessen.

Smelt 30 g boter in een pan, en sauteer hierin op hoog vuur de ui en wortel en het afval van wild.

Als het bruin is voegen we de knoflook toe en ook een lepeltje tomatenpuree.

Strooi er de bloem over.

Meng goed en voeg de jeneverbessen toe.

Flambeer met 0,3 dl jenever.

Geef er dan de azijn bij en 1 dl water, de wijn, zout, peper en bouquet garni.

Doe de deksel op de pan en laat alles 45 minuten zachtjes sudderen.

Passeer dan de saus.

Smelt 50 g boter, strooi zout en peper over de medaillons en sauteer ze in 5 minuten bruin.

Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Deglaseer de braadboter met de rest van de jenever, schraap alle aanbaksels los van de bodem en geef deze jus bij de saus.

Werk hier de rest van de boter door en serveer.

## Noisettes de chevreuil à la Berny (reemedaillons Berny)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 reemedaillons  
50 g boter  
2 dl aalbessengelei  
1 kg aardappels  
50 g gehakte amandelen  
3 eidooiers  
100 g paneermeel  
50 g truffel  
3 dl pepersaus  
1 ei  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappels, snij ze in stukken en kook ze in twintig minuten in weinig water met wat zout gaar.  
Pureer ze en werk hier de eidooiers door.  
Hak de truffel fijn en werk ze samen met de gehakte amandelen door de aardappelpuree.  
Rol hiervan balletjes.  
Rol deze door het losgeklopt ei en door het paneermeel en laat ze op een koele plaats rusten tot vlak voor het servies.  
Frituur ze dan in een friteuse van 175° C in 5 minuten bruin.  
Zorg ervoor dat de pepersaus nu klaar is.  
Smelt 50 g boter in een pan, bestrooi de reemedaillons met peper en zout en sauteer ze in 5 minuten bruin.  
Leg de kroketten midden op een voorverwarmde dienschaal en omring ze met de medaillons.  
Serveer er de saus en de aalbessengelei apart bij.



## Nomsua (gezouten kwal met groenten en vlees)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g gezouten kwal  
12 rauwe, ongepelde middelgrote steurgarnalen  
200 g gebraden varkensvlees, in reepjes  
1 kleine komkommer, gesnipperd  
1 kleine wortel, fijngehakt  
½ stengel bleekselderij, fijngehakt  
verse takjes koriander

voor de dressing

2 eetlepels vissaus (nuoc mam)  
1 eetlepel limoensap  
1½ eetlepel water  
1 eetlepel fijngehakte, geroosterde pinda's  
¼ rode chilipeper, fijngehakt

### ***Bereiding***

Laat de gedroogde kwal 2½ uur weken in koud water; ververs het twee keer.  
Laat uitlekken en snijd in reepjes.  
Kook de garnalen in kokend water net gaar, laat uitlekken, pel ze en snijd ze doormidden.  
Schud alle ingredienten in een kom door elkaar, giet de dressing erover en meng alles goed.  
Garneer met verse koriander en serveer.

## Noodlesoep met kip en broccoli

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak panklare broccoli (300 g)
- 1 bakje kastanjechampignons (200 g)
- 1 schaaltje kipfilet fumé (ca. 175 g)
- 3 bosuitjes
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 4 zakjes dot noodles chicken (à 47 g)
- 1 pak kroepoek (naturel groot 60 g)

### ***Bereiding***

- Broccoli eventueel in kleinere roosjes verdelen.
- Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
- Kipfilet in plakjes snijden.
- Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
- In pan 1 l water aan de kook brengen.
- In soeppan olie verhitten.
- Broccoli en champignons in ca. 4 minuten beetgaar bakken. Kip toevoegen en ca. 1 minuut meebakken, daarna vuur uitzetten.
- Bosui erdoor scheppen.
- Noodles toevoegen en 1 l kokend water erop gieten.
- Geheel 4 minuten afgedekt laten staan.
- Soep over vier diepe borden verdelen.
- Serveren met kroepoek.

## Oelek gehaktballetjes en zoete sojarijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.Conimex .nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 g rijst  
350 g runder- of kipgehakt  
1 ei  
3 eetlepels Conimex Seroendeng  
2 theelepels Conimex Sambal Oelek  
Conimex Wok Olie  
600 g (mini) paksoi  
8 eetlepels Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja

### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.  
Meng het gehakt met het ei, 1 theelepel zout, de seroendeng en de sambal.  
Vorm er 12 balletjes van.  
Eventueel in de koelkast 10 minuten laten opstijven.  
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar.  
Was ondertussen de paksoi. Snijd grote bladeren in reepjes of scheur kleine blaadjes alleen maar los.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de paksoi 5 minuten.  
Bestrooi met wat zout.  
Schep uit de wok in een schaal en houd afgedekt even warm.  
Schep de rijst in de wok en roerbak 2 minuten.  
Voeg de woksous toe en wok nog 2 minuten.  
Schep de zoete sojarijst en paksoi op 4 borden.  
Leg de oelek gehaktballetjes ernaast.

Serveertip: Het is heel lekker om aan tafel wat Conimex Seroendeng over de paksoi te strooien.

Variatietip: Oelek gehaktballetjes kun je ook maken met fijngehakte garnalen erdoor. Vervang dan 200 g gehakt door 200 g fijngehakte rauwe garnalen en voeg ook wat gehakte koriander toe.

## Oesters in Banylssaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g boter  
200 g bospaddestoelen  
6 gesnipperde sjalotten  
24 holle oesters  
½ kropsla  
peper en zout  
10 cl room  
5 cl Banyuls  
1 kg grof zout

### ***Bereiding***

Was en hak de champignons en de kropsla.

Smelt in een braadpan met wat boter de helft van de sjalotjes, de champignons, dan de sla. Laat enkelen minuten stoven, bewaar deze vulling warm.

Verwarm de wijn met de resterende sjalotjes op een zacht vuurtje tot ze gaar zijn.

Voeg al roerend de boter en de room toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Zet opzij.

Verwarm de oven op 110°.

Open de oesters, bewaar de schelpen, en vang het sap op in een klein pannetje.

Verwarm dit sap en dompel er de oesters eventjes in om ze te verharden.

Was de holle oesterschelpen onder stromend water, schik ze in een grote ovenschaal op een laagje grof zout, en schuif alles eventjes in de oven tot de schelpen warm zijn.

Schik 6 hoopjes grof zout op elk bord.

Verwarm snel de saus en de vulling indien nodig.

Leg een schelp op elk hoopje zout, vul op met een lepel vulling, een oester en overgiet met de saus. Serveer onmiddellijk.

## Oesters in beignetdeeg

---

Menugang Hapje  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

24 oesters  
10 eetlepels maïszetmeel  
6 eetlepels bloem  
zwarte peper  
zout  
cayennepeper  
frituurolie  
1 citroen

### ***Bereiding***

Meng de maïzena, de bloem, het zout en de pepersoorten.  
Ontdoe de oesters van hun schelp en laat ze drogen op keukenpapier, rol ze daarna door het meel.  
Verwarm de olie op 185° C in een pan.  
Leg er de oesters zo in, dat ze mekaar niet raken.  
Laat +/- 3 minuten bakken zodat ze mooi goudbruin worden, leg ze dan op keukenpapier en hou ze warm.  
Dien de oesters op met partjes citroen en een cocktailsaus.

## Oesters in bladerdeeg

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 holle oesters  
bloem  
4 plakjes bladerdeeg (12x12 cm)  
2 eigelen  
1 eetlepel water  
boter  
1 dl witte wijn  
1 fijngehakte sjalot  
2½ dl zure room  
peper en zout  
½ citroen  
een paar sprietjes fijngesneden bieslook

### ***Bereiding***

Open de oesters en haal ze uit de schelp.  
Leg ze in een kom in hun eigen sap.  
Strooi wat bloem op de werktafel en rol de bladerdeegplakjes zeer dun uit in een rechthoek tot het dubbele van hun oppervlakte.  
Verdeel de lange zijde van de deeglap denkbeeldig in twee en leg de 3 oesters op de onderste helft.  
Klop het eigeel los met 1 eetlepel water en bestrijk het deeg met een penseel tussen de oesters.  
Vouw de deeglap dicht en druk aan.  
Steek de oesters uit met een uitsteekring of een glas.  
Bestrijk een bakplaat met boter en bestuif met bloem.  
Schik er de oesters op en kwast ze in met het eigeelmengsel.  
Verwarm de oven voor op de hoogste stand.  
Giet het oestersap door een neteldoek in een ruime kookpan en voeg de wijn en sjalot toe.  
Laat goed inkoken en voeg de zure room toe tot een lichtgebonden saus.  
Breng op smaak met peper, zout en citroensap.  
Plaats de oesters in de oven op 200°C en bak ze goudgeel.  
Werk de saus af met de fijngesneden bieslook en lepel ze op 4 borden.  
Schik er de oesters op en versier met bieslooktakjes.

## Oesters Marinara

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

36 diepe oesters of Zeeuwse creuses (maat 3)

9 sneetjes geitenkaas

36 stukjes toast ter grote van een oester

voor de Marinara-marinade

1 fijngehakte chilipeper

50 g kappertjes

50 g olijfolie

1 kleine fijngesnipperde ui

2 geperste teentjes knoflook

3 geconcaseerde tomaten

20 g verse oreganoblaadjes

### ***Bereiding***

Ontschelp de oesters en vang het vocht op.

Stoof de ui in de olijfolie met de oregano en de knoflook, de chilipeper en de tomaten.

Meng er op het einde de kappertjes en het oestersap door.

Beleg de stukjes toast met een sneetje geitenkaas en warm het geheel in de oven tot de kaas smelt.

Warm de oesters in een pannetje.

Schik de oesters op de toast met daarop een lepel van de Marinara-marinade.

Werk af met een straaltje olijfolie en verse oregano.

## Oesters met aardappel, waterkers en fris sjalotsausje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 bintjes  
1 sjalot  
2 eetlepels witte wijnazijn  
1 botje waterkers  
1 dl olijfolie  
24 platte oesters  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Open de oestertjes en bewaar het vocht.  
Kook de aardappelen ver gaar met weinig zout.  
Giet af, laat drogen en afkoelen.  
Snipper de sjalot fijn en laat evenfjes in wijnazijn trekken.  
Was de waterkers en houd 4 kleine bloemetjes apart voor de afwerking.  
Snijd de overige blaadjes fijn.  
Plet de gekookte bintjes met behulp van een vork en meng met de fijngesneden waterkers, de helft olijfolie, de helft oesternat, de gemarineerde sjalot met wijnazijn, peper en indien nodig een geutje water.  
  
Plaats het aardappelmengsel op de borden.  
Verdeel de oestertjes op het aardappelstrijksel en overlepel met het overige oesternat en olijfolie.  
Werk af met het bloemetje waterkers.



## Oesters met amandelen

---

Menugang Bijgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken Frans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g amandelschilfers

150 g boter

1 gesnipperde sjalot

1 bosje peterselie

peper en zout

1 kg grof zout

24 grote oesters

1 gehakt teentje knoflook

### ***Bereiding***

Haal de boter uit de koelkast.

Plet de boter zodra ze wat malser is met een vork, voeg de sjalot, 2 soeplepels versnipperde peterselie, peper en zout toe.

Open de oesters voorzichtig, verwijder eventuele stukjes schelp.

Schik de oesters op een laag grof zout in een ovenschotel.

Bestrooi met de amandelen en garneer elke oester met een klontje kruidenboter.

Verwarm de oven op 220° en schuif de schotel 3 tot 4 minuten onder de grill.

Schik de oesters op de borden, op een bedje grof zout.

Serveer met oesterbrood.

Tip : U kan, om tijd te winnen, kant-en-klare kruidenboter kopen.

## Oesters met champagne 2

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

24 oesters  
50 g sjalotten  
1 dl champagne brut (of een goede crémant of schuimwijn)  
2 dl room  
2 citroenen  
½ bosje peterselie  
slierten zeewier  
peper  
speciale oesterborden of grof zeezout

### ***Bereiding***

De oesters openen met een oestermesje, uit de schelp halen en het vocht opvangen.

Het oestervocht zeven.

De onderste (diepe) schelpen grondig wassen.

