



Allerhande
Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-recepten 2001
(Carta-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelbieslooktaartjes
2. Aardappelpuree met gepofte knoflook
3. Aardappeltjes met peterselie-sesamboter
4. Ananasrijst met garnalen
5. Andijvie met gorgonzola
6. Appelpartjes in siroop met vanillekwark
7. Aspergepakketje met roodbaars en kappertjes
8. Avocado-zalmsalade
9. Bagels met gerookte zalm en mierikswortel
10. Bakbacon met tomaat
11. Basissaus voor vis
12. Basmatirijst met saffraan en honing
13. Basmatirijst met tomaat
14. Berliner kaassoufflé
15. Bietensalade met perendressing
16. Biryani met gemengde groenten
17. Bleekselderijsoep met stilton
18. Bloemkool met olijvensaus
19. Bloemtortilla's
20. Blue Stilton met tijm-sherrygelei
21. Boeuf à la Bordelaise
22. Bosvruchtensoep
23. Botersla met aardappel-kerriesalade
24. Brie met portpruimen
25. Brownies
26. Bruschette met rucolakers en avocadosalsa
27. Burrito's gevuld met rundvlees
28. Cappelletti met paprikasaus en hazelnoten
29. Carpaccio met rucola
30. Carpaccio van serranoham en tomaat
31. Chipolatapudding
32. Chips van knolselderij
33. Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus
34. Chocoladetruffels
35. Ciabatta met pesto-ricotta en entrecote
36. Citroenijs met karamel
37. Cocktail met gemarineerde tomaten en zeefruit
38. Courgette met couscous en runderworst
39. Courgette-tagliatelle met garnalen in knoflook-bieslookolie
40. Couscous met kip en amandelen
41. Couscouspilav met kipfilet en rode-wijnjus
42. Couscoussalade met groenteballetjes
43. Croissant met kastanjechampignons
44. Crostini met Italiaans roerei
45. Doperwtten-courgettesalade met witte kaas
46. Druivencoupe met kruimellaag
47. Druivendressing
48. Eendenborst met bramen
49. Eendenborstfilet met mediterrane salade
50. Eendenborstfilet met rode portsaus
51. Ei in een potje
52. Eiercurry
53. Enchilada's met gerookte kip
54. Engelse stew met aardappel en bacon
55. Exotische vruchtensalade met limoenroom
56. Fish & chips
57. Flensjes met warme appel en kaneelijs
58. Forel met venkel
59. Forelfilet met pasta en spinaziepesto
60. Fortune cookies
61. Framboos-watermeloenshake

62. Frambozen met witte-chocoladeroom
63. Franse kersenkoek met kwarkroom
64. Frisée met Chaumes en druivendressing
65. Frisgroene basmatirijst
66. Frittata met fusilli en Italiaanse groenten
67. Gamba's met mandarijndressing
68. Garnalencurry
69. Gebakken ananas met honing-kruidensaus
70. Gebakken ananas met peperijs
71. Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaaar
72. Gebakken kabeljauw met sjalotten-cranberrycompote
73. Gebakken kalfsoesters met mediterrane tomatensaus
74. Gebakken roodbaars met gesmoorde zeeaster
75. Gebakken schol met druivendressing
76. Gebakken sliptong met dragonmayonaise
77. Gefrituurde tortelloni met salsa
78. Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop
79. Gegratineerde aspergesoep
80. Gegrilde aardappels met taleggio
81. Gegrilde kalfsentrecote met citroenboter
82. Gegrilde oesterzwammen met risotto
83. Gegrilde ribkarbonade met perendressing
84. Gegrilde roodbaarsfilet met waterkerspesto
85. Gegrilde vijgen
86. Gegrilde zalm met spinazie
87. Gelakte lamskoteletten met sherry-saffraansaus
88. Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen
89. Gemarineerde aardbeien met limoenmascarpone
90. Gemarineerde aubergine met couscous en geitenkaas
91. Gemarineerde champignons
92. Gemarineerde kip op kruiden
93. Gemarineerde pittige wortelsticks
94. Gemengde gefrituurde vis met knoflookdressing
95. Gepocheerde meervalfilet met kruidige vanilleboter
96. Gepocheerde perziken met vanilleyoghurtmousse
97. Gepocheerde scholrolletjes met casselerrib en waterkerssaus
98. Geroosterd french rack met paksoi-dolmades
99. Geroosterde aardappelen met koriandersalsa
100. Geroosterde groentelasagne met paprikasaus
101. Geroosterde kebabs
102. Geroosterde kreeft met venkel
103. Geroosterde meerval met chili-olie en citroen
104. Geroosterde pompoen
105. Geroosterde zalmfilet met mosterd
106. Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot
107. Gesmoorde tomaten met gember
108. Gestoomd konijn met tomatenjus
109. Gestoomde tah tsai met oosterse dressing
110. Gevulde ananas met mangosaus
111. Gevulde doperwtentaart
112. Gevulde forel uit het oosten
113. Gevulde Italiaanse bollen
114. Gevulde kalfsrolletjes met komkommersaus en gegrilde tomaten
115. Gevulde perziken met room
116. Gnocchi met rivierkreeftjes
117. Gravad lachs gemarineerd in dille
118. Griesmeelpudding met bessensap
119. Groene asperges met ravioli en zwarte olijven
120. Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes
121. Groene-kooltaart met chorizo en kaas
122. Groentesoep met gehaktballetjes
123. Guacamole clubsandwich
124. Haricots verts in rauwe ham
125. Haringtartaar met toast

126. Hazenpeper
127. Hazenrugfilet met Italiaanse rode-wijnsaus
128. Hemelse cassata
129. Honingmousse met rozemarijn en dadels
130. IJstaart met bitterkoekjes en likeur
131. In frambozenthee gepocheerde peer
132. Italiaans kaasplankje
133. Japanse rosbiefrolletjes
134. Kaasfondue met walnoten
135. Kabeljauw met garnalen in koriandersaus
136. Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven
137. Kalfsfricandeau met sherry-mosterdsaus
138. Kalfsfricandeau met truffel-peterselievulling
139. Kalfslapjes met hete bliksem
140. Kalfstajine met venkel, saffraan en amandelen
141. Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling
142. Kastanjechampignons met bosui
143. Kip Teriyaki met wilde rijst en oosterse salade
144. Kipfilet met champignon-pestosaus
145. Kipfilet met Thaise groene curry
146. Kippenbout in bokbier
147. Klappertert met passievruchtenroom
148. Klassieke hachee
149. Knolselderij met sinaasappel en spek
150. Knolselderij-crèmesoep
151. Komkommersoep met rauwe ham
152. Koolrabisalade met makreel
153. Koude dikke tomatencrème uit Córdoba
154. Kropsla met gegrilde aardappels en Yorkhampakketje
155. Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's
156. Kruidig chocoladetaartje
157. Kruidige groentecalzone
158. Kruidige pasta met geitenkaas
159. Kruidige wortelsoep met gerookte kip
160. Kwarktaart met aardbeien
161. Lamsboutsalade met tomaat-sojasalsa
162. Lamsfilet met rauwe ham en gestoofde venkel
163. Lamskoteletjes met een saus van rode wijn en chocolade
164. Lamskoteletjes met krieltjes en sperziebonen
165. Lasagnepakketjes met raapstelen
166. Lauwwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette
167. Lauwwarme cocktail van garnalen zalm en mango
168. Lauwwarme saffraanrijstsalade met rivierkreeftjes
169. Lauwwarme salade van asperges en truffelolie
170. Linzen met groenten
171. Little-gemsalade met tomaten-dressing
172. Luchtige sinaasappelpuddinkjes
173. Maaltijdsalade met kip en meloen
174. Maleisische kippensoep
175. Mandarijndressing
176. Mango-cheddar clubsandwich
177. Mangofool
178. Marokkaanse tomatensalade
179. Maxi-muffins
180. Mediterrane clubsandwich
181. Meloen met kruidendressing en ham
182. Meloen met sherry en gembercrème
183. Mexicaanse tomatensalsa
184. Mexicaanse uitsmijter
185. Minipizza's met roquefort
186. Minitrifles met gemengd fruit en yoghurtroom
187. Mosterdsoep met asperge en ham
188. Mozzarella-courgettetaart
189. Naanbroodjes met kiptikka

190. Naanpizza
191. Nasi rames
192. Noten-fruitcake met brandysaus
193. Oosterse kipfilet met sinaasappelchutney
194. Oosterse radijscocktail
195. Oosterse salade met fijngehakte tofu
196. Op de huid gebakken roodbaarsfilet met gepofte paprika
197. Ovenschotel met kool en sukadelapjes
198. Paassalade met een nestje van gefrituurde mihoen en zalmousse
199. Paastulband
200. Paddenstoelenpastei
201. Paddestoelenpotje
202. Paksoistamppot met kibbeling
203. Pannenkoekentaart met spinazie
204. Pappardelle met gerookte zalmsteaks en aspergetips
205. Paprika in gembersaus op geitenkaas
206. Paprikasalade met witte kaasblokjes
207. Parelhoen met appelcompote
208. Pasta met ansjovis-olijvensaus
209. Pasta met zeeasters
210. Patat
211. Penne met chorizo en doperwten
212. Penne rigate met gebakken paddestoelen
213. Penne rigate met waterkerssaus en gebakken paddestoelen
214. Perendressing
215. Perzikshake met gember
216. Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing
217. Pittig gevulde paprika's met couscous
218. Pittige couscous met chorizo en sperziebonen
219. Pittige pasta met vis
220. Pompoenrelish met witte kaasblokjes
221. Pompoensoep
222. Pompoensoep 1
223. Portobello met rucolapasta
224. Portobello-champignon gevuld met geitenkaas
225. Preiflan met basilicum
226. Preischotel met ham en kaas
227. Preistamppot met gedroogde tomaatjes
228. Provençaalse kip
229. Provençaalse runderreepjes
230. Provençaalse tomatensoep met linzen
231. Quesadilla met chorizo
232. Quesadilla met witte kaas en tomaat
233. Raapsteelschotel uit de wok
234. Raapstelensalade met avocado en peterseliedressing
235. Radijs met knoflook-ansjovisdip
236. Radijssalade met sinaasappel en abrikozen
237. Ratatouille met boterbonen en gerookte kipfilet
238. Ricotta panna cotta
239. Risotto met raapstelen en rucola
240. Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen
241. Roastbeef bagel-clubsandwich
242. Rodekool met appelstroop en kaneel
243. Rode-koolstamppot met gebakken appeltjes
244. Roergebakken broccoli en oesterzwammen
245. Roergebakken mosselen met romige citroenrijst
246. Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen
247. Romige kaasomelet met rucola
248. Romige pasta met pittige roerbakstukjes
249. Romige witlof met mosselen
250. Roodbaarsfilet met auberginekaviaar
251. Roomborstplaat
252. Roomrijstpudding met warme kersensaus
253. Rosbief met mosterdsaus en rozemarijn-aardappeltjes

254. Rosbief met rozemarijn en artisjokharten
255. Rundvleescassoulet
256. Sachertaart
257. Salade met gebakken druiven en amandelen
258. Salade met gemarineerde tilapiafilet
259. Salade van Hollandse garnalen met mango en basilicumdressing
260. Salade van sinaasappel en brie
261. Saltimbocca Romana
262. Sandwich met groene aspergetips en mosterdcrème
263. Sandwiches met eiersalade
264. Schelpje met gegratineerde rivierkreeftjes
265. Sinaasappeltrifle
266. Slagroomtaart
267. Sliptongetjes met mosterdzaad op spinazie
268. Snelle Coq au vin
269. Spaghetti met knoflookolie en artisjokharten
270. Speculaasjys met bokbiersabayon
271. Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham
272. Spitskoolparten met citroenvinaigrette
273. Sprankelende druivenbowl
274. Spruitjes met walnoot en olijven
275. Stampot met roergebakken spruitjes
276. Sterrendessert
277. Stew van konijn met cranberrycompote
278. Stoofpot met wortel
279. Struisvogelbraai met abrikozensaus
280. Sukadebroodjes
281. Suprème van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus
282. Taartje van aardbeien in pepergelei
283. Taco's met geroosterde vis uit Yucatán
284. Tagliatelle alle erbe met saltimboccarolletjes
285. Tarte tatin
286. Terrine met bloemkool en broccoli
287. Terrine van ham en bokbier
288. Thaise noedels met garnalen en cashewnoten
289. Thaise woksoep met kip en paksoi
290. Tilapia op mihoensalade
291. Tilapiapaté met gerookte forel
292. Tofulasagne met roergebakken groenten
293. Tomaten met krokant deksel
294. Tomaten-linzensoep
295. Tomatentaartjes met kwartelei
296. Tomaten-tortillasoep
297. Tompouce Napoleon van melkchocolade en appel-rozemarijnys
298. Tonijnsteaks met chiliglazuur
299. Tostada met tofu-kruidensalade
300. Tostada's met gebakken bonen en chorizo
301. Tzatziki met walnoten
302. Uiensoep met tofu
303. Vanilletaartjes met gekarameliseerde vijg
304. Varkensfricandeau met tijmjus en tagliatelle
305. Varkensrollade met wijn-knoflookjus
306. Vers en gedroogd fruit in rode-wijnsiroop
307. Vietnamese noedels met rosbeef
308. Vindaloo-eend
309. Vis in romige kokossaus
310. Vispakketjes met citroen-spitskool
311. Vissoep met kruidig stokbrood
312. Voorjaarssalade met groene asperges, beenham en ei
313. Warme croissants met brie en rivierkreeftjes
314. Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette
315. Warme zoetzure komkommer
316. Warme, pittige tomatensaus

- 317. Wentelteefjes**
- 318. Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel**
- 319. Witlofpakketjes gevuld met grotchampignons**
- 320. Witte asperges met hollandaisesaus**
- 321. Witte asperges met sereh-sojaboter**
- 322. Witte rijst met sherry en pijnboompitten**
- 323. Witte-bonensoep met kastanjechampignons en rozemarijn-bruschetta**
- 324. Wortel-kaassoufflé**
- 325. Wortelsla met mandarijn en rozijnen**
- 326. Wortelsoep met gember en rode curry**
- 327. Wraps met pikante tofu**
- 328. Yoghurtshake met rode vruchten**
- 329. Zalm-komkommerrosjes met romige sinaasappelsaus**
- 330. Zalmtartaar met kruidensla**
- 331. Zalm-tzatziki clubsandwich**
- 332. Zeeastersalade met noten**
- 333. Zoete aardappelrösti met geroosterde portobello**
- 334. Zomerfruitsalade met Griekse yoghurt en noten**
- 335. Zomergroenten met geitenkaas**

Aardappelbieslooktaartjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g Pommes Primeur aardappelen (zak 1 1/2 kg), geschild

1 teen knoflook, geperst

1 bakje verse bieslook, (25 g), fijngesneden

75 g zachte geitenkaas, verkruimeld

1 ei

1 bekertje slagroom (125 ml)

olie om in te vetten

lage taartvormpjes > ca. 10 cm, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 §C. Rasp de aardappelen grof in de keukenmachine. Voeg de knoflook, de bieslook, de helft van de geitenkaas, het ei en de slagroom toe. Meng goed. Beng op smaak met peper en zout. Schep het aardappelmengsel in de taartvormpjes. Strijk de bovenkant glad en strooide rest van de geitenkaas eroverheen. Bak de taartjes in ca. 40 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar. Lekker met rollade of rosbief.

Bereiden 15 min , wachten 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 250 kcal

Eiwit: 7 g

Vet: 16 g

Koolhydraten: 21 g

Aardappelpuree met gepofte knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak aardappels (1 1/2 kilo)
zout
6 tenen knoflook
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 1/2 dl melk
vierseizoenenpeper
schaaltje à inhoud 3 dl

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 15 minuten gaar koken. Knoflooktenen losmaken, niet pellen. In steelpan olie en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes verwarmen tot knoflook begint te kleuren. Pan van vuur nemen en knoflookteentjes uit olie nemen. 4 Mooie blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest van basilicum heel fijn hakken. Schaaltjes voorverwarmen. Aardappels afgieten en fijnstampen. 2 Tenen knoflook erboven uitpersen. Knoflookolie en zoveel melk erdoor roeren dat heel smeùige puree ontstaat. Al roerend nog even goed door warmen en eventueel puree iets laten indikken. Op smaak brengen met zout en peper. Op laatste moment basilicum door puree roeren. Puree in warme schaaltjes scheppen en garneren met teentje gepofte knoflook en blaadje basilicum. Serveren bij gestoofd konijn.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 380 kcal
Eiwit: 8 g
Vet: 13 g
Koolhydraten: 59 g

Aardappeltjes met peterselie-sesamboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 takjes peterselie

1/2 limoen

40 g zachte roomboter

2 theelepels sesamolie

zout

versgemalen peper

1/2 zak aardappels (Linzer delicatess) (à 1 1/2 kg)

1/2 eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Peterselie heel fijnhakken. Limoen schoonboenen en boven kommetje schil raspen. Limoen erboven uitknippen. Peterselie, boter, sesamolie en zout en peper naar smaak erdoor roeren. Botermengsel op stuk plasticfolie scheppen, tot rolletje vormen en in folie gewikkeld tot gebruik in koelkast leggen. Aardappels onder stromend water schoonboenen en in vieren snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in 15 à 20 minuten zachtjes gaar koken. Afgieten en overdoen in schaal. Sesamzaad erdoor scheppen. Boter in plakjes snijden en op aardappels leggen. Serveren bij geroosterd lamsvlees.

bereiding 25 min , voorbereiden 5 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 260 kcal

Eiwit: 4 g

Vet: 11 g

Koolhydraten: 36 g

Ananasrijst met garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine verse ananas
2 eetlepels Thaise vissaus (flesje)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 limoen
300 g basmatirijst (pak à 400 g)
zout
2 cm verse gemberwortel
4 takjes koriander
2 eetlepels (zonnebloem)olie
(versgemalen) peper

Bereiding

Kroon van ananas afsnijden. Met scherp mes 4 dikke plakken van ananas afsnijden (rest van ananas wordt niet gebruikt). Op diep bord plakken schillen en hierbij ca. 1 eetlepel sap opvangen (indien nodig wat extra sap uit rest van ananas halen). Met appelboor of scherp mes harde kern eruit steken. Ananas in kleine stukjes snijden. In kommetje 1 eetlepel vissaus, ananassap en garnalen door elkaar roeren. Limoen uitpersen. Rijst met 1 eetlepel vissaus, 1 eetlepel limoensap en zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Intussen gemberwortel schillen en in plakjes snijden. Koriander fijn knippen. In koekenpan olie verhitten. Gember ca. 2 minuten bakken. Ananasstukjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Gemberplakjes verwijderen. Ananas, koriander en garnalen door gare rijst scheppen. Op smaak brengen met peper, limoensap en eventueel nog wat vissaus. Lekker met gegrilde kip of vis en roerbakgroenten.

bereiding 10 min, voorbereiden 5 min,wachten 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 380 kcal
Eiwit: 12 g
Vet: 6 g
Koolhydraten: 69 g

Andijvie met gorgonzola

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 ` 3 kleine andijviestronkjes (`ca. 200 g)

2 eetlepels olijfolie

100 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Andijvie wassen en laten uitlekken. Stronkjes in 2 gelijke delen scheuren. Klein stukje van onderkant van stronk snijden, maar bladeren aan stronk laten. Grill voorverwarmen op hoogste stand. In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. 2 Halve stronkjes andijvie ca. 1 minuut bakken. Stronken keren en aan andere kant 2 minuten bakken tot bladeren bijna gaar zijn. Stronken met snijkant naar boven naast elkaar in ovenschaal leggen. Op zelfde wijze andere 2 stronken andijvie bakken en in ovenschaal leggen. Gorgonzola erboven verkruimelen. Schaal ca. 3 minuten onder hete grill zetten en kaas laten smelten.

bereiden 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 305 kcal

Eiwit: 11 g

Vet: 29 g

Koolhydraten: 1 g

Appelpartjes in siroop met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g appels (Jonagold of Elstar)

1 dl appelsap

1 eetlepel suiker

200 g magere kwark

1 zakje vanillesuiker

kaneelpoeder

Bereiding

Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in dunne partjes snijden. In een droge koekenpan met anti-aanbaklaag partjes op hoog vuur al omscheppend bruin bakken. Appelsap erbij schenken en bestrooien met suiker. Zachtjes verwarmen tot appelpartjes rondom bedekt zijn met dun laagje siroop. Kwark en vanillesuiker door elkaar mengen. Warme appeltjes op vier borden scheppen. Bestrooien met wat kaneelpoeder en kwark ernaast scheppen.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 100 kcal

Eiwit: 5 g

Vet: 0 g

Koolhydraten: 19 g

Aspergepakketje met roodbaars en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g witte asperges

zout

2 pakjes roodbaarsfilets (a ca. 185 g)

peper

3 1/2 eetlepels olijfolie

4 takjes peterselie

1 eetlepel kappertjes

1/2 citroen

Bereiding

Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In grote pan met ruim kokend water en zout asperges in ca. 8 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Intussen roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en roodbaarsfilets op hoog vuur om en om ca. 1 minuut bakken. Van vuur afnemen. Boven kommetje peterselie fijn knippen. Kappertjes fijnhakken en met rest van olie door peterselie scheppen. Op smaak brengen met peper. Citroen goed schoonboenen en in dunne plakjes snijden. Op werkblad 2 vellen bakpapier à 30 x 30 cm uitspreiden. Asperges in midden leggen, met alle punten naar dezelfde kant. Roodbaarsfilets erop leggen en besprenkelen met kappertjesolie. Schijfje citroen erop leggen. Bakpapier tot pakketjes dichtvouwen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Pakketjes op bakplaat in midden van oven in 6 à 8 minuten laten garen. Pakketjes op twee borden leggen en aan tafel openmaken, oppassen voor vrijkomende stoom.

bereiding 15 min, voorbereiden 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 420 kcal

Eiwit: 43 g

Vet: 25 g

Koolhydraten: 5 g

Avocado-zalmsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje aardappelblokjes (` 450)
1 zalmfilet (ca. 200 g)
2 eetlepels olijfolie
1 avocado
1/2 bakje pestodressing (Italiaans ` 100 g)
1/2 bekertje creme fraiche (` 125 ml)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Aardappelblokjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen zalm in blokjes van 2 x 2 cm snijden. In wok olie verhitten en zalmblokjes ca. 4 minuten roerbakken. Avocado schillen en in blokjes snijden.

Aardappelblokjes in zeef afspoelen onder koud water. In kom dressing en crème fraîche door elkaar roeren. Aardappelblokjes, zalm en avocado door dressing mengen. Op smaak brengen met peper.

Serveren met stokbrood.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 800 kcal

Eiwit: 23 g

Vet: 56 g

Koolhydraten: 51 g

Bagels met gerookte zalm en mierikswortel

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje verse roomkaas (op kamertemperatuur) (100 g)

3 theelepels geraspte mierikswortel

100 g gerookte zalmfilet

4 bagels

½ bakje daikonkers (à 20 g)

Bereiding

1. Roomkaas met vork losmaken en mierikswortel erdoor mengen. Zalmfilet in kleinere reepjes snijden.

2. Bagels opensnijden en onderste helft besmeren met mierikswortelroomkaas. Zalm erop leggen en daikonkers over zalm verdelen. Bovenste helften van bagels erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 24 g

vet 14 g

Bakbacon met tomaat

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
2 sneetjes oud witbrood
2 takjes oregano (uit zakje verse Italiaanse-kruidenmix à 30 g)
zout
peper
4 tomaten
3 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook (flesje)
4 plakjes bakbacon (ca. 60 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Citroen schoon boenen en boven kom 2 theelepels schil eraf raspen. Korstjes van brood snijden en brood heel fijn verkruimelen. Oreganoblaadjes van takjes rissen en fijnhakken. In kommetje rasp, broodkruim, oregano en zout en peper naar smaak mengen. Tomaten wassen, halveren en op bakplaat zetten. Kruimmengsel erover verdelen. Kruidenolie erover druppelen. Plakken bacon ernaast leggen. Bakplaat in oven schuiven en tomaat in ca. 15 minuten gaar laten worden en bacon knapperig bruin. Op vier borden plakje bacon leggen. Op elke plak bacon 2 halve tomaten zetten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 8 g
vet 9 g

Basissaus voor vis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
1 dl droge witte wijn
2 dl visfond (pot à 380 ml)
50 g koude roomboter
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) peper
1 eetlepel citroensap
Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Sjalotjes pellen en snipperen. In sauspan wijn met sjalotjes aan de kook brengen en op hoog vuur laten inkoken tot ca. 1 eetlepel over is (of tot stroperig). Fond toevoegen en onafgedekt op middelhoog vuur ca. 5 minuten laten koken. Saus zeven en terugdoen in sauspan.

2. Boter in klontjes snijden. Saus aan de kook brengen. Crème fraîche door saus roeren en met staafmixer of garde gladkloppen. Van vuur af klontjes boter door saus kloppen. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 2 g
vet 22 g

Basmatirijst met saffraan en honing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien

30 g boter of margarine

1 theelepel gemberpoeder

¼ theelepel nootmuskaat

1 kippenbouillontablet

1 zakje saffraan (0 05 g)

2 kaneelstokjes

5 kruidnagels

250 g basmatirijst (pak ` 400 g)

(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Uien pellen en fijn snipperen. In hapjespan boter smelten en uien, gemberpoeder en nootmuskaat ca. 3 minuten op zacht vuur fruiten. Bouillontablet, saffraan, kaneelstokjes, kruidnagels en 5 dl water toevoegen en bouillon aan kook brengen. Rijst toevoegen en in ca. 15 minuten op zacht vuur afgedekt gaarkoken. Rijst met vork doorroeren, kaneelstokjes en kruidnagels verwijderen en rijst op smaak brengen met peper. Rijst nog even uit laten dampen. Lekker bij oosterse (kip- en groente)gerechten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 51 g

vet 7 g

Basmatirijst met tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

300 g basmatirijst (pak ` 400 g)

2 uien

6 zongedroogde tomaten (potje)

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

2 takjes peterselie

3 eetlepels olijfolie

3 eetlepels rode pesto (bakje ` 100 g)

2 theelepels Provençaalse kruiden

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen uien pellen en fijnsnipperen. Zongedroogde tomaatjes in reepjes snijden. Cherrytomaatjes wassen en in kwarten snijden. Peterselie heel fijn hakken. In wok olie verhitten en uien ca. 3 minuten fruiten. Pesto, zongedroogde tomaatjes, cherrytomaatjes en Provençaalse kruiden door ui scheppen. Warme rijst erdoor scheppen en ca. 5 minuten al omscheppend verwarmen. Peterselie erover strooien. Lekker bij sperziebonen en filetlapjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 72 g

vet 14 g

Berliner kaassoufflé

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g Passendaler-kaas (stukje)
½ zakje verse bieslook (à 20 g)
½ zakje verse kervel (à 15 g)
125 g zachte boter of margarine
3 eieren (op kamertemperatuur)
100 g bloem
1 zakje bakpoeder
1 bakje hamblokjes (duobakje ca. 250 g)
1½ eetlepel mosterd
(versgemalen) peper
zout
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
bakpapier
cakevorm lengte ca. 25 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3. Korst van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden. Bieslook en kervel fijnknippen. Bakpapier in cakevorm leggen en zijkanten invetten. In kom boter met mixer licht en schuimig kloppen. Eén voor één eieren erdoor kloppen. Bloem en bakpoeder toevoegen en erdoor kloppen. Kaas, ham, mosterd en kruiden erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper en weinig zout. Beslag in cakevorm scheppen en in oven soufflé in ca. 30 minuten laten rijzen en goudbruin bakken. Soufflé langs randen lossnijden. Schaal op vorm leggen, samen keren en soufflé uit vorm laten glijden. Bakpapier verwijderen. Soufflé in plakken snijden en op vier borden leggen. Serveren met grof boerenbrood.

2. Dit gerecht is ook lekker als hoofdgerecht voor 2 à 3 personen. Serveer er dan een frisse salade bij.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 21 g
vet 50 g

Bietensalade met perendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 rijpe peren
- 1 eetlepel citroensap
- 1 bakje geraspte bietjes (250 g)
- 1 zakje walnoten (65 g)
- 1 zakje veldsla met bietjes (75 g)
- 1 portie perendressing (zie recept elders op de site)

Keukenspullen
uitsteekvormpje doorsnede ca. 6 cm

Bereiding

Peren schillen, klokhuisen verwijderen en in partjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Geraspte bietjes in vergiet goed laten uitlekken. Walnoten fijnhakken. Veldsla over vier borden verdelen. Ring in midden zetten en vullen met biet. Ring verwijderen. Dressing over torentje en salade sprenkelen. Garneren met partjes peer en walnoten.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 275 kcal
- eiwit 0 g
- koolhydraten 0 g
- vet 0 g

Biryani met gemengde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

225 g basmatirijst (pak ` 400 g)
2 eetlepels yoghurt (mager)
100 g bloemkool
75 g sperziebonen
1 rode paprika
1 tomaat
2 rode pepers
75 g champignons
1 grote ui
3 teentjes knoflook
1 stuk verse gemberwortel (ca. 3 cm)
1 zakje verse koriander (15 g)
3 eetlepels olie
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel koenjit
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
50 g doperwtten (diepvries) (pak ` 450 g)
nootmuskaat
1 eetlepel slagroom
3 kruidnagels
1 kaneelstokje
3 laurierblaadjes
1 theelepel gemalen kardemomfruit

Bereiding

1. In kom rijst ca. 15 minuten laten weken in ruim koud water en in vergiet laten uitlekken. In kopje yoghurt met 3 à 4 eetlepels water verdunnen. Groenten schoonmaken. Bloemkool in kleine roosjes verdelen. Sperziebonen, paprika en tomaat in stukjes snijden. Pepers in reepjes snijden. Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Stukje gember schillen en fijnhakken. Koriander fijnhakken.

2. In braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Rest van olie toevoegen. Komijn, knoflook en gember erdoor scheppen en ca. 30 seconden bakken. Dan kurkema, chilipoeder en zout erdoor roeren en alles nog ca. 1 minuut bakken. Bloemkool, sperziebonen, paprika, champignons, tomaat, doperwtten en pepers erdoor scheppen en afgedekt in ca. 10 minuten beetgaar stoven. Onafgedekt nog ca. 5 minuten verwarmen en vocht laten verdampen, zodat vrij droge curry ontstaat. Snuffje nootmuskaat, slagroom en helft van koriander erdoor roeren. Intussen in pan 1 liter water met kruidnagels, kaneelstokje, laurierblaadjes en kardemom aan de kook brengen. Rijst toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten koken. Rijst afgieten en overdoen op bord. Specerijen verwijderen en rijst in 3 gelijke porties verdelen. In pan 1 portie rijst over bodem verdelen. Helft van groentecurry erop scheppen. Hierover weer laag rijst en laag groente verdelen. Afdekken met laatste laag rijst. Rest van

Biryani met gemengde groenten

koriander erover strooien en yoghurtmengsel erover schenken. Afdedekt in ca. 25 minuten zachtjes (op vlamverdeler) gaar koken. Serveren met bijvoorbeeld gemarineerde jumbogarnalen of lamsvlees.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 53 g

vet 9 g

Bleekselderijsoep met stilton

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik bleekselderij
1 ui
2 eetlepels boter of margarine
2 eetlepels bloem
½ dl droge witte wijn
1 pot gevogeltesfond (380 ml AH)
150 g stilton (kaas)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Bleekselderij schoonmaken en met dunschiller schillen. 1 Stengel in luciferdunne reepjes snijden. Rest van stengels in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. In pan boter verhitten. Stukjes bleekselderij en ui ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten. Bloem erdoor scheppen. Wijn en 1 dl fond erbij schenken en al roerend aan de kook brengen. Blijven roeren tot massa gebonden is. Al roerend scheutje voor scheutje rest van fond erbij schenken en verdunnen met 3 dl water. Aan de kook brengen en groenten in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen korst van stilton afsnijden en kaas in hele kleine stukjes snijden. Groenten en kookvocht met staafmixer pureren tot gladde soep. Crème fraîche en helft van kaas toevoegen en erdoor mixen. Soep op smaak brengen met zout en peper.

2. Bleekselderijreepjes door soep roeren en opnieuw verwarmen, niet meer laten koken. Soep in vier diepe borden scheppen en rest van stilton erover strooien. Serveren met stokbrood of peterseliecroutons.

Tip:

Vervang voor een vegetarische soep de gevogeltesfond door 3 1/2 dl water met 1 groentebouillontablet.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 9 g
vet 31 g

Bloemkool met olijvensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vleestomaat
50 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel kappertjes
4 eetlepels olijfolie
(versgemalen) zwarte peper
1 bloemkool
zout
½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

Gerecht:

1. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Olijven grof hakken. In kommetje olijfstukjes, tomaatblokjes, kappertjes, olijfolie en peper door elkaar mengen. Stronk van bloemkool snijden en bloemkool daarbij heel laten. Bloemkool wassen.
2. Bloemkool in pan water met wat zout in 10 à 15 minuten gaarkoken. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Bloemkool uit pan nemen en laten uitlekken. Bloemkool op schaal leggen en olijvensaus over de bloemkool schenken. Basilicum erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 11 g
vet 12 g

Bloemtortilla's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

350 g bloem
75 g zachte plantaardige margarine
1 theelepel zout
2 eetlepels bloem om te bestuiven

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. In kom bloem en margarine met vingertoppen mengen tot kruimelig mengsel. Zout oplossen in 1 1/2 dl warm water. Water door bloemmengsel mengen. Op aanrecht tot glad en stevig deeg kneden. Als deeg te droog is eventueel scheutje water toevoegen, als deeg te nat is wat bloem toevoegen. Deeg in 12 gelijke porties verdelen en tot balletjes draaien. Balletjes naast elkaar op blad leggen, afdekken met plasticfolie en ca. 1/2 uur laten rusten.

