



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**118 recepten**  
**Geert**

## **Inhoudsopgave.**

1. Atjarbiet - zoetzuur van rode bieten
2. Barigoule van zomergroenten
3. Bietenchips
4. Bouillon met ei en taugé 1
5. Exotische stoofpot van kip
6. Filet van hoevekip gegaard op lage temperatuur, eitje gevuld met ragout met Pape
7. Forel in folie 5
8. Forel met dillesaus
9. Friese uiensoep met nagelkaas
10. Fruitige kipfilet
11. Gebakken pieterman met 'nage' van zandwortel, witte bonen, boterraapjes en boter
12. Gebakken witlof 3
13. Geep in 't groen
14. Gefrituurde aubergine (xiangguouqiejia)
15. Gegrilde kippenborst met witloof
16. Gegrilde leng met muntsaus
17. Gehakt met taugé
18. Gekonfijte kabeljauw met bospaddenstoelen en koriander
19. Gekruid gehakt met groene pepersaus
20. Gekruide champignons
21. Gemarineerde champignons
22. GEMARINEERDE CHAMPIGNONS (Champignons à la grècque)
23. Gemarineerde kaasjes
24. Gemarineerde rode ui
25. Gemarineerde sardines 1
26. Gemarineerde sprotjes
27. Gemarineerde taugé
28. Gemarineerde ui-ringen
29. Gemarineerde zoetzure uien
30. Gepaneerde leng, tomatensalade met kappertjes en ui
31. Gepocheerde griet met salade van kapperappel, gekonfijte tomaat en rösti van cou
32. Gerookte beenham
33. Gerookte en gemarineerde Runderlende
34. Gerookte entrocote
35. Gerookte forel met dillesaus
36. Gerookte gemarineerde haring
37. Gerookte schouderkarbonades
38. Gerookte spare ribs
39. Gerookte varkenshaas met Ardeense saus
40. Geroosterde of-- en papillotte-- bereide Lengfilet met sesamzaad
41. Gesmoorde kip 3
42. Gesmoorde ribblappen met gebakken tomaten
43. Gestoofde sukade
44. Gestoomde kabeljauw met gegrilde groenten
45. Gestoomde leng, saus met grove mosterd en aardappelpuree
46. Gevulde aubergines 12
47. Gevulde champignonkoppen
48. Gevulde tomaten met garnalen
49. Gevulde tomaten uit de oven
50. Gravelax met mosterd-dillesaus
51. Grieprecept
52. Grote garnalen met staart uit oven
53. Guinness-rundvleespot
54. Hammousse 3
55. Hollandse kabeljauwfilet met tauge
56. Huisgemarineerde zalm
57. In Brugse Zot gesmoorde leng met tuinkers en lente-uitjes
58. In court-bouillon gepocheerde koolvismoot

59. Indiase kip
60. Indische pindasoep
61. Ingelegde champignons
62. Ingemaakte champignons
63. Ingemaakte paprika`s
64. Italiaanse visschotel uit de oven
65. Kabeljauw
66. Kabeljauw met bietendressing
67. Kabeljauw op Vlaamse wijze 2
68. Kerstham
69. Kip op appel en stroop
70. Kip romertopf
71. Kipkluijjes en ui
72. Kippenlevers met citroen
73. Kippenlevertjes met nectarine
74. Kippenlevertjes piri-piri
75. Kruidige inmaakazijn
76. LENG MET EEN ZWART OLIJVENKORSTJE
77. Lengfilet met verse dragon, Chinese rijst en tomaat
78. Maiskip met aardappeltjes uit de oven
79. Maple Gouda Ojibwa
80. Mieke's tauge-soep
81. Minigratins met tomaten
82. MOORSE SPIES (PINCHITOS MORUNOS)
83. Ossobucco 2
84. Paarden stoofvlees
85. Paddenstoelenbouillon
86. Paddenstoelenterrine met kip
87. Paddestoelen in folie pakketjes
88. Paprika-uienchutney
89. Pikante aubergines
90. Profiterolles gevuld met mousse van gevogelte
91. Ramons paddestoelen met gepocheerde eieren
92. Rauwe gemarineerde zalm
93. Ribkarbonade met appel uit de romertopf
94. Rode bietjes (met appel) in het zuur
95. Rode uienconfituur
96. Rode vruchten met balsamico
97. Rundvlees in zwarte pepersaus (heijiaoniurou)
98. Salade van gepofte bieten
99. Sardien dan sprout goreng
100. Soep van Jonge spinazie met geraspte witte raap en krokant gebakken spek
101. Spaanse gemarineerde uien
102. Spicy ribs, met sesam
103. Spruitjes met taugé
104. Taartje met Brie en Ardense ham
105. Tilapia met kerriesaus en wilde rijst
106. Tomatencappuccino
107. Tomatenschotel
108. Turkse kip uit de romertopf
109. Varkenslever met ui en kruiden
110. Vis met ketjap in aluminiumfolie
111. Vleesrolletjes uit Drenthe
112. Zelfgerookte forel met 3 heerlijke sausen
113. Zelfgerookte zalm
114. Zoetzure bieten
115. Zoetzure bieten 1
116. Zoetzure bietjes
117. Zuur pikante soep (suanlatang)
118. Zuurkool met kip uit de Römertopf

## Atjarbiet - zoetzuur van rode bieten

---

Menugang	bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.kookfreak.nl/indonesisch/atjarbiet.html">http://www.kookfreak.nl/indonesisch/atjarbiet.html</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4-5 gekookte bieten  
4 eetlepels suiker  
2 theelepels zout  
4-5 kruidnagelen  
12 peperkorrels  
4 eetlepels azijn  
3 dl water

### ***Bereiding***

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.  
Kook de suiker met het zout, de kruidnagelen en peperkorrels in 3 dl water.  
Voeg zodra het water kookt de biet toe en breng alles nogmaals aan de kook.  
Giet de azijn hierbij en laat nog 3 minuten sudderen.  
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.  
Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

## Barigoule van zomergroenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

24 blanke asperges  
8 lente-uitjes  
8 kleine, witte uitjes  
8 baby-artisjokken  
4 jonge wortels  
150 gram paddestoelen (melkzwam of shii-take)  
8 eetlepels olijfolie  
8 eetlepels droge, witte wijn  
het sap van een halve citroen  
1 takje bonenkruid  
1 takje tijm  
3 teentjes knoflook  
12 blaadjes basilicum  
peper en zout

### ***Bereiding***

Verwarm een scheut olijfolie in een pan en voeg de in plakjes gesneden wortel en de witte uitjes toe.

Bruin de uitjes op zacht vuur. Twee teentjes geperste knoflook, tijm en bonenkruid, een met een weinig zout en laat alles onder deksel een kwartiertje sudderen.

Bereid ondertussen een smeug mengsel van drie eetlepels olijfolie, een gekneusd teentje knoflook, peper en gehakte basilicum.

Verwijder de eerste twee rijen bladeren van de artisjok en snijd de puntjes af. Kort de stengel in en schil de groente met een dunschiller.

De artisjokken in de lengte doormidden snijden en de helften kort weken in water met citroensap. Schil de asperges, snijd de houtiger delen af en snijd de groente in stukken.

Pel de lente-uitjes en gebruik slechts een 8-tal centimeter van het witte gedeelte. Maak de paddestoelen schoon.

Doe de artisjokken en de lente-uitjes in de pan met de wortel en witte uitjes en laat de groenten een tiental minuten meesudderen op zacht vuur.

Doe dan de asperges in de pan en laat alles nog zo'n tien minuten koken. Bak de paddestoelen in olijfolie op groot vuur.

Kruid met peper en zout. Laat uitlekken. Controleer of alle groenten gaar zijn en voeg de paddestoelen toe. Verdeel de groenten over vier warme borden.

## Barigoule van zomergroenten

---

Meng het stoofvocht met het smeug mengsel van basilicum, knoflook en olijfolie. Kruid de saus en giet uit over de groenten. Versier met verse tuinkruiden.

Bereidingstijd: 40 minuten

## Bietenchips

---

Menugang	Hapje	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.meertuinders.nl/recepten/bieten.recepten.html#5">http://www.meertuinders.nl/recepten/bieten.recepten.html#5</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Van rauwe bieten kun je prachtige chips maken.

Om ze krokant te kunnen bakken, moet je ze eerst door de bloem halen.

Zo kun je trouwens allerlei groenten en fruit tot knapperige chips omtoveren.

Benodigd voor een snack voor 4 personen:

3 rauwe bieten,

50 gram bloem,

frituurolie of vloeibaar frituurvet,

zout.

### ***Bereiding***

Schil de rauwe bieten en schaf ze in dunne plakjes.

Doe de bloem in een diep bord en haal de plakjes er aan beide kanten doorheen.

Klop de overtollige bloem eraf.

Verhit de olie tot 180 °C. bak de chips in 4 porties in ca. 2 minuten krokant.

Laat de chips op keukenpapier uitlekken en bestrooi ze met zout.

## Bouillon met ei en taugé 1

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.keukentips.nl/recept.php?id=3315">http://www.keukentips.nl/recept.php?id=3315</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
1 tomaat  
2 blaadjes ijsbergsla  
50g taugé  
8dl kippenbouillon  
3 eetlepels soja saus  
1 theelepels sesamololie  
paar druppels tabasco  
4 eetlepels gefruite uitjes

### ***Bereiding***

Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 minuten.  
Laat ze dan schrikken onder de koude kraan en pel ze.  
Snijd de eieren in de lengte doormidden.  
Was de blaadjes sla en snijd ze in dunne reepjes.  
Was de taugé en laat deze dan uitlekken.  
Ontvel de tomaat, snijd hem doormidden, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Breng in een pan de bouillon met de sojasaus en olie aan de kook.  
Voeg dan de tomaat en taugé toe.  
Roer er dan een paar druppels tabasco door  
Verdeel de sla en eieren over 4 soepborden en giet hier de bouillon over.



## Exotische stoofpot van kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Nodig voor vier à zes :

2 kippen in stukken gesneden  
4 eetlepels olie  
3 eetlepels groene currypasta  
4 tenen knoflook  
een gemberwortel  
5 stengels sereh (citroengras)  
1 eetlepel garnalenpasta  
10 citroenblaadjes  
5 lente-uitjes  
het sap van acht limoenen  
250 g gedroogde en gemalen kokosnoot  
0,5 l kippenbouillon  
1,5 l kokosmelk (ongezoet)  
2 rode chilipepertjes  
1 bosje koriander  
3 eetlepels sojasaus  
3 eetlepels vissaus (nam plaa)  
de geraspte schil van twee onbespoten limoenen  
150 g bamboescheuten

### ***Bereiding***

Spoel de stukken kip onder koud water en verwijder vet en vel.  
Pers de knoflook en rasp de gember.  
Verhit de olie in een grote pan en voeg de currypasta toe.  
Laat kort bakken tot de aroma's vrijkomen.  
Voeg de knoflook, gember, garnalenpasta en versneden sereh toe en laat kort meebakken.  
Giet de bouillon en de kokosmelk in de pan.  
Leg de stukken kip in het vocht en voeg gekneusde citroenblaadjes, geraspte limoenschil, versneden bamboescheuten en rode chilipepertjes toe.  
Dit alles aan de kook brengen en 45 minuten op zacht vuur laten sudderen.  
Neem af en toe het deksel van de pan en schuim het overtollige vet af.  
Voeg aan het einde van de kooktijd vissaus, sojasaus, lente-uitjes en limoensap toe.  
Dik de saus met de gedroogde kokos.  
Warm alles kort op.  
Haal de kookpot van het vuur en laat de inhoud rusten.  
Schep het overtollige vet dat komt bovendrijven af met een schuimspaan of lepel.  
Verwarm de stoofpot een tweede keer, versier met koriander en dien op met geparfumeerde Thaise rijst.

Groene currypasta is te koop in de oosterse supermarkt of wordt zelf bereid door 4 eetlepels arachideolie, 15 groene pepers, 8 tenen knoflook, 2 stengels citroengras, 1 stukje geschilde verse gember, 2 sjalotjes, 2 eetlepels korianderblaadjes, 1 eetlepel komijnpoeder, 1 eetlepel garnalenpasta en het sap van een halve citroen in de blender van een mixer tot een pasta te vermalen.

## **Exotische stoofpot van kip**

---

Zelfgemaakte groene currypasta kan 3 weken in de koelkast worden bewaard.

## Filet van hoevekip gegaard op lage temperatuur, eitje gevuld met ragout met Pape

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

### **Ingrediënten**

Filet van hoevekip gegaard op lage temperatuur, eitje gevuld met ragout met Papegaeibier, gekonfijte raapjes en gemarineerde ui



Voor 4:

2 filets van hoevekip

Ragout van hoevekip:

1 kippenkarkas, 2 vleugels, 2 bouten

1 klontje hoeveboter

1/2 bol verse look

3 witte uien

1 wortel

1 stengel selderij

1 takje verse tijm

1 takje rozemarijn

1 grote fles Papegaeibier

Dragonmayonaise:

2 eierdooiers

1 el mosterd

1 handvol verse dragon

2 dl olijfolie

1 tl dragonazijn

1 teentje jonge look

grof zeezout

Gemarineerde ui:

4 zilveruitjes

1 kleine fles Papegaeibier

5 el wittewijnazijn

3 el suiker

Gekonfijte raap:

2 rapen

1/2 kg smout met kaantjes

### **Bereiding**

Hak het karkas in grove stukken.

Stoof goudbruin in de boter, samen met de bouten, de vleugels, de versneden ui, knoflook, tijm en rozemarijn.

Bevochtig met water en bier en voeg de grofgesneden wortel en selderij toe.

Breng aan de kook en laat 3 uur zacht trekken.

## **Filet van hoevekip gegaard op lage temperatuur, eitje gevuld met ragout met Pape**

Versnij het vlees van de bouten, zeef de bouillon, laat inkoken en klof op met klontjes boter.

Vul 4 leeggehaalde eierdopjes met vlees van de bouten en bouillon.

Bak de filets kort en laat 12 minuten garen in de oven op 75°C.

Laat rusten onder folie en versnij.

Schil de raapjes, zet onder in gesmolten smout en gaar 1 uur op laag vuur.

Haal de gekonfijte raapjes uit het vet en steek er cilinders uit.

Bak deze kort maar hevig aan in smout en bestrooi met kaantjes.

Mix 2 eierdooiers met een eetlepel mosterd, knoflook en dragon 2 minuten in de blender.

Giet er langzaam olijfolie bij tot het mengsel de consistentie heeft van mayonaise.

Breng op smaak met dragonazijn en zout.

Warm het Papegaeibier op met azijn en suiker, doe de uipartjes erin, haal van het vuur en laat twee dagen marinieren.

Serveer het vlees met het gevulde eitje, de raapjes, de uien en de dragonmayonaise.

## Forel in folie 5

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1371975/koken/recept/Forel-in-folie">www.smulweb.nl/1371975/koken/recept/Forel-in-folie</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 forellen
- 4 stengels bleekselderij
- 4 sjalotjes
- 4 takjes peterselie
- 4 takjes tijm
- Zout en peper
- 1 dl witte wijn
- 40 gr boter

### Garnering

Enkele partjes citroen, peterselie

### **Bereiding**

#### Vorbereiding

Behandel de vis voorzichtig tijdens het schubben en schoonmaken. Spoel ze goed af onder koud stromend koud water.

Snijd de selderij in kleine reepjes. Snipper de sjalotjes

Verwarm de oven op 200 graden

#### Bereidingswijze

Bestrijk 4 flinke stukken aluminiumfolie met olie en leg op ieder stuk een forel. Stop in de buikholtes de peterselie en de tijm. Wrijf de vissen in met peper en zout. Verdeel de sjalot en selderij over de vissen. Schenk over elke vis een beetje wijn.

Vouw de pakketjes zorgvuldig maar niet te stijf dicht en leg ze in de voorverwarmde oven. Gaartijd ca. 20 tot 30 min.

#### Serveertips

Leg de pakketjes ieder op een bord. Vouw de folie voorzichtig open en vorm hiervan een soort mandje. Garneer de vis met een partje citroen en wat peterselie. Serveer met aardappelpuree en een salade



## Forel met dillesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1371873/koken/recept/Forel-met-dillesaus">www.smulweb.nl/1371873/koken/recept/Forel-met-dillesaus</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten voor 4 personen

4 verse forellen

¼ ltr (wijn)azijn

Voor de court-bouillon

2 l water met zout

¼ liter wijnazijn

1 laurierblad

5 jeneverbessen

5 witte peperkorrels

Voor de saus

15 g boter

15 g bloem

1 eierdooier

¼ ltr room

2 eetlepels versgesneden dille

Voor de garnering

1 citroen in partjes

Peterselie



### **Bereiding**

Vorbereiding

Maak de forellen schoon en zorg dat de slijmhuil intact blijft, niet schubben dus. Bind de staart aan de onderkaak vast. Overgiet de forellen met hete azijn.

Bereidingswijze

Breng in een ruime pan het water met alle ingrediënten voor de court-bouillon aan de kook. Leg hierin de opgebonden vis, deksel op de pan en laag afgestelde warmtebron. Laat de vis gedurende 20-30 minuten garen. Houdt de temperatuur tegen de kook aan, het mag niet koken.

Smelt boter in een pan en maak met de bloem een blonde roux. Giet hierbij ca. een ¼ ltr van het visvocht. Laat alles gedurende 10 minuten onder voortdurend roeren koken. Vermeng de eidooier met een deel van de warme saus in een kom. Voeg dit mengsel samen met de room en de dille toe aan de overige saus. Laat dit nog even trekken.

Serveertips

Schik de forellen op een grote voorverwarmde schotel en garneer met citroenpartjes en toefjes peterselie. Geef de saus er apart bij. Serveer de vis met kleine aardappeltjes en een gemengde salade.

## Friese uiensoep met nagelkaas

---

Menugang	Tussen gerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Plus			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 eieren \*  
250 gram boter \*  
5 grote uien in dunne ringen \*  
2 eetlepels bloem \*  
1 theelepel gedroogde tijm \*  
1 liter warme groentebouillon \*  
1 eetlepel wijnazijn \* zout \* versgemalen peper \*  
4 sneetjes bruin brood \*  
150 gram Friese geraspte nagelkaas.



### **Bereiding**

Kook de eieren hard in 5 minuten, spoel ze onder koud water en pel ze.  
Leg ze onder water.  
Verwarm het bakprodukt en roerbak de uien op middelhoge stand lichtbruin en zacht.  
Voeg de bloem en tijm toe en bak even meen.  
Giet de bouillon erbij, en breng al roerende aan de kook.  
Laat 10 minuten zachtjes koken.  
Breng de soep op smaak met azijn, peper en zout.  
Verwarm de ovengrill.  
Snijd rondjes of vierkantjes van het brood en leg ze op een bakplaat.  
Verdeel de kaas erover en laat in een paar minuten gratineren.  
Hak de eieren fijn en verdeel het haksel over 4 borden.  
Giet de hete soep erop en serveer met de kaastoast erbovenop.

## Fruitige kipfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.keukentips.nl/recept.php?id=259">http://www.keukentips.nl/recept.php?id=259</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500g kipfilet  
3 ui  
100g worteltjes  
2 eetlepels olie  
2 theelepels gembersnippers  
3 eetlepels tomatenpuree  
2 theelepels kerrievoeding  
4 ananasschijven  
250g sperziebonen  
1 eetlepel sojasaus  
1dl ananassap  
50 g rozijnen  
100g ongezouten cashewnoten  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de sperziebonen schoon, snij ze in kleine stukjes en kook ze in een pan met een beetje water en zout gaar.