De oesters in de onderste schelpen leggen en over vier vuurvaste borden verdelen.

Ideaal zijn speciale oesterborden met holtes waarin de oesters passen.

Heeft u die niet, dan kunt gewone borden nemen en daarop een bodem grof zeezout strooien, waarin u de oesters vastzet (oppassen dat het zout niet in de oesterschelpen komt).

De sjalotten zeer fijn hakken en met het gezeefde oestervocht, de champagne, de room en peper (geen zout) tot ¼ inkoken.

Deze champagnesaus over de oesters gieten.

De borden 3 à 4 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C zetten.

De laatste minuten het grillelement inschakelen om de oesters een mooi bruin korstje te geven.

De citroenen doormidden snijden en in de randen van elke helft gekartelde insnijdingen maken.

Op elk oesterbord in het midden een halve citroen schikken.

Garneren met toefjes peterselie en zeewier.

Tip : Een feestelijk hapje om te serveren bij een glas champagne of schuimwijn. Neem holle oesters voor het gerecht, ze zijn iets zilter van smaak dan de platte oester.

## Paddestoelengratin

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 pak notenrijst (250 g)  
1 bakje oesterzwammen (150 g)  
1 bakje grotchampignons (175 g)  
2 handperen  
1 cup honing-mosterddressing (100 g)  
1 zak gemengde sla (200 g)  
4 eetlepels boter of margarine  
300 g Chevre (halfzachte geitenkaas)

### **Bereiding**

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Paddestoelen schoonvegen en in stukken snijden.  
Peren schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.  
Peer en dressing door sla mengen.  
Grill voorverwarmen.  
In koekenpan boter verhitten.  
Paddestoelen ca. 4 minuten bakken, pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Kaas in 8 plakken snijden.  
Op bakplaat op elk stuk bakpapier van ca. 20 x 20 cm plak kaas leggen.  
Paddestoelmengsel erop scheppen.  
Afdekken met rest van kaasplakken.  
Bakplaat onder grill plaatsen tot kaas smelt.  
Paddestoelengratin van bakpapier op bord schuiven.  
Serveren met salade en notenrijst.

## Paella met kip en zeevruchtencocktail

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel

4 kipdrumsticks

peper

zout

2 pakken spaanse paella

100 g chorizo, in reepjes

1 bakje zeevruchtencocktail à 150 g

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een ruime pan met dikke bodem en bak de met peper en zout bestrooide drumsticks rondom bruin.

Bak de drumsticks 5 min. op een laag vuur.

Voeg 8 dl water, de paellarijst uit de pakken en de paella kruidenmix uit de pakken toe en breng alles al omscheppend aan de kook.

Roer de zakjes groentemix uit de pakken erdoor en laat alles met de deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.

Roer af en toe om.

Voeg de chorizo en de zeevruchtencocktail toe en laat alles nog ± 5 minuten koken.

Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Vina Montesa, rosé, Spanje

## Pandoro di pasqua con crema di mascarpone e frutta rossa (Paascake met mascarponeroom)

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron [www.bertolli.nl](http://www.bertolli.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

voor de cake

200 g fijne tafelsuiker

200 g Bertolli ongezouten margarine

200 g fijne tafelsuiker

½ theelepel zout

4 eieren

200 g bloem

voor het fruit

250 g aardbeien

100 g rode bessen

150 g bosbessen

150 g bramen

voor de mascarponeroom

125 g mascarpone

250 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

geraspte schil van een halve limoen

poedersuiker

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 150 C.

Vet een cakevorm in met wat margarine en bestuif de vorm vervolgens met een beetje met bloem.

Klop in een kom de boter, de suiker en het zout met een mixer in ongeveer 10 minuten tot een lichte massa.

Klop de eieren er één voor één door.

Voeg hierbij het volgende ei pas toe als het vorige volledig in de massa is opgenomen.

Zeef en spatel de bloem luchtig door het mengsel.

Doe het beslag dan in de cakevorm en bak de cake in ongeveer 75 minuten gaar.

De cake is gaar als een in het gebak gestoken satéstokje er schoon weer uitkomt.

Laat de cake afkoelen.

Was ondertussen het fruit en klop in een kom de slagroom met de limoenrasp en de vanillesuiker bijna stijf.

Schep er dan de mascarpone voorzichtig doorheen.

Snijd de cake in stukken, schep op ieder stuk een lepel mascarponeroom en leg daarop wat roodfruit.

Garneer de gerechtjes met wat poedersuiker.

Wijnadvies: Lekkere wijnen die passen bij dit recept. Brachetto. Prosecco.

## Paneforte van Siena

---

Menugang Gebak  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g bloem  
4 eetlepels vloeibare honing  
200 g fijne suiker  
250 g gekonfijte vruchten  
150 g hele amandelen  
4 eetlepels bittere cacao  
gember  
peper  
kaneel  
nootmuskaatpoeder  
wat boter voor de vorm

### ***Bereiding***

Bereid stroop met de suiker, de honing en wat water en verwarm deze op een zacht vuurtje onder voortdurend roeren.

Wanneer de stroop kookt, van het vuur halen en 2 eetlepels cacao, de gekonfijte vruchten, de amandelen en de kruiden toevoegen.

Doe er beetje bij beetje de gezeefde bloem bij en meng tot er een soepel, kleverig deeg ontstaat.

Beboter een middelgrote ( $\pm$  25 cm doorsnede) taartvorm in en strooi er bloem op.

Giet het deeg erin en laat 15 à 20 minuten bakken in de op 190°C voorverwarmde oven.

Laat afkoelen en haal voorzichtig uit de vorm.

Strooi cacao over het gebak voor u het opdient.

## Pangasiusfilet met parmaham en romige garnaltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 pangasiusfilets  
8 kleine of 4 grote plakken parmaham  
olie

saus

1 sjalot  
100 gram Hollandse garnalen  
2 eetlepels witte wijn  
1 dl visfonds  
1 dl slagroom  
½ eetlepel aardappelzetmeel aangemaakt met water  
bieslook fijn gesneden  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Pangasiafilet open leggen en peperen.  
Parmaham erin leggen en aan de dunne zijde oprollen.  
Steek er 2 prikkertjes door zodat je hem door kan snijden.  
Olie in de pan en pangaziarolletje aan beide zijden aanbakken.  
± 10 minuten zachtjes garen.  
Sjalot, witte wijn en visfonds inkoken tot ± de helft; room toevoegen en aan de kookbrengen.  
Aangemaakte aardappelzetmeel toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.  
Bieslook en garnaltjes toevoegen.  
Vis op het bord, saus er omheen dressereren.  
Serveren met gewokte spinazie en aardappelpuree.

## Pannenkoek met champignons

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bakjes champignons (à 250 g)  
1 ui  
3 eetlepels olijfolie  
1 potje roomkaas met knoflook (150 g)  
8 pannenkoeken naturel  
1 pak tuinerwten-wortel (diepvries, 450 g)

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui en champignons ca. 5 minuten bakken.  
Helft van vrijgekomen vocht afgieten.  
Roomkaas toevoegen en laten smelten.  
Pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Tuinerwten-wortel verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Champignonsaus op smaak brengen met zout en peper.  
Saus op pannenkoeken scheppen en pannenkoeken dubbelklappen.  
Serveren met groenten.



## Pannenkoeken met gekarameliseerde appelen

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

175 g zelfrijzende bloem  
6 eetlepels rietsuiker  
± 60 g boter (3 eetlepels + om te bakken)  
4 appelen (jonagold, boskoop, cox, ...)  
8 eetlepels appeljenever  
3½ dl melk  
1 dl room  
2 eieren  
½ zakje vanillesuiker  
het sap van 1 citroen  
1 eetlepel olijfolie  
1 snuifje zout

### ***Bereiding***

1 uur vooraf: Klop de eieren met 2 eetlepels rietsuiker, de vanillesuiker en het snuifje zout tot het mengsel wit van kleur wordt.

Voeg beetje bij beetje afwisselend wat bloem en melk toe tot alle verwerkt zijn en laat 20 minuten rusten.

Voeg daarna al roerend 2 eetlepels gesmolten boter en 1 eetlepel olie toe.

Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snij het vruchtvlees in plakjes.

Besprenkel ze met citroensap, giet er 6 eetlepels appeljenever over en laat trekken.

Klop de room lichtjes op en voeg 1 eetlepel rietsuiker en 2 eetlepels appeljenever toe.

De room mag nog lichtjes lopend zijn.

Roer het pannenkoekendeeg nogmaals goed om.

Smelt een nootje boter in een pan met anti-aanbaklaag en bak dunne pannenkoekjes op een hoog vuur.

Hou ze warm tussen 2 borden.

Smelt 1 eetlepel boter en doe de appelschijfjes met hun marinade erin.

Laat ze gedurende 2 minuten op een hoog vuur bakken tot alle vocht verdampt is.

Strooi er 2 eetlepels rietsuiker over en draai ze om.

Laat 1 minuten bakken, zo gaan de appelschijfjes karameliseren.

Strooi er vervolgens de laatste eetlepel rietsuiker over, draai ze nogmaals om en laat nog 1 minuten bakken.

Hou 8 mooi gekarameliseerde schijfjes apart voor de versiering.

Leg op elk bord een pannenkoek en bedek die voor ¼ met gekarameliseerde appeltjes.

Vouw de pannenkoek in vier en giet er wat roomsaus over.

Werk af met twee appelschijfjes.

Bestrooi de randen van de borden met wat kaneel

Tips: Voor kinderen kan u de jenever vervangen door appelsap of sinaasappelsap. Serveer de pannenkoeken met een bolletje roomijs voor een nog feestelijker effect.

## Pigeons à la Dammaine (duiven Dammainie)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 duiven  
4 sneden witbrood  
130 g boter  
2½ dl port  
350 g champignons  
50 g broodkruim  
150 g geschaafde amandelen  
6 sjalotjes  
3½ dl slagroom  
gementpoeder  
1 bosje peterselie  
1 ei  
1 takje dragon  
cayennepeper  
100 g kippelevers  
30 g bloem  
paprikapoeder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Maak de farce.  
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.  
Maak 100 g champignons schoon.  
Maak de kippelevers schoon.  
Smelt 30 g boter in een pan en laat hierin de sjalot glazig worden.  
Hak de champignons fijn en voeg ze bij de sjalot.  
Laat de zaak 5 minuten sauteren en haal dan de pan van het vuur.  
Wrijf de kippelevers door een zeef.  
Doe hetzelfde met het broodkruim.  
Doe dit in een kom samen met de leverpuree, 3 eetlepels slagroom een ei en wat gementpoeder.  
Was, droog en hak peterselie en dragon.  
Doe van beide een eetlepel bij de farce, evenals het amandelpoeder, 2 eetlepels port en het sjalot-champignon mengsel.  
Geef er zout en peper bij en wat cayennepeper.  
Werk alles grondig dooreen.  
Vul de duiven met de farce en naai ze dicht.  
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin op niet te hoog vuur, onder af en toe omdraaien de duiven nauwelijks bruin.  
Voeg er dan 1 dl port bij, zout en peper en laat op zacht vuur 3 kwartier smoren.  
Maak ondertussen de rest van de champignons schoon.  
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer de champignons hierin.  
Smelt de rest van de boter in een andere pan en bruineer hierin de sneetjes brood.  
Leg deze croûtons op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.

## **Pigeons à la Dammaine (duiven Dammaine)**

---

Laat de geschaafde amandelen in een oven van 170 ° C wat kleur krijgen en maak een beurre manié door 30 g boter met de bloem te mengen.

Als de duiven gaar zijn, snijden we ze in de lengte doormidden, leggen de helften op een croûton en leggen er de champignons omheen.

Deglaceer het braadvocht met 1 dl port, schraap alle aanbaksels los, voeg de slagroom toe, zout, peper, paprika en cayennepeper en bind het al kloppend met de beurre manié.

Geef de saus over de duiven.

Strooi er de amandelen over en serveer.