2. Aanrecht bestuiven met bloem en balletjes één voor één uitrollen tot dunne ronde lapjes met doorsnede van ca. 18 cm. Droge koekenpan met dikke bodem verhitten en deeglapjes één voor één ca. 30 - 45 seconden bakken tot bruine puntjes ontstaan. Als tortilla's opbollen zijn ze goed. Tortilla's in doek wikkelen en warm houden.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 23 g
vet 5 g

Blue Stilton met tijm-sherrygelei

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blaadjes witte gelatine
1½ dl medium dry sherry
½ zakje verse tijm (a 15 g)
zout
150 g Blue Stilton (55+)
2 zakjes rucola (sla, a 30 g)
½ bakje vinaigrette (Franse sladressing, a 100 g)

Keukenspullen
plasticfolie
schaaltje doorsnede ca. 15 cm

Bereiding

1. In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan sherry met tijm tegen de kook aan brengen. Sherry ca. 5 minuten laten inkoken, tijmtakje verwijderen. Op smaak brengen met zout. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sherry oplossen. Schaaltje bekleden met plasticfolie en sherry erin schenken. Laten afkoelen en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.

2. Plank op schaalte leggen, samen keren en gelei uit schaalte laten glijden. Folie verwijderen en gelei in plakken van 1/2 cm dik snijden. Plakken in dunne repen en daarna in blokjes snijden. Kaas in dunne plakjes snijden. Rucola over vier bordjes verdelen. Dressing erover sprenkelen. Kaas erop leggen en geleiblokjes er omheen verdelen.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 2 g
vet 17 g

Boeuf à la Bordelaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g sjalotjes
75 g boter of margarine
700 g doorregen runderlappen
zout en peper (versgemalen)
4 dl rode Bordeaux
1 vleesbouillontablet
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
25 g bloem

Bereiding

Sjalotjes pellen en in halve ringen snijden. In braadpan 50 g boter verhitten en vlees rondom bruin bakken. Sjalotjes 2 minuten mee fruiten. Vlees bestrooien met zout en peper. Langs rand van de pan wijn en 3 dl water bij vlees schenken. Bouillontablet erboven verkruimelen. Tijm en laurier toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 3 uur zachtjes gaar stoven. Rest van boter door bloem prakken. Vlokjes van dit mengsel door stoofvocht roeren en binden. Saus op smaak brengen met zout en peper. Serveren met aardappelpuree met stukjes walnoot en haricots verts.

bereiden 3 u. 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 14 g
vet 32 g

Bosvruchtensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bosvruchten (diepvries) (450 g)

2 eetlepels zoetstof in poedervorm

6 dl karnemelk

Keukenspullen

zeef

Bereiding

(Ca. 1 uur van tevoren bosvruchten laten ontdooien.) Helft van bosvruchten boven kom door zeef wrijven. Zoetstof erdoor roeren. Karnemelk over vier diepe borden verdelen. Gepureerde vruchten erin schenken. Rest van vruchten in midden scheppen.

Tip:

U kunt in plaats van karnemelk ook magere yoghurt gebruiken. Dit levert ongeveer evenveel calorieën.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 12 g

vet 1 g

Botersla met aardappel-kerriesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 zakje aardappelschijfjes (Biologisch) (450 g)
- 1 zakje botersla (100 g)
- 2 bosuitjes
- 1 rode puntpaprika's
- 1 pakje Duitse cervelaat (vleeswaren a ca. 133 g)
- 1 takje basilicum
- 3 eetlepels kerrie-ananassaus (flesje a 250 ml)

Bereiding

In pan aardappelschijfjes in weinig water in ca. 5 beetgaar koken. Botersla over twee kommen verdelen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Basilicum in dunne reepjes snijden. Cervelaatworst in stukjes snijden. Aardappelschijfjes afgieten. Kerrie-ananassaus, bosui, paprika, basilicum en worst voorzichtig erdoor scheppen. Lauwwarme aardappelsalade op kropsla scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 545 kcal
- eiwit 19 g
- koolhydraten 49 g
- vet 31 g

Brie met portpruimen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl rode port
2 eetlepels vloeibare honing
8 gedroogde pruimen zonder pit
1 bruin pistoletje
1 eetlepel allesbinder
8 plakjes brie (ca. 135 g)
4 takjes tijm

Bereiding

In steelpan port met honing verwarmen. Pruimen aan port toevoegen en port ca. 10 minuten tegen de kook aan verwarmen. Pistoletje in 8 schuine, zeer dunne plakken snijden. In broodrooster sneetjes pistolet goudbruin en krokant roosteren. Pruimen met port al roerend met allesbinder binden. Sneetjes pistolet over vier borden verdelen. Op elk sneetje 1 plakje brie en 1 pruim leggen. Garneren met beetje portsaus en takje tijm.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 30 g
vet 10 g

Brownies

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

150 g pure of bittere chocolade

150 g roomboter

125 g suiker

125 g basterdsuiker (lichtbruine)

1 zakje vanillesuiker

150 g zelfrijzend bakmeel

½ theelepel zout

4 eieren (middel groot)

1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

1 eetlepel bloem om te bestuiven

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakvorm invetten en bestrooien met bloem.

Bakpapier op bodem van vorm leggen en invetten. Chocolade in stukken breken. In kleine pan met dikke bodem op laag vuur boter en chocolade smelten, regelmatig roeren. Van vuur af suiker, basterdsuiker en vanillesuiker door chocolade roeren. Bakmeel en zout door chocolademengsel roeren. Eieren één voor één al roerend toevoegen. Beslag in vorm scheppen en glad strijken. In midden van oven brownie in 30 à 35 minuten gaar bakken. Binnenkant moet smeuïg zijn, niet te droog. Brownie ca. 30 minuten in vorm laten afkoelen. Zijkanten lossnijden, rooster op vorm leggen, samen keren en brownie op rooster storten. Bakpapier verwijderen en brownie verder laten afkoelen. Brownie in 16 à 20 vierkanten snijden.

Tip:

Variaties: Voeg 50 g gehakte pecannoten of walnoten toe en verdeel ook over de bovenkant halve pecannoten of walnoten. Of bestrijk de brownies voor het snijden met het glazuur van de Sachertaart (zie recept elders op de site).

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 230 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 27 g

vet 12 g

Bruschette met rucolakers en avocadosalsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje (Biologisch)
2 avocado's
6 cherrytomaatjes
2 theelepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie (extra vierge (Biologisch))
zeezout
(versgemalen) peper
1 ongesneden vloerbrood (Biologisch)
2 teentjes knoflook (Biologisch)
1 bakje rucolakers (Biologisch) (20 g)

Bereiding

1. Sjalotje pellen en snipperen. Avocado's schillen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Tomaatjes wassen, halveren en zaadjes met vocht eruit scheppen. Zaadjes met vocht boven kommetje door zeef wrijven. Azijn, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper naar smaak aan tomatenvocht toevoegen en tot dressing kloppen. Tomaatjes in reepjes snijden. Sjalot, avocado en tomaat door dressing scheppen en 30 minuten laten staan.

2. Grillplaat of grill voorverwarmen op hoogste stand. Van brood 4 dikke boterhammen snijden. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Rest van olie erdoor roeren. Sneetjes brood aan beide kanten bestrijken met knoflookolie en op grillplaat of onder hete grill in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Op vier borden sneetje geroosterd brood leggen, rest van knoflookolie erover sprenkelen en rucolakers erboven van bedje knippen. Avocadosalsa erop scheppen.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 24 g
vet 20 g

Burrito's gevuld met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
2 tomaten
1 limoen
1 grote ui
50 g ontbijtspek
2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
3 tenen knoflook
1 eetlepel oregano
zout en (versgemalen) peper
2 pakjes wraptortilla's (a 4 stuks)

Bereiding

1. Pepers schoonmaken. In droge koekenpan pepers roosteren tot ze geuren. Pepers fijnhakken. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in blokjes snijden. Limoen uitpersen. Ui pellen en snipperen. Ontbijtspek fijnhakken.

2. In koekenpan olie verhitten en spek en ui ca. 2 minuten zachtjes bakken. Gehakt toevoegen en al omscheppend rul bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Pepers, tomaat, limoensap en oregano erdoor scheppen en gehakt ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Gehaktmengsel in reep erop scheppen en tortilla's oprollen of eerst onderkant en dan zijkanten over vulling vouwen. Op vier borden elk 2 burrito's leggen. Serveren met avocadodipsaus, zure room en frisse groene salade.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 46 g
vet 38 g

Cappelletti met paprikasaus en hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak cappelletti con proscuitto (pasta 250 g)

½ zakje hazelnoten (65 g)

1 potje paprikasalade (290 g)

1 zakje gemengde sla (200 g)

50 g witte kaasblokjes

Bereiding

In pan ruim kokend water met zout aan de kook brengen. Hierin cappelletti in 3 à 4 minuten gaar koken. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. In pan paprika zachtjes verwarmen. Cappelletti afgieten. Sla over twee borden verdelen. Pasta erop scheppen. Over pasta 3 à 4 el paprikasaus scheppen. Bestrooien met geroosterde hazelnoten. Kaasblokjes erboven verkrumelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 72 g

vet 37 g

Carpaccio met rucola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g pijnboompitten
1 eetlepel balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
zwarte peper (versgemalen)
2 bakjes rucola (à 30 g)
400 g carpaccio (vleeswaren)

Bereiding

1. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen. In kommetje azijn en olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Rucola in grove stukken snijden. In kom rucola en 1 eetlepel dressing door elkaar scheppen. Carpaccio op vier borden uitspreiden. Zout en peper erboven malen. Besprenkelen met dressing. Pijnboompitten erover strooien en rucola in midden erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 2 g

vet 19 g

Carpaccio van serranoham en tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g pistachenootjes ongepeld
4 takjes oregano
1 citroen
4 el olijfolie (extra vierge met basilicum)
zout
(versgemalen) zwarte peper
12 romaatjes (kleine tomaatjes) (of cherrytomaatjes)
200 g Campofrio Jamón Serrano (plakjes)

Bereiding

1. Pistachenootjes pellen, grof hakken en in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen. Oreganoblaadjes van takjes rissen en heel fijnhakken. Citroen goed schoonboenen en 2 tl schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In kom 1 1/2 el citroensap met oregano, citroenrasp, olijfolie, zout en peper tot dressing kloppen.

2. Tomaten wassen en met scherp mes in heel dunne plakjes snijden. Op vier borden plakjes serranoham naast elkaar uitspreiden. Plakjes tomaat erop leggen. Dressing erover sprenkelen en pistachenootjes erover strooien.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Chipolatapudding

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
4 dl melk
50 g lange vingers (koek)
50 g blanke rozijnen
½ dl marasquin (slijter)
½ bakje bigarreaux (a 100 g)
6 blaadjes witte gelatine
3 eierdooiers
100 g suiker
250 ml slagroom
2 theelepels olie om in te vetten

Keukenspullen

puddingvormpjes inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

1. Vanillestokje opensnijden. In pan melk met vanillestokje verwarmen en ca. 20 minuten zachtjes laten trekken. Boven kom lange vingers in stukjes breken. Rozijnen toevoegen en geheel besprenkelen met marasquin. Bigarreaux in kleine stukjes snijden. Puddingvormpjes dun invetten met olie. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. In kom eierdooiers met 75 g suiker schuimig kloppen. Vanillestokje uit melk verwijderen. Beetje melk door dooiermengsel roeren en dan dooiermengsel al roerend aan warme melk toevoegen. Geheel al roerend verwarmen tot gebonden vla ontstaat. Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in hete vla oplossen. Vla laten afkoelen tot geheel geleachtig wordt. In kom slagroom met rest van suiker stijf kloppen. 3/4 Deel van slagroom door vla spatelen. Lange vingers en rozijnen met marasquin en bigarreaux er luchtig door scheppen. Mengsel overdoen in puddingvormpjes en bovenkant gladstrijken. Puddinkjes in koelkast in ca. 1 1/2 uur laten opstijven. Rest van slagroom overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Puddingvormpjes één voor één enkele seconden in bak met heet water houden. Bordje erop zetten, samen keren en puddinkje op bordje laten glijden. Garneren met toefjes slagroom.

Tip:

Chipolatapudding met amandelen: Voeg met de bigareaux ook 1 zakje fijngehakte garneeramandelen (45 g) toe aan het puddingmengsel. Chipolatapudding met bitterkoekjes: Vervang de lange vingers door bitterkoekjes en week deze met de rozijnen in sinaasappellikeur.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 62 g

Chipolatapudding

vet 31 g

Chips van knolselderij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ knolselderij
olie om te frituren
zeezout

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

Knolselderij schillen, wassen en droog deppen. Selderij in stukken snijden. Stukken met keukenmachine of met schaaaf in heel dunne plakjes snijden. In frituurpan olie verhitten tot ca. 170 °C. Ca 1/4 deel van plakjes knolselderij in ca. 4 minuten krokant frituren. Tijdens frituren plakjes met schuimspaan van elkaar losmaken. Knolselderijchips uit frituurpan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Rest van knolselderij op zelfde manier krokant frituren. Knolselderijchips leggen in schaal en bestrooien met zout.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 5 g
vet 13 g

Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bak Malaga-roomijs (1 liter)
- 1 reep witte chocolade (100 g)
- 1 reep pure chocolade (100 g)
- 1 bekertje slagroom (125 ml)
- 2 sticks oploskoffie (caramel of mocca)

Bereiding

1. (IJs ca. 30 minuten van tevoren uit diepvries nemen en zacht laten worden.) Witte chocolade in kleine stukjes snijden en door ijs mengen. IJs opnieuw invriezen.

2. Pure of bittere chocolade in stukken breken. In pannetje met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom laten smelten, regelmatig roeren. Koffiepoeder erin oplossen. IJs over vier coupes of schaaltes verdelen. Warme chocoladesaus deels erover schenken en rest in sauskom apart erbij serveren.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 64 g

vet 39 g

Chocoladetruffels

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

150 g pure chocolade

4 eetlepels slagroom

2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

50 g zachte roomboter

6 eetlepels poedersuiker

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

1. Chocolade in stukken breken. In kleine pan met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom en likeur laten smelten, regelmatig roeren. Van vuur af boter erdoor kloppen. Mengsel in schaal schenken en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven, halverwege doorscheppen.

2. Truffelmengsel met dessertlepel uit schaal scheppen en tussen twee handen tot 16 walnootgrote balletjes draaien. Poedersuiker op bord strooien en balletjes erdoor rollen.

Tip:

Variaties: Gebruik eens een andere likeur, bv. frambozenlikeur, crème de menthe, koffielikeur of rum.

wachten 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 100 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 9 g

vet 7 g

Ciabatta met pesto-ricotta en entrecote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 ciabatta's (brood)
1 bakje verse pesto (100 g)
1 bakje ricotta ((kaas, 250 g)
2 eetlepels olijfolie
4 entrecote à la minute
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ciabatta's in lengte doorsnijden en helften halveren. Pesto en ricotta in schaalje door elkaar roeren. Ciabattahelften met ricottamengsel insmeren en 3 à 5 minuten onder hete grill leggen. In grote koekenpan olie verhitten en entrecotes in 2 à 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Vlees direct uit pan nemen en bestrooien met zout. Op vier borden elk 1 ciabattahelft leggen. Salade over brood verdelen. Vlees erop leggen en afdekken met andere helften.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 60 g
vet 28 g

Citroenijs met karamel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak citroensorbetijs (500 ml)

3 eetlepels rum (slijter)

3 eetlepels blanke rozijnen

100 g suiker

Keukenspullen

schaaltjes à inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

1. Ijs uit diepvries in ca. 15 minuten iets zachter laten worden. Intussen in pan rum verwarmen, rozijnen toevoegen en ca. 20 minuten laten wellen. Bakjes tot helft vullen met ijs. Rozijnen erover strooien en bakjes tot ca. 1 cm onder rand vullen met ijs en gladstrijken. Bakjes minimaal 1 1/2 uur in diepvries zetten.

2. In pan met dikke bodem suiker met 1 eetlepel water verwarmen. Pan af en toe schudden om suiker geheel te laten smelten. Vuur iets hoger draaien en suikerstroop verhitten tot karamelkleurig. Pan van vuur nemen. Bakjes met ijs uit diepvries nemen. Karamel erover schenken, hard laten worden en ca. 20 minuten in diepvries zetten. (Naar wens ijs tot gebruik in diepvries bewaren.) Karamellaag voor serveren met achterkant van mes kapot slaan.

Bereiden 35 min. wachten 1 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 52 g

vet 0 g

Cocktail met gemarineerde tomaten en zeefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rijpe tomaten

½ rode ui

½ rode peper

3 takjes oregano

1 limoen

30 g groene olijven zonder pit

1 bakje fruits de mer (150 g)

2 eetlepels tomatensap

1 eetlepel olie

zout

peper

Keukenspullen

cocktailglazen

Bereiding

1. Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Van oregano 2 takjes fijnhakken, rest achterhouden voor garnering. Limoen uitpersen. Olijven in lengte halveren. In kom tomaten, ui, peper, oregano, limoensap, olijven, zeevruchten, tomatensap en olie door elkaar scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Minimaal 1 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaken zich goed kunnen vermengen.

2. Tomaten-zeefruitcocktail in cocktailglazen scheppen en garneren met achtergehouden oregano. Serveren met tacoschelpen of tortillachips.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 75 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 2 g

vet 4 g

Courgette met couscous en runderworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
4 runderbraadworsten
zout
300 g couscous (pak a 400 g AH Biologisch)
500 g courgettes
2 teentjes knoflook
4 eetlepels salsadip mild (pot a 300 ml)

Bereiding

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en worsten in ca. 3 minuten rondom bruin bakken en in ca. 8 minuten zachtjes gaar laten worden. In pan 6 dl water met 1 eetlepel olie en zout aan de kook brengen. Van vuur af couscous erdoor roeren en afgedekt ca. 4 minuten laten staan. Intussen courgette wassen, in lengte halveren en in stukjes snijden. In wok 2 eetlepels olie verhitten en stukjes courgette op hoog vuur ca. 5 minuten roerbakken. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken. Op smaak brengen met zout. Rest van olie door couscous scheppen. Op vier borden scheppen. Courgette en worst erover verdelen. Op elk bord 1 eetlepel salsadip scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 47 g
vet 29 g

Courgette-tagliatelle met garnalen in knoflook-bieslookolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse bieslook (a 25 g)
6 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
300 g tagliatelle (pasta)
zout
1 courgette
2 bakjes Hollandse garnalen (a 100 g)
peper

Bereiding

Boven kommetje bieslook fijn knippen en 4 eetlepels olie erdoor mengen. Knoflook pellen en fijnhakken. Tagliatelle in ruim kokend water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen courgette wassen en in lengte halveren. Zaadjes met theelepel eruit scheppen. Courgette (met kaasschaaf of rasp) in dunne linten schaven. Courgettelinten door pasta scheppen en ca. 1 minuut meekoken. Pasta afgieten en tot gebruik afgedekt laten staan. In pan rest van olie verhitten en knoflook en garnalen ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Van vuur af bieslook in olie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle met courgette over vier borden verdelen. Garnalen met olie erover scheppen. Serveren met gebakken tomaten uit de oven.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 54 g
vet 19 g

Couscous met kip en amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kipfilet (ca. 125 g)
- 4 eetlepels olie
- 1 zakje roerbakmix (250 g)
- 75 g couscous (pak à 400 g biologisch)
- 15 g garneeramandelen (zakje à 45 g)
- 3 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje à 100 g)

Bereiding

In pan 125 ml water aan de kook brengen. Kipfilet overdwers in 5 plakjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en kipfilet in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken, af en toe keren. Intussen in roerbakpan rest van olie verhitten en roerbakmix al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Intussen couscous in kom doen, kokend water erbij schenken en ca. 5 minuten laten staan. Couscous omscheppen en met amandelen aan roerbakmix toevoegen. Al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Tapenade erdoor scheppen en kort meewarmen. Couscous op bord scheppen en kip erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 1.165 kcal
- eiwit 44 g
- koolhydraten 68 g
- vet 79 g

Couscouspilav met kipfilet en rode-wijnjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (Biologisch)
2 teentjes knoflook (Biologisch)
75 g rozijnen
2 dl sinaasappelsap (fles à 750 ml biologisch)
2 dl rode wijn (Biologisch)
½ zakje pistachenoten (à 100 g biologisch)
4 kipfilets (à ca. 100 g biologisch)
zeezout
(versgemalen) peper
3 theelepels chilipoeder
1 theelepel kaneelpoeder
50 g roomboter (Biologisch)
½ pak couscous (à 500 g biologisch)

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan 1/4 deel van ui en knoflook met rozijnen, sinaasappelsap en wijn aan de kook brengen. Geheel ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Laten afkoelen. Pistachenoten pellen.

2. Kipfilets bestrooien met zout, peper en helft van chilipoeder en kaneelpoeder. In koekenpan 25 g boter verhitten en kipfilets op matig hoog vuur in ca. 6 minuten bruinbakken, halverwege keren. Vocht van rozijnen boven maatbeker zeven. Helft van vocht bij kipfilets schenken. Kipfilets in ca. 10 minuten zachtjes gaar stoven. Rest van vocht met water aanvullen tot 350 ml. In braadpan rest van boter verhitten. Rest van ui en knoflook ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten. Couscous en rest van chilipoeder en kaneelpoeder erdoor scheppen en geheel ca. 1 minuut al omscheppend zachtjes bakken. Rozijnenmengsel, vocht en zout toevoegen en couscous in ca. 5 minuten afgedekt gaar laten worden. Met vork doorroeren. Pistachenoten erdoor scheppen. Couscous op vier borden scheppen. Kipfilet ernaast leggen. Jus op hoog vuur ca. 1 minuut laten inkoken. Beetje jus over kip scheppen, rest apart erbij geven. Serveren met biologische komkommersalade.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 53 g
vet 25 g

Couscoussalade met groenteballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g couscous (pak à 400 g)
1 schaalte rauwkost tomaat (225 g)
2 eetlepels citroensap
5 eetlepels olijfolie
210 g groenteballetjes
zout
2 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Couscous in kom doen, 2 1/2 dl kokend water erop schenken en ca. 5 minuten laten wellen. Intussen inhoud van schaalte rauwkost kleinsnijden. Citroensap en 4 eetlepels olie door couscous mengen. In koekenpan rest van olie verhitten en groenteballetjes volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Fijngesneden groenten door couscous mengen en salade op smaak brengen met zout. Salade op 2 borden scheppen. Warme groenteballetjes op salade leggen en knoflooksaus erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 53 g
vet 53 g

Croissant met kastanjechampignons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje kastanjechampignons (250 g AH)

30 g boter of margarine

1 eetlepel madeira

½ dl slagroom

zout

peper

4 croissants

1 zakje veldsla met bietjes (75 g AH)

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In koekenpan boter verhitten. Paddestoelen in 4 à 5 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen. Madeira en slagroom erdoor roeren, aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Croissants in lengte opensnijden. Croissants vullen met paddestoelen en in midden van oven ca. 6 minuten verwarmen. Sla over vier borden verdelen. Gevulde croissants erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 21 g

vet 20 g

Crostini met Italiaans roerei

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

- 1 afbak stokbrood
- 4 eetlepels olijfolie
- 6 zongedroogde tomaten op olie (potje)
- 1 zakje verse basilicum (15 g)
- 6 eieren
- 1 zakje geraspte Parrano (100 g)

Bereiding

1. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Stokbrood in sneetjes van ca. 1 1/2 cm dik snijden en sneetjes aan beide kanten bestrijken met beetje olijfolie. Sneetjes brood vlak onder hete grill in ca. 5 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Broodjes laten afkoelen. Tomaten laten uitlekken en in kleine stukjes snijden. Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden.

2. Eieren boven kom breken en met vork loskloppen. Tomaatstukjes, basilicum en kaas erdoor roeren. In koekenpan rest van olie verhitten en eiermengsel erbij gieten. Met houten spatel door eiermengsel roeren tot ei is gestold. Roerei over geroosterde sneetjes stokbrood verdelen. Sneetjes op platte schaal leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 220 kcal
- eiwit 11 g
- koolhydraten 14 g
- vet 14 g

Doperwten-courgettesalade met witte kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
225 g doperwten (diepvries)
zout
1 bosuitje
½ pakje witte kaasblokjes (a 200 g)
2 takjes munt
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
versgemalen peper

Bereiding

1. Courgette wassen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout courgette en doperwten ca. 2 minuten koken. In vergiet doen, afspoelen met koud water en goed laten uitlekken. Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden. Muntblaadjes fijnhakken. In schaal citroensap met olie tot dressing kloppen. Munt erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Courgette, doperwtjes, uiringetjes en kaasblokjes erdoor scheppen. Salade ca. 30 minuten laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

2. Salade nogmaals omscheppen en eventueel op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij geroosterd vlees.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 12 g
vet 14 g

Druivencoupe met kruimellaag

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bak pitloze druiven (à 500 g)
2 sneetjes oud bruinbrood
25 g roomboter
4 eetlepels bruine basterdsuiker
2 bakjes Griekse yoghurt (à 150 g)

Keukenspullen
glazen coupes

Bereiding

Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen. Korstjes van brood snijden en brood fijn verkruimelen. In pan boter smelten en broodkruim in 2 à 3 minuten krokant bakken, regelmatig omscheppen. 1 Eetlepel basterdsuiker erdoor roeren en kort meewarmen. Van vuur af rest van basterdsuiker erdoor scheppen. Druiven over coupes verdelen. Yoghurt erop scheppen. Warm kruimelmengsel erover verdelen. Direct serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 28 g
vet 13 g

Druivendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 Stuks

1/3 bak pitloze witte druiven (à 500 g)

1 eetlepel witte-wijnazijn

1 eetlepel witte wijn

4 eetlepels zonnebloemolie

1 theelepel vloeibare honing

zout en peper

Bereiding

Druiven wassen en in vieren snijden. In kommetje azijn, wijn, olie en honing tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Druiven erdoor scheppen.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 125 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 8 g

vet 10 g

Eendenborst met bramen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eendenborstfilets
zout
versgemalen peper
1 sjalotje
1 blikje bramen (200 g Jonker Fris)
½ dl medium dry sherry of witte port
½ pot wildfond (` 380 ml AH)
1 theelepel tijm
40 g koude roomboter

Bereiding

Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Eendenborstfilets aan velkant met mesje insnijden en bestrooien met zout en peper. In koekenpan eendenborstfilets met velkant in pan leggen en ca. 4 minuten bakken. Keren en andere kant ca. 3 minuten bakken. Eendenborstfilets in lage ovenschaal leggen en in oven nog ca. 8 minuten van binnen rosé laten worden. Intussen sjalotje pellen en snipperen. Bramen afgieten en vocht opvangen. Van bakvet 5 eetlepels achterhouden, rest weggooien. In pan bakvet opnieuw verhitten en sjalotje ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Sherry, wildfond, tijm, helft van bramen en 2 eetlepels bramenvocht toevoegen en op matig hoog vuur tot saus laten inkoken. Twee borden voorverwarmen. Saus boven steelpan door zeef wrijven en opnieuw zachtjes verwarmen. Rest van boter in klontjes snijden en één voor één door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Eendenborstfilets schuin in dunne plakjes snijden en in waaier op warme borden leggen. Saus erover schenken. Garneren met rest van bramen. Serveren met röstikoekjes en spruitjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 755 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 6 g
vet 60 g

Eendenborstfilet met mediterrane salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Eend	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eendenborstfilets
1 zakje verse munt (15 g)
1 bakje mediterrane salade (couscous met witte kaas en olijven) (400 g AH)
½ bakje cherrytomaatjes (à 250 g)
1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Vel van eendenborstfilets met scherp mes kruislings tot bijna op vlees insnijden. Ruime koekenpan verhitten en eendenborstfilets met velkant naar beneden ca. 7 minuten op middelhoog vuur bakken. Filets keren en nog ca. 5 minuten bakken. Intussen munt fijnhakken en door mediterrane salade mengen. Cherrytomaatjes wassen en met salade over twee borden verdelen. Eendenborstfilets uit pan nemen en honing door achtergebleven braadvocht roeren. Vlees bestrooien met zout en peper, in plakjes snijden en naast salade leggen. Honingjus over vlees en salade schenken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 712 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 49 g
vet 43 g

Eendenborstfilet met rode portsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eendenborstfilets
2 el tijm
3 el boter
150 ml rode port
1 el balsamicoazijn
2 el groene peperkorrels
38 g waterkers (zakje à 75 g)

Bereiding

Eend en port, een heerlijke combinatie. Een scheut balsamico-azijn zorgt voor en friszure twist.

1. Snijd het vel van de eendenborstfilet met een scherp mes kruislings in, bestrooi met tijm, peper en zout. Verhit ½ van de boter in de koekenpan en bak de eendenfilet op de velkant ca. 5 min. Keer en schroei aan de andere kant ca. 1 min. dicht. Neem de filets uit de pan. Houd 3 el van het bakvet achter, gooi de rest weg.
2. Schenk de port en de azijn bij het achtergebleven bakvet in de pan en breng het aan de kook. Laat de port in ca. 2 min. iets inkoken op middelhoog vuur. Roer regelmatig even om. Verwarm de eendenborstfilets ca. 3 min. aan beide kanten in de saus. Neem uit de pan en leg op een snijplank.
3. Roer de groene peperkorrels door de saus. Neem de pan van het vuur en klof de rest van de boter erdoor in kleine stukjes. Snijd de eendenborstfilets in dunne plakjes. Verdeel de waterkers over de borden en leg de plakjes eendenborstfilet erop. Schenk de saus erover.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 6 g
vet 30 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 130 mg

Ei in een potje

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 takjes basilicum
50 g gerookte kipreepjes (duopakje ca. 180 g)
zout
(versgemalen) peper
4 eieren (middel)
100 ml Griekse yoghurt (bakje 150 g)
nootmuskaat
25 g Parmezaanse kaas (versgeraspt)
1½ el olijfolie (extra vierge)

Keukenspullen
éénpersoonssouffléschaaltjes
braadslee

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Basilicum fijnhakken. Potjes dun invetten met 1/2 el olie. Helft van basilicum en kipreepjes over potjes verdelen. Zout en peper erover strooien. Eieren erboven breken. Griekse yoghurt op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat en op eieren scheppen. Rest van kipreepjes en basilicum erover verdelen. Kaas erover strooien en olie erover druppelen. Potjes in braadslee zetten en braadslee vullen met laagje kokend water. In midden van oven eieren in 15 à 18 minuten laten stollen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 1 g
vet 14 g

Eiercurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Ei	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 eieren
2 uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 blik gepelde tomaten (400 g)
zout
cayennepeper
4 takjes koriander

Keukenspullen
wok

Bereiding

Eieren in ca.10 minuten hard koken. Eieren laten schrikken en laten afkoelen. Uien pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. In wok olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken. Laurier, knoflook, koriander en komijn ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Kurkuma erover strooien. Tomaten met vocht toevoegen. Curry al roerende aan kook brengen en in ca. 20 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. Eieren pellen, halveren en in curry ca. 5 minuten verwarmen. Koriander erboven fijnknippen. Serveren met basmatirijst.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 6 g
vet 16 g

Enchilada's met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g tomaten
2 eetlepels jalapeñopeperreepjes (potje) (à 225 g)
1 grote ui
2 eetlepels olie
100 g spekreepjes (duopak à ca. 200 g)
½ kippenbouillontablet
250 g gerookte kipfilet
100 g zachte geitenkaas
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1½ pak flour tortilla's (pak à 8 stuks)
1 bekertje zure room (125 ml)

Keukenspullen

keukenmachine

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

1. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, ontvellen en vruchtvlies in stukken snijden. In keukenmachine tomaten en jalapeñopeper pureren. Ui pellen en snipperen. In koekenpan olie verhitten en spek zachtjes uitbakken. Spek op bordje scheppen. In bakvet ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Tomatensaus toevoegen en op hoog vuur ca. 5 minuten bakken. Bouillontablet en 2 dl water toevoegen en tomatensaus in ca. 15 minuten zachtjes laten inkoken tot dikke saus. Saus in diep bord schenken. Kip in dunne reepjes snijden. Geitenkaas verkruimelen. Koriander grof hakken.

2. In droge koekenpan tortilla's één voor één om en om bakken. Gebakken tortilla direct door saus wentelen, wat kip en spek erover verdelen en oprollen. Enchilada's naast elkaar in ovenschaal leggen. Rest van saus erover schenken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Zure room over enchilada's uitstrijken. Geitenkaas erover strooien. Enchilada's ca. 4 minuten onder hete grill schuiven. Koriander erover strooien. Serveren met gemengde salade van tomaat, courgette en maïs.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 71 g

vet 36 g

Engelse stew met aardappel en bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	engels	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels boter of margarine
1 zak aardappeldobbeltjes (450 g)
1 schaal hutspotgroenten (ca. 400 g)
1 dl melk
4 dikke plakken bakbacon (pakje ` ca. 125 g)
zout
versgemalen peper

Bereiding

In hapjespan 1 eetlepel boter verhitten en aardappel en hutspotgroenten ca. 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Melk en 1/2 eetlepel boter toevoegen en wortelmengsel in ca. 7 minuten afgedekt zachtjes laten garen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en bakbacon in ca. 5 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Wortelmengsel kort met stamper tot grove puree mengen. Stew op smaak brengen met zout en peper. Over twee borden verdelen en bakbacon erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 48 g
vet 30 g

Exotische vruchtensalade met limoenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kiwi's
¼ galiameloen
1 mango
150 g (pitloze) witte druiven
2 passievruchten
1 limoen
½ zakje verse basilicum (a 15 g)
1 dl slagroom
1 el suiker

Bereiding

1. Kiwi's schillen en in plakken snijden. Meloen schillen, pitjes verwijderen en vruchtvlies in dunne plakken snijden. Mango schillen, vruchtvlies langs pit weg snijden en in blokjes snijden. Druiven wassen en steeltjes verwijderen. Vruchten over vier borden verdelen. Passievruchten halveren en passievruchtsap met zaadjes in kom scheppen. Limoen goed schoonboenen en helft van schil raspen. Limoen uitpersen.

2. Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden. Limoensap en basilicumreepjes door passievrucht mengen en over fruit scheppen. In kom slagroom met suiker en limoenrasp bijna stijf kloppen. Met eetlepel limoenroom op vruchtensalade scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 28 g
vet 9 g

Fish & chips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes verse krieltjes in de schil (à 500 g)

600 g kabeljauwfilet

zout

peper (versgemalen)

15 g boter of margarine

2 eieren (M)

100 g bloem

125 ml koolzuurhoudend mineraalwater

frituurvet of olie (vloeibaar)

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. In frituurpan olie verhitten tot 150 °C. Aardappeltjes wassen, halveren, grote in vieren snijden.

Aardappeltjes droog deppen met keukenpapier. Aardappeltjes in 3 porties in ca. 4 minuten gaar frituren.

In vergiet op keukenpapier laten uitlekken. Kabeljauwfilet in grove stukken snijden. Stukken vis droog

deppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. In steelpan boter smelten. Boven twee

kommen eieren splitsen. Eiwitten stijf kloppen. Gesmolten boter, eierdooiers, bloem en mineraalwater tot

beslag roeren. Royaal op smaak brengen met zout en peper. Stijfgeklopte eiwitten door beslag spatelen.

2. Frituurolie verhitten tot 190 °C. Stukken vis door beslag halen zodat alle kanten bedekt zijn. Vis

(zonder frituurmandje) in 3 porties in ca. 4 minuten gaar en goudbruin bakken. Vis met schuimspaan uit

pan halen en laten uitlekken op keukenpapier. Aardappeltjes in 3 porties (in mandje) in ca. 1 minuut

knapperig bruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier in vergiet. Vis en aardappeltjes over vier

borden verdelen en bestrooien met zout. Serveren met ijsbergsla.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 67 g

vet 34 g

Flensjes met warme appel en kaneelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje portie pannenkoekenmix (pak à 2 x 135 g Honig)

3 dl melk

1 ei (middel groot)

50 g boter of margarine

2 appels (goudrenet)

3 eetlepels Calvados (Gall & Gall)

100 g bruine basterdsuiker

1 theelepel kaneelpoeder

¼ bak kaneelijs (à 1 liter AH)

Keukenspullen

ijsbolletjeslepel

Bereiding

Pannenkoekenmix in kom doen. Helft van melk toevoegen en met garde tot glad beslag roeren. Rest van melk en ei door beslag roeren. In koekenpan met anti-aanbaklaag klein klontje boter smelten. Dun laagje beslag over bodem van koekenpan laten uitvloeien en flensje aan beide zijden goudbruin bakken. Op zelfde wijze nog 3 flensjes bakken (rest van beslag wordt niet gebruikt). Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in plakjes snijden. In koekenpan calvados, basterdsuiker, kaneel en 30 g boter al roerend zachtjes verwarmen tot mooie karamelsaus ontstaat. Appelpartjes in saus op zacht vuur in ca. 5 minuten laten garen. Flensjes over vier borden verdelen. Warme appel met saus over 1/4 deel van flensjes verdelen en flensjes voorzichtig in vieren vouwen. Op elk bord 1 bol kaneelijs scheppen. Direct serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 94 g

vet 18 g

Forel met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

- 1 bosuitje
- 1 kleine venkel (ca. 300 g)
- 1 grote aardappel (ca. 200 g)
- 1 bakje witte wijnsaus voor vis (150 g)
- 1 kleine tomaat
- 1 forel (ca. 200 g)
- 2 takjes tijm

Bereiding

Bosuitje schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Venkel schoonmaken en in blokjes snijden. Venkelgroen fijnhakken. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. In diep bord bosui, venkel, aardappel en helft van wijnsaus door elkaar scheppen. In magnetron bord met groente ca. 3 minuten afgedekt (met magnetronstolp) op 3/4 van vermogen (600 Watt) verwarmen. Intussen tomaat wassen en in plakjes snijden. Forel droogdeppen met keukenpapier en buikholte vullen met plakjes tomaat en takjes tijm. Forel op groente leggen en rest van wijnsaus erover schenken. Afdekken en in magnetron op 3/4 van vermogen in ca. 5 minuten gaar laten worden. Garneren met venkelgroen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 725 kcal
- eiwit 44 g
- koolhydraten 55 g
- vet 37 g

Forelfilet met pasta en spinaziepesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

1 pak spinazie (diepvries) (450 g)

400 g fusilli (pasta)

50 g boter of margarine

400 g forelfilets

2 bakjes verse groene pesto (à 100 g)

12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

In pan heet water met zout aan de kook brengen. Intussen spinazie volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. In pan met kokend water fusilli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen in ruime koekenpan boter verhitten en forelfilets in ca. 8 minuten op middelhoog vuur gaar en bruin bakken, halverwege keren. Filets uit pan nemen en in schuine stukken snijden. Pesto door warme spinazie mengen, op smaak brengen met zout. Pasta afgieten en spinaziesaus erdoor scheppen. Pasta over vier diepe borden verdelen en stukjes vis erop leggen. Garneren met zwarte olijven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 835 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 75 g

vet 44 g

Fortune cookies

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 20 stuks

½ anijsblokje (De Ruyter)
250 g bloem
80 g lichtbruine basterdsuiker
snufje kruidnagelpoeder
zout
2 eieren (middel groot)
2 eetlepels olie
olie om te frituren
2 eetlepels bloem voor bestuiven

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Anijsblokje met bolle kant van eetlepel verpulveren. Boven kom bloem zeven. Basterdsuiker, anijs, kruidnagelpoeder en snufje zout erdoor mengen. Ei erboven breken en olie toevoegen. Van midden uit tot samenhangend deeg roeren. Verder met hand tot soepel deeg kneden. Aanrecht bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot dunne lap van ca. 30 x 24 cm. Lap in 20 vierkantjes van 6 x 6 cm snijden. Op elk vierkantje klein papiertje met spreuk leggen. Vierkantjes diagonaal dubbelvouwen en hoeken naar elkaar toe buigen, randen goed dicht drukken. In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Fortune cookies in 4 porties in ca. 5 minuten goudbruin frituren. In vergiet met keukenpapier laten uitlekken.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 105 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 14 g

vet 4 g

Framboos-watermeloenshake

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g frambozen

2 bananen

1 kg watermeloen

4 druppels balsamicoazijn

Keukenspullen

keukenmachine

hoge glazen

rietjes

Bereiding

1. Frambozen wassen en in zeef laten uitlekken. Bananen pellen en in plakjes snijden. In diepvriesdoos frambozen en banaan in ca. 12 uur in diepvries laten bevriezen.

2. Watermeloen schillen, pitten verwijderen en ca. 800 g vruchtvlees in blokjes snijden. Rest van watermeloen in 4 mooie dunne plakken snijden. Watermeloen, banaan, frambozen en balsamicoazijn in keukenmachine tot schuimige drank pureren. Shake over glazen verdelen. Plakken watermeloen insnijden en aan rand van glazen steken. Rietjes in shakes steken.

bereiden 15 min. wachten 12 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 34 g

Frambozen met witte-chocoladeroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes frambozen (à 200 g)

200 g witte chocolade

250 ml slagroom

1½ dl roomyoghurt framboos braam (beker à 500 g)

8 galette wafels (pak à 250 g)

Keukenspullen

kaasschaaf

Bereiding

1. Frambozen voorzichtig wassen. Boven kom 150 g chocolade in stukjes breken. Kom in pan met kokend water hangen en chocolade al roerend (au bain-marie) laten smelten. In kom slagroom bijna stijf kloppen. Yoghurt en gesmolten chocolade erdoor spatelen, tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Van rest van chocolade met kaasschaaf of dunschiller 'krullen' schaven.

2. Op vier bordjes 4 wafels leggen en tweederde deel van frambozen erover verdelen. Op frambozen flinke dot chocoladeroom scheppen en bedekken met rest van wafels. Rest van chocoladeroom erop scheppen. Garneren met rest van frambozen en chocoladeschaafsel.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 690 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 59 g

vet 47 g

Franse kersenkoek met kwarkroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g kersen
2 eieren
100 g witte basterdsuiker
75 g bloem
1 dl volle melk
1 bak volle kwark (500 g)
½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
125 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen

lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Kersen wassen en met kersenontpitter ontpitten of kersen halveren en pitten verwijderen. Vorm invetten en kersen over bodem verdelen. In kom eieren loskloppen met 75 g suiker, bloem, melk en 150 g kwark. Beslag over kersen schenken en bestrooien met amandelschaafsel. In midden van oven kersenkoek in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen slagroom bijna stijf kloppen met vanillesuiker en rest van suiker. Rest van kwark loskloppen en door slagroom mengen. Kersenkoek laten afkoelen tot lauwwarm, in 6 (of 8) punten snijden en serveren met dot kwarkroom.

bereiden 1 uur wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 42 g
vet 19 g

Frisée met Chaumes en druivendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje frisée (sla 150 g)

250 g chaumes-kaas

1 portie druivendressing (recept elders op de site)

Bereiding

Sla over vier borden verdelen. Van Chaumes korstjes afsnijden en in plakjes snijden. Plakjes over salade verdelen. Besprenkelen met dressing. Serveren met geroosterd brood.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 8 g

vet 29 g

Frisgroene basmatirijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

300 g basmatirijst (pak ` 400 g)

½ zakje verse koriander (` 15 g)

1 zakje bosuitjes

1 limoen

1 zakje garneramandelen (45 g)

50 g blanke rozijnen (zak ` 250 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen koriander fijnhakken en bosui in dunne ringetjes snijden. Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Bosui, limoenrasp, limoensap, amandelen, rozijnen en 2/3 deel van koriander door warme rijst scheppen. Rest van koriander erover strooien. Lekker bij gegrild vlees.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 69 g

vet 7 g

Frittata met fusilli en Italiaanse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 zak verse fusilli pasta (250 g)
- 2 teentjes knoflook
- 1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
- 4 eieren
- (versgemalen) zwarte peper
- ½ zakje geraspte Parmezaanse kaas (à 100 g)

Bereiding

In pan water aan de kook brengen en fusilli in ca. 3 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Intussen in grote koekenpan met anti-aanbaklaag 1 eetlepel olijfolie verhitten, knoflook pellen en erboven uitpersen. Groenten toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Uit koekenpan scheppen. In kom eieren loskloppen met royaal peper en Parmezaanse kaas. Groenten en fusilli door eiermengsel scheppen. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en eiermengsel afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur bakken. Frittata met behulp van groot bord omdraaien en andere zijde ca. 3 minuten op zacht vuur bakken. Frittata in punten snijden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 685 kcal
- eiwit 35 g
- koolhydraten 75 g
- vet 28 g

Gamba's met mandarijndressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olie

2 bakjes cocktailgarnalen (a 125 g)

1 zakje waterkers (75 g)

1 mandarijn

½ tl gemalen kardemom (potje 30 g)

4 takjes koriander (bakje 15 g)

Bereiding

Verhit 1 el olie in een koekenpan. Bak de garnalen al omscheppend 2 min. Verdeel de waterkers over 4 borden. Leg de garnalen erop. Pers de mandarijn uit. Klop het sap met de kardemom en de rest van de olie tot een saus. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing. Knip de koriander erboven fijn.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 2 g

vet 16 g

Garnalencurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
2 bakjes cocktailgarnalen (a 125 g)
½ eetlepel milde currypasta (pot a 283 g)
2 eetlepels olie
½ theelepel gemalen kardemomfruit
2 eetlepels zure room
½ blikje kokosmelk (a 400 ml)
zout

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding

Uien en knoflook pellen en gember schillen. In keukenmachine ui, knoflook en gember tot pasta pureren. Garnalen bestrijken met klein beetje currypasta. In wok 1 eetlepel olie verhitten en garnalen al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Garnalen op bord scheppen. In wok rest van olie verhitten. Rest van currypasta met kardemom erdoor roeren. Uienpasta toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes fruiten. Zure room en kokosmelk erdoor roeren en geheel ca. 5 minuten laten pruttelen tot dikke saus ontstaat. Garnalen erdoor scheppen en nog ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout. Serveren met rijst en mango- of tomatensalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Gebakken ananas met honing-kruidensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ananas
(vierseizoenen) peper (versgemalen)
1 theelepel roomboter
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit snijden en vruchtvlees bestrooien met peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten en ananas ca. 10 minuten bakken, af en toe keren. Intussen in kommetje kardemom, piment en honing door elkaar roeren. Warme ananas hiermee bestrijken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 20 g
vet 1 g

Gebakken ananas met peperijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Caribisch	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml vanilleroomijs

½ el zwarte peperkorrels

1 verse ananas

2 el suiker

25 g roomboter

Keukenspullen

vijzel

appelboor

Bereiding

Ontdooi het ijs in 20 min. Stamp ondertussen de peperkorrels grof in de vijzel. Schep de peper door het zachte ijs en vries 20 min. in. Snijd de ananas in 8 plakken. Snijd de schil van de plakken, maar laat 1 plak ongeschild. Steek de harde kern uit de ananas met een appelboor of een mes. Snijd alle plakken ananas in 4 parten. Bestrooi ze met suiker. Verhit de boter in de koekenpan en bak de ananas op halfhoog vuur in 5 min. lichtbruin. Schep regelmatig om. Verdeel de warme ananas zonder schil over de coupes. Schep het peperijs erop. Garneer met de ongeschilde stukken ananas.

bereiden 10 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 49 g

vet 17 g

Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ teen knoflook
2 French lamsracks met 6 ribbetjes (à ca. 400 g)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
2 aubergines
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
zeezout
versgemalen peper
1 dl olijfolie (extra vierge)
3 tomaten
3 sjalotjes
½ dl vleesfond (pot à 380 ml)
2 dl rode wijn
½ dl balsamicoazijn
4 bosuitjes
40 g roomboter
1 klein zakje aardappelchips

Keukenspullen
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding

1. (Dag van te voren): 1/2 teen knoflook pellen en in dunne staafjes snijden. Met scherp mesje inkepingen in vlees maken en knoflookstaafjes erin duwen. Op elke lamsrack 2 takjes tijm en 2 takjes rozemarijn leggen. Alle botjes afzonderlijk netjes verpakken in aluminiumfolie. Lamsracks afgedekt tot gebruik in koelkast laten marinieren. (Volgende dag): Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Een teen knoflook pellen en grof snipperen. Aubergines wassen en in lengte halveren. Op twee helften elk 1 laurierblaadje en 1 kruidnagel leggen en helft van knoflooksnippers erover verdelen. Bestrooien met zout en peper en besprenkelen met 4 eetlepels olijfolie. Andere auberginehelften er weer op leggen en aubergines verpakken in aluminiumfolie. Pakketjes op bakplaat leggen en aubergines in oven in ca. 1 uur gaar laten worden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en velletje eraf trekken. Tomaten in vieren snijden en in schaal leggen. Rest van knoflook, zout en peper erover strooien. 3 Eetlepels olijfolie erover sprenkelen. Schaal bij aubergines in oven schuiven en tomaten in ca. 25 minuten laten drogen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In pan sjalot met fond, wijn, en azijn inkoken tot vocht bijna verdampt is. Olie van tomaten afgieten en olie door zeef bij ingekookte saus schenken. 2 eetlepels olijfolie erdoor roeren. Bosuitjes schoonmaken en groen eraf snijden.

2. (Vlees ca. 1 uur van tevoren uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen.) Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In braadpan 3 eetlepels olijfolie en 25 g roomboter verhitten. Lamsracks in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Lamsracks in braadslede leggen en in oven in nog 10 à 15 minuten rosé braden. Vier grote borden voorverwarmen. Aubergines uit aluminiumfolie

Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaar

nemen en zachte vruchtvlies uit schil schrapen. Vruchtvlies fijnsnijden en in pan zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan 1 eetlepel roomboter smelten. Bosuitjes erin leggen, 1 eetlepel water toevoegen en uitjes in ca. 5 minuten zachtjes beetgaar smoren. Tomaten opnieuw verwarmen in oven. Lamsracks elk langs ribbetjes in zes koteletjes snijden, aluminiumfolie verwijderen. Op warme borden in midden rondje auberginekaviaar (doorsnede ca. 7 cm) scheppen. Lamskoteletjes er recht op tegenaan leggen. Tomaten tussen koteletjes steken. Bosuitje er van bovenaf insteken en chips ertussen steken. Saus zachtjes verwarmen en over koteletjes druppelen. Direct serveren.

bereiden 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 915 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 13 g

vet 73 g

Gebakken kabeljauw met sjalotten-cranberrycompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 grote biologische aardappels
(zee)zout
4 sjalotjes
4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels cranberrycompote
2 theelepels balsamicoazijn
(versgemalen) zwarte peper
1 pakje verse kabeljauwhaas (ca. 200 g)
2 eetlepels bloem

Bereiding

1. Aardappels onder stromend water goed schoonboenen en in lengte in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakken in ca. 5 minuten half gaar koken. Sjalotjes pellen en in 8 partjes snijden. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Sjalot in ca. 3 minuten rondom bruinbakken. 1/2 dl water toevoegen en sjalotten afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren. Cranberrycompote en balsamicoazijn erdoor roeren en op laag vuur ca. 2 minuten verwarmen. Compote op smaak brengen met zout en peper.

2. Grillpan of droge koekenpan tot gloeiend heet verwarmen. Aardappelplakken dun bestrijken met ca. 1 eetlepel olie en in grillpan in ca. 8 minuten mooi bruin en beetgaar roosteren, halverwege keren. Kabeljauwhaasje in 2 gelijke stukken snijden, inwrijven met zout en peper en door bloem wentelen. In koekenpan rest van olie verhitten. Kabeljauw in ca. 6 minuten gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Plakken geroosterde aardappel dakpansgewijs op twee borden leggen. Kabeljauw erop leggen. Sjalotten-cranberrycompote ernaast scheppen. Serveren met komkommersalade met kappertjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 42 g
vet 22 g

Gebakken kalfsoesters met mediterrane tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tomaten
75 g zwarte olijven zonder pit
1 teentje knoflook
2 ansjovisfilets
2 takjes tijm
2 takjes peterselie
2 kalfsoesters (à ca. 120 g)
peper
2 eetlepels olijfolie
zout

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Olijven in ringetjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Ansjovisfilets heel fijn snijden. Blaadjes van takjes tijm rissen. Peterselie fijnhakken. Kalfsoesters bestrooien met peper. In koekenpan olie verhitten en kalfsoesters afhankelijk van gewenste gaarheid 4 à 8 minuten bakken, halverwege keren. Vlees uit pan op bord leggen en bestrooien met zout. Warm houden onder aluminiumfolie. In bakvet knoflook, olijven, ansjovis en tijm ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Tomatenblokjes en peterselie erdoor mengen en saus nog ca. 1 minuut zachtjes bakken. Olijven-tomatensaus over kalfsoesters scheppen. Serveren met gebakken aardappeltjes en gemengde salade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 2 g
vet 18 g

Gebakken roodbaars met gesmoorde zeeaster

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 roodbaarsfilets (à ca. 150 g)

(versgemalen) peper

zout

40 g roomboter

1 theelepel milde currypasta

2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)

2 eetlepels droge witte wijn

Bereiding

Roodbaarsfilets bestrooien met zout en peper. In koekenpan 25 g boter verhitten en currypasta erdoor roeren. Roodbaarsfilets in curry in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. In vergiet zeeaster goed afspoelen en laten uitlekken. In pan helft van boter verhitten. Zeeaster en wijn erdoor scheppen. Zeeaster in ca. 3 minuten afgedekt beetgaar smoren, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met peper. Van vuur af rest van boter erdoor roeren. Op vier borden roodbaarsfilet leggen. Op elke roodbaarsfilet bergje zeeaster leggen. Curryboter uit koekenpan eromheen druppelen. Serveren met gekookte krielaardappeltjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 3 g

vet 15 g

Gebakken schol met druivendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels bloem

600 g scholfilet

zout en peper

1 dl olie

1 portie druivendressing (recept elders op de site)

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Bloem op bord strooien. Scholfilets in lengte halveren, droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. Vis door bloem wentelen. Overtollige bloem afschudden. In koekenpan olie verhitten en scholfilets in 5 à 6 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Schol over vier borden verdelen. Naast schol 1 eetlepel dressing scheppen. Rest van dressing apart erbij serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 16 g

vet 28 g

Gebakken sliptong met dragonmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes Zeeuws spek (iets dikker gesneden, ca. 100 g)

2 augurken zoetzuur (middelgroot)

1 eetlepel kappertjes

½ theelepel gedroogde dragon

6 eetlepels mayonaise

2 eetlepels bloem

zout en peper

3 eetlepels boter of margarine

1 bakje zeekraal ((groente, 100 g), of verse spinazie)

4 sliptongen (2 pakjes a ca. 200 g)

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. In droge koekenpan spek knapperig bakken en op keukenpapier laten uitlekken. Augurken fijnhakken en laten uitlekken. Kappertjes fijnhakken. In kommetje augurk, kappertjes, dragon en mayonaise door elkaar roeren. Bloem op bord strooien, zout en peper erdoor mengen.

2. In pan 1 eetlepel boter verhitten en zeekraal al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Zeekraal met 1 eetlepel water afgedekt nog 3 à 5 minuten zachtjes verwarmen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Sliptongen door bloem wentelen en in ca. 6 minuten bruinbakken, halverwege voorzichtig keren. Sliptongen op vier borden leggen. Zeekraal erop scheppen en plakjes spek schuin tegen zeekraal aanzetten. Mayonaise ernaast scheppen. Serveren met in de schil gekookte nieuwe aardappeltjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 6 g

vet 41 g

Gefrituurde tortelloni met salsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
2 geroosterde paprika's (pot à 465 g Nefeli)
¼ zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)
1 takje basilicum
½ eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 zakje rucolasla (30 g AH Biologisch)
1 pak verse tortelloni con formaggio e nocci (250 g AH)
olie om te frituren

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden. Paprika's in kleine blokjes snijden. Bieslook fijn knippen en basilicum in dunne reepjes snijden. In kom tomaatblokjes, paprikablokjes, bieslook, basilicum, azijn en olijfolie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Minstens 1 uur laten staan.

2. In frituurpan olie verhitten tot ca. 180 °C. Intussen rucola in grove stukken snijden en over vier bordjes verdelen. Tortelloni in 2 à 3 porties in olie in ca. 2 minuten goudbruin frituren. In vergiet met keukenpapier laten uitlekken. Tortelloni op rucola leggen en salsa in het midden scheppen.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 31 g

vet 19 g

Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 stevige appels (Elstar (Biologisch))
2 dl droge witte wijn (Biologisch)
3 eetlepels diksap appel (fles à 400 ml biologisch)
4 speculaasjes (Biologisch) (pakje à 250 g)
2 eetlepels bruine basterdsuiker
25 g roomboter (Biologisch)
½ bak vanilleroomijs (Biologisch) (à 1 liter)

Bereiding

Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels elk in 8 partjes snijden. In pan wijn met diksap aan de kook brengen. Appelpartjes toevoegen en in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Met schuimspaan appelpartjes uit pan nemen, even boven pan laten uitlekken en op bord leggen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Op hoog vuur appelkookvocht in ca. 5 minuten inkoken tot stroperige saus en iets laten afkoelen. Speculaasjes fijn verkrumelen. Op vier ovenvaste bordjes of schaaltes appelpartjes in cirkel leggen. Speculaasjes en bruine suiker erover strooien. Boter in vlokjes erover verdelen. Bordjes met twee tegelijk onder hete grill schuiven en suiker in ca. 2 minuten laten smelten. Met ijsbolletjeslepel grote bol vanilleroomijs op gegratineerde appelpartjes scheppen. Wijnsiroop erover scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 55 g
vet 19 g

Gegratineerde aspergesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaaltje groene aspergetips (100 g)
zout
1 dl slagroom
2 theelepels kerriepoeder
75 g verse roomkaas met stukjes walnoot (pakje à 125 g)
1 zak romige aspergesoep (400 ml)

Keukenspullen

grote ovenvaste (thee)koppen inhoud ca. 2 dl

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van aspergetips onderaan ca. 2-3 cm van houtachtige uiteinden afsnijden. In pan met ruim water en zout aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken. In kom slagroom met snufje zout en kerriepoeder stijf kloppen. Verse roomkaas erdoor kloppen. In pan aspergesoep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Aspergetips afgieten, topjes van ca. 3 cm eraf snijden en rest in stukjes van ca. 1 cm snijden. 12 Mooie topjes achterhouden, rest van asperges door soep roeren. Soep in (thee)koppen scheppen. Afdekken met roommengsel en kopjes op bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven. Room in ca. 30 seconden iets laten kleuren. Uit grill nemen en aspergetopjes op room leggen. Direct serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 6 g
vet 19 g

Gegrilde aardappels met taleggio

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 aardappels (Vitelotte Noir)
1 zakje rucolasla (30 g AH Biologisch)
100 g taleggio (verse kaas (Baruffaldi))
½ eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels walnotenolie
zout en peper

Keukenspullen

lage ovenschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

1. Aardappels onder koud stromend water schoonboenen en elk in lengte in 4 plakken snijden. In pan met weinig water aardappelplakken in ca. 5 minuten beetgaar koken en afgieten. Rucola iets fijn knippen. Kaas in stukjes snijden. Op werkblad aardappelplakken leggen. Rucola en kaas over aardappelplakken verdelen. In kopje azijn en olie mengen en over aardappels sprenkelen. Bestrooien met zout en peper. Aardappelplakjes in stapeltjes van 4 op elkaar in ovenschaal leggen.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Schaal ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 3 minuten iets laten smelten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 19 g

vet 13 g

Gegrilde kalfsentrecote met citroenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

25 g zachte boter

½ citroen

zout

1 zakje verse krieltjes in de schil (500 g)

100 g doperwten (diepvries) (pak à 350 g)

4 eetlepels olijfolie

4 takjes dille

(versgemalen) zwarte peper

2 kalfsentrecotes

Keukenspullen

plasticfolie

Bereiding

Met vork boter luchtig kloppen. Citroen goed schoonboenen en 1 1/2 theelepel schil eraf raspen. 1/2 Theelepel citroenrasp met snufje zout door boter mengen. Boter in plasticfolie wikkelen en tot bolletje vormen. Boter in koelkast laten opstijven. Krieltjes goed schoonboenen onder koud water en in pan met water en zout in ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen in pan met kokend water en zout doperwten in 3 à 4 minuten beetgaar koken. Doperwten afgieten. Krieltjes afgieten en halveren. Citroen uitpersen en 1 1/2 eetlepel citroensap met 3 eetlepels olie en rest van citroenrasp door warme krieltjes scheppen. Dille fijnhakken en met doperwten voorzichtig door krieltjes scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper. Grillpan (of grillplaat) voorverwarmen en bestrijken met rest van olie. Entrecotes bestrooien met peper. Zodra damp van olie afkomt entrecotes op grill leggen en afhankelijk van gewenste gaarheid in 4 à 8 minuten grillen, halverwege keren. Entrecotes op twee borden leggen. Citroenboter in plakjes snijden en op entrecotes leggen. Aardappel-dillesalade ernaast scheppen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 53 g

vet 46 g

Gegrilde oesterzwammen met risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
3 bosuitjes
2 bakjes oesterzwammen (150 g AH)
4 eetlepels olijfolie
1 pak risottorijst (400 g)
2 dl witte wijn
2 groentebouillontabletten
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
75 g oude kaas (stukje)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm snijden. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier, grote exemplaren halveren. In pan 3 eetlepels olie verhitten. Sjalotjes ca. 3 minuten fruiten. Rijst toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken tot korrels glanzen. Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje voor beetje 1 liter water toevoegen. Bouillontabletten erboven verkrumelen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Ca. 10 minuten voor einde kooktijd sperziebonen erdoor scheppen. Kaas met kaasschaaf in plakken schaven. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Dun bestrijken met rest van olie. Oesterzwammen ca. 5 minuten grillen, halverwege keren. Bosui toevoegen en ca. 2 minuten meegrillen. Vier borden voorverwarmen. Risotto op warme borden scheppen. Oesterzwammen en bosui erop leggen. Garneren met oude kaas.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 84 g
vet 16 g

Gegrilde ribkarbonade met perendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ribkarbonades (à ca. 100 g)

1 eetlepel olie

zout

peper

1 portie perendressing (recept elders op de site)

Bereiding

Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Ribkarbonades dun bestrijken met olie. Bestrooien met zout en peper en in grillplan in ca. 10 minuten gaar en lichtbruin grillen, halverwege keren. Karbonades op vier borden leggen. Dressing erover en ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 288 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 4 g

vet 20 g

Gegrilde roodbaarsfilet met waterkerspesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje hazelnoten (a 65 g)
1 teentje knoflook
1 zakje waterkers (Biologisch) (75 g)
50 g zachte geitenkaas
zwarte peper (versgemalen)
1 dl olijfolie (extra vierge)
2 roodbaarsfilets (a ca. 125g)
grof zeezout
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. In koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren. Knoflook pellen. In keukenmachine hazelnoten, knoflook en helft van waterkers fijnmalen. Kaas en peper naar smaak erdoor mengen. Al mengend zoveel olie in dun straaltje toevoegen, dat smeùige saus ontstaat. Van rest van waterkers harde steeltjes verwijderen.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Bakplaat invetten. Roodbaarsfilets aan beide kanten dun bestrijken met pesto. Filets met lichte kant op bakplaat leggen. Twee borden voorverwarmen. Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en roodbaarsfilets in ca. 4 minuten lichtbruin en net gaar grillen. Pesto goed doorroeren en op warme borden in midden laagje pesto scheppen. Roodbaarsfilets in pesto leggen en bestrooien met zout. Rest van waterkers op roodbaars leggen. Serveren met Vlaamse frieten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 1 g

vet 67 g

Gegrilde vijgen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 verse rijpe vijgen
1 theelepel balsamicoazijn
30 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
lage ovenschaal ca. 15 x 20 cm

Bereiding

1. Vijgen wassen, aan de bovenkant insnijden tot halverwege en besprenkelen met balsamicoazijn. Kaas in vijgen doen en bestrooien met zout en peper. Vijgen in schaal leggen.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Vijgen ca. 7 minuten grillen en kaas laten smelten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 55 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 10 g

Gegrilde zalm met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel wasabipoeder (potje ` 45 g)
4 eetlepels Japanse sojasaus (flesje ` 150 ml)
1 zak verse panklare spinazie (300 g)
2 eetlepels olie
zout
1 eetlepel gembersiroop
2 zalmfilets (` ca. 120 g)
4 eetlepels ingelegde gember (Japanse winkel of zelfgemaakt zie tip)

Bereiding

In kommetje wasabipoeder met 2 theelepels koud water tot pasta roeren. Sojasaus erbij schenken. Grillpan op hoog vuur voorverwarmen tot gloeiend heet. In wok 1 eetlepel olie verhitten en spinazie al omscheppend ca. 2 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en 1 eetlepel gembersiroop. Twee borden voorverwarmen. Grillpan licht invetten met rest van olie. Rauwe zalm erop leggen en ca. 20 seconden roosteren. Zalm kwartslag draaien (rauwe kant blijft boven), zodat mooi ruitpatroon ontstaat en nog eens ca. 20 seconden bakken. Zalm met rauwe kant op lauwwarme borden leggen. Spinazie ernaast leggen. Garneren met plakjes gember, wasabi-pasta, sojasaus. Serveren met noedels.