Laat ze uitlekken.

Laat de ananas uitlekken, vang het vocht op en snij de ananasschijven in stukjes.

Maak de uien schoon en snipper ze.

Maak de worteltjes schoon en snij ze in kleine stukjes.

Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi deze met peper en zout.

Verhit de olie in een wok en bak hierin de kipfilet bruin en gaar.

Haal het vlees uit de pan en doe er de uien en worteltjes bij.

Bak deze even en voeg dan de gember, de tomatenpuree en de kerrievoeding erbij.

Voeg dan de sperziebonen, kipfilet, ananas, sojasaus, rozijnen en het ananassap erbij.

Laat alles goed warm worden.

Lekker met rijst.



## Gebakken pieterman met 'nage' van zandwortel, witte bonen, boterraapjes en boter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

### **Ingrediënten**

Voor 4:

4 pietermannen

2 boterraapjes

2 zandwortelen

4 el verse witte bonen

takje tijm, laurier, wortel, selderij

250 g boter

1 dl blond De Koninckbier

2 el kriekenbierazijn

½ dl room

2 el versgehakt bonenkruid

peper en zout



### **Bereiding**

Fileer de vissen en haal met een pincet de graatjes uit de filets.

Zet de witte bonen op met water, tijm, laurier en zout.

Voeg de versneden selderij en de wortel toe.

Kook de witte bonen gaar.

Gebruik de helft van het vocht om de versneden boterraapjes en zandwortels beetgaar te koken.

Voeg de witte bonen toe en breng op smaak met peper en zout.

Kook de room in met de helft van het bier, voeg een lepel azijn toe, roer goed, laat zachtjes pruttelen en voeg de boter beetje bij beetje toe.

Zeef de saus en klop koud, door de pan in een kom met ijswater te zetten.

Blijf kloppen tot de saus de textuur van mayonaise krijgt.

Werk af met gehakt bonenkruid.

Bak de pietermanfilets kort in boter, schik de 'nage' in een diep bord, leg de vis erop en serveer er de botersaus aan tafel bij.

## Gebakken witlof 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.telegraaf.nl/etenengenieten">http://www.telegraaf.nl/etenengenieten</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stronken witlof pp,  
5 eetl paneermeel,  
2 eieren,  
boter,  
zout en peper.



### ***Bereiding***

Maak de witlof schoon. Stoom tien minuten,  
En laat in een vergiet uitlekken.  
Het duurt even voordat de witlof weer is afgekoeld en te hanteren.  
Kwartiertje ongeveer.  
Klop de eieren los, die er zout en peper bij.  
Die de struif in een diep bord en haal daar de witlof door, haal die dan door de paneermeel en herhaal het proces nog een keer.  
Dan in matig hete boter rondom bakken.  
En mocht je nu toch bezig zijn, kijk eens bij je groenteman of die nog van die heerlijk bittere lof heeft?  
Leuk toch, voor je bord zitten en nadenken wat het eerst gaat eten, de bijna zoete top of het bittere kontje.

Omdat het zo mooi bij de varkenshaas van gisteren past. Een heel simpel gerecht dat iedereen van boven de vijftig nog kent. Maar tegenwoordig zie ik het nergens meer. Zal er wel mee te maken hebben dat je even voorzichtig moet zijn dat de paneerlaag niet te zwart wordt of aan de pan blijft kleven. Gebruik in ieder geval een antiaanbakpan voor dit gerecht. En maak zelf paneermeel want die zoi uit de winkel is echt net bordkarton. Simpel, oud brood in lauwe oven nachtje laten drogen, de volgende dag in de keukenmachine fijn maken. Afgesloten maanden te bewaren. Is mooi fijn, sluit daardoor ook beter af en geeft een fijner korstje.

## Geep in 't groen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Magnetrongerecht	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 geepmoten van 200 g  
200 g fijngehakte verse groene kruiden (mengsel van kervel, peterselie, citroenmelisse, munt, waterkers, spinazie, zuring, dragon)  
100 g sjalotten, fijngehakt  
1 dl droge witte wijn  
het sap van ¼ citroen  
75 g boter  
2 dl room  
roux (facultatief)  
2 citroenen  
peper en zout



### **Bereiding**

Bereidingswijze : (10 + 10 minuten)

Leg de fijngehakte sjalotten en de boter in een magnetronschaal.

Dek af en verhit twee minuten bij 850W.

Voeg de geepmoten, de room, de witte wijn, het citroensap en de helft van de groene kruiden er bij.

Breng op smaak met peper en zout.

Laat zeven minuten verder garen bij 850 W.

Giet het stoofvocht af, laat even inkoken en bind eventueel met roux.

Voeg de resterende groene kruiden toe en meng opnieuw onder de stoofschotel.

Verdeel over warme borden en garneren met citroen.

Serveer met frietjes of brood.

Tip :

Geep is een langgerekte, makreelachtige, magere vissoort met een opvallend lange bek. Het visvlees is blank en heel smakelijk. Kenmerkend zijn de graten, deze zijn fluorescerend blauwzeegroen van kleur.

## Gefrituurde aubergine (xiangguouqiejia)

---

Menugang	Tussen gerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	Wokkok Shasa Liu			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 aubergine  
100 g bloem  
1 ei  
gehakt  
gember  
kopje water  
sojasaus  
zout



### ***Bereiding***

1. Snij de auberines in dikke partjes en snijd elk partje door het midden.
2. Maak in elk half partje een diepe inkeping tot ongeveer 3 - 4 mm van de schil.
3. Een stukje gember in knoflookpers uitknijpen en dit met de sojasaus, maïzena en gehakt mengen.
4. Doe een prop gehakt in de inkeping van de aubergine.
5. Maak van bloem, water, ei, sojasaus en zout een papje in een diep bord of beslag kom.
6. Verhit een ruime hoeveelheid olie in een pan.
7. Haal de plakjes aubergine door het papje en doen ze in de pan.
8. Goudbruin bakken en op keukenpapier laten uitlekken.

Serveer met een chilisaus of loempiasaus.  
Ze smaken koud ook lekker.

## Gegrilde kippenborst met witloof

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

4 enkele kipfilets

olijfolie

fijngehakte peterselie

grof zeezout, zwarte peper

8 stronken witloof

boter

witte peper

citroensap (1/2 citroen)

fijne griessuiker

4 el water



### ***Bereiding***

Maak het witloof schoon.

Smelt wat boter in de pan en doe het witloof, citroensap en water erin. Kruid met peper, zout en suiker.

Leg op elke stronk nog een klontje boter.

Dek af en laat op zacht vuur 40 à 50 minuten sudderen.

Maak in de kipfilets twee inkervingen.

Wikkel de filets in plasticfolie en bewerk het vlees voorzichtig met de vleeshamer tot de filets ongeveer een halve centimeter dik zijn.

Bestrijk het vlees aan beide zijden met olijfolie en bestrooi met grof zeezout, peper en peterselie.

Rooster in een hete grillpan (enkele minuten per kant).

Hou warm in een lauwe oven.

Leg de filets op een bord en schik het gestoofde witloof eromheen.

## Gegrilde leng met muntsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Marijke Geurts			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g lengfilet  
1 eetlepel paprikapoeder  
4 eetlepels olijfolie  
1 grote ui  
1 rode paprika  
peper en zout  
Voor de saus:  
5 cl rode wijnazijn  
10 cl water  
2 eetlepels bruine suiker  
2 eetlepels fijngehakte munt  
peper en zout  
Voor de saus:  
5 cl rode wijnazijn  
10 cl water  
2 eetlepels bruine suiker  
2 eetlepels fijngehakte munt  
peper en zout



### ***Bereiding***

Snijd de vis in stukjes van 4 cm en leg ze in een kommetje.  
Voeg paprikapoeder, olijfolie, peper en zout toe.  
Meng en laat 15 minuten marineren in de koelkast.  
Steek de vis op houten spiesen, afwisselend met stukjes ui en paprika.  
Gril de visspiesen op de hete grill gedurende 6 minuten aan elke kant.  
Meng de munt met de azijn en de bruine suiker.  
Brenghet water aan de kook en giet bij het muntmengsel.  
Peper en zout en laat afkoelen.  
Serveer bij de gegrilde vis.

Door zijn zeer vast visvlees, is de leng een ideale klant voor de BBQ. Leng is familie van de kabeljauw en wordt graag stevig gekruid. Lekker met zuiderse groenten als courgette, tomaat en aubergine en verse tuinkruiden.

## Gehakt met taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.keukentips.nl/recept.php?id=552">http://www.keukentips.nl/recept.php?id=552</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
4 tomaten  
250g taugé  
olie  
1 teentje knoflook  
2 theelepels bouillonpoeder  
1 theelepel sambal  
2 eetlepels ketjap manis  
400g rundergehakt  
peper

### ***Bereiding***

Maak de ui schoon en snipper deze.  
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Pel het knoflookteentje en pers hem uit.  
Was de taugé en laat hem uitlekken.  
Verhit wat olie in een pan en fruit hierin eventjes de ui en knoflook.  
Voeg het gehakt toe en bak deze rul.  
Roer dan de ketjap, bouillonpoeder, sambal en peper erdoor.  
Schep dan de tomaten en taugé erdoor en laat dit goed warm worden.  
Lekker met rijst en komkommer.

## Gekonfijte kabeljauw met bospaddenstoelen en koriander

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4:

4 dikke kabeljauwfilets van 150 g

grof zeezout

2 l olijfolie

400 g bospaddenstoelen

2 fijngehakte knoflookteentjes

1/2 glas witte wijn

gehakte koriander

40 g boter

zout, zwarte peper



### **Bereiding**

Wrijf de vis in met grof zeezout, dek af en zet 2,5 uur in een schaal in de koelkast.

Giet om het halfuur het vocht af.

Droog de kabeljauw met een zuivere doek en verwijder het zout dat nog rest.

Warm de olijfolie op tot 60°C in een ovenschaal in de oven.

Leg de kabeljauwfilets erin en laat drie uur konfijten in de zacht verwamde oven.

Smelt 40 g boter in een pan en bak de knoflook kort.

Doe de schoongeborstelde bospaddenstoelen erbij en bak, terwijl u geregeld omroert.

Voeg de wijn toe en laat verdampen.

Kruid met zout en peper.

Zet een deksel op de pan en laat de paddenstoelen enkele minuten stoven.

Neem van het vuur en meng de paddenstoelen met de koriander.

Neem de schaal met de kabeljauwfilets uit de oven, haal de vis uit de olie en laat afdruipe

Schik de paddenstoelen centraal op warme borden en leg de kabeljauw erop.



## Gekruid gehakt met groene pepersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://antpe.smulweb.nl/">http://antpe.smulweb.nl/</a>		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 gr. gehakt half om half  
2 beschuiten  
2 grote uien  
1 ei  
peper, zout, nootmuskaat  
2 tl. mosterd  
4 dunne lange plakjes katenspek  
50 gr. boter  
1/8 l. slagroom  
1/4 l. bouillon van tablet  
1 el. groene pepertjes (glas of blik)  
allesbinder  
1 el. boter  
1 blik sperzieboontjes



### **Bereiding**

Doe het gehakt in een kom.

Voeg toe het ei, peper, zout, de fijn gekneden beschuiten, de mosterd en 1/3 deel van de gesneden uien.

Vorm van het deeg 8 platte schijven en omwikkel de randen met het katenspek.

Het spek evt. vastzetten met een cocktailprikkertje.

Bak de schijven gehakt op matig vuur onder een half gesloten deksel bruin en gaar in ca. 10 min.

Laat de spezieboontjes goed uitlekken.

Haal het gehakt uit de pan en houd het warm.

Doe bij de braadboter de slagroom en de bouillon. Goed omroeren.

Doe er ook de peperkorrels bij. Bind het vocht met allesbinder of maizena.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Fruit de rest van de uien en roer de sperziebonen er door.

Iets peper en nootmuskaat toevoegen.

### **Serveertips**

Serveer de boontjes mooi op een bord met daarop de gehaktschijven.

## Gekruide champignons

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://deonart.smulweb.nl/">http://deonart.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g worteltjes, met canneleermesje in plakjes gesneden  
125 g panklare bleekselderij in stukjes van 2 cm.  
400 g kleine champignons, dun geschild  
80 g sjalotten, elk in vieren gesneden  
10 kleine scherpe rode pepers (chilipepers), gehalveerd en zaadjes verwijderd  
2 takjes dille  
1 teentje knoflook, heel fijn  
1/2 liter water  
10 e witte wijnazijn  
1+1/2 t suiker  
3/4 t zwarte peperkorrels  
1+1/2 t mosterdzaad  
4 laurierblaadjes

### ***Bereiding***

1. Vermeng alle groente met pepertjes en verdeel ze over een glazen pot. Één met inhoud van een 1/2 liter en één met inhoud van 3/4 liter.
2. Doe in elke pot een takje dille.
3. Breng even een 1/2 liter water aan de kook met azijn, suiker, peper, mosterdzaad en de laurier en laat erna afkoelen.
4. Schenk vocht met knoflook over de groente zodat het net onderstaat.
5. Sluit potten met deksel met rubber ring en steriliseer ze in water voor 1 uur bij 98°C.

## Gemarineerde champignons

---

Menugang	Hapje	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	BBQ	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.2tomaatjes.nl">www.2tomaatjes.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 gr champignons (grote),  
2 rode uien,  
5 eetl balsamicoazijn,  
1 eetl rietsuiker,  
3 eetl olijfolie,  
1 eetl gehakte bieslook,  
1 eetl gehakte basilicum,  
spiezen / satéstokjes



### ***Bereiding***

Meng de balsamicoazijn met de rietsuiker, olijfolie, bieslook en basilicum in een niet-metalen kom.

Maak de champignons met een borsteltje schoon en verwijder de steeltjes.

Maak de uien schoon en snijd deze in grove stukken.

Leg de champignons en de uien vervolgens in de kom met het balsamicomengsel en laat dit ongeveer 20 minuten marineren.

Rijg de champignons vervolgens om en om met een stuk ui aan een spies.

Rooster de champignonsspiezen vervolgens op de barbecue.

Serveer er een knoflooksaus bij.

## GEMARINEERDE CHAMPIGNONS (Champignons à la grècque)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	L'Escargot			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 eetlepels Olijfolie

2 Sjalotten, gesnipperd

1 1/4 dl Runderbouillon

1 1/4 dl. Droge witte wijn

1 Citroen uitgeperst

3 tenen Knoflook, gepeld en daarna fijngesneden

2 theelepels Tomatenpuree

1/2 blokje Blokje runderbouillon

Bouquet garni, met 1 stengel bleekselderij

theelepel Verse tijmblaadjes, zout en versgemalen peper naar smaak

500 gr. Witte champignons, met een borsteltje schoongeveegd

3 eetlepels Fijngesneden verse bladpeterselie

### **Bereiding**

Neem een koekenpan waar alle champignons in passen en verhit hierin de olijfolie op een matig vuur

Bak de sjalotten circa 45 seconden tot ze glazig zijn.

Voeg de bouillon, de wijn, het citroensap, de knoflook, tomatenpuree, het bouillonblokje bouquet garni en de tijm toe, plus wat zout en peper.

Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat alles 10 minuten zachtjes trekken

Voeg de champignons toe en laat ze in circa 3 minuten gaar sudderen.

Schep ze met een schuimspaan in een schaal.

Draai het vuur hoog en laat de vloeistof in circa 2 minuten inkoken tot eenderde Laat hem minder sterk inkoken als hij erg zout is.

Verwijder het bouquet garni.

Voeg de peterselie toe en schep de marinade over de champignons.

Laat ze afkoelen en dien dan op.

Ondanks de benaming is dit gerecht net zo gewoon in Zuid-Frankrijk als in Griekenland, het is zelfs een van de populairste gerechten op een Provençaals buffet of voor een lunch in de openlucht. Kies heel kleine, witte champignons met gesloten hoeden, zodat u ze heel kunt laten. Zijn alleen grote exemplaren verkrijgbaar, snijd deze dan door de steel heen doormidden of in vieren In de koelkast zijn deze gemarineerde paddestoelen een week houdbaar

## Gemarineerde kaasjes

---

Menugang Hapje	Soort Kaas	Snel	Nee
Keuken Iers	Type Marineren	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Hulpmiddelen

Pot met schroefdeksel, grote platte schaal en een mooie serveerschaal.

### ***Bereiding***

Neem een grote pot met een goed sluitend deksel. Doe daarin de olijfolie, azijn, pepertjes, peterselie, ui, knoflook, suiker, basilicum, zout en peper. Schud de pot flink om alles goed te vermengen. Zet even weg. Snijd de cheddar kaas in blokjes van 1 1/2 cm. Doe dit ook met de roomkaas. Leg de blokjes om en om in een lage ruime schaal en giet de marinade erover. Dek de schaal af en zet minimaal 6 uur in de koelkast, liefst een hele nacht.

### ***Serveertips***

Voor het serveren, haal de blokjes kaas uit de marinade en leg ze nog steeds om en om op een serveer schaal. Lepel wat marinade over de kaas en geef er kleine crackertjes bij.

## Gemarineerde rode ui

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.eediete.nl/keuken/?p=311">http://www.eediete.nl/keuken/?p=311</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- \* rode ui
- \* witte wijnazijn



### ***Bereiding***

Pel de ui en snijd 'm doormidden en daarna in dunne halve ringen.

Doe de ui in een schoon (gesteriliseerd) potje en schenk er zoveel witte wijnazijn over dat de ui onder staat.

Minimaal een kwartiertje wachten en dan begint de ui al lekker zacht te worden.

Bij Janneke vind je nog wat tips voor extra smaakmakers.

## Gemarineerde sardines 1

---

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ghanees	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	Fair Trade Original			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

olijf- of zonnebloemolie om in te frituren (Fair Trade Original)

18 verse sardines

4 eetlepels olie

2 rode uien

2 dl wijnazijn Kaapse vruchten (Fair Trade Original)

kaneelpoeder

peper

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels rozijnen



### ***Bereiding***

Verwijder de kop en graat van de sardines (filet moet wel aan elkaar blijven met het staartje eraan).

Frituur de sardines krokant en laat ze vervolgens goed uitlekken op keukenpapier.

Voor de marinade: snij de ui in dunne ringen en bak ze in de olie glazig.

Azijn toevoegen en op smaak brengen met peper en kaneel. Indien de marinade naar uw smaak iets te zuur is, voeg dan wat olie toe.

Twee minuten laten doorkoken.

Voeg pijnboompitten en rozijnen toe.

Schik de sardines op de bordjes en schep de marinade er over heen.

Kan zowel warm als koud geserveerd worden.

## Gemarineerde sprotjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.tournedos.nl/gebruiker/annakok/">http://www.tournedos.nl/gebruiker/annakok/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 gr sprotjes  
1 fijngehakt sjalotje  
sherryazijn  
citroensap  
olijfolie  
zout, peper

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een koekenpan, voeg het fijngehakte sjalotje toe en blus af met sherryazijn en versgeperst citroensap.  
Meng dit in een schaaltje met de sprotjes, voeg zout en peper toe en laat het geheel een nacht in de koelkast marineren.



## Gemarineerde taugé

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Japanese Cooking - Gail Weinshel Katz			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gram taugé

----marinade----

3 eetlepels sjalotten; fijngehakt

2 theelepels sesamolie

2 eetlepels sojasaus

1 eetlepel wodka

1 eetlepel rijstazijn

### ***Bereiding***

Blancheer de taugé, met koud water afspoelen en uit laten lekken.