## Pittige hamlapjes met paksoi

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g hamlappen  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1 theelepel maïzena  
2 eetlepels droge sherry  
2 teentjes knoflook  
4 cm verse gemberwortel  
1 rode peper  
1 grote struik paksoi  
1½ eetlepel oestersaus  
3 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Snijd de hamlappen dwars op de draad in heel dunne plakjes.  
Meng de maïzena, sojasaus en sherry in een kom en schep het vlees erdoor.  
Laat hierna het vlees afgedekt 10 minuten staan.  
Pel de teentjes knoflook, verwijder de zaadjes uit de rode peper, schil de gember en hak alles heel fijn.  
Snijd vervolgens de paksoibladeren en -stengels in brede repen.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook, de rode peper en de gember heel even tot ze gaan geuren.  
Schep dan het vlees erdoor en roerbak een en ander op een hoog vuur in pakweg 5 minuten bruin.  
Schep het vlees op een bord.  
Schep de paksoistengels door het bakvet en roerbak ze gedurende 2 minuten.  
Voeg ook het paksoiblاد toe en schep het vlees erdoor.  
Roerbak tot slot het geheel gedurende 2 minuutjes en breng het gerecht op smaak met wat oestersaus.  
Heerlijk met mie of rijst.

## Poulet à l'Américaine (kip op z'n Amerikaans)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kip van 1500 g  
125 g boter  
cayennepeper  
1 dl olijfolie  
2 kopjes paneermeel  
2 eieren  
60 g bloem  
gementerpoeder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bestrooi de kip van binnen met zout en peper, smeer ze in met boter en zet ze 20 minuten in een oven van 170 ° C.

Haal ze dan uit de oven. In een kom mengen we: olijfolie, wat gementerpoeder en cayennepeper.

Snij de kip in vier delen.

Besmeer ze met het oliemengsel en paneer ze à l'anglaise.

Smelt de rest van de boter en geef ze over de kip.

Braad ze in 20 minuten in de salamander bruin.

Geef er gebakken tomaten bij.

## Poulet à la Créole (Creoolse kip)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kleine haantjes  
250 g rijst  
1 blik ananas  
1 grote appel  
100 g geraspte kokos  
120 g boter  
1 glas rum  
1 citroen  
1 eetlepel olie  
gemberpoeder  
150 g bloem zout  
1 eiwit

### ***Bereiding***

Maak eerst het beignetbeslag.  
Zeef de bloem in een kom en maak in het midden een holte.  
Doe hier wat zout in en de olie.  
Geef er 2 dl lauw water bij en roer er een glad beslag van.  
Snij de haantjes in tweeën.  
Bestrooi ze met gemberpoeder en zout.  
Smelt 60 g boter in een pan en sauteer hierin de haantjes zonder dat ze erg bruin worden.  
Laat ondertussen de schijven ananas uitlekken.  
Houd vier schijven apart en snij de rest in stukjes.  
Nadat de haantjes 20 minuten gebakken hebben doen we de stukjes ananas in de pan erbij en flamberen de zaak met de rum.  
Pers de citroen uit en geef een eetlepel citroensap bij een glas ananassap.  
Schenk dit over de haantjes, doe de deksel op de pan en laat nog 40 minuten zachtjes smoren.  
Kook ondertussen de rijst gaar.  
Klop het eiwit stijf en werk het voorzichtig door het beslag.  
Schil de appel, steek er het klokhuis uit en snij er vier schijven van 1 cm dik uit.  
Verhit de friteuse tot 175 ° C.  
Doop de schijven ananas en appel in het beslag en frituur ze in de friteuse bruin.  
Verhit de rest van de boter in een pan.  
Doe hierbij de kokosnoot en laat deze bruin worden.  
Doe de rijst op een voorverwarmde schaal, leg er de haantjes op, evenals ananas en appelbeignets, geef er wat saus over, strooi er de kokos over en serveer.

## Rabarbertaart met slagroom

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g bakmeel

75 g suiker

100 g boter

2 eidooiers

2 eiwitten, luchtig geklopt

1 theelepel citroensap

150 g crème fraîche, lobbig geslagen

voor de vulling

500 g rabarber

½ vanillestokje

1 kaneelstokje

125 g suiker

1 blaadje gelatine, geweekt

### ***Bereiding***

Vulling: Snijd de rabarber in fijne blokjes.

Splijt het vanillestokje en haal het merg eruit.

Meng de rabarberblokjes met de vanille, suiker en kaneel.

Laat dit 4 uur marineren.

Laat de rabarber in een zeef uitlekken.

Kook het vocht in tot een stroop en voeg de gelatine toe.

Pocheer hierin de rabarber in 1-3 minuten beetgaar; de rabarber mag niet uit elkaar vallen.

Taart: Wrijf meel, suiker, citroenrasp, eidooiers en boter tot kruimels.

Klop de eiwitten op en meng ze met de kruimels.

Bekleed hiermee de bodem van een taartvorm van 22 cm doorsnee.

Bak de taart 18-20 minuten in een oven van 180°C.

Laat de taart afkoelen en bedek hem met de rabarber.

Serveer met de crème fraîche.

## Rabarbertaartjes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes deeg voor hartige taart (diepvries)

400 g rabarber

50 g suiker

1 zakje vanillesuiker

1 theelepel aardappelzetmeel

½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

1 theelepel citroenrasp

2 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Deeg in ca. 5 minuten laten ontdooien.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Rabarber wassen en in gelijke stukjes snijden.

In ruime pan met klein bodempje water, suiker, vanillesuiker, citroenrasp en rabarber zachtjes verwarmen.

Stukjes gaarkoken.

Rabarber boven kom laten uitlekken.

Vormpjes invetten en bekleden met deeg, overtollig deeg wegsnijden.

Bodem inprikken en bestrooien met paneermeel.

In pannetje 1 dl kookvocht van rabarber verhitten.

Aardappelzetmeel losroeren met 1 theelepel water en door rabarbervocht roeren.

Ca. 1 minuut laten koken en binden.

Rabarber over vormpjes verdelen.

Gebonden sap erover schenken.

Taartjes in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.



## Ragoût van schaal- en schelpdieren 1

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
2 glazen droge witte wijn  
250 g Jakobsschelpen uit de diepvries (viswinkel)  
250 g gepelde garnalen; vers of uit de diepvries  
1 pot of blik visfond  
250 g crème fraîche  
scheutje citroensap  
4 eetlepels fijngehakte gemengde groene kruiden bijv. peterselie, dragon, kervel en bieslook (vers of uit de diepvries)  
allesbinder  
desgewenst oranje zalmeitjes uit een potje om te garneren

### ***Bereiding***

Controleer de mosselen; gooi beschadigde exemplaren en schelpen die zich niet sluiten als er met een mes een flinke tik op wordt gegeven weg.  
Doe de mosselen in een pan, zet op hoog vuur, giet er de wijn bij en breng met het deksel op de pan aan de kook.  
Draai het vuur laag, schud af en toe met de pan en laat de mosselen koken tot de schelpen openstaan.  
Giet de mosselen af in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Giet het kookvocht door een fijne zeef.  
Houd 12 mooie schelpen achter voor de garnering en haal de overige mosselen uit de schelp.  
Laat de Jakobsschelpen en zonodig de garnalen ontdooien.  
Breng de visfond met het kookvocht van de mosselen aan de kook en laat circa 5 minuten inkoken.  
Klop er de crème fraîche door en breng de saus op smaak met wat citroensap, zout en peper.  
Laat de Jakobsschelpen en de grote garnalen 2 minuten in de saus doorwarmen zonder te laten koken en schep er de mosselen door.  
Schep de groene kruiden door de saus en bind desgewenst met allesbinder.  
Schep de ragoût in een voorverwarmde schaal of verdeel over voorverwarmde soepkopjes en garner met de achtergehouden mosselen en desgewenst een schepje zalmeitjes.  
Geef er knapperig warm stokbrood of met knoflookboter geroosterd stokbrood bij.

## Ragoût van schaal- en schelpdieren 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse mosselen in de schelp of 400 g gekookte verse mosselen  
150 g Jacobsschelpen (diepgevroren)  
150 g gepelde grote tijgergarnalen  
1 pot visfond  
2 dl crème fraîche  
scheutje citroensap  
zout  
peper  
2 eetlepels fijngehakte groene kruiden (dragon, peterselie, kervel en bieslook)  
allesbinder  
1 klein potje zalmeitjes om te garneren

### ***Bereiding***

Kook de mosselen en haal ze uit de schelpen indien u verse gebruikt.  
Breng het visfond met wat water aan de kook en laat circa 5 minuten inkoken.  
Klop er de crème fraîche door en breng op smaak met wat peper en zout en eventueel wat citroensap.  
Bind de saus met wat allesbinder.  
Laat de jakobsschelpen en de garnalen 2 minuten in de saus doorwarmen, zonder te laten koken.  
Schep de mosselen door de saus en voeg de groene kruiden toe en schep de ragoût in een voorverwarmde schaal of soepkopjes.  
Garneer met wat zalmeitjes.  
Geef er een knapperig warm stokbrood of met knoflookboter geroosterd stokbrood bij.

## Ragoût van zeevruchten met citroen en saffraan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ citroen  
1 recept groentebouillon  
1 flinke snuif saffraan  
8 ongeschilde grote, rauwe garnalen  
2 ontvelde tongscharfilets van 50-75 g  
8 kleine worteltjes, geschraapt en schoongemaakt  
8 heel kleine roosjes broccoli  
8 sperziebonen, afgehaald en gehalveerd  
8 mosselen, schoongemaakt  
4 schoongemaakte st.-jakobsschelpen  
100 g koude, ongezoeten boter, in blokjes  
zout  
versgemalen zwarte peper  
zeezoutflinters om te garneren

Voor de groentebouillon

1 bolletje venkel  
1 flinke ui, gepeld  
4 stengelsselderij  
1 handjevol grotchampignons  
½ theelepel zout  
1 theelepel zwarte peperkorrels  
2 blaadjes laurier  
3 takjes tijm  
½ theelepel venkelzaad  
300 ml witte wijn

### **Bereiding**

Basis groentebouillon: Hak alle groenten grof en doe ze in een pan met zout, peperkorrels, kruiden, venkelzaad en zoveel water dat alles precies onderstaat.

Breng dit aan de kook en laat het 20 minuten pruttelen.

Neem de pan van het fornuis, voeg de wijn toe, sluit de pan en zet deze een nacht koud weg.

De volgende dag de bouillon in een andere pan zeven en gebruiken of bewaren zoals gevraagd.

U kunt de bouillon het beste 24 uur van tevoren maken.

Het aroma is sterker als de bouillon in de koelkast heeft gestaan met alle geurige groenten en kruiden erin.

Schil de schil van het stuk citroen, snijd alle bittere witte vliezen weg en gooi ze weg.

Snijd de citroen overdwers in schijven.

Verwarm de bouillon, voeg schil en vruchtvlies van de citroen toe aan de pan met groenten.

Zeef de bouillon en doe 1,2 l in een pan (bewaar de rest, eventueel ingevroren, voor later gebruik).

Voeg de saffraan toe en kook de bouillon snel in tot er nog 120 ml over is.

Pel de garnalen, laat de staart zitten.

Snijd elke tongscharfilet diagonaal in 4 stukken.

## Ragoût van zeevruchten met citroen en saffraan

---

Doe de groenten in kokend water met zout, breng het water weer aan de kook, giet ze af en dompel ze in koud water om de kleur te bewaren.

Om het gerecht te completeren moet u een paar borden zoeken die in een stoompan passen en alle geblancheerde groenten op het ene en de garnalen, tongschar mosselen en st. jakobsschelpen op het andere leggen.

Stoom de groenten 3 minuten en stoom daarna de vis 3 tot 4 minuten.

Houd alles warm terwijl u de saus maakt.

Laat alle kookvocht van de vis van het bord in de ingekookte bouillon lopen.

Breng dit zachtjes aan de kook en klop dan de boter er met een paar stukjes tegelijk door tot er een gladde, dikke saus overblijft.

Maak deze op smaak af met wat zout en peper.

Verdeel de vis en de groenten over 4 voorverwarmde borden.

Schep de citroen-saffraan-saus eroverheen en bestrooi het geheel met wat flinters zeezout.

Info: Iedereen is dol op verfijnde, geurige voorgerechten van zeevruchten waarbij veel zorg is besteed aan de precieze kooktijd van de lekkere schaal- en schelpdieren. Deze saus heeft een zo intense saffraan- en citroensmaak dat u bijna niet kunt wachten tot u hem eroverheen geschept heeft. Dan is het gerecht perfect.