Tip:

Ingelegde zoetzure gember is eenvoudig zelf te maken. Schil een stuk jonge gemberwortel van ca. 125 g en schaaft het in flinterdunne plakjes. Blancheer de gember ca. 2 minuten in een pannetje met kokend water. Meng in een schoon potje 1/2 dl rijstazijn (Thai Kitchen) met 1/2 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman), 1 eetlepel medium dry sherry en 3 theelepels suiker en los de suiker al roerend op. Laat de gember in een zeef goed uitlekken en doe de plakjes in het potje. Schep goed om. Sluit het potje af en laat de gember minimaal 1 dag staan. Houdbaarheid: 1 maand in de koelkast.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 38 g
vet 30 g

Gelakte lamskoteletten met sherry-saffraansaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
1 sjalotje
2 eetlepels boter of margarine
1 teentje knoflook
½ pot vleesfond (à 380 ml)
2 eetlepels medium dry sherry
½ zakje saffraan
1 eetlepel vloeibare honing
3 pakjes lamskoteletjes (à 4 stuks ca. 300 g)
50 ml koksroom (pakje à 200 ml)
zout
peper

Bereiding

1. In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren en op bord laten afkoelen. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 1/2 eetlepel boter verhitten. Sjalot ca. 3 minuten op laag vuur bakken, af en toe omscheppen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en meebakken. Van fond 1/2 eetlepel bewaren, rest bij sjalot schenken. Sherry en saffraan toevoegen en aan de kook brengen. Mengsel op hoog vuur tot 1 dl laten inkoken. Mengsel zeven en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Vier borden voorverwarmen. Honing en achtergehouden fond door elkaar roeren. Koteletjes aan beide kanten bestrooien met zout en peper. In pan rest van boter verhitten. Koteletjes in ca. 4 minuten iets bruin bakken, halverwege keren. Vlees uit pan nemen. Vlees bestrijken met honingmengsel. Vlees nog ca. 1 minuut om en om bakken. Saffraanmengsel opnieuw opwarmen. Koksroom erdoor roeren en ca. 1 minuut al roerend laten koken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Saus op borden schenken en koteletjes erin leggen. Bestrooien met amandelschaafsel. Serveren met aardappelpuree en groene asperges.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 5 g

vet 35 g

Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g varkensfricandeau (of -filet)
zout en peper
1 kleine appel
10 gewelde pruimen zonder pit (zakje a 250 g)
1 el citroensap
40 g boter of margarine
1½ dl droge witte wijn
1 dl vleesfond (pot a 380 ml)
1 dl slagroom
1 el pruimenconfiture (pot)
½ el appelstroop
1 el maizena

Keukenspullen
rollade (opbind)touw
keukenpapier
aluminiumfolie
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Vlees droogdeppen met keukenpapier. Vlees aan brede kant met scherp mes opensnijden tot dunne (1 à 1 1/2 cm) platte lap. Bestrooien met zout en peper. Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden. In kom appel, pruimen en citroensap door elkaar scheppen. Vlees beleggen met pruimenmengsel en oprollen tot rollade. Met keukentouw rollade 1 keer in lengte en 3 keer in de breedte dichtbinden.

2. In braadpan boter verhitten en rollade rondom bruin bakken. Vlees met deksel schuin op pan in ca. 50 minuten zachtjes gaar braden. Rollade in ovenschaal leggen en afgedekt met aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Wijn, vleesfond en slagroom door bakvet roeren en zachtjes laten koken tot een mooie jus, aanbaksels losroeren. Jam erdoor roeren. Rollade aan bovenzijde bestrijken met appelstroop en ca. 5 minuten onder hete grill zetten. Intussen in kopje maizena met 3 el water gladroeren en hiermee saus licht binden. Op smaak brengen met zout en peper. Touw van rollade verwijderen en rollade in 8 plakken snijden. Iets saus erover scheppen, rest apart erbij serveren. Serveren met rode kool en gebakken krieltjes met dille.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 48 g
koolhydraten 22 g
vet 23 g

Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen

Gemarineerde aardbeien met limoenmascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien
4 takjes munt
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
2 limoenen
1 bakje mascarpone (250 g)
1 dl volle yoghurt
1 eetlepel basterdsuiker (wit)

Bereiding

1. Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren. Muntblaadjes fijnsnijden. In schaal aardbeien, likeur en munt door elkaar scheppen. Schaal afgedekt minimaal 1 uur in koelkast zetten, aardbeien af en toe omscheppen. Intussen limoenen goed schoon boenen en boven kommetje schil eraf raspen. Limoenen uitpersen. In kom mascarpone met yoghurt loskloppen en 3 eetlepels limoensap, basterdsuiker en helft van limoenrasp erdoor mengen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Aardbeien met sap over vier (dessert)coupes verdelen en limoenmascarpone erop scheppen. Garneren met rest van limoenrasp.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 20 g
vet 31 g

Gemarineerde aubergine met couscous en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 el olijfolie
150 g rauwkost
100 g couscous
2 tl kruidenbouillon (vloeibaar)
200 ml kraanwater
1 aubergine
100 ml balsamicodressing (fles)
100 g geitenkaas (Bettinne blanc)

Bereiding

1. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak de rauwkost 1 min. al omscheppend. Schep de couscous erdoor. Meng de bouillon met het water en schenk dit bij de couscous en verwarm gedurende 1 min.
2. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan. Neem de couscous van het vuur en laat afgedekt ca. 4 min rusten. Snijd de aubergine in plakken. Bak de plakken in ca. 5 min. bruin. Keer halverwege.
3. Neem de plakken uit de pan en leg ze in diepe borden. Schenk de dressing over de aubergine. Schep de couscous erop. Verbrokkel de geitenkaas over de couscous.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 46 g
vet 31 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 580 mg
vezels 6 g

Gemarineerde champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes champignons (à 250 g AH)

1 kleine ui

2 teentjes knoflook

2 eetlepels citroensap

6 eetlepels olijfolie

1 theelepel italiaanse keukenkruiden

zout

peper

4 takjes peterselie

1 zakje waterkers (Biologisch)

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Ui en knoflook pellen en fijn snipperen. In pan champignons, ui, knoflook, citroensap, olie en Italiaanse kruiden aan de kook brengen en 2 à 3 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af peterselie erboven fijnknippen en erdoor scheppen. Ca. 1 uur laten staan.

2. Waterkers over vier borden verdelen. Champignons opnieuw aan de kook brengen. Vuur direct uitzetten en champignons over waterkers verdelen. Serveren met geroosterd witbrood.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 3 g

vet 15 g

Gemarineerde kip op kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen
2 teentjes knoflook
1 eetlepel balsamicoazijn
1 dl olijfolie extra vierge met basilicum (flesje 250 ml)
4 scharrelkipfilets (ca. 500 g)
25 g gepelde pistachenootjes (zakje à 50 g)
1 eetlepel poedersuiker
1 zakje stoneleeks (ca. 8 stuks)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
zout
(versgemalen) peper
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

1. Limoenen goed schoon boenen en halveren. Boven kom limoenen licht uitknippen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Azijn en olijfolie erdoor roeren. Kipfilets in marinade leggen en ca. 15 minuten marinieren, halverwege keren. Pistachenootjes grof hakken. Limoenen met snijvlak in poedersuiker drukken. Ovenschaal invetten. Stoneleeks schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden. Harde steeltjes van kruiden verwijderen en kruiden grof hakken. In ovenschaal stoneleeks en kruiden door elkaar scheppen en als bedje over bodem verdelen. Kipfilets uit marinade nemen en naast elkaar op kruiden leggen. Limoenen ernaast zetten. Pistachenootjes over kipfilets strooien en marinade erover schenken. Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Schaal uit koelkast nemen en kipfilets op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Schaal in midden van oven schuiven en kipfilets in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken. Serveren met in de schil gebakken aardappeltjes en tomatensalade.

1 u. 5 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 4 g

vet 38 g

Gemarineerde pittige wortelsticks

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 winterpeen (ca. 250 g)

zout

½ tl oregano

(versgemalen) zwarte peper

2 el rode wijnazijn

60 ml olijfolie

1 teentje knoflook

Bereiding

Wortel schoonmaken en in 3 gelijke stukken snijden. In pan met water en weinig zout wortel 10 à 15 min. koken. Afgieten en iets laten afkoelen. Wortel in lengte in dunne plakjes (ca. 1/2 cm dik) snijden. Plakjes vervolgens in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Wortelreepjes in schaal leggen. Bestrooien met oregano, zout en peper. Azijn en zoveel olie erover schenken dat wortelreepjes bedekt zijn. Knoflook pellen, in plakjes snijden en door wortelreepjes scheppen. Minstens 1 dag in koelkast laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal

koolhydraten 1 g

vet 15 g

Gemengde gefrituurde vis met knoflookdressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook
3 takjes peterselie
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels citroensap
zout
peper
300 g kabeljauwfilet
300 g roodbaars filet
2 schaaltes gemarineerde sardinefilet (à 100 g)
snufje paprikapoeder mild
snufje cayennepeper
100 g bloem
5 dl (olijf)olie om te frituren

Keukenspullen

wok

keukenpapier

Bereiding

Knoflook pellen en fijnhakken. Peterselie fijnsnijden. In kommetje olie, citroensap, knoflook en peterselie mengen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw- en roodbaarsfilet in grove stukken snijden. Stukken vis en sardines droogdeppen met keukenpapier. In ondiepe schaal paprikapoeder en cayennepeper door bloem mengen. Stukken vis en sardines door bloemmengsel halen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. In ruime wok olie verhitten tot er lichte damp afkomt. Hierin stukken vis in 2 porties in ca. 3 minuten gaar en goudbruin bakken. Vis met schuimspaan uit pan halen en laten uitlekken op keukenpapier. Sardines in 2 porties in ca. 2 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier. Vis en sardines op schaal leggen en serveren met knoflookdressing. Serveren met Pain de Campagne (brood) en gemengde salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 20 g

vet 43 g

Gepocheerde meervalfilet met kruidige vanilleboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 sinaasappel
1 vanillestokje
75 g roomboter
1 eetlepel roze peperbessen (potje à 23 g)
1 visbouillontablet
zout
versgemalen peper
1 pakje meervalfilets (ca. 225 g)
6 sprietjes knoflookbieslook

Keukenspullen
zesteur

Bereiding

Sinaasappel schoon boenen en met zesteur mooie sliertjes schil eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. Vanillestokje opensnijden. In steelpan boter smelten. Sinaasappelschilletjes, vanillestokje en peperbessen toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten trekken, niet laten koken. In hapjespan 4 dl water met bouillontablet, sinaasappelsap, zout en peper aan de kook brengen. Bouillontablet al roerende oplossen. Meervalfilet in 2 gelijke stukken snijden en in vocht leggen. Op zacht vuur in ca. 6-8 minuten tegen de kook aan net gaar laten worden. Twee borden voorverwarmen. Vanillestokje uit boter nemen, zaadjes eruit schrapen en door boter roeren. Bieslook erboven in stukjes van ca. 1 cm knippen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Meervalfilets met schuimspaans uit vocht nemen, even laten uitlekken en op warme borden leggen. Vanilleboter erover scheppen. Serveren met aardappelpuree en veldsla.

Bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 3 g
vet 36 g

Gepocheerde perziken met vanilleyoghurtmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes witte gelatine
1 sinaasappel
250 g suiker
2½ dl milde vanilleyoghurt (pot a 500 g, biologisch)
1 bekertje slankroom (2 dl)
2 zakjes groene thee
6 perziken

Bereiding

1. In kom met ruim koud water gelatineblaadjes ca. 5 minuten laten weken. Intussen sinaasappel uitpersen. In pan sinaasappelsap met 50 g suiker aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sap oplossen. Vanilleyoghurt erdoor roeren en laten afkoelen. Slankroom stijfkloppen en door yoghurtmengsel spatelen. Mousse in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. Intussen in middelgrote pan 3 dl water met rest van suiker aan de kook brengen en suiker oplossen. Zakjes thee in siroop hangen en op laag vuur ca. 10 minuten laten trekken. Perziken schillen, halveren en pitten verwijderen. Theezakjes uit siroop nemen. Perziken in siroop leggen en ca. 10 minuten pocheren tot ze zacht zijn, af en toe keren. Perziken in siroop laten afkoelen.

2. Dompel een lepel in heet water en schep de yoghurtmousse op vier bordjes, leg de perziken ernaast. 1 eetlepel theesiroop over mousse sprenkelen (rest van theesiroop wordt niet gebruikt).

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 47 g
vet 14 g

Gepocheerde scholrolletjes met casselerrib en waterkerssaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje waterkers (Biologisch) (75 g)

6 scholfilets

zout

peper

12 plakjes casselerrib

1 sjalotje

1 pot visfond (380 ml)

1 dl droge witte wijn

1 dl koksroom (pakje à 200 ml)

Keukenspullen

cocktailprikkers

aluminiumfolie

Bereiding

1. Van waterkers 2/3 deel fijnhakken. Scholfilets in lengte halveren, bestrooien met zout en peper. Van rest van waterkers steeltjes verwijderen en op scholfilets leggen. Plakjes casselerrib halveren en erover verdelen. Scholfilets oprollen en met cocktailprikker vaststeken. Sjalotje pellen en snipperen.

2. In hapjespan fond met wijn, sjalot, zout en peper aan de kook brengen. Scholrolletjes erin zetten en in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Met schuimspaan scholrolletjes op bord scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie. Kookvocht op hoog vuur tot ca. 2/3 laten inkoken. Koksroom en waterkers erdoor roeren en nog ca. 2 minuten al roerend verwarmen tot saus iets gebonden is. Saus op smaak brengen met zout en peper. Scholrolletjes op vier borden leggen en saus eromheen scheppen. Serveren met aardappelkroketjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 7 g

vet 10 g

Geroosterd french rack met paksoi-dolmades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struiken paksoi
½ zakje verse dille (à 15 g)
1/3 zakje verse munt (à 15 g)
1 limoen
6 sjalotjes
9 eetlepels olijfolie (extra vierge)
100 g notenrijst (pak à 250 g Lassie)
1¼ eetlepel tomatenpuree
1 pot vleesfond (380 ml AH)
8 zwarte olijven zonder pit
zout
(versgemalen) peper
125 ml rode wijn
1 laurierblaadje
2 French lamsracks (à ca. 275 g AH)
30 g boter of margarine
1 theelepel vloeibare honing
1 eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

braadslede

Bereiding

1. 12 Groene bladeren van paksoi losmaken en wassen; witte stelen worden niet gebruikt. In pan ruim water aan de kook brengen. Paksoibladeren ca. 2 minuten koken tot ze soepel zijn. Over de rand van vergiet goed laten uitlekken. Dille en munt fijnhakken. Helft van limoen uitpersen, andere helft in 4 dunne plakjes snijden. Sjalotjes pellen en heel fijn snipperen. Ovenschaal invetten. In pan 1 eetlepel olie verhitten. 2/3 Deel van sjalot ca. 1 minuut bakken. Rijst erdoor roeren en ca. 2 minuten meebakken. 1 Eetlepel tomatenpuree en 125 ml vleesfond erdoor roeren en op middelhoog vuur in ca. 5 minuten vocht laten verdampen. Van vuur af dille, munt, 2 eetlepels olie en limoensap door rijst roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Paksoibladeren uitspreiden en op midden van elk blad lepel rijst scheppen. Zijkanten van bladeren over vulling vouwen, en paksoibladeren oprollen tot mooie rolletjes. Paksoirolletjes dicht tegen elkaar aan in kleine ovenschaal leggen. (Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.) Olijven fijnhakken. In steelpan rest van sjalotten, 1 dl fond, wijn en laurier op hoog vuur inkoken tot ca. 1 dl over is. Laurier verwijderen.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Rest van fond en ca. 125 ml water over paksoi schenken. Paksoi-dolmades onder in oven in ca. 45 minuten gaar stoven (zodanig tussentijds iets meer water toevoegen.) Na ca. 25 minuten oventijd lamsracks bestrooien met peper. In braadpan 2 eetlepels olie en boter verhitten. Lamsracks in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Vlees in braadslede leggen en bovenin oven schuiven. Lamsracks in nog 10 à 15 minuten rosé bakken. Vier grote borden

Geroosterd french rack met paksoi-dolmades

voorverwarmen. Saus verwarmen tot handwarm. Olijven, 1 theelepel tomatenpuree en honing erdoor roeren. Van vuur af 4 eetlepels olie erdoor kloppen. Lamsracks halveren en op vier borden leggen. Saus erover scheppen. Paksoi-dolmades ernaast leggen. Garneren met plakjes limoen. Lekker met gebakken tomaten.

bereiden 1 u. 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 655 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 21 g

vet 53 g

Geroosterde aardappelen met koriandersalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 middelgrote roodschillige aardappelen (schoongeboend)

2 tl Indiase currypasta (pot 283 g)

4 el olie

2 bakjes verse koriander (a 15 g)

2 kleine rode uien (gesnipperd)

2 tl citroensap

mespunt sambal badjak

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Halveer de aardappelen in de lengte. Kook ze in een pan met ruim water en zout in ca. 12 min. bijna gaar. Meng ondertussen in een kom de currypasta en de olie. Snijd de koriander heel fijn, bewaar 4 takjes voor de garnering. Meng in een andere kom de ui, de koriander, het citroensap, de sambal en zout naar smaak. Giet de aardappelen af en laat even uitdampen. Verhit de grillpan tot hij gloeiend heet is. Bestrijk de snijvlakken van de aardappelen met curryolie en leg ze met het snijvlak op de grillpan. Rooster in ca. 5 min. mooi bruin. Keer tussentijds. Verdeel over 4 borden en schep de koriandersalsa erop. Garneer met een takje koriander. Lekker met kip uit de oven.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 24 g

vet 15 g

Geroosterde groentelasagne met paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g aardappels (Pommes Primeur)
700 g uien
3 rode paprika's
1½ theelepel zout
1½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
250 ml olijfolie
30 ml witte-wijnazijn
12 lasagnevellen (pak ` 250 g)
2 kroppen sla
1 bakje verse groene pesto (100 g)

Keukenspullen
keukenmachine
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels goed schoonboenen onder koud water en in stukken snijden. Uien pellen en in stukken snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden. Aardappels en ui in braadslede leggen. Bestrooien met zout en Italiaanse kruiden en 100 ml olie erover schenken. In midden van oven aardappels en ui in ca. 30 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen. Intussen in koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en paprika ca. 25 minuten zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Paprika laten afkoelen en met azijn in keukenmachine of met staafmixer pureren. Al mengend beetje bij beetje 100 ml olie toevoegen tot mooie saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. In pan met ruim kokend water en 2 eetlepels olie lasagnevellen met 6 tegelijk in ca. 7 minuten beetgaar koken, met spatel zorgen dat vellen niet aan elkaar plakken. Met schuimspaan lasagnevellen uit pan nemen en over rand van vergiet laten uitlekken. Op zelfde wijze andere 6 lasagnevellen koken. Sla wassen, uitslaan en in repen snijden. In wok rest van olie verhitten en sla in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken. Pesto erdoor scheppen. Op vier borden elk 1 lasagnevel leggen. Achtereenvolgens 1/3 deel van paprikasaus, 1/3 deel van sla en 1/3 deel van aardappel-uimengsel erop scheppen. Hierop lasagnevel leggen en laagjes herhalen tot alle ingrediënten gebruikt zijn.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.065 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 81 g
vet 76 g

Geroosterde kebabs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kleine ui
4 takjes peterselie
4 takjes munt
1 pakje Tivall mix (250 g)
2 tenen knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 eetlepel shoarmakruiden
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
zout
(versgemalen) peper
2 tomaten

Bereiding

1. Ui pellen en fijn raspen. Peterselie en munt heel fijn hakken. Tivall mix in kom doen. Knoflook pellen en 1 teen boven Tivall uitpersen. Ui, peterselie, munt, 3 eetlepels olijfolie en shoarmakruiden erdoor mengen. Tivall mix in 6 porties verdelen en tot langwerpige worstjes van ca. 10 cm lang vormen. Worstjes ca. 30 minuten in koelkast leggen, zodat smaak zich kan ontwikkelen. Andere teen knoflook boven yoghurt uitpersen en erdoor roeren. Knoflooksaus op smaak brengen met zout en peper.

2. Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Worstjes rondom bestrijken met rest van olie en in grillpan in ca. 6 minuten rondom bruin en gaar roosteren. Tomaten wassen en halveren en met snijvlak in grillpan leggen. Tomaten ca. 2 minuten roosteren. Worstjes en tomaten op vier borden leggen. Wat knoflooksaus ernaast scheppen en rest van saus erbij geven. Serveren met rijst.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 16 g
vet 38 g

Geroosterde kreeft met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kleine venkelknollen
300 g aardappels
zout
2 voorgekookte kreeften (à 500 g)
90 g boter of margarine
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1½ dl kreeftensoep (zak à 400 ml AH Huistraiteur)
peper
2 eetlepels pernod (Gall & Gall)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen venkel wassen schoonmaken en elke knol in 4 partjes snijden. Venkel in weinig water in ca. 7 minuten beetgaar koken. Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met snufje zout in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen kreeft halveren: kreeft zo plat mogelijk neerleggen. Groot scherp mes in midden van staart zetten en met ferme haal in 1 keer doorhakken. In koekenpan 60 g boter verwarmen en kreeft op zacht vuur ca. 5 minuten bakken. Kreeft en venkel in braadslee leggen en in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen. Intussen aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen. Helft van crème fraîche, rest van boter en 1/2 dl kreeftensoep erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. In steelpan rest van crème fraîche en kreeftensoep verwarmen. Op smaak brengen met pernod en peper. Puree over twee borden verdelen. Kreeft erop leggen en saus ernaast scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 860 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 34 g
vet 64 g

Geroosterde meerval met chili-olie en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 takjes peterselie

2 citroenen

1 pakje meervalfilets (ca. 225 g)

3 eetlepels chili-olie (flesje à 80 ml)

grofgemalen zeezout

versgemalen vierkleurenpeper

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Grillpan gloeiend heet laten worden. Peterselie heel fijnhakken. Citroenen schoon boenen en 1 1/2 citroen in 6 dikke plakjes snijden. Andere halve citroen uitpersen. Meervalfilet droogdeppen met keukenpapier, in 2 gelijke stukken snijden en inwrijven met 1 eetlepel citroensap en 1 1/2 eetlepel chili-olie. Plakjes citroen bestrijken met chili-olie. Twee borden voorverwarmen. In grillpan meervalfilets in ca. 5-7 minuten goudbruin en gaar roosteren, halverwege keren. Meervalfilets op warme borden leggen. Plakjes citroen in grillpan in ca. 1 minuut bruin roosteren. Rest van chili-olie over vis druppelen. Zout en peper erboven malen en peterselie erover strooien. Plakjes citroen erop leggen. Serveren met gebakken aardappels in de schil en gegrilde tomaten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 1 g

vet 18 g

Geroosterde pompoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg pompoen
4 eetlepels roerbakolie
1 theelepel zeezoutkorrels
versgemalen vierseizoenenpeper (flacon)

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Pompoen in stukken snijden, schillen en pitten en draden verwijderen. Pompoen in niet te kleine blokken snijden. In kom pompoen omscheppen met olie, zout en peper. Pompoen uitspreiden in braadslede en in ca. 45 minuten gaar en mooi lichtbruin roosteren. Af en toe voorzichtig omscheppen. Uit oven bedruppelen met wat olie en royaal peper erboven malen.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 16 g
vet 10 g

Geroosterde zalmfilet met mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ eetlepel gemalen kurkuma (koenjit)

zout

3 eetlepels olijfolie (extra vierge)

4 zalmfilets (ca. 125 g)

2 rode pepers

1 theelepel cayennepeper

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

1 theelepel oregano

2 eetlepels gemalen mosterdzaad

Keukenspullen

lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

In kopje 1 theelepel kurkema, 1/2 theelepel zout en 1 eetlepel olie door elkaar roeren. Zalmfilets hiermee bestrijken en ca. 10 minuten laten marineren. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Rode pepers schoonmaken en fijnhakken. Zalmfilets in ovenschaal leggen, ca. 15 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten gaar roosteren. In ander kopje rest van kurkema, cayennepeper, komijn en oregano met 2 eetlepels water door elkaar roeren. In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten, kruidenpasta erdoor roeren en enkele seconden bakken tot het gaat geuren. Rode peper erdoor scheppen en even mee fruiten. Mosterdzaad en 1/2 dl water erdoor roeren. Mengsel over zalmfilets scheppen en filets onder grill nog ca. 2 minuten verwarmen. Serveren met basmatirijst en raita.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 0 g

vet 27 g

Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje bospeentjes

½ zakje hazelnoten (à 65 g)

25 g roomboter

3 eetlepels gembersiroop

Bereiding

1. Groen tot op klein stukje van worteltjes verwijderen. Worteltjes wassen en met dunschiller schillen. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan in ca. 5 minuten goudbruin roosteren. Hazelnoten laten afkoelen.

2. In wijde (koeken)pan boter smelten. Worteltjes toevoegen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar smoren. Gembersiroop toevoegen en pan zachtjes heen en weer bewegen zodat siroop goed wordt verdeeld. Worteltjes overdoen in schaal en bestrooien met geroosterde hazelnoten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 12 g

vet 11 g

Gesmoorde tomaten met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 tomaten
1 stukje verse gemberwortel (ca. 2 cm)
2 teentjes knoflook
4 eetlepels (roerbak)olie
1 eetlepel medium sherry
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Tomaten wassen, schoonmaken en halveren. Gember dun schillen en met scherp mes in dunne staafjes snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In grote (koeken)pan olie verhitten. Tomaten met snijkant naar beneden ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomaten keren en gember en knoflook toevoegen. Nog ca. 4 minuten bakken. Sherry en ketjap erdoor roeren en kort meewarmen. Lekker bij oosterse vleesgerechten en rijst.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Gestoofd konijn met tomatenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ konijn (ca. 1 kilo)

4 tomaten

6 tenen knoflook

25 g roomboter

3 eetlepels olijfolie

versgemalen peper

1 dl medium dry sherry

1 pot wildfond (380 ml AH)

4 takjes tijm

Bereiding

1. (Konijn ca. 30 minuten van te voren op kamertemperatuur laten komen.) Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. In vieren snijden, binnenste in zeef scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden. Boven kom vocht uit binnenste van tomaten wrijven. Met platte kant van mes tenen knoflook pletten.

2. In grote braadpan boter en olijfolie verhitten. Konijn bestrooien met zout en peper en rondom bruin bakken. Op bord leggen. In bakvet tenen knoflook even aanfruiten. Helft van tomaatblokjes even meebakken. Sherry en tomatenvocht toevoegen en ca. 3 minuten laten inkoken. Wildfond en tijm toevoegen en aan de kook brengen. Konijn in jus leggen en met deksel schuin op pan in ca. 1 1/2 uur heel zachtjes gaar stoven. Schaal en vier borden voorverwarmen. Konijn in schaal leggen en (in warme oven van 100 °C of onder aluminiumfolie) warm houden. Op hoog vuur jus tot helft inkoken. Jus boven andere pan zeven, rest van tomaatblokjes erdoor roeren. Konijn over warme borden verdelen en jus erover scheppen. Serveren met pasta of aardappelpuree en sperziebonen.

bereiden 1 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 3 g

vet 19 g

Gestoomde tah tsai met oosterse dressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 struikje tah tsai
1 cm verse gemberwortel
½ rode peper
1 bosuitje
1 kippenbouillontablet (of kruidenbouillontablet)
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels sesamololie
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
stoommandje

Bereiding

Bladeren van tah tsai losmaken, wassen en in vergiet laten uitlekken. Gember schillen en fijnhakken. Peper schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Bosuitje schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In (stoom)pan 1/2 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Tah tsai-bladeren in stoommandje (of vergiet) leggen. Mandje (of vergiet) boven kokende bouillon hangen en tah tsai in 2 à 3 minuten beetgaar stomen. Tah tsai laten uitlekken en overdoen in schaal. Warm houden op stoompan. In kommetje 3 eetlepels bouillon met peperreepjes, uiringetjes, sojasaus en sesamololie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over tah tsai sprenkelen. Serveren met varkensfiletlapjes en gebakken krieltjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Gevulde ananas met mangosaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 verse ananas
2 eetlepels kirsch (slijter)
2 kiwi's
100 g frambozen (of kleine aardbeien)
1 rijpe mango
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel poedersuiker
3 takjes munt

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Ananas plat neerleggen en met scherp mes dwars door kroon in vier parten snijden. Vruchtvlees van ananas met mesje voorzichtig lossnijden van schil, tot op ca. 1 cm van ananasshil. - Ogen - van ananas en harde kern uit vruchtvlees snijden en ananas in stukjes snijden. Bedruppelen met kirsch (eventueel 1 à 2 uur afgedekt in koelkast bewaren).

2. Kiwi's dun schillen en in plakjes snijden. Frambozen voorzichtig wassen. Ananas, frambozen en kiwi door elkaar scheppen. Mango schillen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Mango met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde saus. Op smaak brengen met citroensap en poedersuiker. Ananasparten op vier borden leggen en ananassalade erover verdelen. Mangosaus erop scheppen. Garneren met blaadjes munt.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 36 g
vet 0 g

Gevulde doperwtentaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g bloem
zout
125 g koude boter of margarine
1 pak doperwten (diepvries) (300 g)
2 bakjes roze garnalen (125 g)
1 schaalpje Schotse zalmfilet (ca. 230 g)
1/3 zakje verse Italiaanse kruidenmix
2 pakjes roomkaas met peper (ca. 80 g)
3 eieren
1 bekertje slagroom (125 ml)
peper
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
quichevorm doorsnede ca. 26 cm

Bereiding

1. Boven kom bloem en zout zeven. Koude boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden. 1/2 dl water toevoegen en alles met koude hand tot samenhangende deegbal kneden. Deegbal afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten.
2. Doperwten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Garnalen wassen en laten uitlekken. Zalm in flinke stukken snijden. Kruiden fijnknippen. Vorm invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm. Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen die boven vorm uitkomt. Kruiden en doperwten over taartbodem verdelen en bedekken met roomkaas. Garnalen en zalm erover verdelen. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Over taart schenken. Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Tip:

In plaats van 1 grote taart kunt u ook 4 kleine taartjes maken. Gebruik hiervoor eenpersoons-quichevormpjes en verdeel alle ingrediënten hierover.

bereiden 1 uur wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 940 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 53 g
vet 62 g

Gevulde forel uit het oosten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
2 struikjes paksoi
2 eetlepels olie
2 eetlepels sesamolie
4 eetlepels sesamzaad (potje à 45 g)
1½ eetlepel Japanse sojasaus
4 forellen (à ca. 200 g)
grof zeezout
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
wok
keukenpapier
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

1. Peper schoonmaken en in reepjes snijden. 4 Paksoibladeren met steel achterhouden, rest van paksoi schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. In wok olie verhitten en peperreepjes ca. 1 minuut fruiten. Paksoi toevoegen en al omscheppend in ca. 1 minuut beetgaar bakken. 1 Eetlepel sesamolie, sojasaus en 2 eetlepels sesamzaad door paksoi mengen. Eventueel schaal afgedekt in koelkast zetten. Ovenschaal invetten. Forellen afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Buiken vullen met paksoi en forellen naast elkaar in ovenschaal leggen. Bestrijken met rest van sesamolie. Rest van sesamzaad erover strooien en grof zeezout erboven malen. Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Schaal uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Schaal in midden van oven schuiven en forellen in ca. 15 minuten gaar bakken. Intussen vier borden voorverwarmen. Paksoibladeren op borden leggen en hierop forellen leggen. Serveren met mie of Kantonese roerbakrijst.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 10 g
vet 20 g

Gevulde Italiaanse bollen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 Italiaanse bollen

1 eetlepel olijfolie

1 bakje paprika-ui-mix (a 140 g)

100 g rundergehakt

2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

zout

1 zakje rucola (sla, 30 g)

Bereiding

Bovenste kapjes van Italiaanse bollen snijden en broodjes beetje uithollen. In koekenpan olie verhitten en paprika-ui-mix ca. 1 minuut bakken. Gehakt en Italiaanse kruiden toevoegen en geheel al omscheppend bakken tot gehakt rul en bruin is. Gehaktmengsel op smaak brengen met zout. Rucola in holtes van broodjes doen en gehaktmengsel erover verdelen. Kapjes brood erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 805 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 92 g

vet 33 g

Gevulde kalfsrolletjes met komkommersaus en gegrilde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot gevogeltesfond (380 ml AH)
1 komkommer
50 g boter of margarine
4 kalfsrolletjes gevuld met gerookte zalm
8 tomaten
2 theelepels olijfolie
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout en peper
2 takjes basilicum

Keukenspullen
keukenmachine
grillpan

Bereiding

1. In pan fond op hoog vuur tot 1 dl inkoken. Intussen komkommer schillen in lengte doorsnijden, met lepel zaadjes verwijderen en rest in blokjes snijden. Komkommer met fond in keukenmachine pureren. Mengsel boven kom door zeef wrijven. Tot gebruik in koelkast bewaren.