Maak de marinade en roer dit door de taugé. 1 uur op kamer temperatuur laten marineren, daarna minstens 3 uur in de koelkast. Af en toe doorroeren.

## Gemarineerde ui-ringen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	Fred Woerlee HAM 311 Scheepskok			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voldoende uien

Rest naar smaak:

Olie

Soja saus

Rode chiliesaus

Gedroogde peterselie

Gemberpoeder

Gedroogde dille

Viskruiden

Zuur of azijn

Eventueel wat suiker

### ***Bereiding***

Snij de uien in ringen.

leg ze in een schaal.

De rest van de ingredienten mengen in een kom en over de ui-ringen gieten.

Zolang laten trekken dat de uien wat zacht worden.

Lekker met gerookte zalm.

## Gemarineerde zoetzure uien

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.mijnreceptenboek.nl/receptenboek/van/sjerrel/">http://www.mijnreceptenboek.nl/receptenboek/van/sjerrel/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote uien  
2 citroenen  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels gembersiroop  
1 theelepel koenjit  
2 theelepels zwarte peperkorrels  
2 laurierblaadjes

### ***Bereiding***

Uien pellen en in dunne partjes van gelijke grootte snijden.  
Partjes in weckfles leggen.  
Citroenen uitpersen. In kommetje citroensap, olie, gember siroop en koenjit door elkaar kloppen.  
Mengsel over uienpartjes schenken en met peperkorrels erdoor scheppen.  
Laurierblaadjes laurier tussen uien steken, weckfles afsluiten en minstens 4 uur laten staan; af en toe omscheppen.  
Zoetzure uien tot gebruik in weckfles in koelkast bewaren.  
Uien zijn ongeveer 4 dagen houdbaar. Lekker bij Indische gerechten of door salades.

## Gepaneerde leng, tomatensalade met kappertjes en ui

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

8 stukken leng van ongeveer 80g  
8 kleine, rijpe tomaten  
1 eetlepel kappertjes  
2 uien  
3 lepels notenolie  
3 lepels olijfolie  
2 lepels balsamico  
een losgeslagen ei  
panko Japans broodkruim, te koop in de supermarkt  
bloem  
salt flakes (culinair zout van Nezo)  
peper en zout



### **Bereiding**

Bereidingswijze : (15 + 10 minuten)

1. Droog de stukjes leng zorgvuldig, haal ze door gekruide bloem, vervolgens door losgeslagen ei en dan door panko.
2. Ontvel de tomaten, snijd in plakjes van maximaal 1cm. Snijd de lent uien ragfijn.
3. Meng de oliesoorten en de azijn met peper en zout. Meng er de ui en de kappertjes onder.
4. Schik de tomaten op koude borden, strooi er 'salt flakes' en peper over, nappeer met de vinaigrette.
5. Bak de stukjes vis aan weerszijde in hete olie in een pan met anti-kleeflaag (snel want het visvlees is fragiel).
6. Schik de visstukjes op de salade, serveer met geroosterd brood.

Leng wordt in tegenstelling tot andere kabeljauwachtigen steviger tijdens het garen, als het visvlees ten minste niet te lang wordt gebakken.

## Gepocheerde griet met salade van kapperappel, gekonfijte tomaat en rösti van cou

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron [www.visinfo.be](http://www.visinfo.be)

Soort Vis  
Type Pocheren

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 grietfilets van elk 80 g  
1 courgette  
2 tomaat  
8 kerstomaatjes  
kapperappeltjes  
100 g champignons  
4 lenteuien  
ficoide glaciale  
1 sjalot  
gehakte augurk  
olijfolie  
rode wijnazijn  
pesto  
citroensap  
eidooier  
basilicum  
suiker  
boter  
peper en zout



### **Bereiding**

Fileer de griet en snijd porties, kruid en smeer de bovenkant in met pesto.

Emondeer de tomaten. Stoof gehakte sjalot aan in goede olijfolie, voeg gehakte augurk, rode wijnazijn, peper, zout, suiker en tomaten toe.

Rasp de courgette en vermeng met de kruiden, ei en beetje room. Bak de rösti's in een pan.

Pocheer de vis in de oven op 62°C. Warm ondertussen alle overige groenten op in wat olijfolie. Kruid.

Schik de vis op de rösti en werk af met de lauwwarme salade. Druppel de pesto er rond. Werk de vinaigrette af met basilicumjullienne.

## Gerookte beenham

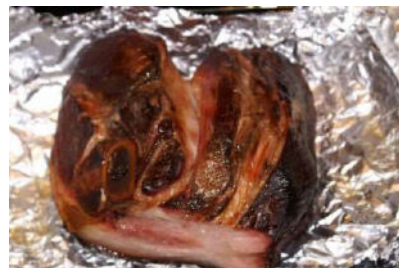
---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1340416/koken/recept/Gerookte-beenham">www.smulweb.nl/1340416/koken/recept/Gerookte-beenham</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1300 gr. schouder met bot en vel.  
half kopje kleurzout  
handje zwarte peperkorrels  
handje kruidnagels  
theelepel tabasco (optioneel)  
5 of 6 laurierbladeren  
+/- 2 liter water



### Hulpmiddelen

Tafelrookoven en heteluchtoven.

### **Bereiding**

#### Vorbereiding

Ingredienten met elkaar mengen en even aan de kook brengen natuurlijk nog zonder vlees.  
Af laten koelen en dan het vlees er in zodat het onder komt te staan.  
Ik heb het 2 dagen in de koelkast laten staan, omdat ik eerder geen tijd had.  
Toen uit de pekel gehaald afgespoeld en droog gemaakt met oude theedoeken en keukenpapier.  
1 nacht in de koelkast op een rooster verder laten drogen.  
Halve koffiemok met rookmot onder in de rookoven voor wat extra rooksmak en geur.

#### Bereidingswijze

In mijn oventje past een stuk vlees van 1300 gr. op het onderste rooster, 2e rooster past er dan niet meer in.  
Het vlees laten roken tot de spiritusbranders uitgebrand waren.  
Hete luchtoven op 90 gr. en het vlees onder in de oven geplaatst.  
Kernthermometer op 65 graden ingesteld en het wachten kan beginnen.  
Na 5 uur was de kerntemperatuur bereikt toen nog 10 minuten in de folie laten rusten (moeilijk) zodat het vocht weer een beetje door het vlees heen trekt.

#### Serveertips

Halve Madame Chanette pureren en door een potje piccalily mengen.  
Plakken snijden van de ham met wat picalily er naast of erover.  
Natuurlijk kan honing-mosterdsaus ook uitstekend

## Gerookte en gemarineerde Runderlende

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	Marco Poldervaart			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 ons zij-lende van het rund

100 gram korianderbollen

100 gram zeezout

100 gram peperkorrels

100 gram bruine suiker

8 tenen knoflook

Extra: een rookpannetje/oven

Diverse slasoorten en kruiden

Olijfolie eerste persing

### ***Bereiding***

Maal de koriander, zeezout, bruine suiker, peperkorrels en de knoflook fijn in een keukenmachine of vijzel.

Wrijf het vlees hiermee in en stop het in een schaal met een opstaande rand.

Plaats hierin nog zo'n zelfde schaal zodat het vlees onder druk komt te staan.

Laat het vlees minimaal 36 uur marinieren.

Daarna schraapt U met een mesje het vlees schoon.

Rook het kort in een rookoven en vries het gemarineerde en gerookte vlees aan.

Snijd het vlees zeer dun en smeer het in met olijfolie van de eerste persing.

Garneer het gerecht af met fijne slasoorten en kruiden.

Rundvlees heeft een grotere variatie aan stukken vlees dan andere vleessoorten. De stukken rundvlees variëren van de uiterst malse runderhaas tot het taaie stoofvlees. De minst ontwikkelde spieren, meestal van meer naar binnen gelegen plaatsen, zijn zachter en meer geschikt om te grillen of braden. De buitenste spieren zijn meer ontwikkeld en lenen zich beter voor sudderen en stoven. Uitzonderingen hierop zijn het lende en ribstuk die wel meer aan de buitenkant liggen maar afkomstig zijn van spieren die betrekkelijk weinig bewegen. Voor dit recept gebruik ik een droge marinade. Hiervoor is het nodig zacht vlees te gebruiken. Voor een natte marinade, die zuren bevat komt dit minder precies.

## Gerookte entrecote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1358944/koken/recept/Gerookte-entrecote">www.smulweb.nl/1358944/koken/recept/Gerookte-entrecote</a>		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 2 personen

100 ml teriyakisaus

2 tl citroensap

1 el gembersiroop

1 rood pepertje, zadjes verwijders en grof gesneden

1 teentje knoflook, uitgeperst

2 entrecotes

8 lente-uitjes

peper en zout



Hulpmiddelen

Rookoven met rookmot

### ***Bereiding***

Vorbereiding

Meng de teriyakisaus met het citroensap, gembersiroop, pepertje, knoflook, peper en zout. Breng dit aan de kook en laat dit een paar minuten inkoken. Bestrijk de entrecotes aan beide kanten royaal met dit mengsel en laat het minstens 30 minuten intrekken.

Bereidingswijze

Bestrooi de entrecotes nogmaals met peper en zout en leg de entrecotes op het ingevette rooster van de rookoven.

Bestrijk de bovenkant nogmaals met de teriyakisaus. Rook de entrecotes, afhankelijk van de dikte, tussen de 20 en 30 minuten. Leg de laatste 15 minuten de lente-uitjes erbij.

Snij de entrecotes in plakken, verdeel ze over de borden en leg de lente-uitjes erop.

Serveertips

Lekker met basmatirijst of noedels.



## Gerookte forel met dillesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/896071/koken/recept/Gerookte-forel-met-dillesaus">www.smulweb.nl/896071/koken/recept/Gerookte-forel-met-dillesaus</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 forellen,  
olie,  
zout,  
2 dl visbouillon,  
1/2 dl droge witte wijn,  
1 dl creme fraiche,  
40 g boter,  
zout,  
peper,  
4 el dille

### ***Bereiding***

Vorbereiding

Maak de forellen schoon en dep ze droog.

Bereidingswijze

De saus:

Kook de visbouillon met de wijn in tot de helft. Voeg de creme fraiche toe en verhit de saus. Voeg de boter in vlokjes al kloppend toe en voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de dille door de saus. Vet het rooster in met olie en rook de forellen 25 minuten (afhankelijk van het type rookoven). Bestrooi ze met zout en dien ze direct op. Geef de saus er apart bij.

## Gerookte gemarineerde haring

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/898028/koken/recept/Gerookte-gemarineerde-haring">www.smulweb.nl/898028/koken/recept/Gerookte-gemarineerde-haring</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 schoongemaakte verse haringen,  
2 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
4 el olijfolie,  
1 dl droge witte wijn,  
zout,  
grof gemalen peper,  
2 citroenen

### ***Bereiding***

Vorbereiding

Bereidingstijd is exclusief marineertijd.

Was de haringen aan binnen- en buitenkant goed schoon. Laat de vissen uitlekken en dep ze droog.

Schil en snipper de sjalotjes en de teentjes knoflook en fruit ze even in de olie. Giet de wijn erbij en voeg zout en peper toe. Laat de marinade afkoelen. Laat de haringen er gedurende enkele uren in marineren.

Bereidingswijze

Dep de haringen droog en rook ze ca. 25 minuten (afhankelijk van het type rookoven). Leg ze op een voorverwarmde schaal en garneer ze met partjes of plakken citroen.

Serveertips

Dien ze nog warm op met bijvoorbeeld gepofte aardappelen en een frisse salade.

## Gerookte schouderkarbonades

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	/www.smulweb.nl/880169/koken/recept/Gerookte-schouderkarbonades			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 schouderkarbonades,  
2 el olijfolie,  
zout, peper,  
1 teentje knoflook,  
2 el boter

### ***Bereiding***

Vorbereiding

Snijd het vetrandje van de karbonades even in, zodat ze niet krom gaan trekken.

Bereidingswijze

Meng door de olie zout, peper en het uitgeknepen teentje knoflook. Bestrijk de karbonades hiermee en rook ze 12 minuten (of naar smaak).

Bak ze vervolgens in de boter nog 4 minuten aan elke kant.

Serveertips

Lekker met gestoofde zuurkool.

## Gerookte spare ribs

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	/www.smulweb.nl/898009/koken/recept/Gerookte-spare-ribs			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg spare ribs,  
4 el olijfolie,  
zout,  
peper,  
teentje(s) knoflook (naar smaak),  
1 dl barbecuesaus (uit een flesje)

### ***Bereiding***

Leg de spare ribs op het rooster van het rokoventje.  
Vermeng de olie met het zout, de peper en de uitgeknepen knoflook en bestrijk hiermee de spare ribs.  
Rook ze gedurende 45 minuten (afhankelijk van het type oven).  
Bestrijk ze met de barbecuesaus en leg ze onder een voorverwarmde grill.  
Grill ze 15 minuten onder af en toe keren.  
Tussentijds af en toe bestrijken met de barbecuesaus.

## Gerookte varkenshaas met Ardeense saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4:

4 varkenshaasjes

Marinade:

200 g grof zeezout

50 g rietsuiker

1 citroen in schijfjes

snuifje kaneel, snuifje steranijs

1 dl cognac Rémy Martin

Om te roken:

rookdoos met klep

3 el rookschaafsel (beuk)

1 el gekneusde jeneverbessen

Coulis:

2 dl Orval (trappist)

2 dl kalfsbouillon

3 kl Luikse siroop

1 kl sterke mosterd

2 schijfjes peperkoek

boter

Versiering:

waterkers

geroosterde sesamzaadjes



### **Bereiding**

Meng de ingrediënten voor de marinade.

Laat het vlees 6 uur trekken.

Spoel af en droog.

Strooi het rookschaafsel met de jeneverbes op de bodem van de rookdoos.

Zet de rooster in de doos en leg er het vlees op.

Sluit en verwarm 25 minuten op matig vuur.

Haal het vlees uit de doos en schroei het dicht in een grillpan.

Laat de kalfsbouillon met Orval inkoken tot 1/3 van het volume.

Voeg mosterd en Luikse siroop toe en bind met peperkoek.

Monteer de saus met klontjes koude boter.

Versnij het vlees en serveer met de saus.

Versier met waterkers en sesamzaadjes.

## Geroosterde of-- en papillotte-- bereide Lengfilet met sesamzaad

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	L'Escargot			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 ca. 150 g Lengfilets (Alternatief: tilapia, meerval, kabeljauw)

2 eetlepel sojasaus

1 kleine rode ui

10 gr. bieslook

2 eetlepels oosterse chilisaus

2 eetlepels (roerbak)olie

1 volle eetlepel sesamzaadjes

aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Roosteren

Verwarm de grill in de oven voor.

Bestrijk de Lengfilets met 1 eetlepel sojasaus.

Snipperde ui heel fijn. Knip de bieslook fijn.

Schep in een kommetje de ui, bieslook, chilisaus, (roerbak)olie en 1 eetlepel sojasaus door elkaar.

Leg de Lengfilets op een bakplaat en strijk het kruidenmengsel erover uit.

Strooi de sesamzaadjes erover.

Schuif de bakplaat ca. 15 cm onder de hete grill en rooster de lengfilet in ca. 5 minuten bruin en gaar.

Serveer met rijst en een salade van blokjes verse perzik, paprika en ringetjes bosui.

En Papillotte

Bereidingstip: Verpak de Lengfilet met kruiden en sesamzaad in aluminiumfolie en leg ze op de barbecue of laat ze in een voorverwarmde oven van 200 °C in ca. 10 minuten gaar worden.

## Gesmoorde kip 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Romertopf	Slank	Nee
Bron	www.edsreceptensite.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 braadkip (± 1 kg) of 1 diepvrieskip

6 g zout

50 g boter

50 g ontbijtspek

200 g champignons

1 paprika

1 ui

(100 g worteltjes of 1 aubergine)

(1/2 komkommer)

(knoflook)

### ***Bereiding***

Zet de braadschotel ± 15 minuten onder water.

Leg de gezouten en eventueel ontdooide kip met de boter en de plakjes ontbijtspek in de uitgelekte braadschotel en leg er de schoongemaakte en gesneden champignons, paprika, ui en desgewenst worteltjes, aubergine, komkommer en knoflook omheen.

Zet e braadschotel op een rooster midden in een koude oven, stel de temperatuur in op ± 180°C en laat de kip in ± 1 uur gaar smoren.

## Gesmoorde riblappen met gebakken tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 runderlappen a 150 gr.  
2 flinke uien  
1 blaadje laurier  
4 kruidnagels  
1 takje tijm  
peperkorrels  
zout  
1 el. bloem  
50 gr. boter  
3 grote tomaten  
1 eiwit  
paneermeel  
peterselie



### ***Bereiding***

Bestrooi de riblappen met zout en peper en haal ze door de bloem.

Breng in de braadpan de boter op braadtemperatuur en bak daarin de lappen om en om tot ze mooi bruin van kleur zijn.

Neem de riblappen uit de pan en fruit dan in de braadboter de aan ringen gesneden uien.

Wanneer de uien goed gebakken zijn het vlees er in terug leggen en er een scheutje bouillon of water aan toe voegen

De rest van de aromaten er bij voegen en laat het vlees ca. 1 1/2 uur zachtjes smoren met een gesloten deksel.

Intussen de tomaten aan dikke plakken snijden en deze bestrooien met peper en zout.

Haal ze door het opgeklopte eiwit en paneer ze met paneermeel.

Vlak voor het opdienen van het vlees de tomaten in de boter bakken. Leg vervolgens het vlees in een passende schaal en garneer de gebakken tomaat er overheen.

Bestrooi het geheel met gehakte peterselie.



## Gestooftde sukade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gram sucade  
? liter runderbouillon  
2 sjalotjes  
2 tenen knoflook  
2? lepel (een half blikje) tomatenpuree  
300/350 gram rucola  
450/500 gram aardappels  
1 rode peper  
0,8 dl slagroom  
0,25 dl. olijfolie  
1 eetlepel truffelolie  
? eetlepel scherpe mosterd  
1 eetlepel gehakte koriander

### ***Bereiding***

Hulpmiddelen  
Pannen

#### Voorbereiding

Braad het vlees in een beetje boter aan in een braadpan, voeg de grof gesneden sjalotjes, de knoflook en tomatenpuree toe en blus het geheel af met de bouillon.

Laat het vlees met het deksel op de pan 2 uur op een laag vuur stoven.

#### Bereidingswijze

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.

Kook ze in weinig water met zout in ongeveer 20. minuten gaar.

Was de rucola en snijd deze in grove stukken.

Verhit een diepe pan met wat olie, voeg de gehakte rode peper toe, bak deze even aan en voeg de rucola toe.

Schep het geheel een paar keer om zonder dat de rucola helemaal gaar wordt.

Voeg dan de aardappelen en de room roe en stamp het geheel fijn.

Voeg op het laatst de truffelolie en de olijfolie toe.

Maak het stampotje op smaak met extra peper en zout en voeg eventueel extra room toe om het iets smeugiger te maken.

Neem het vlees na 2 uur uit de pan, laat het even afkoelen en snijd het voorzichtig in plakken.

Laat het stoofvocht op hoog vuur inkoken tot sausdikte, neem de pan van het vuur en voeg de mosterd en koriander toe.