## Ratjes en mosselen in curry

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
1 kg ratte-aardappelen uit Le Touquet  
100 g handgeplukte garnalen  
2 glazen droge witte wijn  
100 g boter  
100 g dikke room  
2 tomaten  
1 grote sjalot  
1 teentje knoflook  
1 koffielepel currypoeder  
kervelpluksels  
sap van ½ citroen  
peper  
eventueel wat zout

### ***Bereiding***

Was de rattes in ruim water en kook de aardappelen niet te gaar.  
Pel ze en snij doormidden.  
Pel en versnipperde sjalot.  
Haal het merg uit de teen knoflook en plet het.  
Dompel de tomaten in kokend water, laat even schrikken onder koud water, verwijder vel en zaden en snij het vlees in blokjes.  
Fruit de sjalot met de knoflook glazig in de helft van de boter.  
Kruid met een flinke dosis peper (geen zout).  
Voeg de mosselen en de wijn toe.  
Warm alles goed op onder deksel en doe er de room bij.  
Kook de mosselen op groot vuur onder deksel gaar.  
Haal de open schelpen uit de pan en zeef het kookvocht.  
Breng het vocht opnieuw aan de kook.  
Haal de pan van het vuur en klop 50 g koude boter (in klontjes) door de saus en ook het sap van een halve citroen.  
Werk de saus af met een koffielepel currypoeder en blokjes vlees van tomaat.  
Schik de warme ratte-aardappelen dakpansgewijs in een schaal en schep hier de mosselen over en een paar lepels van de saus.  
Warm alles kort op in de oven.  
Bestrooi met garnalen en kervelpluksels en dien onmiddellijk op.

## Rauw gebakken mosselen 1

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
boter  
bloem  
peper  
curry  
2 citroenen  
tartaarsaus

### ***Bereiding***

De mosselen opensteken en laten uitlekken in een vergiet.

De uitgelekte mosselen door de bloem halen en zeer goed afkloppen. In hete roomboter bakken en kruiden met peper en beetje curry .

Tartaarsaus : Mayonaise maken en mengen met heel fijn gesneden of gecutterde sjalot, peterselie en kappertjes.

De mosselen heet serveren met een halve citroen en een kommetje tartaarsaus.

## Rauw gebakken mosselen 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1½ kg mosselen  
50 g bloem  
150 g suiker  
curry, peper en bieslook  
2 bakjes tuinkers

voor de dipsaus

2 eidooiers  
25 g peterselie  
2 sjalotten  
1 theelepel mosterd  
peper  
zout  
2½ dl olie  
3 citroenen  
1 eetlepel kappertjes

### ***Bereiding***

Haal de rauwe mosselen met een aardappelmesje uit de schelp en laat ze in een zeef uitlekken.

Wentel ze in de bloem en klop het overtollige meel er meteen af.

Roer voor het dipsausje de mosterd met een garde door de eidooiers.

Voeg geleidelijk de olie en het citroensap toe tot er een dikke saus ontstaat.

Kruid met peper en zout en meng het geheel met de fijngehakte peterselie, gesnipperde sjalotten en kappertjes.

Laat de boter in een pan goudbruin kleuren en bak er de mosselen op een hoog vuur goudbruin in.

Breng ze intussen op smaak met curry en versgemalen peper.

Verdeel de mosselen over de verwarmde borden.

Wat fijngesnipperd bieslook is een prima garnering.

## Râble de lièvre à la bergère (hazerug van de herdersvrouw)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 hazeruggen  
zout  
peper  
600 g champignons  
150 g boter  
100 g lardeerspek  
2 dl witte wijn  
peterselie

### ***Bereiding***

Was wat peterselie en hak die fijn.  
Maak de champignons schoon.  
Steek de stukjes lardeerspek in de hazeruggen.  
Smelt 50 g boter in een grote pan en braad hierin gedurende 15 minuten de hazeruggen.  
Arroseer ze vaak.  
Sautéer de champignons ook in 50 g boter, totdat hun losgelaten vocht verdampt is.  
Haal de ruggen uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.  
Deglaseer de braadboter met de witte wijn.  
Kook de saus wat in en monteer met de rest van de boter.  
Roer er ook de peterselie door.  
Leg de champignons bij de ruggen, geef er wat saus over en serveer.



## Râble de lièvre Friandine (hazerug Friandine)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 hazeruggen

zout

peper

500 g champignons

1 dl slagroom

1 kg bladerdeeg

2 hazelevers

100 g ganzeleverpastei

100 g boter

1 l wildbouillon

3 dl roomsaus

### ***Bereiding***

Reduceer de wildbouillon tot 1 dl.

Maak de champignons schoon en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een grote ovenvaste schaal, leg hier de hazeruggen in en zet ze 12 minuten in een oven van 200 C.

Smelt de rest van de boter en sauteer hierin de champignons todat het losgelaten vocht verdampt is.

Druk de levers door een zeef en voeg ze bij de champignons.

Doe hetzelfde met de ganzeleverpastei.

Roer goed en warm nog even door.

Haal de hazeruggen uit de oven.

Snij de filets van de ruggen.

Smeer het champignonmengsel op de plaats van de filets.

Snij de filets in escalopes en leg ze terug in de ruggen.

Leg een rug op een stuk bladerdeeg, bedek ze met een ander stuk bladerdeeg.

Doe hetzelfde met de andere rug.

Schuif ze nu nog 30 minuten in de oven van 200 C.

Zorg ervoor dat nu de roomsaus klaar is.

Meng daar de gereduceerde wildbouillon door en de slagroom, laat nog even koken en serveer ze in een sauskom bij de hazeruggen.

## Râble de lièvre Saint-Hubert (hazerug Sint-Hubertus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 hazeruggen  
zout  
peper  
500 g champignons  
100 g lardeerspek  
500 g appelmoes  
5 dl pepersaus  
1 dl slagroom  
2 sjalotjes  
40 g aalbessengelei  
100 g boter

### ***Bereiding***

Lardeerde hazeruggen met het spek.

Maak de champignons schoon.

Smelt 50 g boter in een ovenvaste pan, leg hierin de ruggen, bestrooi ze met peper en zout en zet ze 17 minuten in een oven van 200 C.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Smelt de rest van de boter en sauteer hierin de champignons samen met de sjalotjes totdat het champignonvocht verdampt is.

Voeg de slagroom bij de pepersaus.

Kook deze nog even en voeg er de aalbessengelei bij.

Leg de ruggen op een voorverwarmde schaal, leg er de champignons omheen, geef er een beetje saus over en doe de rest van de saus in een sauskom.

Warm de appelmoes op en serveer deze er apart bij.

## **Ris de veau aux asperges, sauce homard (kalfszwezerik met asperges en kreeftjes)**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g kalfszwezerik  
300 g visafval  
3 eetlepels kreeftepasta  
24 asperges  
1 bouillonblok  
prei  
selderij  
ui  
wortel  
boter  
bloem

### ***Bereiding***

Maak van de visafval en de groenten een visbouillon met ½ l water.  
Maak van 25 g boter en 25 g bloem een blanke roux en met behulp van de visbouillon een mooie gladde saus.  
Voeg de kreeftepasta toe en laat de saus zachtjes koken gedurende 20 minuten.  
Pocheer de zwezerik 10 minuten in bouillon van een blokje.  
Haal ze er dan uit en verwijder voorzichtig de velletjes.  
Zorg dat de zwezerik niet uit elkaar valt.  
Pocheer ze vervolgens nogmaals 30 minuten in de bouillon.  
Kook de asperges gaar.  
Geef op elk bord een stukje zwezerik, schenk er een beetje saus over en geef er 6 asperges bij.

## Ris de veau aux d'asperges (kalfszwezerik met asperges)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kalfszwezerik

1½ kg asperges

250 g boter

bloem

500 g nieuwe aardappeltjes

bouillonblokjes

### ***Bereiding***

Was de zwezerik en pocheer hem in bouillon van een blokje gedurende 5 minuten.

Haal er daarna zorgvuldig de velletjes af, zorg ervoor dat de zwezerik niet uit elkaar valt en laat ze onder druk afkoelen.

Snij ze daarna in schijven, haal ze door de bloem en braad ze aan beide kanten bruin.

Zorg ervoor dat op dit moment de aardappels, de asperges en de saus klaar zijn.

Voor de saus smelten we de boter, warmen ze, maar laten ze niet kleuren.

We serveren deze gesmolten boter als saus.

## Ris de veau aux pointes d'asperges (kalfszwezerik met aspergepunten)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken  
150 g boter  
250 g champignons  
1 truffel  
500 g asperges  
½ dl port  
bloem  
zout  
peper  
1 dl slagroom

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.  
Ververs dit meermalen.  
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.  
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.  
Laat ze onder druk afkoelen.  
Schil de asperges zeer zorgvuldig en kook ze in ruim water met zout in 20 minuten gaar.  
Snij de zwezerik in plakken.  
Haal deze door de bloem.  
Smelt 50 gram boter in een pan en sauteer hierin de zwezerik bruin.  
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en voeg die bij de zwezerik.  
Voeg er de port bij.  
Als deze is ingekookt geven we er de room bij. Laat deze weer wat inkoken.  
Snij de truffel in schijven.  
Smelt 50 g boter en leg hierin even de asperges.  
Klop de rest van de boter door de saus.  
Warm hier even de truffel in.  
Leg de zwezerik op een voorverwarmde schaal.  
Leg er een schijf truffel op.  
Omring ze met de asperges, schenk er de saus over en serveer.

## Ris de veau Joseph (kalfszwezerik Joseph)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken

50 g boter

2 dl slagroom

0,2 dl vermouth

nootmuskaat

0,2 dl madera

zout

peper

0,2 dl cognac

aardappelmeel

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de zwezerik gedurende 15 minuten.

Na 10 minuten gaat de deksel op de pan.

Meng de cognac met de vermouth en de madera.

Haal de zwezerik uit de pan en houd ze warm.

Deglaseer de saus met het drankenmengsel.

Laat 2 minuten koken.

Geef er dan de room bij en wat nootmuskaat.

Laat dit 10 minuten reduceren.

Meng wat aardappelmeel met een beetje water en geef dit bij de saus.

Breng de saus eventueel op smaak met peper en zout en schenk ze over de zwezerik.

Serveer er creoolse rijst bij.

## Ris de veau Lamennais (kalfszwezerik Lamennais)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken  
100 g boter  
2 dl droge witte wijn  
2 wortels  
200 g champignons  
2 truffels  
2 dl slagroom  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.  
Ververs dit meermalen.  
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.  
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.  
Laat ze onder druk afkoelen.  
Schil de wortels en snij ze in juliënne.  
Maak de champignons schoon en snij ze ook in juliënne.  
Doe hetzelfde met de truffels.  
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de wortels aan.  
Voeg na 5 minuten de champignons erbij en zet hierop de zwezerik en de truffel.  
Voeg het truffelnat erbij.  
Doe de deksel op de pan en laat zachtjes 10 minuten stoven.  
Geef er nu de wijn bij en laat deze tot 1/3 reduceren.  
Voeg nu de room toe en doe de deksel weer op de pan.  
Laat 20 minuten zachtjes stoven.  
Draai de zwezerik af en toe om.  
Haal ze uit de pan en leg ze op een voorverwarmde schaal.  
Houd ze warm.  
Laat de saus nog wat reduceren en breng ze op smaak met peper en zout.  
Geef de saus over de zwezerik.

## Rode wijnsaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 fijngesneden sjalotjes  
1 fijngesneden teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
2 dl rode wijn  
1 takje rozemarijn  
10 gekneusde zwarte peperkorrels  
3 dl lams- of kalfsfond  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bak de sjalotjes en teentje knoflook circa 5 minuutjes in 1 eetlepel olijfolie op een klein vuurtje.  
Voeg rode wijn, rozemarijn, zwarte peperkorrels en lams- of kalfsfond toe.  
Laat dit mengsel dan op een zacht vuur tot de helft inkoken.  
Zeef vervolgens de saus en breng deze op smaak met wat zout en peper.