2. In koekenpan boter verhitten en kalfsrolletjes volgens gebruiksaanwijzing gaar bakken. Intussen tomaten wassen en halveren. Grillpan dun inwrijven met olijfolie en tomaten in ca. 5 minuten op snijvlak beetgaar roosteren. Intussen in pan komkommersaus verwarmen. Crème fraîche erdoor roeren. Goed op smaak brengen met zout en peper. Warme saus in midden van vier borden scheppen. Gegrilde tomaatjes in cirkel eromheen leggen. Kalfsrolletjes in midden van saus leggen. Basilicum in reepjes knippen en over saus verdelen. Serveren met gebakken krieltjes.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 10 g
vet 29 g

Gevulde perziken met room

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikken perziken op vruchtensap (à ca. 415 g)

150 g amandelspijs (à 300g Baukje)

1 sinaasappel

4 eetlepels sinaasappellikeur (Gall & Gall)

75 g pistachenootjes ongepeld

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Keukenspullen

ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

1. In zeef perziken laten uitlekken en met bolle kant naar onder in ovenschaal leggen. Amandelspijs in kommetje verkrumelen. Sinaasappel goed schoonboenen en schil boven spijs raspen. 2 Eetlepels likeur erdoor mengen. Holtes van perziken vullen met spijsmengsel. Sinaasappel uitpersen en rest van likeur door sap mengen. Over gevulde perziken schenken. Pistachenootjes pellen, kort onder koud water afspoelen en grof hakken. Over perziken strooien.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Perziken in oven in ca. 12 minuten goed warm laten worden en licht laten kleuren. Intussen sinaasappelsap door crème fraîche kloppen. Perziken op vier bordjes zetten en roommengsel ernaast scheppen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 40 g

vet 27 g

Gnocchi met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
1 pak gnocchi di patate (500 g)
1 pakje koksroom (200 ml)
½ visbouillontablet
½ citroen
2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. Intussen broccoli schoonmaken en in kleine roosjes van stronk snijden. Gnocchi aan kokende water toevoegen en in ca. 5 minuten gaarkoken, ze zijn gaar als ze komen bovendrijven. In andere pan met weinig water broccoli in ca. 3 minuten beetgaar koken. In pan met dikke bodem koksroom met bouillontablet verwarmen. Citroen goed schoonboenen en schil dun eraf raspen. Citroenrasp en rivierkreeftjes aan room toevoegen en geheel goed doorwarmen. Gnocchi en broccoli afgieten. Saus met rivierkreeftjes door gnocchi scheppen. Gnocchi op vier borden scheppen en broccoli erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 51 g
vet 12 g

Gravad lachs gemarineerd in dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 Schotse zalmhaasjes of zalmfilets (à 200 g)

1 zakje verse dille (15 g)

1 theelepel witte peperkorrels

1 eetlepel grof zeezout

1½ eetlepel suiker

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel witte-wijnazijn

3 eetlepels zonnebloemolie

Keukenspullen

plasticfolie

keukenpapier

aluminiumfolie

Bereiding

1. Zalm controleren op graatjes. Van dille 2 à 3 takjes bewaren, rest grof hakken. Peperkorrels (in vijzel of met bolle kant van lepel) fijnstampen. In kommetje zout, peper en 1 eetlepel suiker mengen. Zalm aan één kant bestrooien met dille en vervolgens met zoutmengsel. Eén stuk zalm met dillekant naar boven in diepe kom leggen. Andere stuk zalm met dillekant naar beneden erop leggen. Vis afdekken met folie. Bord met zwaar gewicht, bijvoorbeeld stenen of conservenblikken (ca. 1 1/2 kilo) erop zetten. Schaal max. 3 dagen in koelkast plaatsen. Vis elke 12 uur keren en vrijgekomen vocht erover scheppen.

2. Rest van dille heel fijn hakken. In kom mosterd, rest van suiker, azijn, olie en dille tot sausje kloppen. Zalm droogdeppen met keukenpapier en met scherp mes in dunne plakken snijden. Zalm op vier borden uitspreiden en saus erover druppelen. Serveren met (saffraan)broodjes.

bereiden 13 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 6 g

vet 24 g

Griesmeelpudding met bessensap

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 citroen
1 l volle melk
zout
85 g griesmeel (pak à 500 g)
125 g suiker
½ kaneelstokje
1 flesje rodebessensap (250 ml)
1 eetlepel aardappelzetmeel

Keukenspullen

puddingvorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Citroen goed schoon boenen en 1 stukje schil van ca. 4 cm (zonder wit) eraf snijden. Rest van schil raspen. In pan melk met citroenrasp en snufje zout aan de kook brengen en op laag vuur ca. 5 minuten laten trekken. Griesmeel en 75 g suiker mengen en aan kokende melk toevoegen. Mengsel onder af en toe roeren ca. 7 minuten laten doorkoken. Binnenkant van puddingvorm met koud water afspoelen. Pudding in vorm gieten. Pudding laten afkoelen en laten opstijven. Intussen in pan 1 dl water, kaneelstokje en stukje citroenschil aan de kook brengen. Bessensap en rest van suiker toevoegen en aan de kook brengen. In kopje aardappelzetmeel met 5 eetlepels water tot glad papje roeren. Papje door bessensap roeren en al roerend laten binden. Citroenschil en kaneelstokje uit saus nemen en saus laten afkoelen.

2. Puddingvorm kort in warm water houden. Met vingers bovenkant van pudding langs rand losmaken. Schaal op vorm leggen, samen keren, even schudden en pudding uit vorm laten glijden. Saus erover schenken.

Tip:

Amandel-vanillepudding: Vervang bij de pudding 1 eetlepel suiker door 1 zakje vanillesuiker. Rooster in een koekenpan 1 zakje amandelschaafsel (45 g) lichtbruin. Hak 3/4 deel van het schaafsel fijn en roer dit op het laatst door de pudding. Bestrooi de pudding vlak voor het serveren met de rest van het amandelschaafsel. Griesmeelpudding met fruit: Gebruik bij de pudding sinaasappel- in plaats van citroenschil. Maak de saus van 3 1/2 dl vers aardbei-sinaasappelsap (flesje à 500 ml), 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels suiker en een afgestreken eetlepel aardappelzetmeel. Serveer met een in partjes gesneden sinaasappel.

bereiden 25 min. wachten 5 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 43 g

Griesmeelpudding met bessensap

vet 6 g

Groene asperges met ravioli en zwarte olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges
½ potje zwarte olijven zonder pit (a 240 g)
4 zongedroogde tomaten in olie
4 el olijfolie
2 tenen knoflook (fijngesnipperd)
2 bakjes ravioli met 4 kazen (a 250 g)
1 bakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)
6 el Parmezaanse kaas (geraspt)

Bereiding

Was de asperges en snijd de houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf. Snijd de asperges in stukjes van ca. 4 cm. Halveer de olijven en dep de tomaten droog met keukenpapier, snijd vervolgens in kleine reepjes. Verhit in een wok 2 el olie en fruit de knoflook en asperges al omscheppend ca. 2 min. Voeg 100 ml water toe en smoor de asperges in ca. 6 min. beetgaar. Schep de tomaat en olijven erdoor. Breng ondertussen een pan water met een snufje zout en 2 el olie aan de kook. Kook de ravioli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar. Giet de ravioli af en schep de asperges en basilicum erdoor. Schep het gerecht in diepe borden of een schaal en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 740 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 57 g
vet 43 g

Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

- 1 blikje groene kidneybonen (400 g)
- 1 ongepaneerde varkensschnitzel (ca. 130 g)
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 rode en/of groene paprika (in stukjes)
- (versgemalen) peper
- 2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

In pan kidneybonen op laag vuur verwarmen. Vlees in dunne reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten en vlees en paprika al omscheppend op hoog vuur ca. 5 minuten bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Balsamicoazijn toevoegen en pan van vuur nemen. In zeef bonen laten uitlekken. Bonen op bord doen en vlees erop scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 620 kcal
- eiwit 47 g
- koolhydraten 52 g
- vet 25 g

Groene-kooltaart met chorizo en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje hazelnoten (65 g)
200 g bloem
zout
125 g koude boter of margarine
300 g magere kwark
1 zakje verse peterselie (30 g)
175 g parrano (kaas (stukje))
3 eieren
peper
250 g chorizo (stukje)
1 zakje gesneden groene kool (300 g)
4 kwarteleieren
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

Bereiding

1. In keukenmachine hazelnoten fijnmalen. Hazelnoten in kom doen en bloem en zout erboven zeven. 100 Gram boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden. 100 Gram kwark toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden. Deegbal afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten. Intussen peterselie fijnhakken. Kaas in kleine stukjes snijden. Eieren loskloppen met rest van kwark. Kaas, 3/4 deel van peterselie en peper erdoor kloppen. Chorizo in blokjes snijden. In roerbakpan rest van boter verhitten en op laag vuur de kool al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Chorizo door kool mengen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Kool door eiermengsel scheppen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 1/2 cm dik en 5 cm groter dan vorm. Vorm invetten en bekleden met deeg. Koolmengsel er-over verdelen. Tot gebruik in koelkast zetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taart in midden van oven ca. 40 minuten bakken. Kwarteleieren boven taart breken en bestrooien met rest van peterselie. Taart terugdoen in oven en in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

bereiden 1 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.110 kcal

eiwit 49 g

koolhydraten 46 g

vet 79 g

Groentesoep met gehaktballetjes

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

300 g soepvlees
1½ liter koud water
2 tl zout
2 laurierblaadjes
2 takjes tijm
3 stukjes foelie
2 zwarte peperkorrels
200 g winterpeen
3 stengels bleekselderij
1 prei
2 takjes peterselie
1 beschuit
200 g rundergehakt
1 mespunt nootmuskaat
50 g vermicelli

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

1. Breng in een soeppan het soepvlees met het water en het zout aan de kook brengen. Voeg de laurier, tijm, foelie en peperkorrels toe en laat afgedekt ca. 4 uur zachtjes trekken. Maak ondertussen de wortel, bleekselderij en prei schoon. Snijd de peen en bleekselderij in plakjes en de prei in ringen. Snijd de peterselie fijn. Verkruimel het beschuit boven het gehakt en strooi de nootmuskaat erover.

2. Breng het gehakt op smaak met peper en eventueel zout en kneed alles goed door elkaar. Maak van het gehakt kleine balletjes. Bewaar afgedekt in de koelkast.3. Maak een theedoek nat, wring uit en hang in een zeef. Schenk de bouillon door de zeef in een andere pan. Neem het vlees eruit en snijd klein. Voeg de wortel, selderij en prei toe aan de bouillon en breng ca. 10 min. aan de kook. Voeg de gehaktballetjes, soepvlees, vermicelli en peterselie toe en laat ca. 5 min. afgedekt koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

bereidingstip:

Wil je de bouillon ontvetten, laat deze dan eerst helemaal koud worden, dan kun je het gestolde vet er zo afscheppen.

variatietip:

Tomatengroentesoep met komijnekaas: Maak de bouillon met de helft van het water. Kneed 50 g geraspte komijnekaas (stukje, zelf raspen) in plaats van nootmuskaat door het gehakt. Voeg met de groenten 2 blikjes tomatenblokjes met sap (à 400 g) toe.

variatietip:

Groentesoep met gehaktballetjes

Groente-crèmesoep: Vervang de vermicelli door 4 (in de bouillon) gekookte aardappels. Wrijf deze door een zeef en kook ze met 20 ml koksroom (pakje) de laatste 5 min. in de soep mee.

bereiden 25 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 10 g

vet 8 g

waarvan verzadigd 0 g

Guacamole clubsandwich

Menugang Lunchgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

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

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. In koekenpan boter verhitten en ham in ca. 3 minuten knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Brood in broodrooster roosteren. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier. Stoneleeks schoonmaken, halveren en vervolgens in lengte halveren. Eieren pellen en in lengte in plakjes snijden.

2. Brood besmeren met dipsaus. Besmeerde kant van 2 sneetjes brood beleggen met plakjes ei en tuinkers. Volgende 2 sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Plakjes tomaat en stoneleeks over bovenste sneetjes verdelen. 2 Sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Ham erover verdelen en sla erop leggen. Afdekken met laatste sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden. Met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren snijden en vaststeken met cocktailprikkers. Gekanteld op twee borden leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 68 g
vet 25 g

Haricots verts in rauwe ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g haricots verts

zout

4 plakjes rauwe ham

2 eetlepels bieslookpesto (bakje à 100 g AH Huistraiteur)

1 eetlepel olijfolie

Bereiding

1. Van haricots verts puntjes afsnijden. In pan met ruim water en zout haricots verts in ca. 5 minuten beetgaar koken. Vervolgens in zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Plakjes ham in lengte halveren en bestrijken met bieslookpesto. Haricots verts in 8 porties verdelen, op plakjes ham leggen en samen oprollen.

2. In koekenpan olie verhitten en hamrolletjes in 2 à 3 minuten knapperig bruinbakken. Op vier borden naast hoofdgerecht leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 2 g

vet 8 g

Haringtartaar met toast

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 maatjesharingen (2 pakjes à ca. 140 g)
2 kleine gekookte bietjes (ca. 150 g)
4 eetlepels zilveruitjes (en 1 eetlepel vocht uit potje)
½ zakje verse dille (à 15 g)
zout
peper
6 sneetjes Pane dolce vita (brood)
1 eetlepel roomboter (zacht)
1 eetlepel grove mosterd
4 bergjes veldsla (zakje à 75 g)

Keukenspullen

plasticfolie

timbaaltjes

Bereiding

1. Haring in blokjes snijden. Bietjes schillen en in kleine blokjes snijden. Zilveruitjes klein snijden. In kom haring, zilveruitjes met vocht en bietjes door elkaar scheppen. Dille erboven in stukjes knippen. Haringtartaar op smaak brengen met (weinig) zout en peper. Timbaaltjes bekleden met plasticfolie. Haringtartaar erin scheppen en aandrukken, tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Brood in broodrooster lichtbruin roosteren en diagonaal doorsnijden. In kommetje boter en mosterd door elkaar roeren. Brood besmeren met mosterdboter. Borden op timbaaltjes leggen, samen keren en haringtartaar uit vormpjes laten glijden. Plasticfolie verwijderen. Sneetjes brood ernaast leggen. Garneren met veldsla.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 290 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 26 g

vet 13 g

Hazenpeper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui
2 tenen knoflook
2 stengels bleekselderij
4 hazenachterbouten
zout
versgemalen peper
50 g boter of margarine
100 g spekreepjes
2½ dl rode wijn
1 pot wildfond (380 ml AH)
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels

Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijn snipperen. Bleekselderij wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Haas bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Spekreepjes ca. 3 minuten zachtjes bakken. Met schuimspaan op bord scheppen. In bakvet haas rondom bruin bakken. Met schuimspaan naast spekjes leggen. In bakvet ui en bleekselderij ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Wijn en fond toevoegen en aan de kook brengen. Stukken haas erin leggen. Spekjes, tijm, laurier en kruidnagels toevoegen. Met deksel schuin op pan haas in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven. Haas met schuimspaan in schaal leggen en warm houden. Op hoog vuur vocht inkoken tot een dunne saus. Saus over haas schenken. Serveren met aardappelpuree en rode kool.

bereiden 2 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal
eiwit 55 g
koolhydraten 5 g
vet 23 g

Hazenrugfilet met Italiaanse rode-wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma (flesje Monini)
1 pot wildfond (380 ml AH)
½ fles Italiaanse volle rode wijn
½ zakje verse rozemarijn (à 15 g)
1 kaneelstokje (Silvo)
1 kruidnagel
½ blikje tomatenpuree (à 70 g)
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 schaalje asperge-broccoli (150 g AH)
4 hazenrugfilets (ca. 500 g)
zout
½ eetlepel citroensap
(versgemalen) peper
90 g carbonarareepjes (duobakje à 180 g)

Keukenspullen

keukenpapier

ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en snipperen. In ruime pan 1 el olie verhitten. Ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Fond, wijn, rozemarijn, kaneelstokje, kruidnagel en tomatenpuree toevoegen en saus op hoog vuur in 20 à 30 minuten tot ca. 1/3 deel inkoken. Saus boven kom zeven. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Van bimi harde uiteinden afsnijden.

2. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. In pan met ruim water en zout bimi in 3 à 4 minuten beetgaar koken. Afgieten en citroensap en 1/2 el olie erover sprenkelen. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van olie verhitten en hazenrugfilets op hoog vuur in ca. 2 minuten mooi bruinbakken. In ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper. In oven in nog ca. 6 minuten van binnen rosé laten worden. Intussen in bakvet carbonarareepjes en champignons in ca. 3 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken. Saus erdoor roeren en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Hazenrugfilets schuin in plakjes snijden en op borden leggen. Saus naast vlees scheppen en groente erbij leggen.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 44 g

koolhydraten 7 g

Hazenrugfilet met Italiaanse rode-wijnsaus

vet 20 g

Hemelse cassata

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

4 zakjes amandelen (a 45 g)
200 g poedersuiker
3 el groene likeur (bijv. Pisang Ambon (slijter))
3 el zonnebloemolie
1 sinaasappel (schoongeboend)
1 citroen (schoongeboend)
250 g suiker
50 ml bruine rum (slijter)
6 blaadjes gelatine
100 g grootmoeders cake
300 ml slagroom
250 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)
1 bakje ricotta (verse kaas, 250 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Maal in een keukenmachine de amandelen tot poeder. Voeg de poedersuiker, likeur, olie en 2 el water in een kom en kneed alles tot een soepele, stevige bal. Verpak de bal marsepein in plasticfolie en laat 1 dag laten rusten.

2. Schil de sinaasappel en citroen met een scherp mesje en snijd de schil in dunne reepjes. Breng in een pan 100 ml water met 50 g suiker aan de kook en los de suiker erin op. Voeg de reepjes schil toe en laat 10 min. pruttelen. Haal de schilletjes eruit en leg op een vel keukenpapier. Laat de schilletjes in een kommetje met de rum 15 min. weken. Week ondertussen in een kom met koud water de gelatine 5 min. Snijd de cake in kleine blokjes. Verwarm in een steelpan 50 ml slagroom met 150 g suiker en laat de suiker oplossen. Knijp de gelatine uit, haal de room van het vuur en los de gelatine al roerend op in de warme room. Laat iets afkoelen. Klop de rest van de slagroom met de rest van de suiker half stijf. Roer in een andere kom de roomkaas, ricotta en gelatinemengsel door elkaar. Spatel de slagroom, schilletjes met de rum en cakeblokjes erdoor. Laat 20 min. in de koelkast iets opstijven. Leg een stuk plasticfolie op het aanrecht. Bestuif de deegroller met poedersuiker. Kneed de marsepein opnieuw en rol uit tot een dunne lap van 30 x 20 cm en leg op de folie. Schep het kaasmengsel ca. 2 cm van de rand op de lange kant.

3. Rol met behulp van de folie de marsepein met het kaasmengsel stevig op tot een lange rol met de marsepein aan de buitenkant. Druk de marsepeinnaad tegen elkaar aan. Draai de uiteinden van de folie dicht en laat de rol 4 uur in de koelkast opstijven. Snijd aan beide uiteinden ongeveer 1 1/2 cm van de cassatarol, dit gedeelte wordt niet gebruikt. Snijd de rest van de rol met een glad mes in 18 plakjes van ongeveer 1 1/2 cm en leg de plakjes op 6 borden.

bereiden 24 u. 10 min. wachten 4 uur

Hemelse cassata

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 910 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 76 g

vet 59 g

Honingmousse met rozemarijn en dadels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 takje rozemarijn
4 eetlepels vloeibare honing
3 blaadjes witte gelatine
75 g gedroogde dadels
250 ml slagroom
4 kaneelkoekjes (pakje a 150 g)

Keukenspullen
schaaltjes à inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

1. Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen en fijnhakken. In pannetje honing met rozemarijn op laag vuur ca. 10 minuten verwarmen. Intussen gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Dadels ontpitten en in reepjes snijden. Honing van vuur nemen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete honing oplossen. Slagroom stijfkloppen. Honing in gedeelten erdoor scheppen. Mengsel in ijscoupes of bakjes scheppen, dadelreepjes erover strooien. In koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.

2. Honingmousse ca. 5 minuten voor serveren uit koelkast nemen. Garneren met kaneelkoekjes.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 370 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 34 g
vet 23 g

IJstaart met bitterkoekjes en likeur

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak roomijs met bitterkoekjes (1 liter Hertog)

1½ dl bitterkoekjeslikeur (Gall & Gall)

6 bitterkoekjes

100 g lange vingers

1 reep witte chocolade (100 g)

2 eetlepels poedersuiker

Keukenspullen

plasticfolie

hoge, ronde vorm à inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Roomijs uit diepvries nemen. In steelpan likeur verwarmen. Bitterkoekjes in kom doen en 1/2 dl warme likeur erover schenken. Bodem van vorm bekleden met plasticfolie. Lange vingers met ongesuikerde zijde kort in rest van warme likeur dopen en met besuikerde zijde rondom tegen wand in vorm zetten. Helft van roomijs in vorm scheppen en gladstrijken. Bitterkoekjes over roomijs verdelen, rest van roomijs erop scheppen en gladstrijken. (Indien lange vingers boven roomijs uitsteken, koekjes met scherp mes tot hoogte van roomijs afsnijden.) IJs tot gebruik (minimaal 1 uur) in diepvries zetten. Met dunschiller over smalle zijde van chocoladereep chocoladekrullen trekken.

2. IJs uit diepvries nemen. Schaal op vorm leggen, samen keren en ijs uit vorm laten glijden. Plasticfolie verwijderen. Witte-chocoladekrullen over ijstaart verdelen en bestuiven met poedersuiker. IJstaart aan tafel in punten snijden en over vier borden verdelen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 77 g

vet 19 g

In frambozethee gepocheerde peer

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 handperen
- 1 zakje frambozethee
- 4 eetlepels aardbeien-kiwisiroop
- 1 blikje frambozen op lichte siroop (200 g)

Bereiding

Peren schillen, klokhuisen verwijderen en peren in parten snijden. Peren in pan op zakje frambozethee leggen. 4 Dl water en siroop erover schenken. Frambozen toevoegen en geheel aan de kook brengen. Ca. 1 minuut verwarmen. Theezakje verwijderen en peren in thee laten afkoelen. Peren en frambozen met schuimspaans in vier schaaltes scheppen. Beetje thee erover scheppen.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 95 kcal
- eiwit 0 g
- koolhydraten 23 g
- vet 0 g

Italiaans kaasplankje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 100 g Gorgonzola (kaas)
- 100 g Pecorino Romano (kaas)
- 25 g Parmezaanse kaas (stukje)
- 1 walnotenstokbrood (ciabatta con noci) (voorgebakken)
- 30 g pijnboompitten
- 150 g geitenkaas (Bettinne Blanc)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen kaas uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen. Gorgonzola en Pecorino elk in 4 puntjes snijden. Parmezaanse kaas grof hakken. Walnootstokbrood in midden van oven in 8 à 10 minuten knapperig bakken. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten op laag vuur in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Op bord scheppen en laten afkoelen. Korst van geitenkaas verwijderen en kaas in 8 gelijke stukken snijden. Handen met water bevochtigen en tussen handen elk stukje geitenkaas tot rond bolletje rollen. Helft van bolletjes door pijnboompitten rollen, rest door Parmezaanse kaas rollen. Gorgonzola, Pecorino en geitenkaasbolletjes over vier plankjes verdelen. Stokbrood in plakjes snijden en bij kaasplankjes serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 420 kcal
- eiwit 23 g
- koolhydraten 3 g
- vet 34 g

Japanse rosbiefrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kleine komkommer
2 eetlepels sladressing naturel
½ kleine rode paprika
4 bosuitjes
4 plakjes rosbiefapjes à la minute (ca. 200 g)
100 g rijstmie (zak ` 250 g)
2 eetlepels olie
zout
peper
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Komkommer wassen en in plakjes snijden. In kom komkommer en dressing door elkaar scheppen. In pan ruim water aan de kook brengen. Paprika schoonmaken, wassen en in lengte in 8 reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken. 2 Bosuitjes in lengte halveren, rest in ringetjes snijden. Aan korte zijde van elk plakje rosbief 2 reepjes paprika en 1 stukje bosui leggen. Plakjes oprollen en vaststeken met cocktailprikker. Van vuur af mie aan kokend water toevoegen en ca. 4 minuten laten staan. In zeef laten uitlekken. In koekenpan olie verhitten en rosbiefrolletjes in 3 à 4 minuten rondom bruin bakken. Bestrooien met zout en peper. Op bord scheppen en met scherp mes schuin doormidden snijden. Aan bakvet 1 eetlepel water, sojasaus en sherry toevoegen en aanbaksels losroeren. Mie over twee borden verdelen. Rosbiefrolletjes ernaast leggen. Saus erover en ernaast schenken. Komkommer ernaast scheppen en ringetjes bosui erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 465 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 48 g
vet 14 g

Kaasfondue met walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groot stokbrood
50 g gepelde walnoten
½ zakje verse bieslook
1 teen knoflook
4 dl droge witte wijn
300 g geraspte Gruyère (kaas zakje a 100 g)
300 g geraspte belegen kaas (zakje a 150 g)
1½ el maizena
zout en versgemalen zwarte peper
nootmuskaat

Keukenspullen
caquelon

Bereiding

Stokbrood in blokjes snijden en in mandje doen. Walnoten grof hakken. Bieslook in kleine stukjes snijden. Knoflook halveren en caquelon inwrijven met knoflook. In caquelon wijn verwarmen tot er belletjes opstijgen. Al roerend in gedeelten beide soorten geraspte kaas toevoegen. Blijven roeren tot alle kaas gesmolten is. In kopje maizena met scheutje wijn of water tot glad papje roeren. Al roerend aan fondue toevoegen en blijven roeren tot een mooi gladde fondue ontstaat. Walnoten en bieslook erdoor roeren en fondue op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Serveren op spiritusbrander met stokbrood erbij. Ook lekker om te dopen: stukjes bleekselderij en appel.

Tip:

Het beste resultaat bereikt u als de kaas op kamertemperatuur is.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 965 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 49 g
vet 60 g

Kabeljauw met garnalen in koriandersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
1 teentje knoflook
1 groene paprika
1 zakje verse koriander (15 g)
2 eetlepels medium dry sherry
2 eetlepels olie
½ theelepel sambal oelek
½ theelepel gemberpoeder
mispunt gemalen komijn (djinten)
zout
200 g kabeljauwfilet
150 g roze garnalen

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In keukenmachine ui, knoflook, paprika en koriander pureren. Sherry, olie, sambal, gemberpoeder, komijn en 1/2 theelepel zout erdoor mengen. Kabeljauw in blokjes snijden.

2. In pan koriandermengsel aan de kook brengen. Kabeljauwblokjes en garnalen toevoegen en in ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Op smaak brengen met zout. Serveren met eiermie en wortelsalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 5 g
vet 13 g

Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels (olijf)olie
4 tomaten
1 pot gegrilde paprika's (à 465 g)
1 citroen
1 potje groene olijven zonder pit (240 g)
3 takjes tijm
600 g kabeljauwhaasjes
2 theelepels sambal oelek
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes glazig fruiten. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren en zaadjes verwijderen. Vruchtvlies in reepjes snijden. Paprika's in dunne reepjes snijden. Tomaat en paprika ca. 2 minuten zachtjes met ui meebakken. Citroen goed schoonboenen, kapjes eraf snijden en citroen in plakjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. Ovenschaal invetten. Helft van tomaatmengsel, olijven en tijm over bodem verdelen. Kabeljauw op groenten leggen, bestrijken met sambal en bestrooien met zout en peper. Plakjes citroen en rest van tomaatmengsel, olijven en tijm erover verdelen. Afdekken met deksel of aluminiumfolie. Kabeljauwschotel in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en door en door heet laten worden. Serveren met couscous en waterkerssalade.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 7 g
vet 19 g

Kalfsfricandeu met sherry-mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje stoneleeks (30 g)
zout
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 kalfsfricandeu (ca. 600 g)
2 eetlepels grove mosterd
50 g roomboter
50 ml droge sherry
1 pakje koksroom (2 dl)
peper

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Stoneleeks halveren. In kokend water met zout stoneleeks en bieslook (enkele sprietjes achterhouden voor garnering) ca. 2 minuten blancheren. Stoneleeks en bieslook afgieten. Fricandeu rondom insmeren met mosterd. In braadpan boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten rondom lichtbruin bakken. Met deksel op pan vlees in ca. 20 minuten mooi bruin en van binnen rosé of net aan gaar braden, af en toe keren. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden, ca. 10 minuten laten rusten. Sherry aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren. Koksroom toevoegen en geheel op hoog vuur tot ca. 2/3 deel laten inkoken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Geblancheerde stoneleeks en bieslook over vier borden verdelen. Fricandeu in dunne plakken snijden en erop leggen. Sherry-mosterdsaus erover scheppen. Garneren met achtergehouden sprietjes bieslook.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 3 g
vet 22 g

Kalfsfricandeau met truffel-peterselievulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
1 zakje verse peterselie (30 g)
3 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)
zout en peper
750 g kalfsfricandeau
500 g groene asperges

Keukenspullen
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

1. Korstjes van brood afsnijden en brood boven kom verkrumelen. Peterselie erboven fijn knippen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Brood, peterselie, knoflook en 2 eetlepels olie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In vlees aan bovenkant in lengte 3 insneden maken van ca. 3 cm diep. Vulling hierin verdelen en iets aandrukken. Bestrooien met zout en peper en bestrijken met rest van olie. Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Asperges in ovenschaal leggen en 1 dl water erbij schenken. Vlees erop leggen. Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Schaal uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven vlees in ca. 35 minuten bruin en net aan gaar bakken. Serveren met gebakken aardappels.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 11 g
vet 14 g

Kalfslapjes met hete bliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 dunne prei
1 ui
1½ teentje knoflook
2 kalfslapjes (à ca. 150 g)
zout
peper
1 eetlepel bloem
75 g roomboter
1 dl rode wijn
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
1 pot vleesfond (380 ml AH)
2 eetlepels stroop
500 g aardappels
3 granny smith
1 eetlepel suiker
1 dl droge witte wijn
6 plakjes gerookt ontbijtspek (ca. 30 g)
1 bakje cantharellen (paddestoelen 100 g)
1 takje peterselie
1½ dl melk

Keukenspullen
keukenpapier
bakpapier

Bereiding

Prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijn hakken. Kalfslapjes bestrooien met zout, peper en bloem. In pan 25 g boter verhitten en vlees aan beide kanten bruin bakken. Vlees uit pan op bord leggen. In bakvet ui, prei en 3/4 deel van knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Rode wijn toevoegen en ca. 1 minuut laten koken. Vlees, laurier, kruidnagels en fond toevoegen en aan de kook brengen. Stroop erdoor roeren. Vlees op laag vuur afgedekt in ca. 2 uur gaar stoven. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, wassen en in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaar koken. Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in blokjes van ca. 1 x 1 cm snijden. In pan helft van appel met suiker en witte wijn aan de kook brengen en in ca. 15 minuten tot moes koken, regelmatig omscheppen en appels pletten. Rest van appel toevoegen en in ca. 5 minuten gaar koken. Bakplaat bekleden met bakpapier en spek erop leggen. In midden van oven spek in ca. 15 minuten knapperig bakken. Intussen cantharellen schoonvegen met keukenpapier. Onderste stukje van steeltjes snijden en grote paddestoelen in lengte halveren. Peterselie fijnknippen. In pan 15 g boter verhitten en rest van knoflook ca. 30 seconden fruiten. Cantharellen toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten gaar bakken. Peterselie erdoor scheppen en kort meebakken. Aardappels pureren, 15 boter en even zoveel melk erdoor roeren, zodat

Kalfslapjes met hete bliksem

mooie gladde puree ontstaat. Appelmoes grof door puree scheppen. Vlees uit pan nemen en in plakjes snijden. Boven kom vleesjus door zeef schenken. Rest van boter erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Hete bliksem over twee borden verdelen. Vleesplakjes eronder leggen. Cantharellen op hete bliksem leggen. Plakjes spek schuin erop leggen. Enkele eetlepels jus over vlees scheppen.

bereiden 2 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.005 kcal

eiwit 51 g

koolhydraten 83 g

vet 52 g

Kalfstajine met venkel, saffraan en amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teentje knoflook
800 g kalfslapjes
peper
1 venkelknol
1 sinaasappel
2 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 vleesbouillontablet
1 enveloppe saffraan (0,7 g)
1 zakje garneeramandelen (45 g)
4 takjes munt
zout

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen. Kalfslapjes in blokjes van ca. 3 cm snijden en bestrooien met peper. Onderkant en steeltjes van venkel verwijderen en venkel in 8 gelijke parten snijden. Sinaasappel uitpersen. In (stoof)pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut bakken. Vlees toevoegen en in ca. 4 minuten al omscheppend lichtbruin bakken. Venkel, sinaasappelsap, tomaten met sap, bouillontablet en 1 dl water toevoegen en vocht op matig vuur aan de kook brengen. Zodra vocht kookt, vuur lager draaien en saffraan toevoegen. Met deksel schuin op pan vlees in ca. 1 1/2 uur zachtjes gaar stoven, af en toe doorscheppen. Intussen in droge koekenpan amandelen lichtbruin roosteren. Munt fijnhakken. Kalfstajine op smaak brengen met zout en peper en bestrooien met geroosterde amandelen en munt. Serveren met couscous.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 10 g
vet 29 g

Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
1 ei (klein)
2 verse braadworsten (à 125 g)
6 takjes tijm
1 citroen
1 kalkoenfricandeau (ca. 500 g)
zout en peper
50 g boter of margarine
2 eetlepels cognac (Gall & Gall)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Sjalot pellen en heel fijnsnipperen. Ei loskloppen. Vel van worst met scherp mes in lengte doorsnijden, vulling eruit halen en in kom doen. Blaadjes tijm erboven van takjes rissen. Citroen goed schoonboenen en schil boven vlees raspen. Ei en sjalot toevoegen en alles goed mengen. Fricandeau aan één korte kant tot ca. 2 cm van wand insnijden zodat zak ontstaat. Vlees aan binnenkant bestrooien met zout en peper en vullen met worstmengsel. Vlees met cocktailprikkers goed dichtsteken. Tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Vlees bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Vlees rondom dichtschroeien en met deksel schuin op pan in ca. 40 minuten gaar braden regelmatig keren. Vier borden voorverwarmen. Vlees op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten. Door braadvet cognac en 1 dl water roeren aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Vlees in plakken snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen. Beetje jus erover schenken. Rest van jus in juskom apart erbij geven. Serveren met roast potatoes en cranberry-appelcompote.

Tip:

Is er braadworstvulling over, voeg dan een beetje paneermeel toe en maak er kleine balletjes van. Bak de balletjes de laatste 5 minuten met de kalkoenfricandeau mee. U kunt voor de braadworstvulling ook runderbraadworst gebruiken. De braadworsten, ei en boter zijn ook verkrijgbaar van AH Biologisch.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 1 g
vet 24 g

Kastanjechampignons met bosui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
2 bosuitjes
1 bakje kastanjechampignons (250 g AH Biologisch)
2 strukjes roodlof
2 eetlepels oosterse roerbakolie (AH)
½ eetlepel citroensap
zout

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en halveren. Wit van bosuitjes kleinsnijden, groen in lange, smalle reepjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. Van roodlof 8 blaadjes nemen en wassen.