#### Serveertips

Schep de puree op de borden, plaats het vlees erop en schep de saus erover

## Gestoomde kabeljauw met gegrilde groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor vier personen:

4 mooie stukken kabeljauw van 150 g (bij voorkeur 'loins');

2 rode paprika's;

1 courgette;

1 zoete aardappel;

1 aubergine;

4 mini-artisjokken;

1 citroen;

olijfolie en een scheut witte wijn.

Tijm,

rozemarijn

12 teentjes knoflook,

een bosje raketsla,

aceto balsamico,

zout en peper van de molen.

### ***Bereiding***

Breng water met een scheut witte wijn, sap van een halve citroen, tijm, rozemarijn en zout aan de kook. Laat het vocht pruttelen terwijl je de stelen van de artisjokken snijdt, de buitenbladeren verwijdert en de binnebladeren bijsnijdt.

Kook de artisjokken 7 minuten en laat afkoelen in het vocht.

Verwarm de paprika's onder de ovengrill tot de schil zwartgeblakerd is.

Doe ze in een schaal, dek af met plastic folie en laat afkoelen. Het vel, zaden en zaadlijsten verwijderen.

De paprika's in vieren snijden.

De stukken kabeljauw stomen in een pan met stoommandje en zouten.

De zoete aardappel, courgette en aubergine in plakken en de artisjokken doormidden snijden.

Verpak de teentjes knoflook in aluminiumfolie.

Leg knoflook en groenten onder de grill van een voorverwarmde oven of gaar de groenten in een grillpan.

Kruid met zout, tijm, rozemarijn en peper.

Schik de vis, groenten, teentjes knoflook en raketsla op borden.

Besprenkel met olijfolie en trek streepjes aceto balsamico over de bordspiegel.

Bereidingstijd: 40 minuten.

## Gestoomde leng, saus met grove mosterd en aardappelpuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- voor 4 personen -

4 stukken leng van ongeveer 180 g  
500 g geschilde aardappelen  
1 dl melk  
30 g boter  
½ bussel bieslook  
kleine bietenblaadjes  
3 lepels olijfolie  
1 lepel citroensap  
1 ½ dl gevogelte- of visbouillon  
1 ½ dl room  
een lepel grove mosterd  
peper en zout



### **Bereiding**

Bereidingswijze : (30 + 7 minuten)

1. Kook de aardappelen gaar in gezouten water, giet af en laat drogen op hoog vuur, haal door een roerzeef en maak aan met boter en melk. Breng op smaak met peper en zout.
2. Kook de bouillon in voor de helft, voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte, voeg de mosterd toe en breng de saus op smaak.
3. Kruid de vis met peper en zout en stoom 4/5 gaar in een stoommandje of stoomoven, haal voorzichtig uit de schaal en schik op borden.
4. Verwarm de aardappelpuree en werk af met de bieslook.
5. Maak de bietenblaadjes aan met een mengsel van zout, peper, olie en citroensap.
6. Schik de puree naast de vis, nappeer met de saus en garneer met de bietenblaadjes.

Omdat leng een magere vissoort is kan er in de bereiding gerust een scheut room worden gebruikt. De bietenblaadjes kan je vervangen door veldsla.

## Gevulde aubergines 12

---

Menugang	Lunch	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

2 middelgrote aubergines  
50 ml olijfolie  
50-100 ml water  
1 à 2 fijngesneden uien  
2 tomaten, gepeld en in partjes  
3 fijngesnipperde knoflookteentjes  
1 bosje verse peterselie  
dille en munt (fijnggehakt)  
2 tl tomatenpuree  
½ el zout  
1 snuifje suiker  
sap van ½ citroen  
grof versgemalen peper



### ***Bereiding***

Verdeel in een kom het zout over de ui en kneed met de hand tot de ui zacht wordt.

Voeg tomatenpuree, knoflook en kruiden, versgemalen peper, suiker en citroensap toe, en als laatste de tomatenblokjes.

Proef en voeg naar smaak zoet, zuur of zout toe.

Verwijder de steelaanzet van de aubergines, met behoud van de harde kern.

Trek om de paar centimeter een reep van 1 centimeter van de schil af, zodat er afwisselend een geschilde en ongeschilde baan ontstaat, maar niet tot helemaal onderaan.

Beide uiteinden van de aubergine moeten heel blijven.

Snij de aubergines in de lengte door en hol een diepte van 1 centimeter van het vruchtvlees uit.

Leg de groenten in een lage brede pan en verdeel de uivulling erover.

Druk goed aan en zorg ervoor dat al het vruchtvlees bedekt is.

Giet er de olijfolie en het water over, tot het vocht halverwege de aubergine komt.

Dek af en laat 45 à 60 minuten zacht stoven.

Giet af en toe wat kookvocht over de aubergines.

Laat afkoelen in de pan, bij voorkeur een dag of nacht lang.

Serveer op kamertemperatuur of lichtgekoeld.

Versier met een takje dille.

## Gevulde champignonkoppen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.goeduiteten.nl/cooks/index.php?CookID=4">http://www.goeduiteten.nl/cooks/index.php?CookID=4</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 grote champignonkoppen  
160 gr mosselen  
160 gr garnalen  
4 sjalotjes  
40 gr peterselie  
4 tomaten  
100 gr boter  
4 el Hollandaise  
steeltjes van de champignons  
Halve dl sour crème  
Halve dl visfumet  
100 gr koude boter  
Peterseliejus  
Jus van de champignons.

### ***Bereiding***

Zet de sjalotjes in de boter aan.  
Voeg de mosselen toe en doe de groente en de kruiden erbij.  
Voeg als laatste de garnalen erbij.  
Vul de champignonkoppen en strijk de koppen af met een lepel Sauce Hollandaise.  
Doe het geheel ongeveer 15 minuten in de oven op 200 graden in een ovenvaste schaal met wat witte wijn.  
Glaceer het mooi goudgeel.

## **Gevulde tomaten met garnalen**

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.jannekes.nl/">http://www.jannekes.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten of een bakje grotere kerstomaatjes  
peper en zout  
rozemarijn

saus:

2 el slasaus

2 el zure room

citroensap, sherry, zout, peper, peterselie

200 gr garnalen of zalm

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

De tomaten (zigzagsgewijs) in tweeën snijden (de kerstomaatjes het kapje eraf) en de helften uithollen.

Van binnen met zout, peper en gedroogde rozemarijn inwrijven.

Van de sausingrediënten een sausje maken en vermengen met de garnalen. Hiermee de tomatenhelften vullen .

Bereiding:

Opdienen: de tomaatjes op eenpersoonsbordjes met een blaadje sla zetten. Garneren met uitjes en augurkjes. De kleine tomaatjes zijn ook lekker als borrelhapje. Ook lekker met een vulling van (gerookte) zalm.

## Gevulde tomaten uit de oven

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Uit eten in Italië (Sicilië) bewerkt door L`Escargot			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 middelgrote rijpe tomaten  
zout naar smaak  
versgemalen zwarte peper  
2 middelgrote uien, fijngehakt  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
2 eetl extra vergine olijfolie  
4 eetl. broodkruim  
8 zwarte olijven, ontpit en fijngesneden  
1 eetl. pijnboompitten  
1 eetl Rozijnen  
1 eetl Kappertjes

### ***Bereiding***

Spoel de tomaten af onder de kraan en dep ze droog met keukenpapier.  
Snijd de kapjes van de tomaten en lepel ze uit met een theelepel.  
Schik ze in een ingevette ovenschaal. Bestrooi ze met zout en peper.  
Bak de uien en knoflook glazig in de olie, voeg het vruchtvlies en sap van de tomaten toe en laat in enkele minuten een beetje inkoken.  
Haal de pan van het vuur en schep het broodkruim, de olijven, pijnboompitten, rozijnen en kappertjes door het mengsel.  
Vul hiermee de tomaten.  
Bak de tomaten 30 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.  
Serveer ze koud.

## Gravelax met mosterd-dillesaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 zalmfilet met vel  
110 g suiker  
1 bot dille  
8 g grof gemalen peperkorrels  
100 g grof zeezout  
eventueel een weinig alcohol (bv wodka, jenever...)



voor de mosterd-dillesaus:

150 g mayonaise  
30 g mosterd  
10 g suikerwater (5 g water en 5 g suiker)  
2 g sojasaus  
gehakte dille

### **Bereiding**

1. Verwijder de kleine graatjes met een pincet.
2. Was de filet, dep droog en snijd middendoor. Leg 1 stuk filet, met het vel onderaan, in een schaal
3. Meng het zout met de suiker en de peper en bedek de filet.
4. Snijd de dille fijn en strooi over het mengsel van zout en suiker, besprenkel eventueel met alcohol. Bedek de dille met het resterende zout-suikermengsel.
5. Leg het tweede stuk zalmfilet op de eerste filet. Dek de filets af met huishoudfolie en plaats er een gewicht op. Bewaar in de koelkast voor 24 à 48 uur en draai de filets 2 keer om in deze periode.
6. Spoel de filets af en dep droog. Laat minstens 12 uur drogen in de koelkast.
7. Snijd zeer fijne plakjes van de filet.
8. Meng alle ingrediënten voor de mosterd-dillesaus en serveer met toast



## Grieprecept

---

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Kook OK			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 enkele kipfilets  
½ theelepel kerriepoeder  
peper en zout  
2 eetlepels ketjap manis (zoet)  
olijfolie om te bakken  
klein teentje knoflook, fijngehakt  
½ ui, in stukjes  
2 wortels  
½ courgette, in halve plakjes  
100 g champignons, in plakjes  
cajunkruiden (eventueel)  
100 g (handje) taugé



### **Bereiding**

- 1 Snijd de kipfilet in stukjes en kruid ze met kerriepoeder, ketjap, peper en zout.
- 2 Verwarm de olie in een wok en voeg de knoflook, ui en wortel toe.  
Laat even lekker fruiten en voeg de kip toe.  
Bak rondom goed aan en voeg dan de courgette en champignons toe.
- 3 Breng verder op smaak met de cajunkruiden (voor een lekker pittige smaak) en voeg op het laatst de taugé toe, zodat die lekker knapperig blijft.
- 4 Serveer met witte rijst.[]

### **Serveertips**

Tip: Maak de maaltijd nog gezonder door er een andijvie-peersalade bij te eten.  
Gebruik daarvoor per persoon een halve rijpe peer, snijd deze in stukjes en meng die met wat fijngesneden andijvie.  
Maak een dressing door een halve kiwi te pureren met 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel azijn, peper, zout en een beetje suiker.  
Meng de dressing door de andijviesalade.

## Grote garnalen met staart uit oven

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Wokkok Shasa Liu			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Grote garnalen  
ontbijtspek plakjes  
courgette in halve plakjes  
cocktail prikkers  
olie voor invetten



### **Bereiding**

1. Draai een stukje spek om 3/4 van garnalen.
2. Prik spek met cocktail prikkers vast aan garnalen en courgette plakjes.
3. Vet een ovenschaal in en verdeel het geheel over schaal. (zien foto)
4. Bak voor 20 min bij 200°C.

## Guinness-rundvleespot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Stoofpot	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.kookfreak.nl/index.html">http://www.kookfreak.nl/index.html</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4-6 personen - Ierse keuken

1 kg rundvlees  
2 eetlepels boter of braadvet  
2 grote uien, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
30 gram bloem  
2,5 dl runderbouillon  
2,5 dl Guinness  
2 grote wortels, in plakjes  
3 flinke aardappelen, geschild en in stukken  
klein blikje tomatenpuree  
2 laurierblaadjes  
1 takje tijm  
gemalen peper  
1/2 kop pruimen, gehalveerd  
fijngehakte peterselie als garnering



### **Bereiding**

Verwijder eventuele vetranden van het vlees en snijd het in stukken. Uien fruiten in 1 eetlepel boter/braadvet. Knoflook erbij doen en 1 minuut bakken. Uit de pan halen.  
Verhit de resterende boter/braadvet, voeg het vlees toe en bak aan alle kanten bruin. Vuur laag zetten, bloem toevoegen en roeren tot al het vlees goed bedekt is met de bloem.  
Roer de bouillon er door en roer goed tot er een dikke, gladde saus ontstaat. Doe nu de Guinness er bij en roer tot het mengsel weer aan de kook komt.  
Laat dit geheel sudderen tot het vlees beetgaar is. Voeg nu de uien, wortelen, aardappelen, pruimen, kruiden, tomatenpuree en peper toe en breng weer aan de kook. Laat dit sudderen tot de aardappelen gaar zijn.  
Garneer met de fijngesnipperde peterselie

## Hammousse 3

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.ah.nl/recepten/zoek?source=AllerHande">http://www.ah.nl/recepten/zoek?source=AllerHande</a> 13 2009			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1/2 komkommer  
2 eetlepels suiker  
5 eetlepels wittewijnazijn  
100 g achterham  
1 bakje zuivelspread



ijsbolletjeslepel, staafmixer of keukenmachine

### **Bereiding**

Schaaf met een kaasschaaf lange dunne repen van de komkommer.  
Bestrooi de repen met 2 tl zout en laat in een zeef 30 min. uitlekken.  
Los de suiker op laag vuur op in de azijn en laat afkoelen.  
Spoel de komkommer af, knijp voorzichtig het overtollige vocht eruit en schep door de azijn.  
Snijd de plakjes achterham in reepjes.  
Houd enkele reepjes achter voor garnering.  
Pureer de rest van de ham samen met de zuivelspread met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met peper.  
Schep met een ijsbolletjestang of 2 natte lepels een bolletje hammousse in een glas en leg de komkommer erop.  
Garneer met de rest van de ham.  
Lekker met knapperig stokbrood.

## Hollandse kabeljauwfilet met taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Bert Allers			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 preien, alleen het wit  
Arachide-of maïsolie voor in de frituurpan of wok  
350 gram boter  
2 eierdooiers  
50 ml limoensap  
50 ml visfond  
10 mooie stukjes Hollandse kabeljauwfilet á 100 gram  
250 gram taugé  
250 gram lamsoren  
Zout  
Peper

### ***Bereiding***

Voor de gefrituurde prei:  
Snijd het wit van de prei in stukjes van ongeveer 6 cm en snijd deze in de lengte middendoor.  
Snijd er dan fijne dunne sliertjes van.  
Was de prei en droog daarna goed.  
Doe de prei in kleine beetjes in een frituurpan of wok en laat mooi goudbruin frituren.  
Laat uitdruipen op een stukje keukenpapier en een beetje zout erover strooien.  
Voor de limoensabayon:  
Laat 250 gram van de boter smelten en schenk het “heldere” gedeelte ervan in een bakje.  
Doe in een kleine steelpan de eierdooiers, limoensap en visfond plus wat peper en zout.  
Zet het pannetje in een kom met water dat tegen de kook aan is, en klop het mengsel met een garde tot de eierdooiers gaar zijn ( de dooiers mogen niet koken).  
Voeg nu al kloppende druppelsgewijs het heldere gedeelte van de boter toe en bewaar de sabayon op een warme plek.  
Bak de stukjes kabeljauw, met wat zout en peper, goudbruin in weinig boter.  
Stoof in een pannetje met een beetje water en een klontje boter de taugé en lamsoren.  
Serveren:  
Drapeer als de kabeljauw bijna gaar is de taugé en lamsoren op de borden.  
Leg de inmiddels gare stukjes kabeljauw erbovenop en schenk met een lepel de sabayon om het gerechtje heen.  
Leg op de kabeljauw wat gefrituurde prei.

### Opmerking

Hollandse kabeljauwfilet met taugé en lamsoren, met een sabayon van limoen en een garnituur van geïnceerde groenten.

## Huisgemarineerde zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	Herman den Blijker			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 6 personen  
1 groot stuk zalmfilet(zonder vel)  
2 eetlepels grove mosterd  
2 eetlepels jonge jenever  
1 bosje dille  
50 gram bruine basterd suiker.

### Hulpmiddelen

Diepe schaal,kwastje,sherp mes,fileermes,plastic folie,snijplank

### ***Bereiding***

#### Vorbereiding

Zet alles klaar zodat je kunt beginnen

#### Bereidingswijze

Neem de diepe schaal,leg daar de zalmfilet in,pak dan de jonge jenever en smeer de zalm daar mee in,dan neem je de kwast in de hand en smeer je de mosterd over de zalm,gelijk matig verdelen,neem dan de bos met dille en pluk die,vervolgens hak je de dille fijn met een scherp mes,(als je geen scherp mes gebruik dan kneus je de kruiden )strooi als laatst de bruine basterd suiker verdeeld over de zalm en dek de zalm af met plastic folie.zet de gemarineerde zalm dan in de koel kast en laat die 12 uur marineren,neem hem na 12 uur uit de koelkast en leg hem op je snijplank vervolgens nem je een fileermes,en snij je zo dun mogelijk plakjes,3a 4 plakjes p.p. leg hem op een mooi bord,stuk lollo rosso erbij,plakje citroen,partje tomaat,half stukje toast.en dan heb je een heerlijk zelf gemarineerde zalm.gr mike26

#### Serveertips

Doe er nog een lekker wit wijntje bij en je kunt genieten,smakelijk

## In Brugse Zot gesmoorde leng met tuinkers en lente-uitjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron [www.visinfo.be](http://www.visinfo.be)

Soort Vis  
Type Oven

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 stukken leng van +/- 200 g  
1 l kippenbouillon  
2 flesjes Brugse Zot  
12 stuks lente-uitjes  
16 stuks kerstomaat  
1 bundel tuinkers  
6 aardappelen  
grof zout  
peper uit de molen



### **Bereiding**

15 + 45 minuten)

1. Schil de aardappelen en snijd in schijven. Schik in een goed ingeboterde vuurvaste schotel, samen met de grof gesneden lente-uitjes. Overgiet met 1/2 Brugse Zot en 1/2 kippenbouillon. Kruid met peper en zout, dek af en plaats in de oven gedurende ongeveer 1/2 uur op 170°C (hangt af van de dikte van de schijven aardappel).
2. Versnijd de stukken leng, bestrooi met grof zout en laat een 10-tal minuten op zacht vuur smoren in de rest van de Brugse Zot en de kippenbouillon.
3. Gril intussen de kerstomaat in trosjes voor de afwerking.
4. Schik de vis op de ovenschotel en laat nog een 10- tal minuten rusten in een warme oven op 120°C.
5. Verdeel de ovenschotel over diepe borden en werk af met tuinkers en de gegrilde kerstomaat.

## In court-bouillon gepocheerde koolvismoot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 koolvismoten

voor de court-bouillon:

3 l water

500 ml droge witte wijn

100 ml witte wijn azijn

wit van 2 prei

1 wortel

1 grote ajuin

1 tak bleekselder

40 g grof zeezout

2 takken peterselie

2 takjes tijm

1 blad laurier

eventueel 50 g Parijse champignons

10 geplette peperkorrels



### **Bereiding**

1. Kuis de groenten en snijd in grote stukken, voeg toe aan het water en de wijn. Voeg de kruiden toe en laat 20 minuten zachtjes koken. Voeg de geplette peperbollen toe en zet het vuur zachter.
2. Leg na 10 minuten de koolvismoten in de court-bouillon, laat 6 minuten pocheren (niet koken).
3. Haal de koolvismoten uit het vocht en schik op het bord.
4. Serveer met geklaarde boter en een slaatje.

Alternatieve vissen:

kabeljauw, zalm, tarbot, griet, forel, rog, heilbot, schelvis, pollak, leng, zalmforel, meerval, Groenlandse heilbot

Garneertip:

Ook lekker met gestoofde groene groenten

Tip :

U kunt de court-bouillon zeven of de ingrediënten door een zeef duwen voor u er de vis in legt .