## Rundvleessoep met noedels

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 g platte rijstnoedels  
200 g taugé  
6 in dunne ringen gesneden sjalotten  
4 eetlepels fijngesneden verse koriander  
200 g in lange repen gesneden mals rundvlees (runderfilet of biefstuk)

voor de bouillon

1¼ l ongezouten runderbouillon  
100 g in stukken gesneden verse gemberwortel  
1 kaneelstokje  
½ theelepel korianderzaadjes  
2 steranijs  
1 theelepel suiker  
wat zwarte peper  
wat zout  
4 theelepels vissaus (nuoc mam of nam pla)

voor de garnering

chilisaus en/of hoisinsaus  
2 in vieren gesneden limoenen  
2 in dunne ringen gesneden rode pepers  
Thaise basilicumblaadjes

### **Bereiding**

Breng de bouillon aan de kook.

Voeg de gember, het kaneelstokje, de korianderzaadjes en de steranijs toe en laat dit mengsel zo'n 15 minuutjes zachtjes koken.

Voeg vervolgens peper, suiker, zout en de vissaus toe.

Zeef hierna de bouillon en doe hem terug in de pan.

Kook of week intussen de rijstnoedels beetgaar en volg daarbij de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de noedels uitlekken en verdeel ze over 4 grote soepkommen.

Dompel de taugé 1 minuut in ruim kokend water, laat de taugé uitlekken en verdeel dit samen met de sjalotten en koriander over de kommen.

Leg daarop de reepjes rundvlees.

Schenk hierna de hete bouillon in de kommen.

Het vlees zal dan door de hete bouillon gaan garen.

Geef de sauzen en de partjes limoen apart bij de soep (aan tafel kan dan iedereen naar wens wat toevoegen).

Strooi wat ringen rode peper en wat basilicumblaadjes in de kom als garnering.

## Safaripasta met groentesaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.C1000.nl](http://www.C1000.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak safaripasta à 350 g  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 bakje uien gesnipperd à 175 g  
300 g rundergehakt  
6 tomaten, in stukjes  
1 kuipje kruidenpasta Macaroni tradizionale (Knorr)  
1 pot doperwtjes extra fijn à 340 g, uitgelekt

### ***Bereiding***

Kook de pasta in water met zout beetgaar.  
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.  
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul. Bak de tomaten 5 min. mee.  
Voeg de kruidenpasta, de doperwtjes en 4 dl water toe en laat de saus 2-3 min. koken.  
Serveer met de pasta.  
Lekker met plakjes komkommer.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Tip: Garneer de saus met fijngeknipt bieslook.

## Saffraanlasagnetta met zeevruchten en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de pasta

200 g bloem (00)

6 eieren

1½ eetlepel melk

1 snuifje zeezout

1 vleugje saffraanpoeder

voor de vulling

150 g courgette

100 g gepelde langoustines

100 g uit de schelp gehaalde gare tapijtschelpen (of kokkels)

100 g krabvlees

4 dl visvelouté

1 dl visfumet

1 eetlepel fijngehakte verse basilicum

2 eetlepels vrucht vlees van tomaat in blokjes

peper

zout

2 eetlepels gewone olijfolie

4 eetlepels uitstekende olijfolie

### ***Bereiding***

Vooraf maken we een visvelouté: laat een ui aanstoven in goed wat boter, bestrooi met een eetlepel rijstbloem, bevochtig met 4 dl visfumet, kruid met peper en zout.

Laat tien minuten doorkoken en zeef de velouté.

Meng bloem, eieren en melk met zeezout en saffraan door elkaar, kneed grondig tot een gladde mooie pasta is ontstaan.

Laat een uurtje rusten en rol dun uit.

Steek met een vormpje met gekartelde rand cirkeltjes uit de pasta van ongeveer 8 à 9 cm doorsnede.

Kook de pasta in gezouten water in een pot zonder deksel.

Laat twee minuten koken op hoog vuur.

Spoel de lasagnetta dan even onder koud water en laat drogen op schoon linnen.

Snijd de courgette in de lengte doormidden.

Haal er hde pitjes uit en versnijdt de schil met vast vlees in kleine blokjes.

Bak de courgette in wat olijfolie gedurende 10 minuten op zacht vuur.

Voeg de visvelouté en de visfumet toe. Laat even aan de kook komen.

Voeg het krabvlees en de in de lengte doorgesneden langoustinestaartjes toe.

Laat de zeevruchten even warm worden, maar laat vooral niet koken want dan verharden de zeevruchten.

De gare uit de schelp gehaalde kokkels of tapijtschelpen mogen eveneens de velouté in.

Haal de pot van het vuur.

Olie een diepe ovenschaal in en bedek de bodem met een laagje van de verrijkte velouté.

## Saffraanlasagnetta met zeevruchten en courgette

---

Leg daarop een laagje pasta: minstens vier lasagnettas naast elkaar.

Bedek opnieuw met visvelouté en daarna terug pasta.

Ga zo door tot velouté en pasta op zijn. In principe zijn er dan vier dubbele laagjes ontstaan.

Op elk lasagnettatorentje komen een paar tomatenblokjes en wat fijngeknepen basilicum.

Bedek de schotel met aluminiumfolie en schuif gedurende 10 à 12 minuten in de oven die staat afgesteld op 190°C.

Verdeel de pasta over vier warme diepe borden en overgiet elke lasagnetta met een streepje zeer goede olijfolie.

## Saint-Honoré taart

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

kruimeldeeg

150 g gezeefde bloem  
75 g koude boter  
1 klein mespuntje zout  
2 soeplepels ijskoud water

soezendeeg

12 cl water  
60 g boter  
75 g bloem  
1 mespuntje zout  
2 eieren

pastibakkersroom (¾ l)

180 g poedersuiker  
7 à 8 eieren  
60 g gezeefde bloem  
1 mespuntje zout  
1 vanillestok  
¾ l melk  
100 g poedersuiker

### ***Bereiding***

Bereid het kruimeldeeg: Snijd de boter in kleine blokjes.

Haal het mes eerst door de bloem, zodat de boter er niet aan kleeft.

Om de boter snel in de bloem te verkruimelen kan men een mixer met kloppers gebruiken (zo'n 5 minuten kloppen).

De grote brokken die overblijven snel tussen de vingers fijnknijpen.

Met een mes het water door het deeg mengen.

Zorg dat al het water is opgenomen en er geen bloem achterblijft.

Snel alles tot een bol rollen (niet kneden), in plastic folie rollen en een uur in de koelkast laten rusten.

Het soezendeeg bereiden: De boter in het water laten smelten en snel aan de kook brengen.

Van het vuur halen en de bloem en het zout in een keer toevoegen.

Stevig tot een homogene massa mengen met een houten lepel.

Even laten afkoelen.

De eieren één voor één door het deeg roeren.

Rol het kruimeldeeg tot 5 mm dikte en snijd hieruit een cirkel van 20 cm diameter.

Leg de cirkel op een met bakpapier beklede bakplaat.

Spuit met een spuitzak op de rand van de cirkel een boord van soezendeeg.

De boord instrijken met een mengsel van eierdooier en melk.

Spuit een 12-tal noppen soezendeeg op de bakplaat.

## Saint-Honoré taart

---

Snijd het deeg telkens van de spuitzak af met een nat mes.

De noppen ook instrijken met eierdooier en melk.

Alles 20 tot 25 minuten bakken in een hete oven bij 200° C.

Bereid de banketbakkersroom: Breng de melk met de vanillestok aan de kook.

Meng de eierdooiers met de suiker tot een wit lint.

Zout en bloem toevoegen en mengen.

De warme melk langzaam door het mengsel roeren.

De crème terug in de pan gieten, onder voortdurend roeren aan de kook brengen en 2 à 3 minuten laten doorkoken.

Vul de soezen met 1/3 van de banketbakkersroom.

De rest vermengt men met de tot sneeuw geklopte eiwitten.

Maak een karamel door de poedersuiker in een pannetje te smelten.

Kleef de gevulde soesjes met karamel op de rand van de taart.

Overgiet de soesjes met de rest van de karamel.

Vul de centrale holte met Saint-Honoré-room en zet de taart op een koele plaats.

Hoe verser men het gebak eet, hoe smakelijker.

## Sajoer boontjes met maïs en saté

---

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

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ eetlepel oosterse roerbakolie  
2 uien, in ringen  
500 g sperziebonen, gebroken  
1 blik maïs, uitgelekt  
1 kuipje boemboe sajoer  
boontjes (Conimex)  
4 porties kipsaté

### **Bereiding**

Fruit de ui 3 minuten in de hete olie.  
Roerbak de boontjes 3 minuten mee.  
Voeg de maïs, de boemboe en 2 dl water toe en laat de groenten 15 minuten pruttelen.  
Verwarm de kipsaté volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Serveer de saté met de boemboe.  
Lekker met mie.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Riesling/Gewürztraminer, wit, Australië

## Salada de laranjas (sinaasappelen en vijgen met honing)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels heldere honing

1 eetlepel citroensap

4 eetlepels sinaasappelsap

4 rijpe vijgen, in plakjes gesneden

2 sinaasappelen, geschild en in plakjes gesneden

4 takjes munt

### ***Bereiding***

Roer de honing door de vruchtensappen tot hij is opgelost.

Leg het fruit op een schaal, giet het honingmengsel erover en roer alles voorzichtig door elkaar.

Dek de schaal af en zet hem ten minste 1 uur in de koelkast.

Voor u het fruit over vier schaaltes verdeelt, roert u alles nog even door elkaar.



## Salade Dauphinoise

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 handvol gemengde salade (Romeinse sla, andijvie, etc)

50 g gepelde noten

100 g Comtékaas in blok

100 g rauwe ham

3 soeplepels gehakt bieslook

2 koffielepels mosterd van Dijon

2 koffielepels citroensap

1 soeplepel rode-wijnazijn

2 soeplepels verse room

3 soeplepels notenolie

### ***Bereiding***

Bereid de vinaigrette.

Meng eerst de mosterd met het citroensap.

Kruid met peper en zout.

Voeg er daarna onder voortdurend roeren eerst de azijn, daarna de room en ten slotte de olie bij.

Maak de slablaadjes schoon, spoel ze en zwier ze droog.

Scheur de grootste blaadjes.

Bak de gepelde noten heel lichtjes in een bakpan met antikleeflaag.

Snij de gruyère en de ham in blokjes.

Doe alle behalve het bieslook in een slakom, napeer met de vinaigrette en meng alles voorzichtig.

Garneer de salade met bieslook en dien heel koel op.

## Selle de chevreuil à la Diane (reerug Diane)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 reerug  
80 g boter  
1 dl slagroom  
zout  
peper  
1 truffel  
1 ei  
3 dl pepersaus

### ***Bereiding***

Bestrooi de reerug met peper en zout.  
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de rug gedurende 30 minuten.  
Kook het ei in tien minuten hard.  
Zorg dat nu de pepersaus op temperatuur is.  
Hak de truffel en het eiwit en voeg beide toe aan de pepersaus.  
Klop de slagroom stijf en werk deze ook door de saus.  
Verwarm deze nog even en serveer.

## Selle de chevreuil Cherville (reerug Cherville)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 reerug  
100 g boter  
4 dl aalbessengelei  
1 dl port  
zout  
peper  
kaneel  
nootmuskaat  
4 appels  
25 g geraspte mierikswortel

### ***Bereiding***

Maak de saus.

Reduceer hiertoe de port tot 1/3, samen met wat kaneel, nootmuskaat, zout en peper.

Wrijf de aalbessengelei door een zeef en voeg deze bij de port.

Voeg er ook de mierikswortel bij.

Meng goed en laat de saus rusten.

Smelt 50 g boter in een pan, bestrooi de rug met zout en peper en braad ze gedurende 35 minuten bruin.

Schil ondertussen de appels, snij ze doormidden, haal er de klokhuizen uit, zet ze in een ovenvaste schaal, geef er de rest van de boter in vlokjes over en schuif de schaal 20 minuten in een oven van 200° C.

Leg de rug op een voorverwarmde schaal, omring ze met de appels en serveer de saus er apart bij.