2. In koekenpan olie met peper zachtjes verwarmen. Champignons toevoegen en op laag vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Van vuur af kleine stukjes bosui en citroensap door champignons scheppen. Op smaak brengen met zout. Op vier bordjes elk 2 blaadjes roodlof op elkaar leggen en champignons erin scheppen. Garneren met reepjes bosui.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 60 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 2 g
vet 5 g

Kip Teriyaki met wilde rijst en oosterse salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

1½ dl teriyaki marinade (flesje ` 250 ml)

3 kipfilets (` ca. 125 g per stuk)

400 g sperziebonen

5 eetlepels zonnebloemolie

1 eetlepel citroensap

(versgemalen) zwarte peper

1 bakje taugé (125 g)

200 g rijst (wilde & witte)

3 eetlepels seroendeng (potje ` 100 g)

Bereiding

1. Teriyaki-marinade (1 eetlepel apart houden voor dressing) in schaal of diep bord schenken en kipfilets erin leggen. Schaal met kip in koelkast zetten en minimaal 2 uur marineren, halverwege keren. Intussen sperziebonen schoonmaken, wassen en in ca. 10 minuten gaarkoken. In schaal 3 eetlepels olie, citroensap, achtergehouden Teriyaki-marinade en peper tot dressing kloppen. Sperziebonen afgieten en met taugé door dressing scheppen. Laten afkoelen.

2. In pan met ruim kokend water rijst ca. 8 minuten koken, afgieten en ca. 5 minuten laten staan. Intussen kipfilets uit marinade nemen (marinade bewaren). In koekenpan rest van olie verhitten en kip rondom bruin bakken. Marinade toevoegen en kip in ca. 10 minuten op matig vuur gaar laten worden. Sperziebonensalade over drie borden verdelen en rijst ernaast scheppen. Kipfilets in schuine plakken snijden en op rijst leggen. Rest van ingekookte marinade over kip scheppen. Bestrooien met seroendeng.

bereiden 40 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 82 g

vet 34 g

Kipfilet met champignon-pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g champignons
¾ dl droge witte wijn
50 g boter of margarine
20 g bloem
½ l melk
2 teentjes knoflook
5 eetlepels groene pesto
5 eetlepels Bulgaarse yoghurt
5 eetlepels geraspte belegen kaas
zout
peper
4 kipfilets (ca. 125 g per stuk)
2 takjes peterselie

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. In pan champignons met wijn afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes koken, af en toe roeren. In steelpan 20 g boter smelten. Bloem erdoor roeren en al roerend 30 seconden laten pruttelen. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Pan van vuur nemen. Knoflook pellen en boven saus uitpersen. Pesto erdoor roeren. Champignons uit vocht nemen en met yoghurt en kaas door saus roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper.

2. Kipfilets bestrooien met zout en peper. In koekenpan rest van boter verhitten en kipfilets in ca. 10 à 15 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen champignonsaus zachtjes door en door verwarmen. Vier borden voorverwarmen. Kip op warme borden leggen en saus erover scheppen. Peterselie erboven fijnknippen. Serveren met (groene) lintmacaroni en frisse salade.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 13 g
vet 34 g

Kipfilet met Thaise groene curry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
1 blikje kokosmelk (400 ml)
2 eetlepels suiker
3 eetlepels Thaise vissaus
3 cm verse gemberwortel
1 limoen
1 eetlepel boter of margarine
4 kipfilets (a ca. 125 g)
zout en peper
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

Peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Serehstengel in stukken hakken. In pan kokosmelk aan de kook brengen met suiker, vissaus, peperreepjes en sereh. Gember schillen en erboven raspen. Limoen schoonboenen en schil erboven raspen. Limoen uitpersen en sap erbij schenken. Mengsel in ca. 15 minuten op hoog vuur tot ca. 2 dl inkoken. Intussen in koekenpan boter verhitten. Kipfilets bestrooien met zout en peper en in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Koriander fijnhakken. Sereh uit curry halen. Kipfilets in plakken snijden en op vier borden leggen. Curry erover schenken. Bestrooien met koriander. Serveren met pandanrijst en roergebakken paksoi.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 14 g
vet 13 g

Kippenbout in bokbier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 takjes selderij (kruiden)
65 g boter of margarine
2 kippenbouten (à ca. 300 g)
zout
peper
1½ dl bokbier
1 gele paprika
1 blikje maïskorrels (300 g)
½ dl slagroom
1 theelepel hot currypoeder

Bereiding

Selderijtakjes halveren. In braadpan 40 g boter verhitten. Kip bestrooien met zout en peper en rondom bruin bakken. Bier en onderste helft van selderijtakjes toevoegen. Kip in ca. 40 minuten afgedekt gaar sudderen, af en toe keren. Intussen paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Maïs laten uitlekken. In pan rest van boter verhitten. Paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Maïs, slagroom en currypoeder erdoor scheppen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes smoren. Over twee borden paprikamengsel verdelen en kip erop leggen. Enkele eetlepels suddervocht over kip schenken. Garneren met bovenste helften van selderij. Serveren met gebakken aardappeltjes.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 700 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 22 g
vet 52 g

Klappertert met passievruchtenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei (middel groot)
3 eetlepels suiker
1 eetlepel bloem
1 limoen
½ dl kokosmelk (blikje à 400 ml Nutco)
40 g gemalen kokos (zakje à 125 g AH)
1 bekertje slagroom (125 ml)
4 passievruchten
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen

lage taartvormpjes doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bladerdeeg op aanrecht in ca. 10 minuten laten ontdooien. Vormpjes invetten en met deeg bekleden, langs rand goed aandrukken. Overtollig deeg langs randen wegsnijden. Met vork gaatjes in bodem prikken. Vormpjes in oven zetten en deeg ca. 5 minuten bakken. Intussen ei met 2 eetlepels suiker tot roomkleurig mengsel kloppen. Bloem erboven zeven en erdoor scheppen. Limoen goed schoonboenen en boven eiermengsel helft van schil eraf raspen. Kokosmelk door eiermengsel roeren en kokos erdoor scheppen. Taartvormpjes vullen met kokosmengsel en in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes in oven laten afkoelen. Slagroom met rest van suiker stijf kloppen.

2. Taartjes uit vormpjes nemen en op borden leggen. Passievruchten halveren. Op elk bord 1 halve passievrucht leggen. Rest van vruchtvlees uit passievruchten scheppen en door slagroom scheppen. Slagroom naast taartjes en passievruchten op borden scheppen.

Tip:

De kokosmelk kunt u eventueel vervangen door 1/2 dl melk.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 34 g

vet 38 g

Klassieke hachee

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 uien

50 g boter of margarine

600 g grof hacheevlees

zout

(versgemalen) zwarte peper

2 el bloem

1 vleesbouillontablet

2 el azijn

1 tl suiker

2 laurierblaadjes

4 kruidnagels

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Uien pellen en grof snipperen. In braadpan boter verhitten en vlees al omscheppend bakken. Uien na ca. 2 minuten meebakken. Vlees bestrooien met zout, peper en bloem en omscheppen. Bouillontablet en 1/2 liter warm water toevoegen, zodat vlees net onderstaat. Azijn, suiker, laurierblaadjes en kruidnagels toevoegen. Aan de kook brengen en vlees met deksel schuin op pan op zacht vuur (op vlamverdeler) in ca. 3 uur gaar stoven. Jus proeven en eventueel op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels of aardappelpuree en rode kool.

Tip:

In plaats van hacheevlees kunt u ook 600 g doorregen runder- of riblappen gebruiken. Vlees droogdeppen met keukenpapier en in dobbelstenen snijden.

Tip:

Met appelstroop en appeltjes: Voeg 2 eetlepels appelstroop toe in plaats van azijn. Snijd 2 geschildte appels (Cox of Elstar) in partjes en stoof die de laatste 10 minuten mee.

Tip:

Met tomaat en sambal: Snijd het vruchtvlees van 2 ontvelde tomaten zonder zaadjes in blokjes en voeg ze de laatste 5 minuten toe. Breng de hachee op smaak met 1 eetlepel ketjap en 2 theelepels (of meer) sambal badjak. Serveer deze pittige hachee met sperziebonen in plaats van rode kool.

bereiden 3 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 11 g

Klassieke hachee

vet 29 g

Knolselderij met sinaasappel en spek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij
2 eetlepels citroensap
1 ui
1 sinaasappel
3 eetlepels olijfolie
75 g spekreepjes (duopak à ca. 250 g)
1 eetlepel grove Zaanse mosterd (Huisman)
6 takjes peterselie
1 eetlepel creme fraiche
zout
versgemalen peper

Bereiding

1. Boven- en onderkant van knolselderij dun eraf snijden. Rest van knolselderij met groot mes in plakken snijden. Plakken schillen, wassen en in blokjes snijden. Tot gebruik in ruim water met citroensap bewaren. Ui pellen en snipperen. Sinaasappel goed schoonboenen en ca. 3/4 deel van schil eraf raspen. Sinaasappel halveren en uitpersen.

2. In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knolselderij uit water halen en met spek ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Erdoor roeren: sinaasappelsap, 3/4 deel van sinaasappelpers, mosterd en scheutje water. Selderij afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen peterselie fijn knippen. Peterselie, rest van geraspte schil en crème fraîche door knolselderij roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met kip of braadworst en gebakken aardappels.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 15 g
vet 15 g

Knolselderij-crèmesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij (kleine)
3 eetlepels citroensap
2 sjalotjes
25 g roomboter
1 kruidenbouillontablet
1 takje tijm
1 eetlepel cognac of vieux (slijter)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
peper (versgemalen)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Boven- en onderkant van knolselderij dun eraf snijden. Rest van knolselderij met groot mes in plakken snijden. Plakken schillen, wassen en in blokjes snijden. Tot gebruik bewaren in ruim water met 2 eetlepels citroensap. Sjalotjes pellen en snipperen. In grote pan boter smelten. Sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Knolselderij uit water halen en ca. 1 minuut al omscheppend meebakken. Bouillontablet, tijm en 6 dl water toevoegen. Selderij in ca. 20 minuten op laag vuur gaar koken. Tijm uit pan nemen. Met schuimspaan enkele blokjes knolselderij eruit nemen. Soep met staafmixer of in keukenmachine glad pureren.

2. (Soep opnieuw verwarmen.) 1 Eetlepel citroensap, cognac of vieux en 2/3 deel van crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier borden scheppen en rest van crème fraîche erin scheppen. Serveren met kaasstengels.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 9 g

vet 16 g

Komkommersoep met rauwe ham

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommer
2 sjalotjes
20 g roomboter
1 kippenbouillontablet
4 plakjes rauwe ham
4 takjes koriander
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
keukenpapier
staafmixer

Bereiding

1 Komkommer wassen en droogdeppen met keukenpapier. 12 Dunne plakjes eraf snijden. Rest van komkommer en tweede komkommer schillen, in lengte halveren en zaadjes eruit schrapen. Komkommers in blokjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. In pan boter verhitten. Sjalotje ca. 2 minuten bakken. Komkommerblokjes kort meebakken. Bouillontablet erboven verkruiden. 1/2 Liter water in pan schenken, aan de kook brengen en komkommer in ca. 10 minuten zachtjes koken. Intussen ham in reepjes snijden. Koriander fijnknippen. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Crème fraiche erdoor roeren en soep opnieuw verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier borden verdelen. Plakjes komkommer, hamreepjes en koriander erover verdelen. Serveren met warme toast.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 145 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 3 g
vet 13 g

Koolrabisalade met makreel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- ½ citroen
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels Season all-kruiden (potje)
- 1 koolrabi
- 2 ciabattabroodjes of pistolets
- 1 pakje lichtgerookte makreelfilets (200 g)
- 1 zakje gemengde eikenbladsla (100 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Citroen uitpersen. In kommetje dressing kloppen van citroensap, olijfolie en kruiden. Koolrabi schillen en in blokjes snijden. In kom koolrabi mengen met 1 eetlepel dressing. Broodjes overlangs halveren en dun bestrijken met dressing. Op bakplaat onder hete grill schuiven en in ca. 2 minuten goudbruin laten kleuren. Intussen vel van makreelfilets verwijderen en makreel in stukjes verdelen. Eikenbladsla, koolrabi en makreel over twee wijde kommen verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Broodjes apart erbij geven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 765 kcal
- eiwit 27 g
- koolhydraten 44 g
- vet 53 g

Koude dikke tomatencrème uit Córdoba

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dikke sneetjes Pain de Campagne (brood)

3 eieren

700 g tomaten

2 teentjes knoflook

1 theelepel zout

snufje paprikapoeder mild

snufje cayennepeper

100 ml olijfolie extra vierge

4 eetlepels witte-wijnazijn

100 g serranoham (dikke plak)

2 takjes peterselie

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

1. Sneetjes brood weken in laagje koud water. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken, laten schrikken en laten afkoelen. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Brood uitknippen. In keukenmachine brood, tomaten en knoflook pureren. Zout, paprikapoeder en cayennepeper toevoegen. Al mengend olie in dunne straal toevoegen. Azijn erdoor mengen. Mengsel in koelkast in ca. 30 minuten (of tot gebruik) goed koud laten worden.

2. Eieren pellen en in blokjes snijden. Serranoham in heel kleine blokjes snijden. Peterselie fijnhakken. Salmorejo in soepkommen scheppen en ei, serranoham en peterselie erover verdelen. Serveren met knapperige Pain de Campagne (brood).

bereiden 35 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 14 g

vet 33 g

Kropsla met gegrilde aardappels en Yorkhampakketje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 aardappels (a ca. 100 g)
1 ui
1 rode paprika
8 plakjes Yorkham (ca. 200 g)
1 krop sla
7 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
½ zakje verse Provençaalse kruiden (a 20 g)
zout en peper

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. Aardappels onder koud water goed schoonboenen. In pan met kokend water aardappels in ca. 15 minuten bijna gaarkoken. Aardappels afgieten, laten afkoelen en in plakjes snijden. Intussen ui pellen en heel fijn snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In kom paprika en ui door elkaar scheppen. Op werkvlak 4 stukken plasticfolie van elk 30 x 30 cm leggen. Op elk vel 2 plakjes ham op elkaar leggen. Ui-paprikamengsel erover verdelen. Plakjes ham om vulling dichtvouwen, plasticfolie eromheen dichtvouwen en pakketjes tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Sla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren. Sla over vier borden verdelen. In kommetje 6 eetlepels olie met azijn tot dressing kloppen. Van elke soort kruiden uit zakje 1 takje erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Van rest van tijm 4 mooie toefjes afknippen voor garnering. Grillpan dun inwrijven met rest van olie. Aardappelplakjes in gedeelten ca. 2 minuten grillen, halverwege keren. Aardappelplakjes op sla leggen. Besprenkelen met dressing. Hampakketjes uit plasticfolie nemen en met naad onder op aardappels leggen. Rest van dressing erover verdelen. Garneren met toefjes tijm.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 23 g
vet 20 g

Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's

Menugang -	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type koken	Slank	Nee
Bron Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
1 bolletje knoflook
1 dl olijfolie (extra vierge)
zeezout
(versgemalen) vier-seizoenen-peper
300 g aardappels
1 grote ui
2 kroppen sla
1 voorgebakken Boulogne stokbrood (250 g)

Keukenspullen
keukenpapier
staafmixer

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's wassen, droogdeppen met keukenpapier en op bakplaat leggen. Van bol knoflook topje afsnijden en knoflook naast paprika op bakplaat leggen. 1 Eetlepel olie in knoflook scheppen. In midden van oven paprika's ca. 20 minuten roosteren tot vel zwart geblakerd is en knoflook gaar geroosterd. Paprika's ca. 10 minuten afgedekt in kom laten rusten. Knoflook iets laten afkoelen. Teentjes knoflook uit bol halen en boven kommetje uitpersen. Knoflook met 2 à 3 eetlepels olie tot smeuge puree roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Paprika's halveren. Velletjes en zaadjes verwijderen en paprika's in lange, dunne reepjes snijden. Paprika in kommetje doen en 1 eetlepel olie erdoor scheppen. Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Uit 1 slakrop geel hartje nemen en bewaren. Rest van sla wassen, uitslaan en in grove repen snijden. In soeppan 2 eetlepels olie verhitten. Ui en 2 theelepels knoflookpuree ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten. Aardappelblokjes ca. 1 minuut al omscheppend meebakken. Sla erdoor scheppen en al omscheppend laten slinken. 1 Liter water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Soep afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Pureren met staafmixer en op smaak brengen met ca. 1 eetlepel zout en royaal peper. Soep tot gebruik in koelkast zetten.

2. Grillpan gloeiend heet laten worden. Soep opnieuw zachtjes verwarmen. Kapjes schuin van stokbrood snijden en stokbrood schuin in 8 lange plakken snijden. Plakken dun bestrijken met rest van olie en in porties in grillpan in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Bestrijken met knoflookpuree en bestrooien met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en in midden bergje van paprikareepjes maken. Slahartje in dunne reepjes snijden en over paprika strooien.

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 50 g

Kropslasoep met geroosterde paprika en knoflookbruschetta's

vet 35 g

Kruidig chocoladetaartje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g extra bittere chocolade (reep à 200 g)

100 g roomboter

100 g poedersuiker

3 eieren (M)

2 el cognac (slijter)

½ tl kaneelpoeder

½ tl nootmuskaat

1 el maizena

½ el boter (om in te vetten)

Keukenspullen

taartvormpjes doorsnede ca. 7 cm

Bereiding

Boven kom chocolade breken. Kom in pan met kokend water hangen en chocolade, boter en 100 g poedersuiker (1 el achterhouden) al roerend laten smelten. Laten afkoelen tot kamertemperatuur. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Boven 2 kommen eieren splitsen. Eiwitten en rest van poedersuiker stijfkloppen. Eidooiers, cognac, kaneel en nootmuskaat door chocolade scheppen. Boven eiwitten maizena zeven en erdoor spatelen. Chocolade door eiwitten spatelen (niet gladroeren). Vormpjes invetten en beslag erin scheppen. Taartjes in ca. 20 minuten gaar bakken. Warm of koud serveren met halfstijf geklopte slagroom.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 38 g

vet 32 g

Kruidige groentecalzone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 kleine rode ui
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels knoflookpuree (potje)
- 1 pakje pizza & tomato (470 g)
- 1 pakje walnootkaas (150 g)
- ½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ui, courgette en paprika schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In kom groenten, kruiden, olijfolie, knoflookpuree en inhoud van potje tomatensaus door elkaar scheppen. Op aanrecht pizzadeeg uitspreiden, iets uitrollen en in twee gelijke stukken snijden. Plakken kaas naast elkaar erop leggen, ca. 2 cm van randen vrijhouden. Op helft van elk stuk courgettemengsel scheppen. Andere helft over vulling klappen en randen van deeg tussen duim en wijsvinger tot mooie schulprand dichtknijpen. Bakplaat invetten. Calzones erop leggen en in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaarbakken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 850 kcal
- eiwit 26 g
- koolhydraten 82 g
- vet 50 g

Kruidige pasta met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g farfalle
250 g romaatjes
2 el olijfolie
20 g verse Italiaanse kruiden (bakje)
150 g zachte geitenkaas

Bereiding

De kracht van eenvoud: pasta, tomaat, Italiaanse kruiden en geitenkaas. In een kwartier op tafel!

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Halveer de romaatjes. Verhit de olie in een pan en bak de tomaten al omscheppend ca. 3 min. Ris de blaadjes van de kruidentakjes, snijd fijn en schep door de tomaat. Breng op smaak met zout.
2. Schep de pasta op de borden, schep de saus erover en verkruimel de geitenkaas erboven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 59 g
vet 34 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 310 mg
vezels 4 g

Kruidige wortelsoep met gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kraanwater
500 g winterpeen
2 kippenbouillontabletten
1 ui
1 rode paprika
2 stengels bleekselderij
120 g kipfilets fumé
2 el olijfolie
2 tenen knoflook
1 el Mexicaanse kruiden (zakje)
150 ml droge witte wijn
125 ml zure room (bekertje)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Romig soepje met witte wijn en gebakken groenten.

1. Breng in een pan het water aan de kook. Snijd de wortels in stukjes. Voeg de bouillontabletten en de wortel aan het water toe en laat ca. 15 min. koken.
2. Snipper intussen de ui. Snijd de paprika en de bleekselderij in stukjes. Snijd de kip in stukjes. Verhit in een koekenpan de olie. Fruit de ui ca. 2 min. Voeg de bleekselderij en de paprika toe en bak ca. 5 min. al omscheppend. Pers de knoflook uit boven het mengsel. Voeg de Mexicaanse kruiden toe en schep even om.
3. Voeg de gebakken groenten en de wijn aan de bouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep. Schep de kip erdoor. Verdeel de soep over de kommen en schep in elke kom 1 el zure room.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 13 g
vet 12 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 1.365 mg
vezels 5 g

Kwarktaart met aardbeien

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

9 stuks

12 blaadjes gelatine (witte gelatine)

200 g mariabiscuits

100 g roomboter

3 el kraanwater

500 g aardbeien

1 perssinaasappel

500 g magere kwark

200 g basterdsuiker wit

250 ml slagroom (beker)

4 el aardbeienjam

Keukenspullen

deegroller

keukenmachine

springvorm (Ø 24 cm)

Bereiding

Van deze zomertaart kun je gerust nog een tweede puntje nemen.

1. Laat in een kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken. Verkrummel de mariabiscuits en doe in een kom. Smelt boter en meng de boter met water door de koekkrummels.

2. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Pureer in de keukenmachine de aardbeien. Pers de sinaasappel uit en verwarm zachtjes in een pannetje. Knijp de gelatine goed uit en van vuur af al roerend in warme sinaasappelsap oplossen. Laat het mengsel even afkoelen.

3. Roer in een kom kwark, suiker, sinaasappelmengsel en aardbeienpuree goed door elkaar. Klop in een andere kom slagroom stijf en schep luchtig door het kwarkmengsel. Verdeel het kwarkmengsel over de kruimelbodem in de springvorm en strijk de bovenkant glad.

4. Laat de kwarktaart in koelkast in ca. 3 uur opstijven. Halveer de rest van de aardbeien en rangschik op de bovenkant van de taart. Verwarm zachtjes in een pannetje de aardbeienjam met water. Bestrijk met een kwastje de aardbeien en kwark rijkelijk met jammengsel.

variatietip:

Met kersen en amandelen: Vervang de mariabiscuits door amandelspeculaasjes. Gebruik in plaats van verse aardbeien ontpitte verse kersen of uitgelekte kersen uit een pot. Garneer de taart met 25 g geroosterd amandelschaafsel in plaats van met aardbeingelei. Met bitterkoekjes en sinaasappellikeur: Snijd 200 g bitterkoekjes in kleine stukjes en roer deze met 2 eetlepels sinaasappellikeur (in plaats van aardbeienpuree) door het kwarkmengsel. Garneer de taart met 50 g bitterkoekjes en fijngeraspte sinaasappelschil.

Kwarktaart met aardbeien

bereiden 35 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 425 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 51 g

vet 22 g

waarvan verzadigd 1 g

natrium 130 mg

vezels 1 g

Lamsboutsalade met tomaat-sojasalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 trostomaten
2 bosuitjes
1 bakje alfalfa (75 g)
4 lamsboutlapjes à la minute (ca. 250 g)
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
4 takjes waterkers (Biologisch) (zakje ` 75 g)

Bereiding

1. Tomaten wassen en in parten snijden. Zaadjes verwijderen en parten in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 3 cm snijden. Stukjes in lengte in hele dunne reepjes snijden. Bosuireepjes en alfalfa door elkaar scheppen.

2. Lamsboutlapjes elk in 3 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In pan olie verhitten en vlees ca. 3 minuten om en om bakken. Vlees uit pan op bord scheppen. Aan bakvet 1 eetlepel water, citroensap en sojasaus toevoegen en even verhitten, hierbij aanbaksels losroeren. Tomaat toevoegen en ca. 1 minuut op laag vuur verwarmen. Salsa op smaak brengen met peper. Helft van tomatensalsa door alfalfasalade scheppen. Op vier borden elk 1 stukje lamsvlees leggen. Helft van alfalfasalade erop scheppen. Tweede stukje lamsvlees erop leggen, rest van alfalfasalade erop leggen. Afdekken met laatste plakje vlees. Tomatensalsa erop en eromheen scheppen. Garneren met toefjes waterkers. Serveren met Tarly en gemengde groene salade.

Tip:

Het vlees kan ook in reepjes worden gesneden en gebakken worden. Schep de vleesreepjes door de alfalfasalade en verdeel de salsa ernaast en erover.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 3 g
vet 12 g

Lamsfilet met rauwe ham en gestoofde venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkelknollen
2 eetlepels boter of margarine
½ groentebouillontablet
12 plakjes rauwe ham
4 lamsfilet (à 125 g)
(versgemalen) zwarte peper
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 eetlepel Pernod (slijter)
zout

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier

Bereiding

Venkel schoonmaken (venkelgroen bewaren), wassen en in stukken snijden. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Venkel ca. 5 minuten rondom bakken. 1/2 Dl water erbij schenken en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen. Venkel ca. 15 minuten afgedekt heel zachtjes stoven. Intussen op plank 8 plakjes ham, 2 aan 2 naast elkaar leggen. Vlees er haaks opleggen en bestrooien met peper. Ham om vlees wikkelen en vaststeken met cocktailprikker. In pan rest van boter verhitten. Rest van plakjes ham in ca. 2 minuten knapperig bakken. Uit pan op keukenpapier scheppen. Vlees in zelfde pan in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Intussen crème fraîche en pernod door venkel roeren en op hoog vuur ca. 3 minuten iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Vlees op vier borden scheppen en venkel met saus ernaast scheppen. Plakje gebakken ham erop leggen (en garneren met venkelgroen). Serveren met gegratineerde aardappeltjes of Vlaamse frieten.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 3 g
vet 38 g

Lamskoteletjes met een saus van rode wijn en chocolade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
2 dl rode wijn
1 pot vleesfond (380 ml)
6 takjes tijm
8 lamskoteletjes
zout
(versgemalen) vier-seizoenen-peper
nootmuskaat
1 eetlepel (olijf)olie
½ potje sesamzaad (à 45 g)
½ reepje pure chocolade (à 25 g)
50 g roomboter

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Sjalotje pellen en snipperen. In pan wijn met fond, sjalotje en 2 takjes tijm aan de kook brengen en vocht op hoog vuur inkoken tot ca. 1/3 deel over is (= ca. 2 dl). Lamskoteletjes bestrooien met zout, peper en nootmuskaat en bestrijken met olie. Sesamzaad in diep bord strooien. Koteletjes met beide kanten in sesamzaad drukken. Chocolade in stukjes breken.

2. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten en lamsvlees in 6 à 8 minuten op hoog vuur mooi bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Vlees op warm bord leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Bakvet met sesamzaadjes uit pan in kommetje schenken (wordt niet meer gebruikt). Ingekookt vocht boven koekenpan zeven, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Chocolade toevoegen en al roerende laten smelten. Saus op smaak brengen met zout, peper en eventueel een snufje nootmuskaat. Op warme borden spiegel van saus scheppen en lamskoteletjes erin leggen. Garneren met takjes tijm. Serveren met roergebakken zoete aardappel en frisse salade.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 4 g
vet 36 g

Lamskoteletjes met krieltjes en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 zakje verse krieltjes in de schil (500 g)
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
2 theelepels shoarmakruiden
4 lamskoteletjes
4 eetlepels zoetzure zilveruitjes
zout

Bereiding

Grillpan gloeiend heet laten worden. Intussen in braadpan 3 eetlepels olijfolie verwarmen. Krielaardappeltjes en sperziebonen erdoor scheppen. 3/4 dl water en 1 theelepel shoarmakruiden toevoegen en aardappeltjes en sperziebonen in ca. 12 minuten afgedekt gaar laten smoren, af en toe omscheppen. Intussen rest van shoarmakruiden door rest van olie roeren en hiermee lamskoteletjes bestrijken. Koteletjes in grillpan in ca. 5 minuten mooi bruin en van binnen rosé roosteren, halverwege keren. Intussen zilveruitjes grof hakken en door aardappelmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en op twee borden scheppen. Koteletjes erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 925 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 57 g
vet 57 g

Lasagnepakketjes met raapstelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)
1 prei
4 lange lasagnevellen (Grand'Italia)
1 eetlepel boter of margarine
1 bakje vissaus witte wijn (150 g)
zout
(versgemalen) peper
1 bakje jumbo garnalen (100 g)
8 blaadjes verse basilicum

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en grof snijden. Prei wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden. In wijde pan ruim water aan de kook brengen en lasagnevellen in 8 à 10 minuten beetgaar koken, met spatel voorkomen dat vellen aan elkaar gaan plakken. Intussen in pan boter verhitten. Preiringen ca. 5 minuten zachtjes bakken. Intussen raapstelen met weinig water ca. 3 minuten koken. Vissaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Vier borden voorverwarmen. Raapstelen in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit duwen. Raapstelen in gedeelten door prei scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lasagnevellen in vergiet laten uitlekken en op warme borden leggen. Raapstelenmengsel aan één kant van vellen scheppen en andere helft van lasagnevel erover vouwen. Garnalen door saus roeren en saus over lasagnepakketjes schenken. Garneren met blaadjes basilicum.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 15 g
vet 13 g

Lauwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g aardappels (Vitelotte Noir) (zak à 1 1/2 kg)

zeezout

2 eetlepels hazelnoten (zakje à 45 g)

1 bosuitje

2 takjes selderij

1 eetlepel knoflookazijn

3 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Aardappels onder stromend water schoon boenen en in plakken van ca. 3/4 cm snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Overdoen op bordje. Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden. Selderij fijnhakken. In lage schaal azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen.

Aardappelplakjes afgieten, ca. 1 minuut laten uitdampen en door dressing scheppen. Hazelnoten, bosui en selderij voorzichtig erdoor scheppen. Serveren bij gebakken eendenborstfilet.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 39 g

vet 22 g

Lauwarme cocktail van garnalen zalm en mango

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje koriander (à 15 g)

1 limoen

4 eetlepels mayonaise

zeezout

(versgemalen) zwarte peper

1 kleine mango

1 Schots zalmhaasje (200 g)

2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g AH)

2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma (Monini)

Keukenspullen

keukenpapier

grillpan

Bereiding

1. Koriander heel fijnhakken (4 blaadjes achterhouden voor garnering). Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In kom mayonaise 3/4 deel van koriander 1 theelepel limoenrasp en 2 theelepels limoensap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. Plakken in stukken snijden. Zalm in blokjes van ca. 2 cm snijden. In kom garnalen zalm en chiliolie door elkaar scheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Garnalen en zalm in grillpan in 3 à 4 minuten mooi bruin en net aan gaar roosteren, halverwege keren. In kom garnalen zalm en mango luchtig door elkaar scheppen. Rest van limoenrasp, koriander en 1 eetlepel limoensap erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Cocktail overdoen in vier wijde, hoge coupes en koriandermayonaise erop scheppen. Garneren met achtergehouden koriander.

bereiden 45 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 10 g

vet 26 g

Lauwwarme saffraanrijstsalade met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)
- 1 bakje surimi flakes (125 g)
- 1 zakje stoneleeks (ca. 8 stuks)
- 1 bakje gegrilde paprika's (200 g)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 bakje rucola (30 g)
- 1 bakje rivierkreeftjes (125 g)
- 1 zakje gemengde eikenbladsla (met rucola 100 g)

Bereiding

Saffraanrisotto bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Surimi iets kleiner snijden. Stoneleeks in stukjes van 1 cm snijden. Paprika's boven kom afgieten en in stukjes snijden. Paprikavocht met citroensap tot dressing kloppen. Risotto, stoneleeks, rucola, paprika, surimi en helft van rivierkreeftjes erdoor scheppen. Eikenbladsla over twee of drie wijde kommen verdelen. Rijstsalade erop scheppen. Rest van rivierkreeftjes erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 24 g koolhydraten 79 g

vet 8 g

Lauwarme salade van asperges en truffelolie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse krieltjes in de schil (à 500 g)

zout

500 g witte asperges

1 bakje verse haricots verts (150 g)

10 sprietjes bieslook

100 g Old Amsterdam-kaas (stukje)

½ eetlepel witte-wijnazijn

4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)

1½ theelepel Franse mosterd

peper

Bereiding

Krieltjes onder koud water schoonboenen. In pan met water en snufje zout krieltjes in ca. 12 minuten beetgaar koken. Intussen asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Asperges in lengte halveren en in stukjes van ca. 4 cm snijden. Haricots verts schoonmaken en halveren. In pan met ruim kokend water en zout aspergestukjes en haricots verts in ca. 3 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Krieltjes afgieten, even laten uitdampen en halveren. Bieslook fijn knippen. Kaas in dunne plakken schaven. In kom azijn, olie en mosterd tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Krieltjes, asperges, haricots verts en bieslook luchtig door dressing scheppen. Salade over vier borden verdelen. Garneren met plakjes kaas.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 17 g

vet 18 g

Linzen met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g linzen (gedroogd)
3 laurierblaadjes
zout
2 eetlepels olie
1 zak ratatouille-mix (roerbakmix 400 g)
1½ eetlepel hot curry
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels citroensap
4 takjes koriander

Keukenspullen
wok

Bereiding

Linzen in vergiet onder koud stromend water wassen. In pan 5 dl water aan kook brengen met laurier en 1/2 theelepel zout. Linzen in ca. 25 minuten gaar koken, af en toe doorroeren. Intussen in wok of grote braadpan olie verhitten. Groentemix al omscheppend bakken. Curry en koriander met kaneel erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. 3 Dl water en citroensap toevoegen. Groenten ca. 5 minuten koken. Linzen door groenten roeren en nog ca. 5 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout. Laurierblaadjes verwijderen. Koriander erboven in stukjes knippen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 38 g
vet 6 g

Little-gemsalade met tomaten-dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g tomaten
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels citroensap
zout
peper
2 bosuitjes
2 struikjes little gem (sla)
12 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. In keukenmachine of met staafmixer tomaten en knoflook pureren. Olie en citroensap erdoor mengen. Dressing op smaak brengen met zout en peper en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Bosuitjes schoonmaken en in schuine ringetjes snijden. Kropjes little gem in lengte in vier partjes snijden. Partjes sla op vier platte borden leggen en tomatendressing erover schenken. Ringetjes bosui en olijven over salade verdelen. Serveren met warm brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 12 g

Luchtige sinaasappelpuddinkjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 blaadjes witte gelatine
9 sinaasappels
1 bekertje slagroom (125 ml)
60 g suiker
150 g Griekse yoghurt
100 g poedersuiker
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
eenpersoonsvormpjes à 2 1/2 dl

Bereiding

1. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen 7 sinaasappels uitpersen en 6 dl sap afmeten (rest van sap bewaren). Rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. In pan sinaasappelsap aan de kook brengen. Pan van vuur afnemen. Gelatine goed uitknijpen en blaadjes één voor één al roerend in sinaasappelsap oplossen. Laten afkoelen tot sap iets lobbijg begint te worden. Intussen slagroom met suiker halfstijf kloppen. Slagroom en yoghurt door sinaasappelsap spatelen. Vormpjes dun invetten. Sinaasappelmengsel in vormpjes schenken en bovenkant gladstrijken. Puddinkjes in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

2. In steelpan met dikke bodem 100 g poedersuiker met 2 eetlepels water en 1/2 dl sinaasappelsap al roerende aan de kook brengen. Van vuur af sinaasappelpartjes erdoor scheppen. Vormpjes enkele seconden in warm water zetten. Bord op vormpje zetten, keren en puddinkjes uit vormpjes laten glijden. Sinaasappelsaus ernaast scheppen.

bereiden 40 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 61 g
vet 15 g

Maaltijdsalade met kip en meloen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 galiameloen
200 g gemarineerde kipfilet
1 el olijfolie
2 el amandelschaafsel (zakje)
½ rode paprika
75 g veldsla
1 el citroensap
2 el yoghurtmayonaise
¾ el milde kerriepoeder

Keukenspullen
meloenbolletjeslepel

Bereiding

Kijk, zo kun je ook een zomersalade serveren. Met meloenbolletjes, knapperige paprika en amandelschaafsel, puur zomer!