Als u het vel aan de vis laat, blijft het vlees sappiger en smakelijker.

Serveer hierbij een sappig blond bier of een aromatische witte wijn.





## Indiase kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	@gnes D			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 gram kipfilet  
1 grote ui  
1 rode paprika  
200 gram gesneden prei  
1 bakje champignons  
1 klein potje/blikje doperwtjes  
125 gram tauge  
1 theel. sambal  
1/4 theel. gemberpoeder  
2 eetl. kipkruiden  
1 theel. gedroogde basilicum  
1 eetl. ketjap manis  
1 eetl. boter



### **Bereiding**

Vorbereiding

De kipfilet in kleine blokjes snijden en kruiden met de kipkruiden.

De ui grof snipperen.

De paprika in kleine blokjes snijden.

De champignons doormidden en in plakjes snijden.

Doperwtjes uit laten lekken.

Bereidingswijze

Boter in een hapjespan verhitten.

De kip toevoegen en op hoog vuur om en om bruin bakken in 5 minuten.

Ui en paprika toevoegen en deze 5 minuten meebakken.

Prei, sambal, ketjap, gember en basilicum toevoegen.

Op halfhoog vuur 10-15 minuten laten stoven.

Laatste 5 minuten tauge doperwtjes en champignons meestoven.

Eventueel vocht afgieten.

Opmerking

Serveertip:

Serveren met rijst.



## Indische pindasoep

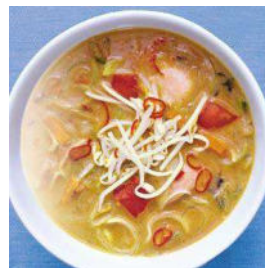
---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 10 2009			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels zonnebloemolie;  
1 ui, gesnipperd;  
3 tenen knoflook, fijngesneden;  
3 theelepels sambal manis;  
2 cm verse gember, geschild en fijngesneden;  
3 kippenbouillontabletten;  
1 zakje soepgroente (250 g);  
1 stengel sereh;  
300 g kipfilet, in stukjes;  
6 eetlepels pindakaas;  
3 eetlepels ketjap manis;  
3 theelepels gemalen koriander (ketoembar);  
1/2 citroen, geperst



### **Bereiding**

Verhit de olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook, sambal en gember 2 minuten. Blus af met 1 liter water. Voeg de bouillontabletten en soepgroente toe. Kneus de sereh met een mes (zo komen de aromas beter vrij) en voeg die toe aan de bouillon. Laat de bouillon op laag vuur 30 minuten koken. Voeg na 15 minuten de kipfilet toe. Meng ondertussen de pindakaas, de ketjap en de koriander in een kom. Verdun met een paar lepels bouillon totdat het mengsel de dikte van saus heeft. Roer de pindasaus door de bouillon. Breng de soep op smaak met citroensap en eventueel nog wat ketjap. Verwijder voor het serveren de sereh. Garneer eventueel met wat taugé en rode peper.

### **Serveertips**

Energie 285 kCal- Eiwit 23 g- Vet 17 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

## Ingelegde champignons

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	Prijatnogo Appetita van Diana Dubois			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 6 personen

500 gram kleine , witte champignons  
2 dl rode wijnazijn  
2 hele teentjes knoflook  
2 fijngesneden teentjes knoflook  
65 ml koud water  
2-3 el zonnebloemolie  
5 zwarte peperkorrels  
1 laurierblad  
2 tl zout



### ***Bereiding***

Voeg in een kleine steelpan de hele en gesneden teentjes knoflook, de wijnazijn, het water, de peperkorrels, het laurierblad en het zout samen.

Breng dit aan de kook.

Voeg al roerend de paddestoelen toe en zet het vuur dan laag.

Laat het geheel, onder af en toe roeren, nog 10 minuten zonder deksel sudderen.

Neem de pan van het vuur en laat de paddestoelen goed afkoelen.

Verwijder tenslotte de hele teentjes knoflook en schenk de rest over in een goed gesteriliseerde weckpot.

Schenk hier langzaam over de bolle kant van een lepel de olie op, zodat deze een laagje bovenop het water vormt.

Sluit de pot nu luchtdicht af en laat de paddestoelen minstens 1 week in de koelkast marinieren.

### ***Serveertips***

Met een glaasje wodka dus...

## Ingemaakte champignons

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://marya1.smulweb.nl/">http://marya1.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500gr.champignons,liefst kleintjes ,  
1citroen,  
250gr fetta,  
2 rode pepers,  
4 knoflookteentjes  
1 rode paprika  
2 laurierblaadjes,  
2 takjes van rozemarijn,tym basilicum,  
ongeveer 4 a 5 dl goede olijfolie

### Hulpmiddelen

Goed afsluitbare schone pot

### **Bereiding**

#### Vorbereiding

Champignons schoonmaken en onderkant van steeltje verwijderen citroen uitpersen, pepers van zaadjes ontdoen en in ringentjes snijden , knoflook in plakjes, fetta in blokjes ,paprika van de zaadjes ontdoen zwart blakeren boven de gaspit .afkoelen in een afgedektschaaltje dan ontvellen en in sliertjes snijden laat de champignons met citroensap en water [ze moeten net onder staan] aan de kook komen ,en laat ze 3a4min koken afkoelen in het vocht

#### Bereidingswijze

Haal de champignons uit het vocht ,laat goed uitlekken eventueel wat afdeppen .doe de champignons pepertjes,knoflook paprika fetta en de kruiden om en om in de pot vul bij met olijfolie tot alles bedekt is .zet de pot op een koele donkere plek.na 3a4 dagen kan je er gebruik van maken.de geopende pot kan je in de koelkast 14 dagen bewaren zolang alles bedekt blijft met olie als alles op is ,kan je de olie gebruiken in alle soorten salades

#### Serveertips

Als voorgerecht met stokbrood of als een hapje of over een salade of als bijgerecht bij vlees of kip

## Ingemaakte paprika`s

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://antpe.smulweb.nl/">http://antpe.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Rode en groene paprika`s  
enkele takjes basilicum  
inmaak azijn  
olijfolie

### **Bereiding**

Neem steeltjes en zaadlijsten uit de paprika`s en was ze zorgvuldig van binnen en van buiten, waarbij u vooral de pitjes goed wegspoelt.

Snij ze in dikke repen en druk deze droog in een schone doek.

Leg ze in glazen potten en giet er inmaak azijn op, zodat ze helemaal bedekt zijn. Giet er een laagje olijfolie op en sluit de potjes af.

Laat ze enkele weken staan alvorens ze te gebruiken. Spoel voor het gebruik de paprika`s even af en sprenkel er wat olijfolie over.

### **Serveertips**

Heerlijk bij allerlei worstsoorten, ham, varkensvlees en dergelijke.

## Italiaanse visschotel uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 - 800 gr. Kabeljauw of andere witte vis; (zelf 200 gram per persoon gebruikt)

Groot blik gepelde tomaten;

1 doosje kruidenroomkaas (Boursin-achtig);

(verse) Italiaanse kruiden (basilicum, rozemarijn, oregano, tijm, salie); (1 bakje met Italiaanse kruiden bij Super de Boer)

Zout, Peper;

Zakje geraspte oude kaas;

Droge witte wijn;

Olijfolie.



### **Bereiding**

Vorbereiding

Zet de oven op 200 graden Celsius;

Vet de ovenschaal in met de olijfolie;

Snij de vis naar keuze in vieren of in kleine stukjes;

Snij de tomaten.

Bereidingswijze

Leg de vis in de schaal.

Doe de gepelde tomaten met het nat over de vis.

Strooi Italiaanse kruiden en peper en zout eroverheen.

Verbrokkel de kruidenkaas over het geheel.

Voeg een flinke scheut droge witte wijn toe en strooi ten slotte de geraspte kaas over de schotel.

Schuif het geheel in de oven en laat het in 20-30 minuten gaar stoven.



## Kabeljauw

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Römertopf	Slank	Nee
Bron	www.edsreceptensite.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g kabeljauwfilet  
2 eetlepels fijngesneden selderij  
3 ontvelde tomaten in blokjes  
zout, peper  
1 ongeschilde courgette in kleine blokjes  
100 g geraspte 20+ kaas

### ***Bereiding***

Dompel de Römertopf ± 15 minuten in water onder.  
Haal hem dan uit het water en leg de kabeljauw erin.  
Vermeng de selderij, tomaten, zout en peper en verdeel dit over de kabeljauw.  
Leg er de courgette op en verdeel de kaas erover.  
Leg het deksel op de Römertopf.  
Zet de pot in het midden van de oven en schakel de oven in op 200°C.  
Laat het gerecht in ± 40 minuten gaar worden.  
Serveer met pasta.

## Kabeljauw met bietendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.ah.nl/recepten/zoek?source=AllerHande">http://www.ah.nl/recepten/zoek?source=AllerHande</a> 13 2009			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 x 200 g kabeljauwhaasjes, in 4 stukken  
100 g gekookte bieten (schaal 500 g)  
1 sjalotje  
3 eetlepels verse peterselie, plat  
80 ml olijfolie extra vierge  
2 eetlepels balsamicoazijn



### **Bereiding**

Bestrooi de vis met peper en zout.  
Leg de stukken op een bord dat ruim past in een grote pan.  
Zet 2 à 3 ovenvaste bakjes onderin de pan.  
Schenk water in de pan; zorg daarbij dat het water niet boven de bakjes komt.  
Breng het aan de kook. Zet het vuur laag en laat het bordje met de vis voorzichtig in de pan zakken (de stoom is erg heet).  
Doe een deksel op de pan, zet het vuur hoog en laat de vis in 6 min. net gaar stomen.  
Door de vis op deze manier te stomen, voorkomt u dat de geur van de vis opgenomen wordt in een stoommandje.  
Schil de bietjes en snijd in kleine blokjes.  
Snipper het sjalotje zeer fijn.  
Snijd de peterselie grof, houd wat achter voor garnering.  
Meng de olie met de azijn in een steelpan.  
Voeg de bietjes, het sjalotje en de peterselie toe en verwarm het geheel tot het lauwwarm is.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Draai het vuur uit onder de kabeljauw en neem het bord voorzichtig uit de pan.  
Verdeel de vis over 4 borden en schep de bietjesdressing erbij.  
Garneer met de achtergehouden peterselie.  
Lekker met schorseneren uit de oven (Ovenschotel schorseneer, 300 g) of romige pompoenpuree (recept elders op ah.nl).

## Kabeljauw op Vlaamse wijze 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Nodig voor vier personen :

4 kabeljauwmoten van 250 g

2 dl visfumet

2 sjalotten

100 g verse broodkruim

100 g boter

1 citroen

1 eetlepel fijngehakte verse tuinkruiden (peterselie, kervel, bieslook)

peper

zout

### ***Bereiding***

Spoel en dep de kabeljauwmoten droog.

Pel en hak de sjalotten fijn.

Schil de citroen, pel de resterende witte velletjes van de schil zoveel mogelijk weg, snij de citroen in schijfjes.

Schik de gehakte sjalotten op de bodem van een ovenvaste schaal.

Leg daarop de kabeljauwmoten, naast elkaar. Kruid met peper en zout, bestrooi met het broodkruim en bedek met schijfjes citroen.

Giet de visfumet erbij en laat de ovenschaal 25 min garen in een voorverwarmde oven op 180° C.

Haal de kabeljauwmoten uit en houd alles warm.

Zeef het smoorvocht in een pannetje.

Zet het op een zacht vuurtje en klop de koude boter eronder.

Meng, van het vuur, de fijngehakte tuinkruiden onder de saus.

Schik de kabeljauwmoot op een warm bord, lepel de saus er rond en garneer met een schijfje citroen en steeltjes bieslook.

Serveer met natuuraardappelen.

## Kerstham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://femke32.smulweb.nl/">http://femke32.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Varkensham,rondebil

Azijn

kruidnagels

Laurierblad

Thijm

Foelie

zout

Spaanse peper of Chilliepoeder

boter

zure appelstroop

bouillonpoeder

bloem

Ik heb het zo gedaan omdat ik dit gewoon op mijn gevoel maakt en uiteraard smaken verschillen,Gewoon een beetje van dit en een beetje van dat.

veel su6

### ***Bereiding***

Neem een verse achterham en bestrooi deze met zout leg de ham in een grote kom.

Maak een marinade van half azijn/half water met een paar kruidnagels,enkele laurierbladen,een beetje thijm,een paar blaadjes foelie,en een paar spaanse pepers of een beetje chilliepoeder.

Overgiet de ham met de marinade en zet deze weg op een koele plaats.

laat het vlees minstens twee dagen in de marinade staan. keer het vlees een paar keer.

Haal het vlees uit de marinade,laat het goed uitdruipen.

Bak het vlees in hete boter aan alle kanten goed bruin.

Leg het deksel op de pan en giet wat marinade met de specerijen,maar zonder de spaanse peper,erbij.

Laat het vlees gaarworden.Haal het vlees uit de pan en snijd de ham in plakken.

Leg deze op een schaal.

Zeef de marinade.

Voeg een lepel appelstroop en bouillonpoeder toe en maak de saus op smaak af.

Bind de saus met aangemaakte bloem of aangemaakt aardappelmeel.

Overgiet het vlees met saus en geef de rest van de saus er apart bij.

De ham kan zowel bij brood maaltijd als bij de warme maaltijd worden gebruikt.

## Kip op appel en stroop

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 2 personen

2 kipfilets

1 ui

2 Granny Smiths

6 steranijs

5 el appelstroop

1 tl kaneel



### ***Bereiding***

Schil de appels en snijd ze in 8 partjes.

Snijd de kip in dezelfde maat als de appes.

Breng de kip op smaak met peper en zout.

Verhit 2 eetlepels olie in de pan en bak hierin de kip 2 min. aan.

Voeg de gesnipperde ui, steranijs en appel toe en bak dit mee tot het geheel mooi kleurt.

Voeg de appelstroop en de kaneel toe, en laat het op hoog vuur een minuut meewarmen.

### ***Serveertips***

Verdeel de partjes appel en kip om en om over 2 borden.

Bedruppel met de appelstroop en garneer met de steranijs.

## Kip romertopf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Romertopf	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
100 gram champignons  
250 gr gehakt half om half  
1 ei  
1 el paneermeel  
peper,zout,nootmuskaat, BBQ kruiden.  
1 kip(ca 12 oo gr)  
1 tl paprikapoeder  
4 plakjes ontbijtspek  
1 glas witte wijn

### ***Bereiding***

Vorbereiding

De römertopf 15 min. onder water zetten.

elke paprika in kleine stukjes snijden.

in een kom het gehakt met het ei,paneermeel,de een kwart van de stukjes paprika met wat peper,zout en nootmuskaat vermengen.

de kip vanbinnen en buiten met wat peper,zout en paprikapoeder, BBQ kruiden bestrooien en met het gehaktmengsel vullen.

de kip in de römertopf leggen en de rest van d epaprika en de champignons rond e kip draperen, ne de kaas, blauwe schimmelkaas (heb je diverse soorten en strktes van) rond de kip op de groente leggen en tot slot de kip met het spek bedeken.

de wijn over de kip schenken

Bereidingswijze

De römertopf met de deksel afsluiten en midden in een koude oven zetten.

de oven op 250 graden zetten en de kip in 1 1/2 uur gaar laten worden.

Serveertips

Opdienen met gekruide gebakken aardappeltjes, schijfjes of kleine krieltjes.

## Kipkluijfjes en ui

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg kipkluijfjes,  
1 dl hoisinsaus,  
2 etl. sojasaus,  
1/2 dl rijstazijn,  
1 etl. sambal,  
2 flinke rode uien,  
4 etl. suiker,  
2 dl rode wijn,  
1/2 dl balsamicoazijn,  
2 tomaten,  
1 sjalot,



### **Bereiding**

Vorbereiding

Verwarm de oven op 200 graden

Bereidingswijze

Meng de kipkluijfjes met 4 etl. olie en gaar het 30 min. in de oven.

Snijd ondertussen de uienringen.

Fruit ze in een beetje olie en blus ze af met de rode wijn en balsamico.

Meng de suiker erdoor, laat het geheel 15 min. zachtjes stoven.

Draai het vuur hoog en laat het vocht inkoken tot een siroop.

Maak op smaak met zout en peper.

Verwijder de zaadlijsten uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm.

Meng ze met het gesnupperde sjalotje en 1/2 dl olijfolie.

Breng op smaak met zout en peper.

Meng de hoisinsaus, sojasaus, rijstazijn en sambal met een 1 dl water in een ruime pan.

Meng de kip door de marinade en stook het vlees nog 20 min. op halfhoog vuur in de pan.

Verdeel de kip over de borden en serveer de compote en de tomaatjes ernaast

Serveertips

Lekker met rijst

Bij pittig gekruid vlees is het lekker om een friszoete tegenhanger te hebben. In de Indiase keuken serveren ze bijvoorbeeld chutney. Zelf maakt Ramon Beuk compote, dat is in een paar minuten klaar, maar voegt veel toe aan een gerecht. Voor een compote kun je natuurlijk ook een andere hoofdingredient gebruiken dan appel

## Kippenlevers met citroen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.onnokleyn.nl/">http://www.onnokleyn.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g kippenlevers  
1 rode ui, in zeer dunne halve plakken  
3 tenen knoflook  
scheutje witte wijn  
sap van ½ citroen  
handje vers korianderblad, gehakt  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de levertjes in stukken.  
Bak de ui glazig op halfhoog vuur in een scheut olijfolie, en voeg dan de knoflook en de levertjes toe.  
Bak even mee tot ze hun rauwe kleur verloren hebben en doe dan de wijn, de koriander en het citroensap in de pan.  
Dek af en laat 3 minuten garen.  
Breng op smaak met zout en peper en serveer met rijst waar je een klont boter en een vleug kaneel door roert.



## Kippenlevertjes met nectarine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/">http://www.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 gram kippenlevertjes  
2 (niet al te rijp) nectarines  
1 doosje babychampignons  
1 flinke ui  
2 teentjes knoflook  
2 lepels Boursin cuisine  
zout en peper  
kerrie  
olijfolie  
water

### ***Bereiding***

Knip de dubbele kippenlevertjes doormidden.  
Was de nectarines, snijd ze in vieren, verwijder de pit en snijd de 4 helften in partjes.  
Schil de ui en snijd deze in de lengte.  
Was de champignons en verwijder de steeltjes.  
Maak de knoflookteentjes schoon.  
Zet de wok op het vuur, giet wat olijfolie in de wok en laat deze flink heet worden.  
Doe de kippenlevertjes in de wok, strooi er wat zout en peper over en pers de knoflookteentjes er bovenuit.  
Voeg de in de lengte gesneden ui toe en leg het geheel een paar keer om.  
Voeg nu de champignons toe, strooi de kerrie over het geheel (kerrie toevoegen naar eigen smaak) en leg het geheel nog een paar keer om.  
Voeg tot slot de partjes nectarine toe en 2 lepels Boursin cuisine.  
Voeg eventueel wat water toe.  
Nogmaals omleggen en serveren.

### ***Serveertips***

Serveer de kippenlevertjes met bruine rijst en een groene salade.

## Kippenlevertjes piri-iri

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Tonny Leeftang - Wondergem ®			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

225 g schoongemaakte, gewassen en gedroogde kippenlevers

6 uitgeperste teentjes knoflook

1 ragfijn gesneden groene chilipeper

1 kleine gesnipperde ui

2 theel. piri-iri (of naar smaak meer of minder)

het sap van 1/2 citroen

2 eetl. olijfolie (30 ml)

zout naar smaak

### ***Bereiding***

Meng de knoflook, de piri-iri en het citroensap met wat zout.