## Suprême de canard Doria (eendeborstfilet Doria)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eendeborstfilets

1 komkommer

1 ei

paneermeel

100 g boter

bloem

### ***Bereiding***

Haal het vel van de filets en paneer deze à l'anglaise.

Schil de komkommer en haal er met een parisienboor balletjes uit.

Wentel deze door de bloem.

Sauteer ze in 30 g hete boter in enkele minuten gaar.

Sauteer in een andere pan in de rest van de boter de borstfilets in 4 minuten aan elke kant bruin.

Doe ze op een voorverwarmde schaal en omring ze met komkommer.

## Suprême de canard Honolulu (eendeborstfilet Honolulu)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eend  
2 eetlepels slagroom  
1 eetlepel port  
1 varkensnet  
3 dl maderasaus  
1 truffel met vocht  
50 g boter

### ***Bereiding***

Maak de maderasaus.

Als ze klaar is voegen we de gehakte truffel en het truffelnat toe.

Snij de borstfilets van de eend en haal verder alle vlees van de botten.

Snij de borstfilets doormidden, zodat mooie dunne lapjes ontstaan.

Draai de rest van het vlees twee keer door de molen met de fijnste plaat.

Geef peper en zout bij dit vlees en roer er langzaam de slagroom door en de port.

Roer totdat het helemaal is opgenomen.

Bestrijk 2 plakjes borstfilet met deze farce, plak er de twee andere plakjes op, en draai ze in een stuk varkensnet.

Smelt de nu boter in een pan en sauteer de filets in 8 minuten aan elke kant gaar.

Serveer er de hete saus bij.

## Taart met hamlappen en paddestoelen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g hamlappen  
25 g boter  
2 teentjes knoflook  
1½ bakje paddestoelen (gemengde)  
2 eetlepels tijm  
400 g deeg (voor hartige taart)  
1 ei  
snufje zout  
snufje peper  
6 sjalotjes  
2 eetlepels olie  
2 theelepels worcestershiresaus  
1½ dl droge sherry  
1 theelepel laurierpoeder  
2 theelepels Marmite

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Laat de plakjes deeg ontdooien.  
Snijd de paddestoelen in plakjes.  
Pel intussen de sjalotjes en snijd in stukken.  
Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in grove stukken.  
Verhit de olie en de boter in een braadpan en bak hierin het vlees licht aan.  
Voeg de sjalotjes, paddestoelen, worcestershiresaus, tijm en laurierpoeder toe.  
Pel het teentje knoflook en pers deze erboven uit.  
Bak alles nog ca. 10 minuten.  
Schep regelmatig om.  
Voeg de sherry en de bouillon toe.  
Vet een ronde ovenschaal in met boter.  
Schep het vlees in de ovenschaal.  
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol uit tot een grote lap.  
Leg de lap deeg over de ovenschotel.  
Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.  
Zet de ovenschotel ca. 30 minuten in de oven.

## Taartje van kreeft en groene kool in chablisboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 dl visfumet  
1 dl chablis (droge witte wijn)  
2 cl Noilly Prat of Martini Dry  
3 sjalotten  
1 dl room  
100 g roomboter  
2 kreeften (van 700 g)  
15 dl court-bouillon  
1 groene kool (savooikool)  
peper  
zout  
nootmuskaat  
2 takjes dille  
kaviaar

### ***Bereiding***

Laat de visfumet, de chablis, de droge vermouth en de gesnipperde sjalotten inkoken tot 1/3 van het volume.

Voeg de room toe en laat terug inkoken.

Zeef, bind met een paar blokjes boter en breng op smaak.

Kook de kreeften gaar in court-bouillon gedurende een 10-tal minuten, pel ze en hou ze warm.

Snijd de groene kool in fijne reepjes, was ze, blancheer ze, verfris ze onder de koudwaterstraal en werk op met de rest van de boter.

Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Plaats een cilinder op het bord.

Vul voor  $\frac{3}{4}$  met de groene kool.

Schik hierop de kreeft.

Nappeer het bord met de saus.

Werk af met een beetje opgeklopte room, kaviaar en dille.

## Taartje van kreeft, garnalen en champignons met Noilly Prat

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

180 g grijze garnalen  
2 kleine gekookte kreeften  
100 g champignons  
citroensap  
1 dl Noilly Prat  
2 dl crème fraîche  
2 gekookte kwarteleitjes  
kaviaar en/of zalmeitjes  
gemengde salade  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De kreeften halveren, leeg halen en het kreeftenvlees in stukken snijden.

De karkassen hakken.

Champignons schoonborstelen, in kleine blokjes snijden en even in kokend water met citroensap blancheren.

Uit laten lekken en af laten koelen.

De karkassen in een pan aanzetten in wat boter, afblussen met de Noilly Prat en in laten koken tot een eetlepel vocht.

Het vocht zeven, de crème fraîche toevoegen en in laten koken tot de helft. de saus op smaak brengen met peper en zout.

De saus af laten koelen.

Garnalen en champignons mengen en hiervan (met behulp van ringen) taartjes opbouwen op vier bordjes.

Het kreeftenvlees op de taartjes leggen.

De taartjes garneren met gehalveerde kwarteleitjes, kaviaar en/of zalmeitjes en gemengde salade.

De licht opgewarmde saus rond het taartje schenken.



## Taco's met geitenkaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
1 zak ratatouille-groentemix (400 g)  
1 doos soft taco's (dinnerkit, 362 g)  
100 g zwarte olijven zonder pit  
200 g Hollandse geitenkaas (stukje)  
½ krop ijsbergsla  
1 bakje Griekse yoghurt (150 ml)

### ***Bereiding***

In braadpan olie verhitten.  
Ratatouillemix ca. 3 minuten bakken.  
Seasoningmix (uit doos) en 1½ dl water toevoegen en mengsel ca. 10 minuten zachtjes koken.  
Olijven toevoegen.  
Tortilla's (uit doos) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Geitenkaas raspen.  
Sla schoonmaken en in repen snijden.  
Aan tafel tortilla's vullen met sla, groentemengsel, kaas, yoghurt en tacosaus (uit doos) en opvouwen.

## Tagliatelle met asperges, garnalen en ham

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g koelverse groene tagliatelle

500 g geschilde en in stukjes van 2 cm gesneden witte asperges

150 g garnalen

200 ml demi crème fraîche

125 g in smalle reepjes gesneden rauwe ham

1 in smalle ringetjes gesneden prei

2 eetlepels olijfolie

4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

2 eetlepels gehakte peterselie

2 gepelde en geperste teentjes knoflook

wat versgemalen peper

wat zout

### ***Bereiding***

Kook de tagliatelle beetgaar.

Verhit hierna de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak hierin de prei, de aspergestukjes en de knoflook gedurende 7 minuten.

Voeg de crème fraîche en wat peper en zout erbij en warm een en ander goed door.

Schep dan de garnalen en hamreepjes erdoor.

Laat de saus onder geen beding koken.

Serveer de tagliatelle in een warme schaal met de saus erover en bestrooi het gerecht met de Parmezaanse kaas en peterselie.

## Tartaartje met pittige champignonsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 tartaartjes  
3 eetlepels vloeibare margarine  
6 flinke tomaten, gehalveerd  
1 eetlepel olijfolie  
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden  
1 doosje MAGGI Champignon Saus  
2 knoflooktenen, fijngehakt  
1 theelepel chilipoeder of pikante paprikapoeder

### ***Bereiding***

Wrijf de tartaartjes in met zout en peper. Verhit de margarine in een koekenpan en bak het vlees in 6-8 minuten gaar.

Zet de tomaten met het snijvlak naar boven in een ovenschaaltje.

Bestrooi ze met zout, peper en kruiden en sprenkel de olie erover.

Zet ze 6-8 minuten onder de hete grill.

Bereid de MAGGI Champignon Saus volgens de aanwijzingen.

Houd de tartaartjes warm en fruit de knoflook en chilipoeder zachtjes in het bakvet.

Roer de saus erdoor.

Leg de tartaartjes op vier borden en schep de saus erover.

Zet de tomaten ernaast.

## **Tortellini con melanzane, basilico e pesce bianco (tortellini met aubergines, basilicum en w**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli .nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g tortellini met vleesvulling

1 aubergine

450 g witte visfilet

1 pot Bertolli Pastasaus Zongedroogde tomaat en Oregano

2 takjes basilicum

### ***Bereiding***

Kook in een pan ruim water de tortellini 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de aubergine in blokjes en de visfilet in flinke stukken.

Verwarm de pastasaus in een pan en voeg de aubergine toe.

Laat de saus zo 2 minuten zachtjes pruttelen en voeg dan voorzichtig de stukken vis toe.

Laat het geheel gedurende 8 minuten zachtjes sudderen.

Zo min mogelijk roeren, zodat de vis heel blijft.

Hak ondertussen de basilicum fijn en meng dit door de saus, vlak voordat deze klaar is.

Verdeel de tortellini over 4 borden en schep de saus erop.

## Ukoy (Filippijse gefrituurde garnalenballetjes)

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Fillippijns	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g zelfrijzend bakmeel  
3 bosuien  
2 eieren  
120 g gepelde Noorse diepzeegarnalen of Noordzeegarnalen  
2 teentjes knoflook  
2 dl olie  
½ krop sla  
1 dl koud water  
1 theelepel zout  
½ theelepel zwarte peper

### ***Bereiding***

Hak de bosuitjes, de tenen knoflook en de garnalen heel fijn.  
Roer in een kom het zelfrijzend bakmeel met het water met een staafmixer tot een glad beslag.  
Roer het zout, de peper en de eieren erdoor.  
Schep dan de garnalen, de bosui en de knoflook erdoor.  
Laat het beslag afgedekt ongeveer een half uur in de koelkast staan.  
Verhit de olie in een wok.  
Doopt de kleine bolletjeslepel in de olie en schep hiermee kleine bolletjes van het beslag in de olie.  
Frituur de bolletjes in circa 4 minuten goudbruin en gaar.  
Laat de bolletjes even uitlekken en leg ze dan op een schaal bedekt met sla.

## Vanilleschuim

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 kop

½ vanillestokje  
1 dl volle melk  
1 zakje vanillesuiker  
1 kop koffie

### ***Bereiding***

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.  
Breng de melk met daarin het vanillemerg en de vanillesuiker kloppend aan de kook.  
Schep het vanilleschuim op de koffie.

## Vanillesoufflé met een coulis van passievruchten

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor de soufflé

3 eieren  
60 g basterdsuiker  
120 g kwark  
merg van 1 vanillestokje  
3 eiwitten  
45 g vanillesuiker  
zout  
beboterde soufflébakjes  
bakpapier

voor de coulis

50 g suiker  
sap van 1 sinaasappel  
7 passievruchten  
aardbeien  
munt  
poedersuiker  
eventueel vanilleijs

### ***Bereiding***

Op de bodem van de soufflébakjes een rondje bakpapier leggen.

Voor de souffléetjes de eieren splitsen.

Eidooiers met suiker, kwark en vanillemerg tot een gladde massa kloppen.

De zes eiwitten met een snuifje zout en de vanillesuiker stijf kloppen met de handmixer.

Het geklopte eiwit beetje voor beetje door de eidooiermassa spatelen en de soufflébakjes hier voor tweederde mee vullen.

De vanillesouffléetjes in een op 180°C voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten gaar laten worden.

Intussen de suiker met een halve decil water aan de kook brengen.

Sinaasappelsap en de pitjes van de passievruchten toevoegen en het geheel in laten koken tot sausdikte.

De souffléetjes op borden storten, het bakpapier verwijderen en bestrooien met poedersuiker.

De saus zeven en bij de vanillesouffléetjes serveren.

Met aardbeien, mintblaadjes en eventueel vanilleijs garneren.

## Vanilleyoghurt met appelcompote

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Muesli roosteren in droge koekenpan.

Muesli laten afkoelen op bord.

Appelcompote mengen met abrikozenjam.

Appelcompote over vier schaaltes verdelen.

Helft van muesli erop scheppen.

Yoghurt erover verdelen.

Rest van muesli erover strooien.

Direct serveren.



## Varkensfilet met kerriejus en rode kool

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare vastkokende aardappelen à 1 kg

zout

4 varkensfiletlapjes

kerriepoeder, peper

3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar

2 potten rode kool met appeltjes (Hak)

1 zakje Mix voor jus met uitjes (Maggi)

2 eetlepels verse bieslook bakje, fijngeknipt

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Bestrooi het vlees met kerrievoeder, peper en zout naar smaak.

Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak het vlees op een hoog vuur aan beide kanten bruin.

Temper het vuur en laat ze in ± 5 minuten gaar bakken.

Verwarm de rode kool zoals aangegeven op de pot.

Neem het vlees uit de pan en voeg 2½ dl heet water, 2 theelepels kerrievoeder en het zakje jusmix al roerende aan het bakvet toe.

Breng de jus aan de kook en laat hem op een laag vuur nog 1 minuut zachtjes pruttelen.

Lepel een beetje van de jus over het vlees en bestrooi met het bieslook.

Serveer de rest van de jus er apart bij.

Wijnadvies: Andes Peaks, Merlot, rood, Chili

## Varkenshaas met appel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkenshaas  
½ theelepel korianderpoeder  
½ theelepel komijnpoeder  
2 eetlepels olijfolie  
6 eetlepels yoghurt  
3 eetlepels halvanaise  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
1 teentje knoflook  
2 groene appels  
wat peper  
zout  
keukenpapier  
cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Dep het vlees droog met keukenpapier.  
Vouw hierna de puntjes aan het uiteinde van de varkenshaasjes om en steek ze vast met een cocktailprikker.  
Roer vervolgens de olie met de koriander, de komijn en de peper en het zout door elkaar.  
Schenk deze kruidenolie over het vlees, wrijf de olie goed in en laat het vlees gedurende 15 minuten afgedekt marineren.  
Pel de knoflook en pers hem boven de yoghurt uit.  
Roer er de halvanaise met de bieslook en wat peper en zout naar smaak door.  
Schil dan de appels.  
Verwijder de klokhuizen en snijd ze in parten van pakweg 1 cm dik.  
Verhit een grillpan en rooster hierin de haasjes in 12 minuutjes rondom bruin en van binnen rosé.  
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.  
Rooster tot slot de appelpartten in circa 5 minuten aan beide kanten, totdat ze mooie bruine streepjes hebben.  
Serveer het gerecht met de appel en het sausje.  
Lekker met doperwtjes, ui en citroen.

## Varkenskarbonades met spinaziesalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 varkenskarbonades van circa 200 g  
½ theelepel dijonmosterd  
¼ theelepel gedroogde oregano  
1 eetlepel versgeraspte Parmezaanse kaas  
1 eetlepel olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
1 ei  
1 cup vers broodkruim  
250 ml pindaolie (om in te bakken)  
½ teentje geperste knoflook  
3 tomaten  
120 g jonge spinazieblaadjes

### ***Bereiding***

Ontdoe de karbonades van het vet (snijd daarbij voorzichtig langs de buitenste rand).

Leg de karbonades dan tussen 2 stukken plasticfolie en sla ze plat met een deegroller of houten hamer tot ze zo'n beetje de helft dunner zijn.

Klop in een wijde, ondiepe kom met daarin de mosterd en oregano het ei los en breng een en ander verder op smaak met wat peper en zout.

Meng vervolgens in een andere ondiepe schaal het broodkruim met de Parmezaanse kaas.

Druk nu de karbonades in het eimengsel en wel zo dat elke kant bedekt wordt.

Wentel ze daarna gelijkmatig door het broodkruim.

Verwarm hierna de olie in een grote koekenpan op een niet te hoog vuur en bak de karbonades zo'n 6 minuten aan elke kant tot ze diep goudbruin van kleur zijn.

Snijd ondertussen de tomaten in kwarten.

Verwijder hierbij de zaadjes, snijd het vrucht vlees in reepjes en dan in blokjes.

Schep de blokjes tomaat, de knoflook, de olijfolie en het citroensap in een kom door elkaar en breng dit mengsel op smaak met wat peper en zout.

Schep, als de karbonades klaar zijn, de spinazie door het tomatenmengsel tot de blaadjes goed bedekt zijn en verdeel deze salade over de karbonades.

## Vegetarische chili

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g vegetarisch gehakt  
1 grote pot of 1 groot blik bruine bonen (zo'n 700 g)  
1 blik fijngehakte tomaten op sap (zo'n 400 ml)  
1 rode paprika, beide in smalle reepjes gesneden  
1 groene paprika, beide in smalle reepjes gesneden  
1 teentje knoflook  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 gesnipperde ui  
1 eetlepel paprikapoeder  
2 theelepels gedroogde oregano  
8 (wrap)tortilla's  
125 g feta  
50 g pittenmix  
125 g gemengde ijsbergsla  
wat zout  
wat zwarte peper

### ***Bereiding***

Verhit in een kleine wok of braadpan de olie en fruit hierin de uisnippers goudbruin.  
Voeg vervolgens de paprikareepjes toe en roerbak een en ander gedurende 3 minuutjes.  
Schep nu het vegetarisch gehakt in de pan.  
Voeg de oregano, het paprikapoeder en het peper en zout naar smaak toe en knijp het teentje knoflook boven de pan uit.  
Roerbak het mengsel zo'n 2 minuutjes.  
Voeg nu de bonen en tomaten (beide met vocht) toe en breng de saus al roerend aan de kook.  
Laat het gerecht dan een paar minuten zachtjes pruttelen.  
Verwarm intussen de tortilla's.  
Verdeel de sla over de tortilla's.  
Schep midden op de sla een soepopscheplepel vol bonensaus en strooi hierover de feta en de pittenmix.  
Vouw de nu tortilla's dubbel en sla de zijanten naar binnen.  
U kunt de inhoud met de hand eten.

## Veggi wokschtotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren  
1 in reepjes gesneden courgette  
2 ontvelde, in reepjes gesneden tomaten (zonder zaadjes)  
2 fijngesneden sjalotjes  
250 g gemengde paddestoelen  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 theelepel tijmblaadjes  
wat versgemalen peper  
zout  
2 eetlepels maïsolie  
1dl groentebouillon

### ***Bereiding***

Klop de 4 eieren goed door elkaar en bak hier twee dunne omeletten van.  
Rol de afgekoelde omeletten op en snijd ze in reepjes.  
Verhit vervolgens de olie in de wokpan en bak hierin de groenten en paddestoelen om en om beetgaar.  
Voeg hieraan de kruiden toe en meng een en ander goed door elkaar.  
Blus het geheel af met de groentebouillon en doe er op het laatst de omeletreepjes bij.  
Strooi hierover dan wat peper en zout.  
Serveer dit gerecht met bijvoorbeeld in de oven gegratineerde aardappels.

## Warm vijgentaartje met lavendelijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor het ijs

2½ dl melk  
1¼ dl slagroom  
10 lavendelbloemetjes  
4 eidooiers  
100 g suiker

voor het beslag

150 g bloem  
50 g witte basterdsuiker  
100 g zachte boter  
snufje zout  
rasp van ¼ sinaasappel  
rasp van ¼ citroen  
½ ei

voor de vulling

180 g amandelspijs  
180 g gedroogde vijgen, in kleine blokjes  
1 ei  
3 eetlepels amandellikeur

voor de coulis

25 g suiker  
1 dl crème de cassis  
1 dl rode wijn  
4 geschilde, in stukjes gesneden verse vijgen

6 gehalveerde verse vijgen  
enkele takjes verse lavendel

### ***Bereiding***

Laat de melk met de room en lavendel 15 minuten op een klein vuur trekken.

Klop de eidooiers met de suiker tot een luchtige crème.

Breng de melk aan de kook en schenk de melk vervolgens al kloppend bij het dooiermengsel.

Giet de massa terug in de pan en laat het geheel al roerend binden.

Let erop dat de vla niet gaat koken!

Zeef de vla en roer de vla (met de pan in een koud waterbad) koud.

Draai er vervolgens ijs van in de ijsmachine.

Meng het beslag in de keukenmachine snel tot een soepel geheel.

## Warm vijgentaartje met lavendelijs

---

Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het een half uur rusten in de koelkast.

Rol het deeg vervolgens uit en bekleed vier ingevette taartvormpjes met een doorsnede van 8 cm. hiermee.

Zet de taartvormpjes weg in de koelkast.

Draai de amandelspijs samen met de likeur en het ei tot een gladde massa en schep de gesneden vijgen hierdoor.

Verdeel deze massa over de taartvormpjes.

Bak de vijgentaartje in de op 170°C voorverwarmde oven in ca. 20 minuten gaar.

Laat de suiker in een steelpan met dikke bodem karameliseren.

Schenk de crème de cassis en wijn hier voorzichtig bij.

Let op spatten!.

Voeg de gesneden vijgen toe en kook het geheel wat in.

Pureer de coulis met de staafmixer en kook de saus eventueel nog wat in.

Lepel de vijgencoulis over vier bordjes en maak hier rondjes van.

Zet de taartjes op de coulis en schep het ijs hierop.

Garneer het geheel met gebakken vijgen en een lavendeltakje.

Serveer het dessert direct.

## Warme aardbeien in vanillesaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 vanillestokjes

1 dl slagroom

1 ei

100 g suiker

500 g aardbeien

### ***Bereiding***

Vanillestokjes in lengte opensnijden.

Met scherp mesje vanille eruit schrapen.

Vanilleschraapsel en vanillestokje met slagroom zachtjes aan de kook brengen.

Intussen in kom ei en suiker tot schuimige massa kloppen.

Warme room al roerend door eiermengsel mengen.

Saus in pan zachtjes al roerend verwarmen, tot het iets begint in te dikken.

Vanillestokjes verwijderen en saus laten afkoelen.

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Intussen aardbeien wassen, kroontje verwijderen en in plakken snijden.

Aardbeienplakjes over vier borden verdelen.

Saus nogmaals kloppen.

Saus over aardbeien verdelen.

Borden met aardbeien en saus ca. 2 minuten onder hete grill schuiven tot saus begint te verkleuren.

Direct serveren.



## Warme ananas met kokosijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 verse ananas  
5 sinaasappelen  
½ kop bruine suiker  
3 eetlepels witte suiker  
2 eetlepels sinaasappellikeur (curaçao, triple sec e.d.)  
4 porties kokosijs  
1 eetlepel boter

### ***Bereiding***

Schil de ananas en snijd hem in ringen, niet dikker dan 1 cm.  
Verwijder de harde kern met een appelboor.  
Haal met een zesteur of citrusrasp de schil van één sinaasappel.  
Blancheer de oranje sliertjes 5 minuten in kokend water.  
Pers al de sinaasappelen.  
Laat het sap, samen met de witte suiker en de schilletjes inkoken tot een stroperige saus.  
Voeg de likeur toe.  
Houd warm.  
Wentel de ananasringen royaal in de bruine suiker.  
Leg ze in een bakpan met hete boter en laat ze aan beide zijden karameliseren.  
Neem warme borden. Leg op elk bord 2 schijven gebruikte ananas.  
Giet er de sinaasappelsaus rond.  
Vul de opening van elke ananasring met een bolletje kokosijs.  
Serveer onmiddellijk want er is smeltgevaar.

Tip: Goede ananas is te herkennen aan zijn frisgroene kroonbladeren. Een vrucht die "zwaar in de hand weegt" is meestal zeer sappig.

## Warme appel met kruidige sinaasappelsaus

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 frizure appels (goudreinetten)  
2 eetlepels citroensap  
50 g suiker  
1 theelepel kaneelpoeder  
75 g blanke rozijnen  
2 eetlepels marmelade of abrikozenjam

sinaasappelsaus

3 sinaasappels  
1 dl witte wijn  
2 kruidnagels  
stukje pijp Kaneel (of mespuntje kaneelpoeder)  
50 g suiker  
15 g aardappelmeel

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de appels met een dunschiller.  
Boor de klokhuizen eruit.  
Besprenkel de geschildte appels met het citroensap.  
Meng in een diep bord de suiker en de kaneelpoeder.  
Rol de appels erdoor.  
Zet de appels naast elkaar in een ovenschaal.  
Vul de appels met de rozijnen. (Wel deze eventueel van tevoren in rum.)  
Verdeel de marmelade of de abrikozenjam over de rozijnen in de appels.  
Schuif de ovenschaal in het midden van de voorverwarmde oven en laat de appels in ca. 20-25 minuten karameliseren.  
Dek ze af met aluminiumfolie als ze te donker worden.  
Was de sinaasappel en rasp 1 theelepel van de schil.  
Pers alle sinaasappels uit.  
Vul het sap aan met de witte wijn tot 4 dl.  
Voeg de sinaasappelrasp, de kruidnagels en de kaneel toe en breng alles aan de kook.  
Zeef het sap en los de suiker erin op.  
Roer het aardappelmeel glad met een beetje koud water en bind hiermee de saus.  
Zet de appels op borden of in schaalpjes.  
Giet de warme saus erover.