1. Halveer de meloen en verwijder de pitjes. Steek met een meloenbolletjeslepel zoveel mogelijk meloenbolletjes uit de helften (zorg ervoor dat de schilhelften heel blijven). Laat de meloenhelften omgekeerd uitlekken.
2. Snijd de kip in blokjes. Verhit de olie in een pan en bak de kipblokjes in ca. 5 min. gaar, schep regelmatig om. Rooster ondertussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
3. Snijd de paprika in kleine blokjes. Schep de veldsla en de citroensap in een kom door elkaar. Roer in een kommetje de mayonaise en de kerriepoeder door elkaar. Breng op smaak met peper, zout en enkele druppels citroensap. Schep de meloenbolletjes, kip en paprika door de veldsla.
4. Schep de salade in de meloenhelften (rest van de salade in de schaal op tafel zetten). Schep de kerriesaus erover en bestrooi met het amandelschaafsel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 25 g
vet 19 g
waarvan verzadigd 2 g
natrium 565 mg
vezels 3 g

Maleisische kippensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
350 g kipfilet blokjes
1 zak Tjap-tjoy-mix (400 g)
½ eetlepel groene Thaise currypasta
1 blikje kokosmelk (klappermelk 400 ml)
½ pak mihoen (250 g)
3 eetlepels Thaise vissaus

Bereiding

In wok of braadpan olie verhitten. Kip op hoog vuur al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Groenten toevoegen en nog ca. 2 minuten meebakken. Currypasta erdoor scheppen. Kokosmelk en 5 dl water erbij schenken en aan de kook brengen. Soep nog ca. 3 minuten koken. Intussen in pan water aan de kook brengen. Noedels ca. 15 seconden koken en laten uitlekken. Noedels over vier diepe borden verdelen. Soep op smaak brengen met vissaus en op noedels scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 39 g
vet 11 g

Mandarijndressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

1 mandarijn

½ theelepel gemalen kardemomvruchten

3 eetlepels zonnebloemolie

zout en peper

Bereiding

Mandarijn uitpersen. Sap met kardemom en olie tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 75 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Mango-cheddar clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

8 sneetjes wit-casinobrood
2 blaadjes kropsla
½ mango
6 augurkenplakjes (pot à 580 g)
60 g cheddar (stukje)
2 plakjes achterham (langwerpig of vierkant)
3 eetlepels piccalilly (pot à 360 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier

Bereiding

1. Brood in broodrooster lichtbruin roosteren. Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier. Mango schillen en langs pit in plakken snijden. Plakjes augurk droogdeppen met keukenpapier. Cheddar in plakjes schaven.

2. 2 Sneetjes brood beleggen met ham. Piccalilly erover verdelen. Volgende twee sneetjes brood erop leggen en beleggen met mangoplakjes en sla. Volgende 2 sneetjes brood erop leggen. Beleggen met cheddar en plakjes augurk. Afdekken met laatste sneetjes brood. Met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren snijden en vaststeken met cocktailprikkers. Gekanteld op twee borden leggen.

Bereiding 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 82 g
vet 23 g

Mangofool

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 rijpe mango
- ½ bekertje slankroom (à 2 dl)
- 1 zakje slagroomversteviger
- 1 limoen
- 1 eetlepel zoetstof in poedervorm

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Mango schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in keukenmachine of met staafmixer pureren. Slankroom met slagroomversteviger stijfkloppen. Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Limoenrasp, -sap en zoetstof door mangopuree roeren. Vruchtenmengsel door room scheppen. Mangofool in vier wijnglazen scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 110 kcal
- eiwit 1 g
- koolhydraten 13 g
- vet 6 g

Marokkaanse tomatensalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tomaten

½ groene paprika

2 bosuitjes

½ zakje verse dille (11 g)

5 takjes peterselie

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel rode wijnazijn

2/3 theelepel gemalen komijn (djinten)

(zee)zout

(versgemalen) peper

Bereiding

Tomaten wassen, halveren en in heel kleine stukjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Dille en peterselie fijnknippen. In kom tomaten, paprika, bosui, dille, peterselie, olie, azijn en komijn door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel snufje komijn. Lekker bij couscous en lamsvlees of kip.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 4 g

vet 8 g

Maxi-muffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje bosbessen op lichte siroop (200 g)
1 sinaasappel
100 g zelfrijzend bakmeel
zout
25 g witte basterdsuiker
1 theelepel kaneelpoeder
1 ei (middel groot)
4 eetlepels creme fraiche
1 theelepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
bakpapier
paktouw
soufflévormpjes doorsnede 9 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Twee repen bakpapier van 28 x 11 cm dubbelvouwen tot repen van 28 x 5 1/2 cm en tot kokertje met doorsnede van soufflévormpjes rollen/vouwen. Touw rond kokertjes binden en vaststrikken. Bodem van vormpjes licht invetten, kokertjes in vormpjes zetten en binnenkant van kokertjes licht invetten. In zeef bosbessen laten uitlekken. Sinaasappel goed schoon boenen en er boven kom 2 theelepels schil dun afraspen. Sinaasappel uitpersen. Zelfrijzend bakmeel, snufje zout, basterdsuiker en kaneelpoeder door geraspte schil roeren. Ei, crème fraîche en 3/4 dl sinaasappelsap toevoegen en alles tot glad beslag roeren. Bosbessen erdoor scheppen. Beslag in kokertjes scheppen en muffins in midden van oven in 30 à 35 minuten goudbruin en gaar bakken. Muffins iets laten afkoelen en uit vormpjes nemen, maar bakpapier eromheen laten zitten. Laten afkoelen en tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 59 g
vet 15 g

Mediterrane clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

8 sneetjes pain boulogne (brood)
1 pakje artisjokharten (200 g)
2 blaadjes sla
30 g kruidenboter
½ bakje verse zongedroogde tomatentapenade (à 100 g)
50 g verse geitenkaas (bakje à 150 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier

Bereiding

Brood in broodrooster roosteren. Artisjokharten laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier en in plakjes snijden. Sla wassen en droogdeppen met keukenpapier. 2 Sneetjes brood aan één kant besmeren met kruidenboter. Beleggen met artisjokharten. Volgende 2 sneetjes brood dik besmeren met tomatentapenade en op artisjokken leggen. 2 Sneetjes brood besmeren met geitenkaas. Sla erover verdelen, op tapenadesneetjes leggen en afdekken met laatste sneetjes brood. Broodstapeltjes diagonaal halveren en vaststeken met cocktailprikkers.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 835 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 89 g
vet 47 g

Meloen met kruidendressing en ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 galiameloen
4 takjes munt
10 sprietjes bieslook
1 theelepel vloeibare honing
2 eetlepels balsamicoazijn
5 eetlepels milde olijfolie
½ theelepel versgemalen peper
zout
100 g rauwe ham
1 zakje rocket slamelange (75 g)

Bereiding

Meloen halveren, pitten verwijderen en meloen schillen. Helften elk in 6 parten snijden. Blaadjes van 2 takjes munt fijnsnijden. Bieslook fijn knippen. In kommetje honing, azijn, olie, peper, munt en bieslook tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout. Ham in brede repen snijden. Sla over vier bordjes verdelen. Meloenparten erop leggen en dressing erover sprenkelen. Ham erover verdelen. Garneren met rest van munt.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 8 g
vet 16 g

Meloen met sherry en gembercrème

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 galiameloen
1 dl Pedro Ximenez sherry
4 gemberbolletjes
1 eetlepel gembersiroop (uit potje gember)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 theelepel citroenrasp (pot à 200 g)
gemalen kardemomfruit

Bereiding

1. Meloen halveren, pitten verwijderen en meloen schillen. Meloenhelften in blokjes snijden. In kom doen, sherry erover schenken en in koelkast minstens 1 uur laten intrekken. Gember fijnhakken.

2. In kommetje crème fraîche, gember, gembersiroop en citroenrasp door elkaar roeren. Meloen met sherry over vier coupes verdelen. Gembercrème erover verdelen. Licht bestrooien met kardemom.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 22 g
vet 11 g

Mexicaanse tomatensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 tomaten
1 rode ui
1 teen knoflook
2 rode pepers
8 takjes koriander
½ limoen
½ theelepel zout

Bereiding

Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Pepers schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Koriander fijnhakken. Limoen uitpersen. In kom tomaat, ui, knoflook, peper, koriander, limoensap en zout door elkaar scheppen en salsa minimaal 30 minuten laten staan zodat smaken goed kunnen intrekken. Serveren als dipsaus voor tortillachips en als bijgerecht bij Mexicaanse

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 10 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 2 g
vet 0 g

Mexicaanse uitsmijter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak Mexicaanse roerbakgroenten (diepvries 450 g)

½ eetlepel Mexicaanse kruiden (zakje a 25 g)

4 eieren (M)

1 pak bloemtortilla's (4 stuks met saus)

1 bakje smeerkaas met sambal (100 g)

100 g ham

Bereiding

In hapjespan groenten met 1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden ca. 4 minuten al omscheppend bakken. Eieren erboven breken, eierdooiers doorprikken en geheel afgedekt ca. 5 minuten verwarmen tot eieren gestold zijn. Intussen in droge koekenpan bloemtortilla's één voor één aan beide kanten ca. 30 seconden verwarmen. Leg op twee borden een tortilla en besmeer ze met smeerkaas. Verdeel hier de ham en saus (uit tortilla's pak) over. Leg de andere tortilla's erop. Uitsmijter halveren, op tortilla's scheppen en dubbelklappen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 18 g

vet 27 g

Minipizza's met roquefort

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

½ pak mix voor pizzabodem (à 450 g)
2 eetlepels olijfolie
200 g roquefort (kaasbedieningsafdeling)
versgemalen peper
1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (ca. 50 g)

Keukenspullen
uitsteekrondje doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Van mix voor pizzabodem met 1 eetlepel olie en water volgens gebruiksaanwijzing deeg kneden. Van deeg grote lap vormen en hieruit 12 rondjes steken. Kaas in plakjes snijden en over bodempjes verdelen. Besprenkelen met rest van olie en bestrooien met peper. Ansjovisfilets over pizzaatjes verdelen. Minipizza's in midden van oven in ca. 15 minuten gaarbakken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 145 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 13 g
vet 7 g

Minitrifles met gemengd fruit en yoghurtroom

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1½ schaalpje fruitsalade Hawaiï (à 300 g)

200 g roomboter cake

4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

4 dl slagroom

4 eetlepels basterdsuiker

1 bakje Griekse yoghurt (150 g)

8 blaadjes verse munt (zakje à 15 g)

Keukenspullen

hoge glazen

Bereiding

1. Fruitsalade in vergiet boven kom laten uitlekken. Helft van fruitsalade over bodem van glazen verdelen. Cake in plakjes en vervolgens in blokjes snijden en op fruitsalade leggen. Opgevangen vruchtensap mengen met likeur en over cake schenken. Rest van fruitsalade over glazen verdelen. Glazen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kom slagroom met suiker stijf kloppen. Griekse yoghurt voorzichtig door slagroom scheppen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Yoghurtroom even doorroeren en glazen ermee opvullen. Minitrifles garneren met toefjes munt.

Tip:

N.B.: Maak de trifles voor kinderen zonder de likeur.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 29 g

vet 25 g

Mosterdsoep met asperge en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes
500 g groene asperges
2 sneetjes witbrood
2 eetlepels olie
3 blikjes mosterdsoep (à 400 g)
1 pak doperwten (diepvries) (450 g)
1 pak hamreepjes (ca. 200 g)
peper

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Van asperges van onderkant ca. 2-3 cm houtachtige uiteinden afsnijden en asperges in stukjes van ca. 2 cm snijden. Van brood korstjes afsnijden en brood in blokjes snijden. In pan olie verhitten en broodblokjes al omscheppend in ca. 2 minuten goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken.

2. Mosterdsoep volgens gebruiksaanwijzing aan de kook brengen. Asperges, doperwten en bosui toevoegen en soep 5 à 6 minuten zachtjes laten koken. Hamreepjes door soep roeren en op smaak brengen met peper. Soep over vier borden verdelen. Garneren met croutons. Serveren met sneetjes brood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 37 g
vet 27 g

Mozzarella-courgettetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g bloem
½ zakje instant gist
mespunt zout
½ dl olijfolie (extra vierge)
1 courgette
2 bolletjes mozzarella (a 125 g)
25 g Parmezaanse kaas (geraspt)
½ bakje groene pesto (a 100 g)
grof zeezout
(versgemalen) peper
½ el olie om in te vetten

Keukenspullen

lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

Bereiding

1. In kom bloem, gist en zout mengen. Olie en 3/4 dl lauwwarm water toevoegen en geheel in ca. 10 minuten tot elastisch deeg kneden. Deeg tot bal vormen en afgedekt ca. 1 uur laten rijzen. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Courgette wassen en in plakjes van ca. 3 mm dik snijden. Courgette op rooster ca. 15 cm onder hete grill in ca. 8 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren. Intussen mozzarella met scherp mes in dunne plakjes snijden en in zeef laten uitlekken.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Vorm invetten. Deeg nogmaals goed doorkneden. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot ronde lap ca. 2 cm groter dan vorm. Vorm hiermee bekleden en met vork gaatjes in bodem prikken. In midden van oven bodem ca. 15 minuten bakken. Bodem uit oven nemen (oven aan laten staan) en bestrooien met 3/4 deel van Parmezaanse kaas. Courgette en mozzarella dakpansgewijs in vorm leggen. Pesto in - dotjes - erover verdelen. Bestrooien met rest van kaas en royaal bestrooien met zeezout en peper. In midden van oven taart in ca. 5 minuten afbakken.

bereiden 1 uur wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.300 kcal

eiwit 50 g

koolhydraten 87 g

vet 81 g

Naanbroodjes met kiptikka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine rode uien
1 teen knoflook
3 cm verse gemberwortel
1 zakje verse koriander (15 g)
2 limoenen
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel chilipoeder
zout en (versgemalen) zwarte peper
300 g Griekse yoghurt
500 g kipfilet
3 eetlepels olie
4 naanbroodjes koriander-knoflook (pak a 2 stuks)
½ zakje jonge bladsla (Biologisch) (100 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Uien pellen, 1 ui heel fijn snipperen, 1 ui in flinterdunne ringen snijden. Knoflook pellen, gember schillen en beide heel fijn hakken. Helft van koriander fijnhakken. 1 Limoen uitpersen. In kom gesnipperde ui, knoflook, gember, fijngge-hakte koriander, limoensap, gemalen koriander, komijn, chilipoeder, 1 theelepel zout, peper en 75 g yoghurt door elkaar roeren. Kipfilets in blokjes snijden, door yoghurtmengsel scheppen en ca. 2 uur afgedekt in koelkast laten marineren.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grillplaat bekleden met aluminiumfolie en kip omhuld met marinade erop leggen. Kip bestrijken met olie. Bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kip in 15 à 20 minuten mooi bruin roosteren, af en toe omscheppen. Andere limoen in dunne plakjes snijden. Naanbroodjes onder grill roosteren, doormidden snijden en onderste helften bestrijken met rest van yoghurt. Op vier borden leggen. Sla er over verdelen en kiptikka erop scheppen. Uiringen, rest van korianderblaadjes en plakjes limoen erover verdelen. Bovenste helft van naanbroodjes erop leggen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 725 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 70 g
vet 30 g

Naanpizza

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2001

Soort -
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak naanbrood naturel (2 stuks 280 g)
1 dl tomato frito (pak ` 375 ml)
1 pakje chorizoworst (50 g)
1 bakje champignonplakjes (125 g)
1 zakje geraspte cheddar (kaas, 100 g)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Naanbroden bestrijken met tomato frito. Chorizo en champignons erover verdelen. Bestrooien met cheddar. Koekenpan (1 grote of 2 kleine) bekleden met bakpapier en verhitten. Naanpizza's op bakpapier leggen en afgedekt op middelhoog vuur in ca. 10 minuten verwarmen tot kaas is gesmolten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 67 g
vet 37 g

Nasi rames

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

450 g nasi (bak kant & klaar)

1 el zonnebloemolie

300 g satéstukjes

3 el atjar tjampoer

60 g cassavekroepoek

150 g courgette rauwkost (schaaltje)

1 el seroendeng

Bereiding

In 10 minuten een Indonesisch rijstgerecht op tafel. Daar worden wij op een doordeweekse avond blij van!

1. Verwarm de nasi in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen in een wok de olie en roerbak de satéstukjes ca. 3 min.

2. Verdeel de nasi, satéstukjes, atjar tjampoer, cassave kroepoek en courgette rauwkost over de borden. Bestrooi met seroendeng.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 835 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 70 g

vet 41 g

waarvan verzadigd 10 g

natrium 2.145 mg

vezels 6 g

Noten-fruitcake met brandysaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
4 sneetjes witbrood (oud)
3 eetlepels pijnboompitten
25 g walnoten
2 eetlepels blanke rozijnen
3 eetlepels cognac (of brandewijn (Gall & Gall))
4 gewelde abrikozen (zakje à 200 g AH)
25 g koude roomboter
2 eieren (middel groot)
5 eetlepels walnotenolie (AH)
4 eetlepels bloem
5 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
theelepel koek- en speculaaskruiden (Baukje1 volle)
1 bekertje slagroom (125 ml)

Keukenspullen
soufflévormpjes (inhoud ca. 2 dl)
aluminiumfolie
ovenschaal ca. 24 x 24 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Sinaasappel goed schoonboenen en schil eraf raspen. Korstjes van brood snijden en brood fijn verkruiden. Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Walnoten fijnhakken. Rozijnen en 1 eetlepel cognac door elkaar roeren. Abrikozen en boter in kleine stukjes snijden. Eieren loskloppen. Soufflévormpjes licht invetten met walnotenolie. In kom broodkruid, bloem, 4 eetlepels suiker, koekkruiden, helft van sinaasappelrasp, pijnboompitten, walnoten, rozijnen en abrikozen door elkaar scheppen. Eieren, boter en 4 eetlepels walnotenolie erdoor roeren. Mengsel over vormpjes verdelen en vormpjes in ovenschaal zetten. Zoveel kokend water toevoegen dat vormpjes ongeveer half onder staan. Aluminiumfolie licht invetten met walnotenolie en over schaal met vormpjes leggen. Cakejes in midden van oven in ca. 1 uur gaar bakken. (Eventueel laten afkoelen en in koelkast bewaren.)

2. Cakejes zonodig opnieuw opwarmen in oven (in 2 à 3 minuten). Slagroom halfstijf kloppen met 1 eetlepel suiker en 2 eetlepels cognac. Warme cakejes voorzichtig van wanden losmaken met mes. Vormpjes op bordjes zetten, samen keren en cakejes uit vormpjes laten glijden. Koude saus apart erbij serveren, bestrooien met rest van sinaasappelrasp.

bereiden 1 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 620 kcal
eiwit 10 g

Noten-fruitcake met brandysaus

koolhydraten 51 g

vet 42 g

Oosterse kipfilet met sinaasappelchutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
4 eetlepels olie
2 sinaasappels
1 sjalotje
½ rode peper
1 theelepel vloeibare honing
1 eetlepel Thaise vissaus
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 eetlepel sesamzaadjes
4 kipfilets (à ca. 100 g)
zout
peper

Bereiding

1. Knoflook pellen, overdwars halveren en in dunne plakjes snijden. In pan 1 theelepel olie verhitten en knoflook ca. 1 minuut al omscheppend bakken. 1 Sinaasappel goed schoonboenen en 1/4 deel van schil dun eraf snijden (zonder wit). Schil in dunne reepjes snijden. Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Sjalotje pellen en fijn snipperen. Rode peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden. In kom sjalot, reepjes sinaasappelschil, sinaasappelpartjes, rode peper, honing en vissaus door elkaar scheppen. Koriander erboven fijnknippen (4 blaadjes achterhouden voor garnering). Chutney ca. 1 uur laten intrekken.

2. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag sesamzaadjes in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bordje scheppen. Kipfilets elk in lengte in 3 gelijke repen snijden, bestrooien met zout en peper. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en kipfilets in ca. 8 minuten gaar bakken. Reepjes knoflook door chutney scheppen. Op vier borden elk 2 eetlepels chutney scheppen. Kipfilets erop leggen. Garneren met sesamzaad en blaadjes koriander. Serveren met Jasmijnrijst.

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 7 g
vet 12 g

Oosterse radijscocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje radijs (ca. 175 g)
1½ eetlepel Japanse rijstazijn
3 eetlepels dry sherry
3 theelepels sojasaus
¼ theelepel suiker
zout
1 bakje zalmsnippers (100 g)
1 theelepel geraspte mierikswortel
1 theelepel Dijonmosterd
2 eetlepels mayonaise
1 bakje daikon- of tuinkers (20 g)

Keukenspullen
keukenpapier
cocktailglazen

Bereiding

Radijs wassen, schoonmaken en droogdeppen met keukenpapier. Radijsjes in dunne plakjes snijden. Azijn, 2 eetlepels sherry en 1 theelepel sojasaus tot dressing roeren. Op smaak brengen met suiker en zout. Dressing door radijs scheppen en ca. 10 minuten laten intrekken. Zalmsnippers omscheppen met rest van sojasaus. In kommetje mierikswortel, mosterd, mayonaise en 1 eetlepel sherry door elkaar roeren. Daikonkers of tuinkers van bedje knippen en over vier cocktailglazen verdelen. Radijs erover verdelen, ca. 1 eetlepel achterhouden. Zalmsnippers erop leggen en mayonaise erover verdelen. Garneren met achtergehouden radijs.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 135 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 4 g
vet 9 g

Oosterse salade met fijngehakte tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ komkommer
3 bosuitjes
1 limoen
1 zakje verse koriander (15 g)
4 eetlepels oosterse roerbakolie
zout en (versgemalen) peper
1 zakje gemengde eikenbladsla (met rucola 100 g)
2 theelepels Thaise rode currypasta (potje a 225 g)
1 pakje tofu (Biologisch) (fijngehakt 200 g)
2 eetlepels Japanse sojasaus

Keukenspullen
wok

Bereiding

Komkommer schillen en in kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Koriander fijn hakken. In kom 1 eetlepel limoensap en helft van roerbakolie met zout en peper tot dressing kloppen. Sla erdoor scheppen en over twee diepe borden verdelen. In wok rest van olie verhitten. Currypasta zachtjes fruiten tot deze gaat geuren. Tofu erdoor scheppen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig bruinbakken. Op smaak brengen met sojasaus en limoensap. Van vuur af geraspte limoenschil, komkommer, bosui en koriander erdoor scheppen. Tofusalade op sla scheppen. Serveren met gebakken mie.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 9 g
vet 28 g

Op de huid gebakken roodbaarsfilet met gepofte paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 rode paprika's
1 eetlepel knoflookpuree (potje)
zout
(versgemalen) peper
1½ dl olijfolie (extra vierge)
4 sneetjes Pain Madeleine (maïsbrood)
4 roodbaarsfilets (à ca. 125 g)
2 eetlepels bloem
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)

Keukenspullen
keukenmachine
wok
keukenpapier
ovenschaal met deksel ca. 35 x 25 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's in lengte halveren, schoonmaken en binnenkanten bestrijken met knoflookpuree. Bestrooien met zout en peper. Paprika's in ovenschaal leggen en besprenkelen met olijfolie. In oven paprika's onafgedekt ca. 8 minuten roosteren. Deksel (of aluminiumfolie) erop leggen en paprika's nog ca. 12 minuten in oven verwarmen. In afgedekte schaal laten afkoelen. Oven terugschakelen naar 175 °C of gasovenstand 3. Korstjes van brood snijden en brood in brede repen (als friet) snijden. Repen bestrijken met olijfolie en op bakplaat leggen. In oven broodrepen in ca. 15 minuten krokant en goudbruin bakken, halverwege keren. Intussen met puntig mesje velletjes van paprika's trekken. In keukenmachine 4 halve paprika's met 3 à 4 eetlepels olijfolie tot smeulige saus pureren.

2. Eventueel opnieuw oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vier grote borden voorverwarmen. Paprika's opnieuw in oven verwarmen. Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier, bestrooien met zout en peper en aan huidkant (met roze/rode vlekjes) door bloem halen. In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten en roodbaarsfilets aan bebloemde kant ca. 3 minuten knapperig bruin bakken. Visfilets op ovenvast bord leggen en in oven nog ca. 5 minuten laten doorgaren. Intussen in wok 2 eetlepels olijfolie verhitten en spinazie (in gedeelten toevoegen) in ca. 5 minuten al omscheppend laten slinken. Op smaak brengen met zout en peper. Op warme borden stukken paprika dakpansgewijs neerleggen. Spinazie erop scheppen en hierop roodbaarsfilet leggen met gebakken kant naar boven. Paprikadip in vier kleine schaalpjes scheppen en naast vis op bord zetten. Repen brood ernaast leggen.

bereiden 1 u. 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 675 kcal

Op de huid gebakken roodbaarsfilet met gepofte paprika

eiwit 37 g
koolhydraten 33 g
vet 44 g

Ovenschotel met kool en sukadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sjalotjes
40 g boter of margarine
4 sukadelapjes
zout en peper
3 dl rode Bordeaux
½ theelepel gedroogde tijm
2 laurierblaadjes
1 eetlepel Franse mosterd
1 vleesbouillontablet
1 groene kool (a ca. 1 kilo)
2 pakjes aardappels in kaasroomsaus (a 500 g)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter
keukenpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Sjalotjes pellen en in halve ringen snijden. In braadpan boter verhitten en vlees rondom bruin bakken. Sjalot ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Vlees in ovenschaal doen en bestrooien met zout en peper (of in braadpan laten als die in de oven kan). Wijn en 150 ml water in (andere) pan schenken, tijm, laurier en mosterd toevoegen en vocht aan de kook brengen. Bouillon-tablet erboven verkruiden. Wijnmengsel over vlees schenken, vlees moet net onderstaan. In oven vlees afgedekt met deksel of aluminiumfolie in ca. 2 1/2 uur zachtjes stoven. Kool schoonmaken, in vieren snijden en in dunne reepjes snijden. Kool op vlees leggen en afgedekt ca. 30 minuten mee stoven. Oventemperatuur naar 225 °C of gasovenstand 5 draaien. Aardappelschijfjes over kool verdelen. Schaal onafgedekt nog 20 à 25 minuten in oven zetten tot aardappels goudbruin zijn. Gerecht in schaal serveren.

bereiden 3 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 45 g
vet 24 g

Paassalade met een nestje van gefrituurde mihoen en zalmousse

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 kwarteleitjes
3 pakjes gerookte zalmfilet (a 100 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout en (versgemalen) peper
2 eetlepels rode wijnazijn
4 theelepels Dijonmosterd
2 eetlepels gembersiroop
8 eetlepels olijfolie
2 dl zonnebloemolie
100 g Chinese mie (pak a 250 g)
2 zakjes eikenbladslamelange met rucola (a 100 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
1 zakje verse kervel (15 g)
1 bakje daikonkers (20 g)

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

1. Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen. Intussen in keukenmachine zalm pureren. In kom crème fraîche met garde luchtig slaan. Zalmpuree erdoor spatelen en op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kommetje dressing kloppen van azijn, mosterd, gembersiroop, olijfolie en zout en peper.