Voeg de kippenlevers toe en schep ze door het mengsel tot ze er geheel mee zijn bedekt.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de ui en de chilipers ± 5 minuten.

Voeg de levers toe en bak ze, steeds omscheppend, in 4 minuten lichtbruin aan de buitenkant en rosé van binnen.

Serveer ze bij rijst, pasta of brood.

## Kruidige inmaakazijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort Kruiden	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Azijn	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/community/?pagina=zwarte_poedel">http://www.smulweb.nl/community/?pagina=zwarte_poedel</a>		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 liter azijn --  
stukje gehakte gemberwortel --  
stukje gehakte foelie --  
6 kruidnagelen --  
6 laurierblaadjes --  
1 eetlepel mosterdzaad --  
5 cm pijpkaneeel --  
1 eetlepel zwarte peperkorrels --  
1/2 eetlepel zout

### ***Bereiding***

Kook alles met 2dl azijn 2minuten.  
Doe er de rest van de azijn bij en laat nog 3 minuten koken.  
Giet de azijn door een zeef in de fles en sluit hem goed af.

### ***Serveertips***

Kan 6 maanden bewaard worden.

## LENG MET EEN ZWART OLIJVENKORSTJE

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	L'Escargot			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 1/4 DL. Olijfolie extra vierge  
1 eetlepel Zeer fijn gesneden gepekeld zwarte olijven  
125 gr. Fijngesneden zwarte olijven  
4 eetlepels Olijfolie extra vierge  
3 Sjalotten, fijngesneden  
30 gr. Witbrood, oud en verkruid  
2 theelepels Fijngesneden verse tijm  
4 dikke Lengfilets a 180 gr. p/st

### ***Bereiding***

Vermeng voor de zwarte-olijvenolie de extra vierge olijfolie en de gepekeld olijven in een kom.  
Laat ze 1 tot 2 uur staan.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Neem een ovenschaal waarin de visfilets naast elkaar passen en vet deze in.  
Doe de fijngesneden olijven in een kom.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan op matig vuur en bak hierin de sjalotten circa 45 seconden.  
Draai het vuur iets hoger en schep het broodkruim 45 tot 60 seconden door de sjalotten.  
Schep het sjalotmengsel door de olijven in de kom.  
Breng het mengsel op smaak met tijm, zout en peper.  
Leg de visfilets in de schaal.  
Bestrijk ze met het olijvenmengsel.  
Zet ze 8 tot 10 minuten in de oven tot ze gaar en volledig ondoorschijnend zijn.  
Schep ze op voorverwarmde borden en sprenkel er een cirkel van de zwarte-olijvenolie omheen.

## Lengfilet met verse dragon, Chinese rijst en tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	www.visinfo.be			Sterren	

---

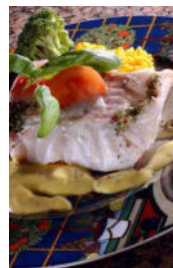
### **Ingrediënten**

- 4 personen -

800 g lengfilet  
100 g rijst  
2,5 dl visfumet  
1 koffielepel suiker  
1 scheut olijfolie  
enkele blaadjes basilicum  
1/2 tomaat  
1 roosje broccoli  
peper en zout

voor de saus

2,5 dl room  
0,5 dl dragonazijn  
100 g roux (bloem en boter)  
1 stukje gember van ca. 2 cm  
enkele blaadjes verse dragon



### **Bereiding**

(10 + 35 minuten)

1. Pocheer de lengfilet in de visfumet. Haal de vis uit het nat en houd hem warm in de oven.
2. Kook de rijst gaar. Vermeng de suiker met een weinig dragonazijn en roer door de rijst.
3. Laat de visfumet met nog wat dragonazijn en enkele blaadjes dragon inkoken. Bind dan met de roux en voeg de room toe. Doe er op het laatst wat geraspte gember bij, maar let op, de wortel heeft een sterke smaak.
4. Ontdoe de halve tomaat van vel en pitjes. Snijd hem, samen met de broccoli, in kleine stukjes. Smoor de groenten in een weinig olijfolie. Voeg peper, zout en gesnipperde basilicum toe en maak er een mini-ratatouille van.
5. Serveer de lengfilets en de zoetzure rijst op warme borden. Leg er wat ratatouille bij en omkrans het gerecht met enkele lepels saus. Versier eventueel met een kwartje tomaat (ontveld en ontpit) en een toefje basilicum.

Dit gerecht is ook heerlijk met pollak of koolvis.

## Maiskip met aardappeltjes uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 2 personen

2 el olijfolie,  
2 el kappertjes,  
1 teentje knoflook,  
100 gr groene olijven,  
100 gr parmaham,  
1 hele maiskip,  
2 takjes rozemarijn,  
2 takjes tijm,  
2 takjes lavendel,  
1 bol knoflook,  
4 grote nicola aardappelen in grove parten gesneden,  
2 maiskolven gaar gekookt

### ***Bereiding***

Maal de olijfolie, kappertjes, knoflook, olijven en parmaham in de keukenmachine fijn tot een papje en smeer het onder de huid van de kip.

Strooi peper en zout over de kip.

Vul de kip met de takken rozemarijn, tijm, en lavendel.

Snijd de knoflookbol met schil en al doormidden en doe bij de kruiden.

Bind de kip af met keukentouw.

Braad de kip even aan in een braadpan en leg hem daarna in een braadslee.

Hak de aardappelen in grove parten, spoel ze even af met water en leg ze ook in de braadslee.

Breng de aardappelen op smaak met wat peper en zout.

Doe dit ongeveer 45 minuten in een oven op 200 °C.

Kook de maiskolven met water een beetje boter en suiker in 10 minuten gaar.

Snijd de maiskolven in schijven en leg deze op een bord.

Snijd een pootje en een borstje los van de kip en plaats deze boven op de mais.

Overschenk het met wat bakvocht en garneer het met wat tijm.

### ***Serveertips***

Wijntip: Serveer dit gerecht met een Chardonnay, Ernest & Julio Gallo

## Maple Gouda Ojibwa

---

Menugang	Voorgerecht	Soort Groente	Snel	Nee
Keuken	Canadees	Type Koken	Slank	Nee
Bron	Horeca Misset bewerkt door L`Escargot		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

75 gr. ongezouten boter  
1 eetl. bieslook  
2 kleine gele uien (gehakt)  
15 gr. knoflook  
325 gr. portobello paddestoelen  
8 dl. kippenbouillon  
75 gr. bloem  
5 gr. zeezout  
300 gr. Goudse kaas (gehakt)  
15 gr. peterselie (gehakt)  
60 ml. maple syrup

### ***Bereiding***

Smelt de boter en voeg de ui, knoflook, paddestoelen en bieslook toe. Sauteer circa 10 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg de maple syrup en de bouillon toe. Meng de bloem met water en voeg toe. Laat het geheel circa 20 minuten pruttelen. Voeg als laatste de kaas toe en roer tot deze gesmolten is. Voeg dan de peterselie toe. Serveer met Bannock (soort stokbrood).

VOOR VEGETARIËRS: vervang de kippenbouillon door groentebouillon. EN voor mensen die wat strenger zijn in de leer, de boter (plantenmargarine) en de kaas (kaas zonder dierlijk stremsel of blokjes rettich)

De Portobello is een grote volwassen uitvoering van de kastanjechampignon. De hoed van de Portobello kan een afmeting hebben van 6 tot 12 cm en leent zich bij uitstek om heel te gebruiken en te vullen (helaas wordt in de supermarkt de Portobello vaak al in plakken gesneden verkocht).

Noord-Amerikaanse indianen noemen de tijd van oogsten van de maple syrup (esdoornsiroop) het seizoen van de maple moon. Wij zouden het gewoon voorjaar noemen. De Ojibwa's zijn dol op maple soup met Goudse kaas. Maple Gouda Ojibwa. Jawel, puur Hollands, maar Goudse kaas is een wereldproduct dat ook in Canada zeer gewild is

## Mieke's tauge-soep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.snelklaar.nl">http://www.snelklaar.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 ons ham of spekblokjes

2 uien

1 paprika

teentje knoflook

2 tomaten

2 ons tauge

ketjap manis

tomatenketchup

bouillonblokjes

peterselie

geraspte kaas

### ***Bereiding***

Spek (of ham) blokjes , samen met de ui , knoflook en paprika bakken.

1 liter bouillon maken volgens verpakking en heet toevoegen.

Grote scheut ketjap en wat minder tomatenketchup erbij doen.

Tomaten in stukjes snijden en toevoegen, halve minuut doorkoken. Peterselie fijnsnijden en samen met de gewassen tauge toevoegen. Als je de soep meteen gaat eten heel even koken zodat de tauge nog knapperig blijft. Serveer je hem later dan kan het gas meteen uit.

Serveren met (veel) geraspte kaas



## Minigratins met tomaten

---

Menugang	Hapje	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 8:

500 g kleine gnocchi van aardappel (of pastagnocchi)

200 ml room

100 à 150 g geraspte emmentaler

Voor de saus :

600 g tomaten

1 ui

1 à 2 teentjes knoflook

2 el olie

1 kl suiker

1 à 2 kl gedroogde Italiaanse kruiden (oregano, rozemarijn, marjolein)



### ***Bereiding***

Voor de saus :

blancheer de tomaten.

Pel ze en snij in kleine blokjes.

Hak de knoflook en de ui fijn.

Fruit ze in de olie.

Voeg de tomaten, 50 à 100 ml water en de kruiden toe.

Laat 10 minuten sudderen op een zacht vuur.

Breng vervolgens op smaak met peper, zout en de suiker.

Kook de gnocchi in een grote hoeveelheid gezouten water.

Laat uitlekken.

Meng met de saus.

Kruid bij.

Vul acht kleine ovenpotjes met de tomatenbereiding.

Meng de room en de kaas.

Verdeel over de ovenpotjes.

Bak in de oven op 200°C tot de gratins mooi goudbruin kleuren

## MOORSE SPIES (PINCHITOS MORUNOS)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrikaans	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	L'Escargot			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gr. kipfilet  
peper en zout

#### MARINADE:

1/2 theel. koriander, gemalen  
1/2 theel komijnzaadjes, gemalen  
1/2 theel venkelzaadjes, gemalen  
1 theel. zoete gerookte Spaanse paprikapoeder  
2 knoflooktenen, in de vijzel met wat zout tot pulp gewreven  
1 plukje saffraan( ongeveer 60 draadjes) getrokken in 2 eetlepels  
kokend water, of colerante  
1/2 bosje verse oregano, grof gehakt of 1 theel. gedroogde  
1 laurierblad, bij voorkeur vers, verkruimeld of heel fijn gehakt  
1 dessertlepel rode wijnazijn  
1 dessertlepel olijfolie

### ***Bereiding***

Snijd de kip in blokjes van 3 cm.

Leg het vlees in een grote mengkom en voeg de droge specerijen, knoflook, het saffraanwater, de oregano, laurierblad en azijn toe en meng het goed door elkaar.

Voeg daarna de olijfolie toe, roer het nog eens door en zet het 2 uur in de koelkast, zodat de marinade goed in het vlees trekt.

De vleesblokjes aan spiesen rijgen en grillen.

## Ossobucco 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kalf	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

4 stukken kalfsschenkel

3 uien

3 tomaten

2 teentjes look

4 salieblaadjes

2 takjes verse basilicum

25 cl witte wijn

olijfolie

2 eetlepels bloem

een boeketje tijm

de schil van een citroen

zout

peper

### ***Bereiding***

Pel de uien en de look.

Snijd de uien in dunnen plakjes en de look in grote stukken.

Leg de tomaten 1 minuut in kokend water, pel ze en snijd ze in grote stukken.

Doe de bloem in een bord.

Haal er de schenkel aan beide kanten even door.

Verhit een beetje olie in een stoofpot en braad hierin de schenkel op een behoorlijk hoog vuur.

Voeg de fijngesneden ui bij.

Laat die op een matig vuurtje goudgeel worden.

Meng met de look, de in stukjes gesneden tomaten, de basilicum en de salie.

Laat 5 minuten doorkoken. Roer intussen regelmatig, maar voorzichtig met een houten lepel.

Voeg vervolgens de witte wijn, de citroenschil en de tijm toe.

Zet het deksel op de kom en laat het geheel gedurende anderhalf uur op een zacht vuurtje stoven.

Als de saus onvoldoende verdampft is, laat ze dan 5 minuten voor het einde van de kooktijd op een hoog vuur doorkoken.

Roer wel regelmatig om te voorkomen dat het gerecht aanbakt.

Haal het boeketje tijm eruit.

Schep het gerecht voorzichtig over in een serveerschaal.

Versier met enkele blaadjes basilicum en serveer warm met verse pasta.

## Paarden stoofvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/950625/koken/recepten/paarden-stoofvlees">http://www.smulweb.nl/950625/koken/recepten/paarden-stoofvlees</a>		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg Paardenstoofvlees  
1 grote ui  
2 laurierblaadjes  
3 flesjes oud bruin bier (of een ander donker bier, zoals triple)  
Peper en zout  
Maizena

### **Bereiding**

Hulpmiddelen  
Snelkookpan (anders kooktijd met ca 2 uur verhogen)

#### Vorbereiding

Paardenlappen in stukjes snijden  
Ui snipperen

#### Bereidingswijze

Verhit de boter (met eventueel een scheutje olijfolie), fruit daarin de in stukjes gesneden uien bruin. Braad hierin de gekruide (zout en peper) stukjes paardenvlees net zolang tot al het vocht verdwenen is. Dit is heel belangrijk.

Zodra het vocht verdwenen is voeg je bruin bier toe tot het vlees bijna onder staat en laat je al het vocht weg koken. (Het vlees wordt donkerder).

Zodra het vocht verdwenen is herhaal je nogmaals het bovenstaande.

Als dit achter de rug is voeg je een derde maal bruin bier toe tot alles onder staat, voeg de laurierblaadjes toe, zet de deksel op de snelkookpan en kook de hele handel ca. 30 a 40 minuten. Hierna bind je de saus met de maizena.

#### Serveertips

Lekker met patat en doperwtjes

Met 4 gepelde tomaten erbij nog lekkerder

## Paddenstoelenbouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2009			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

3 eetlepels olijfolie  
4 sjalotten, fijngesneden  
1 teen knoflook, fijngesneden  
1 winterpeen, (250 g) in plakjes  
2 bakjes paddestoelmix seizoensmelange (a 150 g)  
150 ml witte wijn (flesje 250 ml)  
2 takjes tijm  
1 laurierblaadje  
1 kippenbouillontablet  
3 eetlepels verse peterselie, plat fijngesneden



### **Bereiding**

Verhit de olie in een pan.  
Voeg de sjalotten toe en bak op laag vuur 3 minuten.  
Voeg de knoflook en de winterpeen toe en bak nog 2 minuten.  
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 5 minuten.  
Schenk de wijn erbij en voeg de takjes tijm en het laurierblaadje toe.  
Schenk er 1 liter water bij en breng aan de kook.  
Voeg het bouillontablet toe.  
Laat de bouillon, tegen de kook aan, op laag vuur 15 minuten trekken.  
Breng op smaak met zout.  
Bestrooi met peterselie.  
Lekker met stokbrood.

### **Tip**

In plaats van kippenbouillon kunt u ook paddenstoelenbouillon (van een tablet) gebruiken.

## Paddenstoelenterrine met kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2009			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 speklapjes, (ca. 450 g) in stukjes  
50 ml rode port  
300 g kipfilet (puur&eerlijk biologisch)  
1 teen knoflook, zeer fijngesneden  
5 takjes verse tijm, de blaadjes gerist  
2 eetlepels olijfolie  
1 bakje kastanjechampignons (250 g)  
18 plakken katenspek (ca. 125 g)  
1 ei  
50 g pistachenoten (bakje 95 g)



### **Bereiding**

Meng de speklapstukjes met de port en laat afgedekt 30 minuten in de koelkast marineren.  
Snijd de kip in repen, meng met de knoflook en de tijm en zet afgedekt 30 minuten in de koelkast.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons 10 minuten.  
Leg de plakjes katenspek dakpansgewijs in de cakevorm en laat ze over de rand hangen.  
Verwarm de oven voor op 180 °C.  
Maal de speklapstukjes fijn in de keukenmachine.  
Meng met het ei, de noten, peper en flink wat zout.  
Maak laagjes in de vorm: 1/4 speklapjesmengsel, kip, 1/4 speklapjesmengsel, champignons, 1/4 speklapjesmengsel, kip en 1/4 speklapjesmengsel.  
Dek de terrine af met het overhangende katenspek.  
Bedeck de terrine met de folie en zet hem in de schaal.  
Vul deze tot bijna aan de rand met kokend water en zet hem voorzichtig in de oven.  
Bak de terrine ca. 55 minuten.  
Laat afkoelen en giet het vocht af.  
Snijd de terrine in plakken.  
Lekker met geroosterd brood en zure augurken.

## Paddestoelen in folie pakketjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	L'Escargot			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

5 eetl. versgeraspte pecorinokaas  
3 eetl broodkruim  
2 gezouten ansjovissen, afgespoeld, graat verwijderd,  
of 4 ansjovisfilets, fijngehakt  
2 tenen knoflook fijngehakt  
2 1/2 eetl. fijngehakte peterselie  
1 theel. citroensap  
zout naar smaak en versgemalen zwarte peper  
1 dl. extra vergine olijfolie  
4 of 8 grote of 8 kleine porcini eekhoortjesbrood), of andere  
grote paddestoelen; goed schoongeveegd

### **Bereiding**

Doe de kaas met het broodkruim, de ansjovis, knoflook, peterselie, het citroensap, wat zout en peper en de helft van de olie in een mengkom en meng alles zorgvuldig,  
Knip 4 grote vellen aluminiumfolie uit en vet ze in.  
Leg op elk vel een grote paddestoel (of 2 kleine), ondersteboven.  
Verdeel het kaasmengsel over de paddestoelen, Vouw twee zijanten van de folie over de vulling, en zorg dat er voldoende ruimte in het pakketje is.  
Vouw de andere zijanten over de vulling en sluit het pakketje goed af.  
Leg de pakketjes op een bakplaat en plaats ze in een op 190°C voorverwarmde oven - 20 tot 25 minuten  
(voor grote porcini) of 15 tot 20 minuten (voor kleine porcini of voor andere paddestoelen).

## Paprika-uienchutney

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://iggy1.smulweb.nl/">http://iggy1.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

200 g rode paprika -200 g gele paprika - 200 g groene paprika  
,allemaal in stukjes,  
350 g uien in ringen,  
2 fijngehakte tenen knoflook,  
3 eetl olie,  
200 g lichtbruine basterdsuiker,  
2 dl azijn,gewone,  
2 theel zout,  
2 theel versgemalen peper,  
2 theel paprikapoeder,liefst de Hongaarse,maar de Turkse is ook  
heel lekker,  
200 g blanke rozijnengewassen.



### Hulpmiddelen

3 schone potten,met 450 gram inhoud en schroefdeksel  
braadpan  
vershoudfolie

### **Bereiding**

Verhit de olie in de braadpan,voeg de paprikastukjes,de uiringen en de knoflook toe en laat zachtjes bakken.

Voeg de suiker,azijn,peper zout en paprikapoeder toe en laat,onder af en toe roeren,inkoken tot de gewenste dikte.

En de gewenste dikte is wanneer een druppel op een koud bord niet meer uitvloeit.