## Warme bitterkoekjespudding

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g bitterkoekjes

200 g oud brood zonder korst

3 dl melk

50 g suiker

3 eieren

50 g boter of margarine

wat paneermeel

### ***Bereiding***

Verwarm de melk en week in deze melk de bitterkoekjes en het oude brood en wrijf beide volkomen fijn.

Voeg er de boter of margarine bij. Roer de eierdooiers met de suiker.

Voeg hier de fijngemaakte massa bij en vermeng deze zo luchtig mogelijk met het inmiddels stijfgeklopte eiwit.

Besmeer vervolgens een (warme) puddingvorm met wat boter of margarine (ook het deksel), strooi er wat fijn paneermeel in en doe er tot slot het mengsel in (zorg dat de vorm voor slechts  $\frac{3}{4}$  gevuld is).

Sluit de vorm stevig en kook de pudding gedurende 1½ uur au bain-marie (zorg daarbij dat het water steeds tot even onder de rand van de vorm wordt bijgevuld).

Laat de pudding zonder deksel even opdrogen en dien hem op met warme vanille-, schuim- of rumsaus.

## Yammie yoghurt

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje aardbeien (250 g)  
1 eetlepel suiker  
6 chocolade tarwebiskwietjes (rol à 300 g)  
500 ml vanilleyoghurt (pak à 1 l)  
1 spuitbus spuitroom (250 g)

### ***Bereiding***

Maak de aardbeien voorzichtig schoon en hou 4 mooie aardbeien apart.  
Snij de rest van de aardbeien in plakjes.  
Doe de suiker erbij.  
Breek de koekjes in stukjes.  
Neem vier hoge glazen.  
Doe er eerst een laagje yoghurt in, dan een laagje aardbeien en daarop komt een laagje koekjes.  
Daarna komt weer een laagje yoghurt en de rest van de aardbeien.  
Spuit op elk toetje een mooie toef slagroom en leg op elke toef een apart gehouden aardbei.

## Yin en Yang garnalen

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Chinees  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

½ kleine winterpeen in julienne gesneden  
8 stuks grote Chinese garnalen (maat 6/8, ongepeld, zonder kop)  
2 pijpuitjes in stukken van 6 cm gesneden  
100 g ongezouten bacon in dunne plakjes gesneden  
½ kg spinazie  
2 kopjes water  
3 kopjes soja-olie (of andere plantaardige olie, maar geen olijfolie)  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel light-dry rum

kruiderij:

1 eiwit  
½ theelepel zout  
½ theelepel witte gemalen peper  
½ theelepel sesamolie  
½ theelepel kristalsuiker  
1 eetlepel aardappelzetmeel

glazuur

1 kop water  
9/10 kop kristalsuiker  
1 eetlepel soja-olie

### **Bereiding**

Pel de garnalen, maar laat de staartvinnen zitten.  
Snijd de garnalen op de rugzijde in.  
Trek de darmkanaaltjes uit de staartjes.  
Doe de garnalen in een pannetje.  
Doe er twee eetlepels zout bij en schuur de garnalen met het zout tegen de wand van het pannetje.  
Spoel ze onder de koude kraan tot het schuim weg is en het water helder is.  
Haal de garnalen uit het water en laat ze uitlekken.  
Herhaal de hele procedure van schuren met zout en spoelen met koud water tot het water weer helder is en de garnalen transparant zijn.  
Laat de schaaldieren goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.  
Leg ze vervolgens 'in het gelid' op een vel keukenpapier en wikkel ze tot een rol.  
Leg de rol minstens 1 à 2 uur in de koelkast om op te stijven tot de garnalen gebruikt worden.  
Dit werkje kan op voorhand worden gedaan, hoewel de schaaldieren niet langer dan 24 uur in de koelkast mogen bewaard worden.  
Bak de dunne plakjes bacon in olie goudbruin en krokant, en laat ze uitlekken.  
Verhit in een wok het water met de suiker en de olie op een niet te hoog vuur, tot de kleur gaat veranderen en het mengsel dikker wordt.  
Voeg dan de gebakken bacon toe en roer alles om.

## Yin en Yang garnalen

---

Doe het vuur uit en haal de geglaceerde bacon uit de wok en leg de stukjes los van elkaar op een blad om af te koelen.

De afgekoelde en mooi geglaceerde bacon in kleine stukjes snijden.

De spinazie spoelen en de blaadjes los van de stengels breken.

Snijd de blaadjes in kleine stukjes en doe deze in een keukenmachine.

Voeg een kop koud water toe en pureer het mengsel.

Werk de puree door een fijnmazig zeefje en druk de massa tegen de zeef om het vocht eruit te halen.

Vang het vocht op.

Breng de puree over van de zeef in een kom en verdun opnieuw met een kop water.

Giet het mengsel opnieuw door een zeef en laat het vocht bij het eerder opgevangen vocht komen.

Zet het pannetje met spinazievocht op hoog vuur.

Blijf erbij staan want na een minuut of twee begint het vocht langs de rand van het pannetje te bubbelen.

Haal het pannetje meteen van het vuur, zodra de bubbeltjes aan de rand verschijnen.

Zeef de inhoud door een koffiefilter.

Als alle vocht is weggelopen, blijft een fijne spinazieschuim over in de koffiefilter.

Laat dit schuim goed uitlekken en knijp er nog wat vocht uit:er blijft uiteindelijk een eetlepel fijne spinaziepaste over.

Doe deze in een klein kommetje, sluit af met vershoudfolie en zet het kommetje weg in de koelkast tot gebruik.

Verwijder het vocht.

Haal de garnalen uit de papierrol.

Dep ze nog eens droog met keukenpapier.

Neem de helft van de garnalen en doe ze in een kom.

Doe er een theelepeltje spinaziepaste bij en werk de pasta met de hand rond de garnalen.

Wenst men de kleur dieper groen, dan voegt men spinaziepaste toe (laat ze niet te diep kleuren).

Meng de ingrediënten voor de kruiden. Neem de helft van het mengsel en meng met de groene garnalen.

Doe hetzelfde met de andere helft van de kruiden en de ongekleurde garnalen.

Verpak de twee soorten garnalen afzonderlijk in vershoudfolie en leg ze minimaal twee uur in de koelkast.

Zet een metalen bolzeef op een pan, om hete olie in te kunnen opvangen.

Zet de wok op hoog vuur. Als de wok zeer heet is, voegt men drie kopjes soja-olie toe.

Draai de olie langs de wanden.

Als de olie begint te walmen van de hitte, doe dan alle garnalen in de wok.

Roer ze los van elkaar.

Zodra de schaaldieren van kleur veranderen en ondoorzichtig worden en voor 90 procent gegaard zijn, giet men olie en garnalen in de metalen zeef.

Doe 1 eetlepel hete olie in de wok, zet deze terug op het vuur, voeg de versneden knoflook toe en laat goudbruin worden.

Verwijder de knoflook en doe de garnalen in de hete wok.

Roer de garnalen enkele keren om, besprenkel met rum, roer nog eens door elkaar en voeg pijpui, worteljulienne en geglaceerde bacon toe.

Roer alles snel door elkaar.

Schik een roze en een groene garnaal op een warm bordje, lepeltje er wat groenten rond en dien onmiddellijk op.

## Yoghurt-honingijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes witte gelatine  
1 dl water  
125 g suiker  
20 g druivensuiker  
75 g honing  
2 dl slagroom  
3½ dl Biogarde yoghurt

### ***Bereiding***

Week de gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water.  
Los in het water, al roerend op een matig vuur, de suiker en de druivensuiker en honing op.  
Breng het dan aan de kook.  
Laat de siroop ca. 1 minuut koken tot deze helder is.  
Los er, van het vuur af, de goed uitgeknepen gelatine in op.  
Laat het afkoelen.  
Klop de slagroom lobbijg en klop er de yoghurt, of Bulgaarse yoghurt door.  
Klop er de gelerende siroop door en blijf met de mixer minstens 5 minuten kloppen tot het een schuimige crème is.  
Schep dit in een vriesvaste schaal.  
Zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.  
Klop de crème dan elk ½ uur flink door tot deze helemaal bevroren, maar nog enigszins zacht is.  
Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.  
Schep het ijs in schaalpjes.  
Serveer het yoghurt-honingijs naar wens met vruchtensaus en vruchten naar keuze.

## Zalm-sandwichrepen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes kropsla  
1 bosuitje  
½ citroen  
100 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)  
(versgemalen) zwarte peper  
1 pakje gerookte zalm (100 g)  
8 sneetjes wit-casinobrood

### ***Bereiding***

Sla wassen, nerf eruit scheuren en sla droogdeppen.  
Bosui schoonmaken en fijn snijden.  
Citroenschil onder koud stromend water schoonboenen en raspen.  
Roomkaas en bosui met citroenrasp gladroeren.  
Op smaak brengen met peper.  
Helft van sneetjes brood dun met roomkaas besmeren.  
Blaadjes sla en plakjes zalm erover verdelen.  
Andere helft van sneetjes brood dik met rest van roomkaas besmeren en op met zalm belegde sandwiches leggen.  
Korsten van sandwiches snijden.  
Sandwiches elk in 3 repen snijden.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.



## Zalm in mosterdsaus

---

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

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken zalmfilet  
peper  
zout  
125 ml slagroom  
100 ml visfond  
3 eetlepels (grove) mosterd  
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

### ***Bereiding***

Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi de filets met peper en zout naar smaak.  
Roer de slagroom met de fond en de mosterd door elkaar.  
Leg de vis in een ovenvaste schaal en schenk de saus er omheen.  
Laat de vis in een voorverwarmde oven (220 °C) in ± 15 minuten gaar worden.  
Bestrooi met het bieslook.  
Lekker met aardappelpuree en roergebakken prei.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

## Zalm met citrussalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote kruimige aardappels  
1 ui  
2 sinaasappels  
1 rode grapefruit  
4 eetlepels olijfolie  
zout  
peper  
1 kropsla  
2 bakjes warmgerookte zalmsteaks (à ca. 200 g)  
50 g kruidenboter (pakje à 100 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schoonboenen.  
Met satéstokje of vork aardappels op verschillende plaatsen diep inprikken.  
Aardappels in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in ca. 15 minuten garen.  
Ui pellen en snipperen.  
Sinaasappels en grapefruit dik schillen (zodat vliesje weggeschild wordt).  
Sap opvangen.  
Sinaasappels en grapefruit halveren en halve vruchten in plakjes snijden.  
Opgevangen sap mengen met olie, zout en peper.  
Sla schoonmaken, wassen en drogen.  
Sla mengen met sinaasappel, grapefruit, ui en dressing.  
Zalm verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Aardappels opensnijden en over vier borden verdelen.  
Klontje kruidenboter in elke aardappel leggen.  
Serveren met zalm en citrussalade.

## Zalm met dillesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

800 g aardappels

½ bos bospeen

200 g peultjes

4 zalmfilets (ca. 500 g)

4 eetlepels boter of margarine

1 zakje vissaus dille (40 g)

3 bosuitjes

1 eetlepel dille (diepvries, strooibusje à 50 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, halveren, wassen en in 20 minuten gaar koken.

Bospeen en peultjes schoonmaken.

Bospeen in ca. 10 minuten gaar koken, na ca. 6 minuten peultjes toevoegen en meekoken.

Zalm bestrooien met viskruiden uit verpakking.

In koekenpan boter verhitten.

Zalm in ca. 6 minuten gaar bakken.

Vissaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Bosuitjes schoonmaken, in ringetjes snijden en door saus roeren.

Zalm bestrooien met dille.

Zalm serveren met aardappels, groenten en saus.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