Voeg dan de gewassen rozijnen toe en laat ze nog 4 minuutjes zachtjes meekoken.

Doe de chutney over in de schone potten,leg er een vochtigemaakt velletje vershoudfolie op en schroef de deksels er op.

Zet ze 10 minuutjes op z'n kop.

Na 4 weken zijn ze goed op smaak.

Houdbaar zijn ze 12 maanden.

### Serveertips

Op geroosterd boerenbrood,op crostini's,bij rijstgerechten,op een volkorenboterham met oude kaas,bij gegrilld vlees,bij.....enz.



## Pikante aubergines

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Nodig voor vier :

2 grote aubergines

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel komijnzaadjes

1 theelepel venkelzaadjes

450 g tomaten

2,5 cm verse gemberwortel

4 knoflookteentjes

1 theelepel gemalen korianderzaad

1 theelepel gemalen kardemom

275 ml water

zout

zwarte peper

Versiering :

verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Dompel de tomaten eerst in kokend en vervolgens in koud water, verwijder de huid en de zaden en snijd het vruchtvlees klein.

Haal de steeltjes van de aubergines en snijd de groente in stukjes op vingerlengte.

Fruit ze ongeveer 5 minuten aan alle kanten in olie.

Laat de stukken aubergine op keukenpapier uitlekken.

Rasp de gember. Fruit de komijn- en venkelzaadjes al roerende gedurende 2 minuten in een weinig olie.

Voeg de tomaten, geraspte gember, geperste teentjes knoflook, het water en de gemalen of geplette koriander en kardemom toe, en laat alles 20 minuten sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Doe de aubergines in de pan met de saus en verwarm de stukken grondig (draai ze voorzichtig).

De korianderblaadjes juist voor het opdienen over het gerecht strooien.

Deze kruidige bereiding uit de oosterse keuken kan als voor- of bijgerecht worden opgediend.

## Profiterolles gevuld met mousse van gevogelte

---

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Nodig voor een dertigtal soesjes :

63 g boter

1,5 dl water gemengd met een scheutje melk

65 g bloem

een snuif zout en suiker,

2 à 3 eieren

Gevogeltemousse :

2 kippenborsten

2 dl consommé van gevogelte

2,5 dl room

250 g ganzenlever

2 blaadjes gelatine

peper

zout

een scheutje port

Karamel :

75 g suiker

water

### **Bereiding**

De profiterolles bereiden.

De boter in een pan met het water smelten.

Een snuif zout en suiker toevoegen.

Als de boter gesmolten is en de vloeistof begint te koken voegt men de bloem toe.

Mengen en het beslag eventjes van het vuur af drogen.

Een na een de eieren door het beslag kloppen.

Een spuitzak vullen.

Op een ovenplaat bedekt met ovenpapier bolletjes beslag spuiten.

Soesjes bakken in een oven van 180 graden.

De mousse bereiden.

De kippenborsten garen in consommé.

De in koud water geweekte en uitgeknepen gelatine en ganzenlever toevoegen.

Mixen in de blender en de puree aanlengen met een scheutje port.

De licht opgeklopte room toevoegen.

De mousse met een houten lepel door een zeef wrijven, kruiden en volledig laten afkoelen in de koelkast.

De afgekoelde soesjes met mousse vullen.

Karamel bereiden door suiker in een pannetje te smelten.

Wanneer de suiker bruin wordt, voegt men water toe.

Laten koken tot er een amberkleurige siroop ontstaat.

De soesjes in de karamel dopen en op boterpapier plaatsen.

## **Profiterolles gevuld met mousse van gevogelte**

---

Opdieneu met een slaatje van scheuten en kruiden, op smaak gebracht met een banyulsvinaigrette.

## Ramons paddestoelen met gepocheerde eieren

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Eieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gram gemengde verse paddestoelen  
3 takjes rozemarijn  
2 teentjes knoflook  
1 dl olijfolie  
2 dl natuurazijn  
4 eieren  
versgemalen peper & zout  
100 gram Parmezaanse kaas, grove stukken om te strooien  
1 Ciabatta afbakbrood, afgebakken

### Hulpmiddelen

Snijplank, mes, wok, kookpan met kokend water

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen schoon, snijd ze in plakken en leg ze op een groot bord  
Hak de rozemarijn en de knoflook fijn  
Bestrooi de paddestoelen met de knoflook en de rozemarijn en besprenkel met olijfolie  
Verhit de wok zonder olie en roerbak de paddestoelen ongeveer 2 minuten  
Leg de paddestoelen in een schaal en houdt deze warm op een theelichtje  
Voeg de natuurazijn toe aan het gekookte water  
Draai het vuur laag zodat het water niet meer kookt  
Maak met een lepel een ronddraaiende kolk in de pan en breek daarin voorzichtig een eitje (hierdoor behoudt het ei de juiste vorm)  
Pocher het ei 4 minuten, doe het over in een schaal die afgedekt is met aluminiumfolie en pocheer het volgende ei op dezelfde manier  
Verdeel de paddestoelen over 4 bordjes, leg de gepocheerde eieren erop en bestrooi het geheel met versgemalen peper en zout en grove stukken Parmezaanse kaas

### Serveertips

Serveer dit voorgerecht met in plakken gesneden Ciabatta.

## Rauwe gemarineerde zalm

---

Menugang	Tussendoortje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type Marineren	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1372118/koken/recept/Rauwe-gemarineerde-zalm">www.smulweb.nl/1372118/koken/recept/Rauwe-gemarineerde-zalm</a>		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

¾ - 1 kg verse zalm  
Sap van 2-3 citroenen of limoenen  
Vers gemalen peper  
Zout  
Plakjes ei  
1 Eetl. Verse fijngehakte kruiden (dille, peterselie, bieslook)



### **Bereiding**

Vorbereiding

Besprenkel een platte schotel met een deel van het citroen- of limoensap.

Bereidingswijze

Druk de vis plat op een houten snijplank, houd hem goed vast en snijd met een zeer scherp mes (zalmmes) de vis in flinterdunne plakjes. Het mes moet tijdens het snijden door de plakjes heen zichtbaar zijn.

Leg de plakjes vis dakspansgewijs als een rozet op de platte schotel. Sprenkel de rest van het citroen-, of limoensap erover. Strooi peper en zout eroverheen en laat alles afgedekt met huishoudfolie ca 45 tot 60 minuten in de koelkast marineren.

Serveertips

Garneer de vis met de kruiden en plakjes ei. Serveer met wit stokbrood, aquavit en Deens bier.

## Ribkarbonade met appel uit de romertopf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Romertopf	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 2 personen

2 Ribkarbonades (a 125 gram)

1 ui

0.5 prei

0.5 citroen

2 appels (coxs orange)

2 eetlepels rozijnen

1 eetlepel gember (om te bakken)

2 eetlepels cognac (of vieux)

1 eetlepel suiker

1 eetlepel franse mosterd

1 theelepel bouillonpoeder

snufje peper



### ***Bereiding***

Vorbereiding

Zet de romertopfschaal en -deksel ongeveer 15 minuten in een bak met koud water.

Pel de ui en snipper hem grof.

Snijd de prei in ringen van ca. 0.5 cm, doe ze in een zeef en spoel ze met koud water schoon.

Pers de citroen uit.

Was de appels en steek met een appelboor de klokhuizen eruit.

Snijd met een puntig mesje de schil van de appels rondom in.

Schep in een kopje de rozijnen, bakgember, cognac, citroensap en suiker door elkaar.

Vul de appels met het rozijnenmengsel.

Bereidingswijze

Neem de romertopf uit het water en droog hem af.

Verdeel de ui en prei over de bodem van de schaal.

Wrijf de karbonades in met peper en mosterd en leg ze op het prei-uimengsel.

Zet daarna de gevulde appels op de karbonades.

Los de bouillonpoeder op in 1 dl heet water en schenk de bouillon in de romertopf.

Doe het deksel op de schaal en zet hem in een koude oven zetten.

Schakel de oven in op 225 C en verwarm de schotel ca. 60 minuten.

Haal het deksel van de schaal en laat de karbonades in ca. 10 minuten bruin kleuren.

## Rode bietjes (met appel) in het zuur

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://watdepotschaft.smulweb.nl/">http://watdepotschaft.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse rode bietjes,  
3 grote appels,  
3 niet te kleine uien,  
10 (zwarte) peperkorrels,  
6 kruidnagels,  
1 laurierblad,  
3/8 l wijnazijn,  
1/2 l water,  
80 g suiker,  
zout

### Hulpmiddelen

Goed afsluitbare (glazen) potten

### ***Bereiding***

#### Vorbereiding

Snij loof en wortels, op 2 cm na, van de bieten af en doe ze in kokend water met wat zout. Laat ze in ongeveer 1-1.1/2 uur gaar worden (afhankelijk van de versheid en het formaat van de bieten; heel verse bieten uit onze groentetuin zijn binnen een half uur al gaar!) en neem ze uit de pan.

Meteen met koud water afspoelen en schillen.

Snij er met een kartelmes mooie plakken van.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en maak blokjes van het vruchtvlees.

Snij de uien in ringen.

#### Bereidingswijze

Schik de plakjes biet, stukjes appel en uienringen samen met de kruiden in de potten.

Kook de azijn met een 1/2 l water, een mespunt zout en suiker op en giet het heet over de bieten.

Na afkoelen pas afsluiten.

#### Serveertips

Lekker bij stamppot boerenkool of stamppot rauwe andijvie en niet te vergeten: bij sperziebonen.

Ik gebruik de bietjes ook voor zure haringsalade (zoetzure bietjes, kleingesneden zure haringen en blokjes of geprakte gekookte aardappelen erdoor - roggebrood erbij geven).

## Rode uienconfituur

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	<a href="http://mar72.smulweb.nl/">http://mar72.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 grote fijngesnipperde rode uien  
3 eetlepels maisolie (geen boter gebruiken, omdat we deze confiture koud gebruiken, en de boter zou kunnen opstijven)  
8 eetlepels bruine suiker  
2 eetlepels rode port  
2 eetlepels rode wijn  
1 takje verse tijm  
3 eetlepels rode wijnazijn  
2 druppels Worcestershiresaus  
peper en zout

### ***Bereiding***

Laat de fijngesnipperde rode ui glazig worden in de maisolie.  
Voeg de bruine suiker, rode port en rode wijn bij.  
Voeg de tijm toe.  
Laat dit 10 minuutjes zeer zachtjes koken  
Blus af met 3 eetlepels rode wijnazijn en de worcester saus  
Laat dan nog 20 minuutjes verder pruttelen tot alle vocht verdampt is  
Kruid evt. bij met met peper en zout.

### ***Serveertips***

Deze uienconfituur is overheerlijk bij pate, everzwijn, foie gras of andere fijne vleeswaren.  
Afgedekt kan je de potjes uienconfituur bewaren in de koelkast



## Rode vruchten met balsamico

---

Menugang	Nagerecht	Soort Fruit	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type IJs	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

500 g rode vruchten (naar smaak en seizoen, aardbeien, frambozen, braambessen, zwarte bessen...)

0,5 dl aceto balsamico

verse muntblaadjes

40 g fijne griessuiker

4 bollen vanille-ijs



### ***Bereiding***

Maak het fruit voorzichtig schoon en meng in een kom.

Bestrooi met de suiker en vermeng met de aceto balsamico.

Plaats de kom met fruit een drietal uur in de ijskast.

Koel vier borden.

Leg in het midden van elk bord een bol vanille-ijs en schik het rode fruit eromheen.

Oversaus met de balsamico.

Versier met muntblaadjes.

## Rundvlees in zwarte pepersaus (heijiaoniurou)

---

Menugang	Tussen gerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	Smulweb Wokkok Shasa Liu			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Bieflappen (biefstuk)  
zwarte pepersaus (AMOY)  
ui  
paprika (3 kleuren)  
maïzena  
azijn



### **Bereiding**

1. Snij de paprika, ui en het rundvlees in reepjes.
2. Haal reepjes rundvlees door maïzena en klein beetje azijn, waardoor het vlees wat zachter wordt.
3. Doe ruim olie in een pan en bak de vleesreepjes hierin.
4. Als de vlees gaar is roer je de zwarte pepersaus erdoor.
5. Als laaste voeg je alle groente toe en bak het nog een minuutje door tot gaar maar nog wel krokant.

## Salade van gepofte bieten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	recept Arjen Gossen, restaurant De Kas			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten: voor 8 personen.

1 kilo diverse bieten zoals, choggia, gele, witte, forono, Egyptische platte en crapaudine  
1 sinaasappel, in kleine stukjes gesneden met de schil er nog om  
1 citroen  
2 tenen knoflook, grof gehakt  
2 takken rozemarijn  
1 bos basilicum, stengels en blaadjes apart bewaren.  
2 deciliter olijfolie  
200 gram jonge zachte geitenkaas (buche chevre) op kamertemperatuur.  
Grof zout  
Peper  
1 deciliter witte wijn azijn  
100 gram suiker  
bietenblad of frisee sla  
1 deciliter aceto balsamico



### **Bereiding**

Werkwijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg alle bieten met de schil er nog om, wel gewassen, behalve 1 (bij voorkeur een lichtgekleurde), in een ovenschaal en verdeel hierover 1 dl olijfolie, een beetje grof zout (let op! Je kunt beter nazouten dan van tevoren te veel zout toevoegen), de knoflook, rozemarijn, sinaasappel en basilicum. Schud dit goed om zodat de bieten aan alle kanten bedekt zijn met alle smaakstoffen en olie. Dek de schaal af met een passende deksel of aluminiumfolie en schuif dit in de oven. Na ongeveer een uur controleren, door middel van prikken met een mesje of satéprikker, of de bieten gaar zijn. Zo niet, nog een half uur in de oven, wel weer goed afdekken.

Schil de overgebleven biet en snij deze met een mandoline, schaaaf of een snijmachine in dunne plakjes.

Maak ondertussen van de azijn en suiker een zoetzuur en leg hierin de in plakjes gesneden overgebleven biet om te marinieren. Als de bieten in de oven gaar zijn moet je ze even laten afkoelen en dan pellen. Het pellen gaat het makkelijkst als ze nog een beetje warm zijn. Snijd de bieten in mooie gelijke stukken en marineer ze met een beetje olijfolie, citroenzest (geschaafde citroenschil) peper en zout en meng het er wederom goed door zodat alle bieten lekker bedekt zijn.

Dresseren:

Verdeel de gepofte bieten over een mooie platte schaal of een groot bord, druppel hierover lekker wat balsamicoazijn. Brokkel of schep de geitenkaas in 8 of 16 kleine hoopjes over de bieten en leg de plakjes zoetzure biet er opgerold tegenaan. Als laatste de frisee of bietenblad (door een beetje olijfolie gehaald) en de basilicumblaadjes eroverheen verdelen.

## Salade van gepofte bieten

---

Dit is een zeer lekkere salade als voorgerecht, bij het hoofdgerecht kun je het heerlijk combineren met wilde eend, laat dan wel de geitenkaas weg.

## Sardien dan sprot goreng

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.tournedos.nl">www.tournedos.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 of 2 bosjes gerookte sardien of sprot

3 geklutste eieren

handje vol fijngesneden selderij

zout

peper

sambal

### ***Bereiding***

Meng de eieren en selderij.

Voeg zout, peper en sambal naar smaak toe.

Doe er dan de vis in en meng het geheel goed door elkaar.

Bak de vis dan in hete olie iets bruin.

## Soep van Jonge spinazie met geraspte witte raap en krokant gebakken spek

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

2 l gevogelte- of groentebouillon

1 fijngesnipperde sjalot

500 g jonge spinazie, gewassen maar met de steeltjes er nog aan  
nootmuskaat, witte peper en zout

2 kleine, jonge witte rapen

6-8 sneden krokant gebakken spek



### ***Bereiding***

Breng de bouillon aan de kook met de sjalot, doe er de spinazie bij en kook gaar.

Mix de soep fijn en kruid met een snuif nootmuskaat, peper en zout.

Schil de rapen en rasp ze fijn.

Schik de geraspte raap in het midden van diepe borden en giet er de soep rond.

Werk af met het krokant gebakken spek.

## Spaanse gemarineerde uien

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 gram uien  
1 koffielepel suiker (5 gram)  
1 koffielepel zout (10 gram)  
300 milliliter kruidenazijn (300 gram)  
0,25 koffielepel cayennepeper (1 gram)  
0,5 koffielepel verse gember (3 gram )

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de gember in flinterdunne plakjes.

Kook een bokaal van 500 milliliter met bijbehorend deksel enkele minuten in water met zout. Laat deze omgekeerd uitlekken.

Meng suiker en zout en cayenne en gember.

Bereiding:

Breng de uiringen in de bokaal. Bestrooi laag per laag met het suiker-zoutmengsel.

Breng de azijn aan de kook en giet over de ui tot de ui volledig onder staat.

Sluit de pot hermetisch af en laat afkoelen. Bewaar koel.

De ui is klaar na 14 dagen.

Ongeopend kan de bokaal enkele maanden bewaard worden.

Serveer bij zure haring, bij slaatjes enz.

Delen van dit recept 'Spaanse gemarineerde uien' zijn afkomstig van/geïnspireerd door: la cucina espanola. Recept vertaling uit het Spaans door Leo Daman "cebolla marinada"

## Spicy ribs, met sesam

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 2 kg spare ribs
- 6 rode pepers
- 10 cm verse gember
- 2 stengels citroengras
- 6 tenen knoflook
- 5 el vissaus
- 5 el zoute sojasaus
- 3 dl olijfolie
- 1 el sesamzaadjes

Voor de sausjes:

- 3/4 dl rijstazijn
- 2 el tomaten puree
- 2 el zoete ketjap
- 9 el rietsuiker
- 3 el zure room

### ***Bereiding***

De spare ribs in kleine stukjes snijden (tussen de botjes door, 1 botje per stukje) en in een grote diepe pan leggen.

Als je van heel piitig houdt laat je de zaadjes in de rode pepers zitten, anders moet je ze even verwijderen.

De pepers, geschilde gember, knoflook en citroengras in stukken snijden en in de keukenmachine leggen.

Laat de machine draaien en voeg al draaiende de vissaus, sojasaus en olijfolie toe.

Giet de ontstane marinade over de ribs.

Sluit de pan en laat de inhoud op een laag vuurtje (onder af en toe omscheppen) 1,5 uur rustig gaar sudderen. Schep de ribs uit het vocht, plaats ze op een grote ovenplaat en bestrooi ze met sesamzaadjes.

Plaats ze 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden tot ze mooi bruin zijn.

Voor de sausjes:

Schep het vet van de marinade uit de pan zodat alleen de vaste bestanddelen achterblijven.

Verdeel 3 bakjes met in ieder bakje 1/4 dl rijstazijn, 2 el rietsuiker en 1 dl van het mengsel uit de pan.

Voeg aan het eerste bakje 2 eetlepels tomatenpuree toe.

Voeg aan het tweede bakje 2 eetlepels zoete ketjap toe en aan het derde bakje 3 eetlepels zure room.

Serveer deze sausjes bij de spicy ribs.



## Spruitjes met taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.dekooktips.com/recepten/spruitaug.htm">http://www.dekooktips.com/recepten/spruitaug.htm</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gram taugé

750 gram spruitjes

zout

2 eetlepels (olijf) olie

1 volle theelepel kerrievoeder

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: circa 20 minuten.

BEREIDEN: circa 20 minuten.

---

#### VOORBEREIDEN:

Was de taugé en laat de taugé daarna in een zeef uit lekken.

Maak de spruitjes schoon (snijd een stukje van de stronkjes af en verwijder de buitenste lelijke blaadjes).

---

#### BEREIDEN:

Doe de spruitjes in een pan en voeg water toe tot de spruitjes net beginnen te drijven.

Strooi er zout er over en breng de spruitjes aan de kook.

Kook kleine spruitjes met een deksel op de pan 5 minuten, grote spruitjes 10 minuten.

Snijd een spruitje doormidden om te controleren of ze gaar genoeg zijn. Proef even: De spruitjes hoeven nog niet helemaal gaar te zijn en mogen nog een beetje hard van binnen zijn (Als ze door en door warm zijn, zijn ze meestal wel goed).

Kook de spruitjes indien nodig nog wat langer en giet ze vervolgens af.

Verhit de (olijf) olie een grote koekenpan.

Bak er de spruitjes met de taugé - op matig hoog vuur, al om scheppend - circa 5 minuten in tot de spruitjes beginnen te kleuren en de taugé nog net knapperig is.

Zet het vuur uit, strooi de kerrie over de spruitjes en voeg het citroensap en de ketjap toe.

Roer alles om en voeg nog zout naar smaak toe.

## Taartje met Brie en Ardense ham

---

Menugang	Hapje	Soort	Kaas	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Nodig voor vier :

1 pakje bladerdeeg

100 g Ardense ham

225 g rijpe romige Brie

een scheutje room

2 eieren

zout

### ***Bereiding***

Vier vormpjes bekleden met bladerdeeg en in de koelkast plaatsen.

De ham in stukjes snijden. De korst van de brie snijden en de kaas verwarmen.

De room door de gesmolten brie roeren.

De eieren loskloppen, ham en briemengsel toevoegen en de vormpjes vullen.

In een voorverwarmde oven van 200° C zetten en 30 minuten laten bakken.

De laatste 10 minuten afdekken met aluminiumfolie.

De taartjes serveren met salade.

Kan koud of warm worden opgediend.

## Tilapia met kerriesaus en wilde rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	knackweekend.rnews.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g wilde rijst  
2 tilapiafilets  
groene appel  
enkele druppels citroensap  
1 kleine ui  
1 koffielepel olie  
1 koffielepel bloem  
1 koffielepel kerriepoeder  
1 dl melk  
1 eetlepel room  
peper en zout

### ***Bereiding***

Kook de wilde rijst in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kruid de visfilets aan beide zijden met peper en zout.  
Leg ze in het gaatjesmandje van een stoompan of stoomkoker en laat ze 10 minuten stomen op kokend water.  
Rasp ondertussen de geschilde appelhelft en bestrooi de snippers met citroensap.  
Fruit het gehakte uitje in de olie, bestrooi met de bloem en het kerriepoeder en roer goed.  
Voeg de geraspte appel toe en overgiet met de melk.  
Laat al roerend zachtjes koken gedurende 5 min.  
Pureer de saus met een staafmixer, kruid met peper en zout en voeg de room toe.  
Laat de wilde rijst goed uitlekken.  
Schik op elk bord een decoratief hoopje rijst, leg er een visfilet op en nappeer met de kerriesaus.

## Tomatencappuccino

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.tapasrecepten.nl/">http://www.tapasrecepten.nl/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 6 pomedori tomaten, in stukjes
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
- 500 ml vlees- of kruidenbouillon
- versgemalen peper
- 100 ml slagroom
- 2 eetlepels fijngehakte verse peterselie



### **Bereiding**

- Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de ui zachtjes glazig.
- Schep de tomaten, paprikapoeder en kruiden erdoor en verwarm alles 2-3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat alles 10 minuten zachtjes koken.
- Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep en wrijf de soep indien gewenst door een zeef om de velletjes en de pitjes van de tomaten eruit te halen.
- Breng de soep verder op smaak met zout en peper en warm hem nog even goed door.
- Klop intussen de slagroom half stijf met wat zout en peper.
- Schep de tomatensoep in kopjes en schep de room erop.
- Strooi er peterselie over ter garnering.

### **Serveertips**

- Het staat extra mooi als u deze soep in kleine glaasjes opdiend.
- Kinderen vinden dit gerecht ook vaak erg lekker.

## Tomatenschotel

---

Menugang	bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	De Telegraaf			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Nodig voor 4 personen:

1 kg tomaten,  
50 gr. boter,  
1 kleine ui,  
250 gr. champignons,  
50 gr. geraspte boeren kaas, belegen,  
2 eidooiers,  
1 dl melk,  
paneermeel,  
1 eetlepel gehakte peterselie,  
zout,  
peper.



### **Bereiding**

Was en schil de tomaten en snij ze in schijven.

Smelt in een ovenschaal 20 gr. van de boter, leg hierop een laag tomaten, doe er zout en peper over en strooi er wat paneermeel over.

Nu wat van de gesneden champignons, kaas, beetje van de fijngehakte ui en leg er een nieuwe laag tomaten overheen, die steeds weer wat ui, kaas champignons, zout en peper en paneermeel krijgen. Giet dan de losgeklopte eidooiers met melk eroverheen.

Als laatste kaas bovenop, paneermeel, de peterselie en wat klontjes boter.

Oven op 160 °C.

Flink half uur laten stoven.

## Turkse kip uit de romertopf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Romertopf	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 poularde van 1200 gr  
250 gr sperziebonen  
2 uien  
2 courgettes  
2 aubergines  
2 el boter  
3 tomaten  
zout en peper  
1 tl milde paprikapoeder

### ***Bereiding***

Wrijf de buitenkant van de kip royaal in met zout doe dit ook met de buikholte.  
Kook de kip 10 min. in water met wat zout of bouillon. Schep de kip eruit.  
haal de bonen af en breek ze doormidden.  
Snijd de courgettes in plakjes.  
Kook de bonen ui en de courgettes 5-7 min in de bouillon.  
Snijd de aubergines in schijven.  
verhit de boter en bak de plakken aubergines hierin snel bruin.  
Snijd de kip in stukken en leg de kip met alle groenten in de romertopf.  
Ontvel de tomaten en snijd in stukjes.  
Leg dit bij de kip giet er 1 1/2 dl bouillon bij en strooi er wat zout,peper en de paprikapoeder over.  
Zet de romertopf in de koude oven schakel in op 180°C en bak in 20-20 min.  
gaar.

## Varkenslever met ui en kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Varken	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Römertopf	Slank	Nee
Bron	www.edsreceptensite.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

enkele plakjes ontbijtspek

800 g varkenslever

1 ui

1 appel

1 tomaat

zout, witte peper

tijm, bonenkruid

knoflookpoeder

2 kruidnagels

1 laurierblad

2 eetlepels peterselie

### ***Bereiding***

Zet de Römertopf 15 minuten in koud water, of langer als hij weinig wordt gebruikt.

Bekleed de pot met de plakjes spek.

Snijd de lever in vingerdikke plakken.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in schijfjes.

Pel de tomaat en snijd hem in plakjes.

Hak de peterselie fijn.

Leg de uiringen onder in de Römertopf, leg de lever erop en verdeel daar de appelschijfjes en de plakken tomaat over.

Strooi er de smaakmakers en de fijngehakte peterselie over.

Schakel de oven in op 250°C en laat de lever ± 75 minuten stoven.

## Vis met ketjap in aluminiumfolie

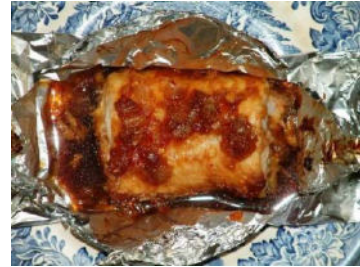
---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	<a href="http://deonart.smulweb.nl/">http://deonart.smulweb.nl/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg kabeljauw of koolvis, in moten  
2 e olie  
1 ui, fijn  
1 teentje knoflook, fijn of 1/4 t knoflook poeder  
75 ml ketjap  
1/4 t witte wijnazijn  
1 t laos  
1/2 t sambal



### **Bereiding**

1. Fruit ui met knoflook in olie tot glazig en zacht.
2. Wrijf uien fijn met een houten lepel en vermeng met overige kruiden en specerijen.
3. Wrijf vis in met deze mengsel.
4. Vet de binnenzijde van aluminiumfolie in met olie.
5. Verpak elk vis moot afzonderlijk in aluminiumfolie.
6. Bak vis tot gaar bij 220°C voor zo 20-30 min.
7. Knip aluminiumfolie open in een ster vorm.

### **Serveertips**

Eten met rijst en groenten op een bord een vis-moot in aluminiumfolie op een apart bordje. Schep van vis en saus bij .rijst en groenten.



## Vleesrolletjes uit Drenthe

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Koken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.keukentips.nl/recept.php?id=4377">http://www.keukentips.nl/recept.php?id=4377</a>		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100g ontbijtspek  
4 dunne varkensschnitzels  
zout  
peper  
¼ l azijn  
1 laurierblaadje  
2 kruidnagels  
1 takje tijm

### ***Bereiding***

Verdeel de plakjes spek in 4 porties en leg deze plat op het werkvlak.  
Leg op elk portie een schnitzel en bestrooi de schnitzel met wat peper en zout.  
Rol het vlees met het spek op en bind er keukengaren om.  
Breng in een pan ¾ liter water met de azijn, laurierblaadje, kruidnagels en de tijm aan de kook.  
Leg hierin de vleesrolletjes en laat ze in ongeveer 40 minuten gaar koken.  
Laat ze in het kookvocht afkoelen.  
Haal dan de rolletjes uit de pan en snijd ze in dunne plakjes.  
Lekker met gekookte aardappelen bietjes of rode kool.

## Zelfgerookte forel met 3 heerlijke sausen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1371892/koken/recept/Zelfgerookte-forel-met-3-heerlijke-sa">www.smulweb.nl/1371892/koken/recept/Zelfgerookte-forel-met-3-heerlijke-sa</a> Sterren				

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten voor 4 personen

4 verse forellen

Voor 1 ltr pekeld

1 ltr Water

100 g Zout

50 g Suiker

1 stukje Foelie

1 Pepertje

2 Jeneverbessen

Grof gemalen gemengde peper

Voor de mierikswortelroomsaus

50 g verse mierikswortel

3/8 ltr room

Zout

Voor de citroensaus

200 g boter

4 eidooiers

Sap van 1 citroen

Geraspte schil van 1 citroen

Zout

Zwarte peper

Suiker

2 eetlepels room

Voor de Yoghurt-kaasroomsaus

200 g kwark

1 beker yoghurt

Zout

Witte peper

½ theelepel citroensap

1 theelepel Worcestershire-sauce

1 flinke bos dille

Hulpmiddelen

Rookoven

Au bain Marie pan



### **Bereiding**

Voorbereiding

300 ml water met de kruiden aan de kook brengen en een half uur laten trekken. 100 g zout, 50 g suiker

## Zelfgerookte forel met 3 heerlijke sausen

---

toevoegen en water toevoegen tot het totale volume een liter is.

Forellen schoonmaken, wassen en naar keuze fileren, de huid eraan laten. De filets minimaal een uur in de pekel leggen (complete vissen ca. 2 uur) en zo nu en dan omkeren. Uit de pekel halen en aan de lucht laten drogen.

### Bereidingswijze

#### De forellen

De filets in een kwartier voorgaren, dan wat vochtige houtsnippers op het vuur en een kwartier roken. Forellen in bakpapier wikkelen en een kwartier laten rusten. Bij complete vissen wat langere tijden nemen. De vis is gaar wanneer de rugvin eenvoudig los laat als je er aan trekt.

#### De mierikswortelroomsaus

Schil de mierikswortel en rasp deze met een fijne rasp. Klop de room met het zout stijf. Meng de mierikswortel er goed doorheen. Zeer koud serveren.

#### De citroensaus

Snijd de boter in kleine klontjes en smelt ze au bain Marie (water net onder het kookpunt). Klop de eidooiers door de smeltende boter. Voeg onder krachtig roeren de overige ingrediënten toe. Als de saus romig is uit het hete water nemen en in koud water kloppen.

#### De Yoghurt-kaasroomsaus

Klop de kwark met de yoghurt, het zout, de peper, het citroensap en de Worcestershire-sauce stevig op. Knip de dillepunten met een schaar van de stengel, hak ze fijn en roer ze door de saus

### Serveertips

Schik de forellen op een schaal en garneer ze met citroenpartjes en dille. Geef de sausen er apart bij.

## Zelfgerookte zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roken warm	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.smulweb.nl/1027633/koken/recept/Zelfgerookte-zalm">www.smulweb.nl/1027633/koken/recept/Zelfgerookte-zalm</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Diepvries zalmfilet (1/2 p.p.)  
rucola (75 GR)  
japanse sojasaus (zout)  
citroen of limoen

### Hulpmiddelen

1 flinke oude pan met een goed afsluitend deksel  
1 klein barbecue roostertje  
1 stukje alu-folie  
houtzaagsel (verkrijgbaar bij sportvis-zaak; zakje houtzaagsel voor in de rookoven-gaat lang mee je gebruikt maar 1 eetlepel per keer!)

### **Bereiding**

#### Vorbereiding

Doe 1 eetlepel zaagsel op de bodem van de pan. Leg er een stukje aluminium-folie op zo groot als de bodem van de pan, dit is voor het opvangen van het vocht uit de vis.  
Zet op zaagsel en aluminiumfolie een roostertje uit een oude barbecue;  
Buig het ijzeren roostertje zo, dat je het op 1 of 2 cm hoogte van de bodem van de pan kunt plaatsen.  
Vet het in met olie.

#### Bereidingswijze

Neem de zalmfilet die nog bevroren is, bestrooi hem met verse peper uit de molen en met zeezout, een beetje piment erover is ook lekker.  
Zet de pan op het gas, of op een elektrische kookplaat, of op een barbecue buiten. Wacht tot het houtzaagsel begint te roken. Het mag niet te erg roken! Zet de warmtebron zo, dat het roken net niet ophoudt.  
Sluit de pan en reken vanaf nu ongeveer 15 minuten rooktijd. Zorg ervoor dat het niet te heet wordt in de pan; het is de bedoeling dat de vis gerookt wordt, maar niet gestoofd! De zalm blijft van binnen rauw, maar is wel gerookt.  
Haal na 15 minuten voorzichtig de zalm uit de pan en snij de moot in smalle plakken.

#### Serveertips

Leg de plakken op de rucola op borden;  
de rucola heb je van te voren bestrooid met druppeltjes japanse sojasaus en citroensap.  
Leg er een kwart citroen naast voor wie nog extra wil!

## Zoetzure bieten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.meertuinders.nl/recepten/bieten.recepten.html#12">http://www.meertuinders.nl/recepten/bieten.recepten.html#12</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 bieten,  
6 takjes rozemarijn,  
1 fijngesnipperde ui,  
wat geraspte sinaasappelschil,  
1 kop witte azijn,  
1 kop inmaakazijn,  
1/2 kom poedersuiker.

### ***Bereiding***

Breng water aan de kook en kook de bieten in ca. 20 minuten zacht. giet ze af en laat ze afkoelen.  
Verwijder de stronk, wortel en schil.  
Snijd de bieten in plakjes en doe ze met de rozemarijn, de gesnipperde ui en de geraspte sinaasappelschil in een uitgekookte weckpot.  
Vul de pot tot 2 cm onder de rand.  
Doe de witte azijn, de inmaakazijn, de poedersuiker in een pannetje en laat de suiker op laag vuur onder voortdurend roeren oplossen.  
Breng het geheel aan de kook en laat ca. 5 minuten doorkoken.  
Laat de vloeistof afkoelen en giet het over de bieten.  
Sluit de pot af en bewaar hem op een koele donkere plaats.

## Zoetzure bieten 1

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	www.tuinderijcroy.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g bieten,  
1 scheut zonnebloemolie  
1 ui, fijngesnipperd,  
wat water,  
een mespuntje kummel, peper en zout  
verse gember of gemberpoeder  
1 eetl. honing of bessensjam  
1 laurierblaadje,  
2 eetl. citroensap of 2 eetl. Azijn,  
een handje rozijnen.

### ***Bereiding***

Schil de rauwe bieten en snijd ze in kleine blokjes.  
Fruit de ui in de olie en voeg dan de bietjes toe.  
Schep het mengsel enkele minuten om.  
Voeg kruiden en zout toe.  
Laat met het deksel op de pan alles ongeveer 10 minuten zacht smoren.  
Schep af en toe om en voeg indien nodig iets water toe.  
Roer dan de rozijnen, citroensap of azijn en honing of jam erdoor en laat nog ongeveer 10 minuten stoven.  
Dit is een heerlijke frisse zoetzure bietenschotel waarbij het klaarmaken weinig tijd kost.

## Zoetzure bietjes

---

Menugang	bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 

1 kg rauwe rode bietjes

- 

7 dl tafelazijn

- 

160 gr suiker

- 

5 hele kruidnagels

- 

stukje mieriekswortel

### ***Bereiding***

Voorbereiding

Kook de schoongeboende bietjes in ruim water gaar (geen zout toevoegen!). Giet kookwater af en koel de bietjes onder koud stromend water. Verwijder vel en snijd in plakjes. Doe de bietjes in een grote aardewerken of porceleinen kom.

Bereidingswijze

Meng azijn, suiker, kruidnagelen en mierikswortel in een pan en breng aan de kook. Giet marinade over de bietjes. Laat afkoelen. Zet een nacht in de koelkast voor opdienen.

Serveertips

Lekker bij een (Zweeds) buffet.

## Zuur pikante soep (suanlatang)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Wokkok Shasa Liu			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 2 e Chinese azijn
- 2 blokjes runderbouillon
- 3 e maïzena opgelost in een kopje water
- 3 eieren kloppen in een kommetje
- 2 geweekt Chinese zwam en paddenstoel, in plakjes
- 1 plakje ham in dunne reepjes gesneden
- 1 t peper
- 1 t sambal Oelek
- 1 e sesamololie
- 1 lente-ui of bieslook of koriander in kleine stukjes gesneden



### **Bereiding**

1. Breng water en azijn aan kook in soeppan.
2. Als het water kook, langzaam de eieren gieten en steeds blijft roeren.
3. Voeg zwam en paddenstoel, de peper en sambal en sesamololie toe en meng goed.

### **Serveertips**

Het geheel kan nu in een schaal/kom gedaan worden en gearneerd met lente-ui of bieslook of koriander.



## Zuurkool met kip uit de Römertopf

---

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Römertopf	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.kookfreak.nl/index.html">http://www.kookfreak.nl/index.html</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gele paprika  
1 rode paprika  
500 gram zuurkool  
6 jeneverbessen  
zout, versgemalen peper  
1 eetlepel boter of margarine  
2 dl appelsap  
4 kippenpoten  
2 theelepels paprikapoeder

### ***Bereiding***

Römertopf weken volgens gebruiksaanwijzing.  
Paprika's in kleine stukjes snijden.  
Zuurkool met 2 vorken uit elkaar trekken.  
Peper erboven malen.  
Paprika en jeneverbessen erdoor scheppen.  
Römertopf invetten.  
Zuurkoolmengsel erin scheppen.  
Appelsap erover schenken.  
Van kip vel verwijderen.  
Inwrijven met zout, peper en paprikapoeder.  
Kip op zuurkool leggen.  
Deksel erop leggen.  
In midden van oven schotel in 1,5 uur gaar laten worden.  
Geef er gekookte aardappelen bij.

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant**  
Stg. **Experience**

*U ook???*

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