2. In wok of frituurpan zonnebloemolie verhitten tot ca. 175 °C. Mihoen in vier porties verdelen en ietsje verkruiden. 1 Portie mihoen in hete olie leggen en in enkele seconden laten rijzen en knapperig laten worden. Met schuimspaan keren en andere kant enkele seconden laten rijzen. Met schuimspaan uit olie nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Zo ook andere porties mihoen bakken. Sla over vier borden verdelen. Helft van dressing erover sprenkelen. Mihoen als nestje erop leggen. Met 2 eetlepels 8 ovale bolletjes (quenelles) uit zalmousse scheppen en op mihoennestjes leggen. Kwarteleitjes erbij leggen. Bieslook en kervel grof hakken en daikonkers van bedje knippen. Kruiden over salade strooien. Rest van dressing erover sprenkelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 26 g
vet 50 g

Paastulband

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

1 sinaasappel
100 g gewelde abrikozen (zakje à 200 g)
125 g rozijnen
50 g pijnboompitten
2 takjes rozemarijn
1 pak witbroodmix (500 g)
2 eetlepels witte basterdsuiker
1 theelepel gemalen kardemomfruit
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
25 g roomboter
poedersuiker uit strooibus

Keukenspullen
aluminiumfolie
handmixer met deeghaken
tulbandvorm inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Sinaasappel goed schoon boenen en schil boven kom eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. Abrikozen in stukjes knippen. In pan sinaasappelsap met 1 dl water, rozijnen en abrikozen aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes verwarmen en vocht laten verdampen. Ca. 5 minuten laten afkoelen. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen. Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen en fijnhakken. Tulbandvorm dun invetten. In kom broodmix, rozemarijn, sinaasappelrasp, suiker en kardemom door elkaar mengen. Met mixer olie en 3 dl handwarm water erdoor mengen. Blijven mengen tot soepel en elastisch deeg ontstaat. Rozijnenmengsel erdoor mengen. Deeg tot worst vormen en in tulbandvorm leggen. Afdekken met aluminiumfolie en deeg op warme plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Brood (met aluminiumfolie erop) in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Aluminiumfolie eraf halen en brood in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven brood ca. 5 minuten in vorm laten afkoelen. Grote schaal op vorm leggen, samen keren en brood uit vorm laten glijden. Bestrijken met boter. Royaal bestrooien met poedersuiker. Tulband laten afkoelen en vlak voor het ontbijt opnieuw met poedersuiker bestrooien.

bereiden 55 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 165 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 27 g
vet 4 g

Paddenstoelenpastei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g bloem
150 g koude boter of margarine
100 g geraspte oude kaas (zakje ` 150 g)
3 eierdooiers
2 bakjes paddestoelenmelange (` 200 g)
1 bakje shii-takes (100 g)
3 geroosterde rode paprika's (pot ` 345 g)
2 takjes tijm
3 bosuitjes
1 pakje carbonarareepjes (ca. 180 g)
peper
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
springvorm (doorsnede ca. 24 cm)
keukenpapier

Bereiding

1. Boven kom bloem en zout zeven. Boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden. Kaas, 2 eierdooiers en 3 eetlepels koud water toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden. Deeg afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten. Paddenstoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Paprika's in stukjes snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen en door paddenstoelen mengen. Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukken snijden. In koekenpan carbonarareepjes op laag vuur langzaam uitbakken, bosui toevoegen en ca. 1 minuut meefruiten. Paddenstoelen toevoegen en alles op hoog vuur ca. 5 minuten bakken. Paprika's erdoor scheppen en op smaak brengen met peper. Vormen invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. 2/3 Deel van deeg uitrollen tot ronde lap ca. 5 cm groter dan vorm. 1 Vorm met deeglap bekleden en opstaande rand goed tegen vorm drukken. Paddenstoelenmengsel laten uitlekken en in vorm scheppen. Rest van deeg (op klein bolletje na) uitrollen tot ronde lap even groot als vorm en op bodem van andere vorm leggen. Bolletje deeg op midden van deeglap plakken. Eierdooier loskloppen en deeglap hiermee bestrijken.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paddenstoelen-pastei in midden van oven ca. 15 minuten bakken. Vorm met deeglap erbij in oven schuiven en pastei en deksel in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Deksel op pastei leggen.

bereiden 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 945 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 63 g

Paddenstoelenpastei

vet 62 g

Paddestoelenpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 g paddestoelenmelange

1 el boter of margarine

zout

(versgemalen) peper

$\frac{3}{4}$ dl slagroom

2 el Parmezaanse kaas (versgeraspt)

$\frac{1}{2}$ zakje rocket slamelange (75 g)

2 sneetjes pain de campagne

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. In koekenpan boter verhitten en paddestoelen ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Slagroom toevoegen en mengsel verwarmen. Paddestoelenmengsel in schaalte scheppen. Kaas erover verdelen en in ca. 3 minuten onder hete grill kaas laten smelten. Sla en brood apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 36 g

vet 42 g

Paksoistamppot met kibbeling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 strukjes paksoi
1 pakje aardappelpuree voor stamppot (224 g, 2 zakjes)
2 bakjes kibbeling (a ca. 245 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
(versgemalen) peper

Bereiding

Paksoi wassen, in fijne reepjes snijden en laten uitlekken. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In koekenpan kibbeling volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Paksoi en olie door aardappelpuree roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Stamppot op vier borden scheppen en serveren met stukjes kibbeling.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 47 g
vet 21 g

Pannenkoekentaart met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
- 2 el olijfolie
- 1 pak kant-en-klare pannenkoeken (5 stuks, 300 g)
- 3 bosuitjes
- 1 duobakje hamreepjes (a 200 g)
- 2 x 100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
- 1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In wok olie verhitten. Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend op hoog vuur in ca. 5 minuten laten slinken. Intussen pannenkoeken uit verpakking op bord leggen en in magnetron in ca. 2 minuten en 30 seconden op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Bosui en ham door spinazie scheppen. In vergiet spinazie goed laten uitlekken. Geitenkaas verkrumelen en in kom mengen met zure room. Pannenkoeken hiermee bestrijken. Spinazie over 4 pannenkoeken verdelen. Deze pannenkoeken op platte schaal of bord opstapelen. Laatste pannenkoek erop leggen met geitenkaaskant boven. Pannenkoekentaart onder hete grill schuiven en kaas in ca. 3 minuten iets laten kleuren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 475 kcal
- eiwit 26 g
- koolhydraten 22 g
- vet 32 g

Pappardelle met gerookte zalmsteaks en aspergetips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pak pappardelle (pasta) (250 g Delderde)
- 2 bakjes witte wijnsaus ((vissaus à 150 g)
- 2 bakjes aspergetips (à 100 g)
- 1 zakje verse basilicum (15 g)
- 4 warmgerookte zalmsteak (2 pakjes à ca. 225 g AH)
- (versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Pappardelle koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen vissaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken. Basilicum in reepjes snijden. Pasta afgieten en vissaus erdoor mengen. Aspergetips afgieten en met basilicum door pasta mengen. Op vier borden scheppen. Zalmsteaks op pasta leggen en bestrooien met peper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 640 kcal
- eiwit 36 g
- koolhydraten 52 g
- vet 32 g

Paprika in gembersaus op geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
4 el gembersiroop (evt. uit potje gember)
2 dl droge witte wijn
½ bakje rucola (à 30 g)
peper
250 g verse geitenkaas (bijv. Bettine Blanc)

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. In koekenpan gembersiroop en witte wijn verhitten. Paprikareepjes erin leggen en in ca. 10 min. afgedekt zacht laten worden. Paprika uit pan scheppen en achtergebleven kookvocht in ca. 4 min. op hoog vuur inkoken. Intussen rucola fijnhakken. Saus op smaak brengen met peper. Reepjes paprika in saus terugleggen. Geitenkaas in 4 stukken verdelen. Met natte handen van geitenkaas 4 bolletjes rollen. Bolletjes door rucola rollen en platdrukken. Geitenkaasjes op midden van bordjes leggen, paprikareepjes met saus erover scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 15 g
vet 15 g

Paprikasalade met witte kaasblokjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 2 takjes peterselie (bakje 20 g)
- 6 el extra vierge olijfolie
- 1 tl oregano
- 1 teen knoflook

Bereiding

Voorgerecht zonder vlees en vis. Lekker kruidig door de dressing en olijven.

1. Snijd de paprika's in ringen en de ui in dunne ringen. Kook de paprikaringen in een pan met ruim water met zout ca. 1 min. Giet af in een zeef en spoel onder koud stromend water. Laat goed uitlekken. Pers de citroen uit en knip de peterselie erboven fijn. Voeg de olie, oregano, peper en eventueel zout toe. Pers de knoflook erboven en klop tot een dressing.
2. Schep de paprika, ui en olijven voorzichtig om met de dressing en laat tot gebruik afgedekt in de koelkast staan. Verdeel de salade over 4 bordel en verkruimel de kaasblokjes erover. Bestrooi met peper en serveer met knapperige broodjes.

bereidingstip:

Deze salade is ook lekker als lunchgerecht voor 2 personen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 8 g

vet 23 g

waarvan verzadigd 0 g

Parelhoen met appelcompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 parelhoen (ca. 1100 g)
3 theelepels chilipoeder
2 theelepels kaneel
zout
versgemalen zwarte peper
50 g roomboter
2 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
3 takjes rozemarijn
4 stevige appels (Elstar of Breabrun)
1 dl cider

Bereiding

(Parelhoen ca. 30 minuten van tevoren op kamertemperatuur laten komen.) In kommetje chilipoeder, kaneel, 1 theelepel zout en peper door elkaar roeren. 1 Theelepel kruiden in buikholte van parelhoen strooien. 1 Eetlepel boter in buikholte stoppen. Parelhoen met rest van kruiden bestrooien. In braadpan rest van boter met olijfolie verhitten en parelhoen in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Knoflooktenen met platte kant van mespletten en met 2 takjes rozemarijn aan bakvet toevoegen. Met deksel op pan parelhoen in ca. 1 uur zachtjes gaar braden, regelmatig keren. Intussen appels schillen en in blokjes snijden. In pan appels met cider in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken en vocht laten verdampen. Parelhoen op schaal leggen en ca. 5 minuten laten rusten. Rozemarijnaanaldjes van laatste takje rissen, fijnhakken en door compote roeren. Apart bij parelhoen serveren. Serveren met aardappelkroketjes en gesmoorde spitskool.

bereiden 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 16 g
vet 17 g

Pasta met ansjovis-olijvensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 300 g spaghetti
- 1 pak doperwtten (diepvries) (450 g)
- 1 ui
- 1 blikje tonijnmoot op olie (200 g)
- 1 blikje ansjovisfilets (ca. 48 g)
- 1 pot olijvensalade (200 g)
- 1 pot sugo piccante (470 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water spaghetti in 8 à 10 minuten beetgaar koken. Intussen doperwtten in pan met laagje kokend water in ca. 6 minuten gaar koken. Ui pellen en snipperen. Olie uit blikje tonijn in roerbakpan schenken en verhitten. Ui ca. 2 minuten fruiten. Ansjovis afgieten en klein snijden. Ansjovisstukjes toevoegen aan ui en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Tonijn in stukjes verdelen. Olijvensalade in zeef laten uitlekken. Olijven in plakjes snijden. Tonijn, olijven en rest van olijvensalade door uimengsel scheppen. Sugo toevoegen en aan de kook brengen. Spaghetti over vier borden verdelen. Saus en doperwtten erop scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 540 kcal
- eiwit 30 g
- koolhydraten 80 g
- vet 11 g

Pasta met zeeasters

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak verse penne (pasta) (250 g)
zout
2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)
2 teentjes knoflook
200 g geroosterde achterham (dikke plak)
3 eetlepels olijfolie
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 eetlepel Zaanse mosterd (grof)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout penne in ca. 5 minuten beetgaar koken. In vergiet zeeaster goed afspoelen en laten uitlekken. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Ham in grove repen snijden. In wok of grote koekenpan olie verhitten. Zeeaster en knoflook ca. 2 minuten roerbakken. In kommetje crème fraîche en mosterd samen losroeren en door zeeaster mengen. Pasta afgieten en met ham door zeeaster scheppen. Al omscheppend geheel nog even doorwarmen.

Bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 37 g

vet 22 g

Patat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo aardappels (Super turbo of Bildstar)

zout

olie om te frituren

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. Aardappels schillen en wassen. Aardappels in lengte in plakken van ca. 1 cm dik snijden. Plakken in lengte in repen van ca. 1 cm dik snijden. Patat in ruim water wassen. Patat ca. 10 minuten in bak met vers koud water leggen. Patat in vergiet laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Dienblad of bakplaat bedekken met dubbele laag keukenpapier. In frituurpan olie verhitten tot ca. 140 °C. Patat in 3 porties 6 à 8 minuten gaar, maar niet bruin bakken, patat af en toe omschudden. Patat uitspreiden op blad en laten afkoelen.

2. Frituurolie verhitten tot 180 °C. Patat in 3 porties in 2 à 4 minuten goudbruin bakken, af en toe omschudden. Vergiet bekleden met keukenpapier en patat op keukenpapier laten uitlekken. Patat overdoen in schaal en bestrooien met zout. Serveren met mayonaise.

Tip:

Biologische paprika-kerriepatat: Neem biologische aardappels, borstel ze onder koud water schoon en snijd ze in repen. Bestrooi de patat voor het afbakken gelijkmatig met 3 theelepels paprika- en 3 eetlepels kerriepoeder. Dunne frietjes: Snijd 1 kilo aardappels in dunne staafjes. Bak de staafjes in kleine hoeveelheden in één keer in ca. 3 minuten goudbruin. Bestrooi met 3 eetlepels fijngehakte peterselie.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 890 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 76 g

vet 62 g

Penne met chorizo en doperwtten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g volkoren penne rigate (pak a 500 g)

200 g chorizoworst (stukje)

1 ui

1 pak doperwtten (diepvries) (300 g)

1 pot sugo verdure (pastasaus, a 470 g)

50 g geraspte belegen kaas

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan met ruim kokend water penne in 6 à 8 minuten beetgaar koken. Chorizo in kleine stukjes snijden.

In wok chorizo in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken. Ui pellen, snipperen en ca. 2 minuten met chorizo meebakken. Doperwtten erdoor scheppen. Pastasaus toevoegen, aan de kook brengen en saus ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen, af en toe omscheppen. Penne afgieten en door chorizosaus scheppen. Pasta in twee diepe borden scheppen. Kaas erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 855 kcal

eiwit 48 g

koolhydraten 98 g

vet 49 g

Penne rigate met gebakken paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 bakje bundelzwammen (100 g)
zeezout
150 g volkoren penne rigate (pasta, zak a 500 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge) (biologisch)
1 zakje waterkers (biologisch, 75 g)
125 ml slagroom
100 g gemalen jongbelegen kaas
(versgemalen) peper

Keukenspullen
keukenpapier
staafmixer

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde uiteinden van steeltjes afsnijden. Oesterzwammen in reepjes snijden. In pan met ruim kokend water en zout pasta in 6 à 8 minuten beetgaar koken. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Van waterkers 2 toefjes achterhouden. Rest aan ui toevoegen en al omscheppend laten slinken. Slagroom toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus. Kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten en op hoog vuur paddestoelen in ca. 3 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta afgieten en over twee diepe borden verdelen. Waterkerssaus erover scheppen en paddestoelen erop scheppen. Garneren met waterkers.

Bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 805 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 53 g
vet 54 g

Penne rigate met waterkerssaus en gebakken paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui (biologisch)
1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 bakje bundelzwammen (100 g)
zeezout
150 g volkoren penne rigate (zak a 500 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 zakje waterkers (75 g)
125 ml slagroom (bekertje a 200 ml)
1 zakje gemalen belegen kaas (100 g)
(versgemalen) peper

Keukenspullen
keukenpapier
staafmixer

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde uiteinden van steeltjes eraf snijden. Oesterzwammen in reepjes snijden. In pan met ruim kokend water en zout penne in 6 à 8 minuten beetgaar koken. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Van waterkers 2 toefjes achterhouden. Rest van waterkers toevoegen en al omscheppend laten slinken. Slagroom toevoegen en geheel met staafmixer tot gladde saus pureren. Kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten en op hoog vuur oesterzwammen en bundelzwammen of in stukjes gesneden champignons in ca. 3 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta afgieten en over twee diepe borden verdelen. Waterkerssaus erover scheppen en paddestoelen erop scheppen. Garneren met waterkers.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 810 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 53 g
vet 54 g

Perendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

1 rijpe peer (Doyenne du Comice)

1 eetlepel citroensap

5 eetlepels walnotenolie

zout en peper

6 sprietjes bieslook

Bereiding

Peer schillen, klokhuis verwijderen en boven kom fijn raspen. Citroensap en olie erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erboven fijnknippen.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 115 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 4 g

vet 12 g

Perzikshake met gember

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels gembersiroop

6 eetlepels suiker

1 limoen

4 verse perziken

5 dl ginger ale (fles 1 liter)

Keukenspullen

keukenmachine

hoge glazen

rietjes

Bereiding

Op schoteltje 4 eetlepels gembersiroop schenken. Suiker op ander schoteltje scheppen. Rand van glazen eerst in schoteltje met gembersiroop en vervolgens in suiker drukken. Limoen goed schoonboenen, in plakjes snijden en 4 plakjes half insnijden. Perziken schillen, pitten verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Blokjes perzik met 2 eetlepels gembersiroop in keukenmachine pureren. Ginger ale erdoor mengen tot schuimige drank ontstaat en in glazen schenken. Plakjes limoen op rand van glazen zetten en rietje in glazen steken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 46 g

Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g peultjes
150 g biefstuk
1 stengel sereh (citroengras)
½ limoen
1 eetlepel vissaus
½ eetlepel vloeibare honing
2 eetlepels olie
½ zakje verse koriander (à 15 g)
½ theelepel zout

Keukenspullen
wok

Bereiding

1. Peultjes schoonmaken en wassen. Biefstuk in dunne reepjes snijden (ca. 4 cm lengte). Buitenste schil van sereh halen en stengel in heel dunne ringetjes snijden. Limoen uitpersen.

2. In pan met kokend water peultjes ca. 2 minuten koken en afgieten. In kommetje 1 eetlepel limoensap, vissaus, honing en 1 eetlepel olie tot dressing kloppen. Korianderblaadjes van steeltjes halen en iets fijnhakken. In wok rest van olie verhitten. Biefstukreepjes op hoog vuur al omscheppend bruinbakken. Zout en 1 eetlepel sereh toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Peultjes toevoegen en al omscheppend mee verwarmen. Overdoen in schaal. Dressing erover sprenkelen en bestrooien met koriander. Serveren met jasmijnrijst of naan (plat brood).

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 12 g
vet 11 g

Pittig gevulde paprika's met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote rode paprika's
2 tenen knoflook
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (` 20 g)
1 volle eetlepel kappertjes
6 cherrytomaatjes
8 zwarte olijven zonder pit
1 bakje Italiaanse quornstukjes (200 g)
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 dl tomatensap
½ pak couscous (` 400 g)
zout

Keukenspullen
wok
lage ovenschaal ca. 15 x 20 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's wassen, overlangs halveren en zaadlijsten verwijderen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Kruiden en kappertjes fijnhakken. Cherry-tomaatjes wassen en in vieren snijden. Olijven in vieren snijden. In kom Quorn-stukjes met knoflook, kruiden, kappertjes, tomaatjes, olijven en 2 eetlepels olijfolie door elkaar scheppen. Paprika's hoog opvullen met Quorrmengsel en naast elkaar in ovenschaal zetten. Besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie. Tomatensap en 1/2 dl water op bodem schenken. Paprika's in oven in ca. 30 minuten gaar bakken. Halverwege wat vocht uit schaal over paprika's sprenkelen. Intussen in pan 3 dl water met zout aan de kook brengen. Van vuur af couscous erdoor roeren en ca. 5 minuten laten staan. In wok laatste eetlepel olie verwarmen en couscous al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen tot couscous mooi rul is. Couscous in midden op vier borden scheppen. Paprika's erop leggen en vocht uit schaal over couscous scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 33 g
vet 16 g

Pittige couscous met chorizo en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak couscous (400 g)
150 g rozijnen
250 g chorizoworst
1 rode ui
1 rode paprika (in stukjes)
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
½ zakje verse munt (a 15 g)
100 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc)
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Couscous en rozijnen in kom doen, 1/2 liter kokend water erop schenken en ca. 5 min. laten wellen. Chorizo in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. In wok chorizo ca. 2 min. zachtjes bakken. Ui, paprika en sperziebonen erdoor scheppen en ca. 4 min. roerbakken. Intussen munt fijnhakken en geitenkaas verkruiden. Couscous met rozijnen door groentemengsel scheppen en al omscheppend nog ca. 4 min. zachtjes verwarmen tot sperziebonen gaar zijn. Munt erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op vier borden scheppen en geitenkaas erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 102 g
vet 27 g

Pittige pasta met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

75 g spaghetti
2 el olijfolie
1 pakje kabeljauwfilet (100 g, diepvries)
50 g bacon (in plakjes)
½ rode peper (in reepjes)
1 teen knoflook
½ pakje gezeefde tomaten (a 500 g)

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit ondertussen in een kleine koekenpan 1 el olie en bak de kabeljauw op laag vuur in ca. 10 min. Keer af en toe. Snijd ondertussen de bacon in reepjes. Verhit de rest van de olie in een pan en bak de bacon en rode peper ca. 2 min. Pers de knoflook boven de bacon en bak ca. 30 sec. mee. Voeg de gezeefde tomaten toe en warm het geheel door. Voeg de spaghetti toe en schep op een bord. Leg de kabeljauw erop.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 885 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 66 g
vet 49 g

Pompoenrelish met witte kaasblokjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g pompoen
4 el olijfolie
4 el pijnboompitten
150 g witte kaasblokjes
4 takjes munt
1 teentje knoflook
½ el citroensap

Bereiding

Pompoen in stukken snijden, schillen en raspen op grove rasp (of in keukenmachine). In koekenpan 2 el olie verhitten en pompoenrasp in ca. 10 minuten zachtjes gaar bakken, regelmatig roeren. Pompoen in zeef laten uitlekken. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Kaasblokjes in kleine blokjes snijden. Munt fijnsnijden. Pompoen in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Munt, kaasblokjes, 2 el olie en citroensap door pompoen roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Relish desgewenst opnieuw licht verwarmen. Pijnboompitten erover strooien. Warm of op kamertemperatuur serveren. Lekker met warm pitabrood (als voorgerecht) of met couscous en geroosterde kip.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 14 g
vet 22 g

Pompoensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine uien
1 kg pompoen
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
25 g boter of margarine
1 teentje knoflook
2 kruidenbouillontabletten
zout
300 g broccoli
1 pak verse tortelloni verdi con ricotta e spinaci (250 g AH
Huistraiteur)
125 g mascarpone ((kaas bak à 250 g)
peper

Keukenspullen
rollade (opbind)touw
staafmixer

Bereiding

Uien pellen en fijn snipperen. Pompoen schillen en in kleine blokjes snijden. Italiaanse kruiden met keukentouw bij elkaar binden. Bieslook in stukjes knippen. In grote pan boter verhitten. Knoflook pellen en boven pan uitpersen. Uien toevoegen en ca. 2 minuten op laag vuur fruiten. Pompoenblokjes, 1 liter water, bouillontabletten en bosje Italiaanse kruiden toevoegen en op laag vuur ca. 15 minuten laten sudderen. Intussen grote pan met water en zout aan kook brengen. Broccoli schoonmaken, wassen en in kleine roosjes snijden. Tortelloni ca. 3 minuten in pan met kokend water koken. Broccoliroosjes aan tortelloni toevoegen en ca. 5 minuten meekoken. Bosje kruiden uit soep nemen. Mascarpone door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper. Pompoensoep met staafmixer pureren. Tortelloni en broccoli in zeef laten uitlekken en door soep scheppen. Bestrooien met bieslook.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 47 g
vet 38 g

Pompoensoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g pompoen
1 dikke prei
1 eetlepel roomboter
1 theelepel kerriepoeder
3 eetlepels droge witte wijn
2 kippenbouillontabletten
10 blaadjes verse basilicum
2 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen peper

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Pompoen in stukken snijden, schillen en pitten en draden verwijderen. Pompoen in stukjes snijden. Prei wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden. In (soep)pan boter verhitten. Kerrie heel kort fruiten. Pompoen en prei toevoegen en al omscheppend even meebakken. Wijn en ca. 3 dl water toevoegen. Pompoen en prei in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Groenten met vocht met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde puree. Bouillontabletten en 5 dl water toevoegen en soep zachtjes verwarmen. Bouillontabletten al roerend laten oplossen. Basilicum in reepjes snijden. Crème fraîche door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper. Over vier borden verdelen en bestrooien met basilicum.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 13 g
vet 6 g

Portobello met rucolapasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 teentjes knoflook
2 portobello champignons
4 takjes peterselie
4 el Parmezaanse kaas
4 el olijfolie
½ tl tijm
½ bekertje crème fraîche (a 125 ml)
50 g pijnboompitten
½ el citroensap
150 g spaghetti
zout
1 zakje rucola (a 30 g)

Keukenspullen
keukenpapier
ovenschaal 20 x 30 cm

Bereiding

1. Knoflook pellen en fijnknippen. Portobello's schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes erafsnijden en in kleine stukjes snijden. Boven kommetje peterselie fijnknippen en mengen met 2 el Parmezaanse kaas. In koekenpan 1 el olie verhitten. Helft van knoflook, paddestoelenblokjes en tijm ca. 3 minuten roerbakken. Crème fraîche, pijnboompitten en peterselie/kaasmengsel erdoor roeren. Portobello's vullen met paddestoelenmengsel.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Portobello's in schaal leggen. In kommetje 2 el olijfolie mengen met citroensap en portobello's ermee besprenkelen. Portobello's in midden van oven in ca. 20 minuten bakken. Intussen spaghetti met snufje zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Rucola in stukjes scheuren. Spaghetti, rucola, rest van knoflook en olijfolie door elkaar scheppen en over twee borden verdelen. Portobello's erop leggen. Serveren met tomatensalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 860 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 61 g
vet 56 g

Portobello-champignon gevuld met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 portobello champignons
2 el olijfolie
150 g zachte geitenkaas
2 el pijnboompitten
75 g veldsla met bietjes (zak)
100 g balsamicodressing (bakje)
2 panini's

Keukenspullen
ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding

1. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Maak de portobello's schoon met keukenpapier en snijd het harde steeltje aan de binnenkant weg. Leg de portobello's met bolle kant naar boven in een ovenschaal en bestrijk met de helft van de olie.

2. Keer de portobello's. Leg op elke portobello een plak geitenkaas en besprenkel met de rest van de olie. Schuif de portobello's ca. 10 cm onder de hete grill en grill ze in ca. 5 min. goudbruin. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

3. Verdeel de veldsla over de borden en leg de gevulde portobello's er voorzichtig op. Verdeel de dressing over de borden en strooi de pijnboompitten erover. Serveer de broodjes er apart bij.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 665 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 41 g
vet 44 g
waarvan verzadigd 14 g
natrium 1.075 mg
vezels 4 g

Preiflan met basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg prei
½ zakje verse basilicum (ˆ 15 g)
25 g roomboter
zout
peper
3 eierdooiers
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
½ zakje geraspte belegen kaas (ˆ 150 g)
½ eetlepel boter om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Prei schoonmaken, wassen en in ringen van ca. 1 cm snijden. Basilicum in reepjes knippen. In grote pan boter smelten en prei ca. 10 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen. Bestrooien met zout en peper. In kom eidooiers loskloppen met crème fraîche, basilicum, geraspte kaas, zout en peper. Ovenschaal invetten. Prei met schuimspaan uit pan nemen, goed laten uitlekken en in ovenschaal scheppen. Crème-fraîchemengsel erover verdelen. Flan in midden van oven in ca. 20 minuten licht goudbruin en gaar bakken. Serveren met gebakken aardappels.

50 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 6 g
vet 29 g

Preischotel met ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 middelgrote preien (ca. 800 g)

150 g achterham (dikke plak)

150 g Zaanlander-kaas pikant (stukje)

3 eetlepels olie

1 pak aardappelpartjes (450 g)

zout en peper

½ zakje verse bieslook (` 25 g)

Bereiding

Prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen. Ham en kaas in reepjes snijden. In wok 2 eetlepels olie verhitten. Aardappels afgedekt in ca. 5 à 7 minuten lichtbruin bakken, af en toe omscheppen. Rest van olie toevoegen en prei al omscheppend ca. 6 minuten meebakken. Ham- en kaasreepjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erboven fijnknippen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 715 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 38 g

vet 44 g

Preistamppot met gedroogde tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 gedroogde tomaatjes in olie (potje à 180 g)

1 kilo aardappels (kruimig)

2 eetlepels (olijf)olie

1 zak prei (500 g)

zout

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

1 bekertje creme fraiche (125 ml)

(versgemalen) peper

nootmuskaat

Keukenspullen

aardappelstamper

Bereiding

Gedroogde tomaatjes in stukjes snijden. Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan olie verhitten. Aardappel, prei en tomaat erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes bakken. 1 Dl water en zout toevoegen en geheel afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren. Intussen peterselie fijnknippen. Aardappel en prei met pureestamper fijnstampen. Peterselie en crème fraîche erdoor roeren zodat smeùige stamppot ontstaat. Al roerend op zacht vuur door en door heet laten worden. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Serveren met rundersaucijsjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 43 g

vet 17 g

Provençalse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 maiskip (ca. 1.2 kg)
1 citroen
2 tenen knoflook
20 g verse tijm (bakje)
½ tl vierseizoenenpeper
½ tl zeezout
5 el olijfolie extra vierge
¼ kippenbouillontablet
1 dl kraanwater

Keukenspullen
keukentouw
20 cocktailprikkers

Bereiding

1. Laat de kip op kamertemperatuur komen. Boen de citroen goed schoon en snijd in vier partjes. Snijd de knoflook in plakjes. Bind de helft van de tijm met het touw bij elkaar.
2. Bestrooi de binnenkant van de kip met peper en zout. Schep ? van de olie erin. Stop de partjes citroen, het kruidenbosje en de plakjes knoflook in de buikholte. Steek de buikholte dicht met de cocktailprikkers.
3. Bestrijk de kip rondom met de rest van de olijfolie en leg in de ovenschaal. Bestrooi met peper en zout. Schuif de schaal met de kip in het midden van de oven en schakel in op 175 °C. Bak de kip in 1 ½ - 1 ¾ uur goudbruin en braad het gaar.
4. Ris de blaadjes van de rest van de kruidentakjes en snijd fijn. Leg de kip op een platte schaal. Schenk het braadvocht in een sauspan. Voeg het kippenbouillontablet, water en de kruiden toe. Breng aan de kook en kook op hoog vuur in tot jus. Serveer de jus apart bij de kip. Serveer met couscous en ratatouille.

bereiden 25 min. oventijd 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 1 g
vet 34 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 235 mg
vezels 1 g

Provençaalse runderreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

40 g boter of margarine
1 zakje aardappelschijfjes (Biologisch) (450 g)
1 zakje wortelen (miniworteltjes 300 g)
6 bosuitjes
zout
200 g rundvlees (reepjes)
1 eetlepel Provençaalse kruiden

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten en aardappelschijfjes in ca. 10 minuten lichtbruin en gaar bakken. Regelmatig omscheppen. Intussen in pan met weinig water worteltjes in ca. 2 minuten beetgaar koken en afgieten. Bosuitjes schoonmaken en in lange dunne reepjes snijden. Worteltjes, bosui en zout door aardappelschijfjes scheppen. Al omscheppend ca. 2 minuten meewarmen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Runderreepjes met Provençaalse kruiden in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken. Runderreepjes over twee borden verdelen en gebakken aardappeltjes met groenten ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 50 g
vet 19 g

Provençalse tomatensoep met linzen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sjalotjes
1 dunne prei
4 vleestomaten
1/3 zakje tijm (à 15 g)
2 eetlepels olijfolie
1 fles bouillon tomaat (350 ml AH)
1 theelepel suiker
100 g gedroogde linzen (Silvo)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijn snipperen. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Tomaten wassen en in blokjes snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. In grote pan olie verhitten en sjalotjes ca. 1 minuut fruiten. Prei toevoegen en ca. 3 minuten mee fruiten. Tomatenbouillon volgens gebruiksaanwijzing op verpakking met water aanlengen. Bouillon, blokjes vleestomaat, tijm, suiker en linzen aan preimengsel toevoegen. Soep in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken. Soepballetjes toevoegen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Serveren met volkorenbrood.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 16 g
vet 6 g

Quesadilla met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje chilibonen (400 g)
1 zakje geraspte cheddar (100 g)
4 bloemtortilla's (pak ` 340 g)
2 eetlepels jalapenopeper (potje)
50 g chorizo (plakjes)
2 tomaten
4 eetlepels zure room

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Chilibonen laten uitlekken, iets prakken en kaas erdoor scheppen. Mengsel over 2 tortilla's verdelen. Jalapaleñoepers in kleine stukjes snijden en erover strooien. Beleggen met plakjes chorizo. Rest van tortilla's erop leggen. Koekenpan verhitten. 1 quesadilla erin leggen en ca. 3 minuten bakken. Quesadilla met behulp van een bord of deksel keren en andere kant nog ca. 2 minuten bakken. Quesadilla onder aluminiumfolie warmhouden. Tweede quesadilla op dezelfde manier bakken. Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden. Tomaten en zure room op quesadilla's scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 715 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 68 g
vet 34 g

Quesadilla met witte kaas en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

- 2 tomaten
- 1 wrap tortilla (pak a 4 stuks)
- 1 bakje witte kaas met olijven en knoflook in olie (150 g)
- ½ blik maïskorrels (150 g)
- 1 el jalapenopepperreepjes (pot a 225 g)
- 2 el guacamoledip (pot a 300 ml)

Bereiding

Tomaten wassen en in blokjes snijden. Tortilla aan één zijde met 1/2 eetlepel olie (uit bakje van witte kaas) bestrijken. Tortilla met oliezijde onderin koekenpan met anti-aanbaklaag leggen. Tomaat, kaas, olijven, maïskorrels en jalapeños over tortilla verdelen. Tortilla dubbelklappen. Op middelhoog vuur quesadilla in ca. 5 minuten goudbruin en lauwwarm van binnen bakken, halverwege voorzichtig keren. Quesadilla op bord leggen en guacamole erop scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 620 kcal
- eiwit 22 g
- koolhydraten 48 g
- vet 38 g

Raapsteelschotel uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 bosjes raapstelen (ca. 500 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ pakje carbonarareepjes (duopakje ca. 180 g)
½ bakje verse roomkaas met walnoten (125 g)
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en droog slaan. Bieslook fijn knippen. In kommetje helft van bieslook en 1 eetlepel olie door elkaar roeren. In wok of grote braadpan 2 eetlepels olie verhitten. Carbonarareepjes ca. 2 minuten zachtjes uitbakken. Raapstelen in gedeelten toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten laten slinken. Rest van bieslook en verse roomkaas toevoegen en raapstelen nog ca. 3 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslookolie erover druppelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 2 g
vet 22 g

Raapstelensalade met avocado en peterseliedressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)
1 limoen
1 rijpe avocado
1 bakje cherry tomaatjes (Biologisch) (250 g)
1/3 zakje verse peterselie (à 30 g)
½ teentje knoflook
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en droog slaan. Limoen uitpersen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Avocado in blokjes snijden. Direct besprenkelen met ca. 1 eetlepel limoensap. Cherytomaatjes wassen en halveren. Peterselie grof knippen. Knoflook pellen. In keukenmachine peterselie, knoflook, olie, rest van limoensap, zout en peper tot dikke dressing pureren. Raapstelen iets fijnsnijden. Raapstelen, avocado en tomaatjes door elkaar scheppen en over vier borden verdelen. Dressing erover en ernaast sprenkelen. Serveren met warm stokbrood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 6 g
vet 17 g

Radijs met knoflook-ansjovisdip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 teentjes knoflook
¼ l volle melk
2 bosje radijs (à ca. 175 g)
1 blikje ansjovisfilets (ca. 46 g)
1 eetlepel roomboter
6 eetlepels olijfolie (extra vierge)
(versgemalen) peper

Keukenspullen
rechaud
keukenmachine

Bereiding

1. Knoflook pellen. In steelpan melk met knoflookteentjes aan de kook brengen en in ca. 30 minuten zachtjes laten inkoken tot ca. 1 1/2 dl. Intussen radijs wassen en schoonmaken. Aan elk radijsje stukje groen laten zitten. Ansjovisfilets laten uitlekken en met melk en knoflook in keukenmachine of met staafmixer pureren tot gladde saus.

2. Knoflook-ansjovisdip op laag vuur al roerend verwarmen. Boter en olie toevoegen en saus al roerend verwarmen tot egaal mengsel. Op smaak brengen met peper. Dipsaus op rechaud serveren. Radijsjes erbij geven en erin dippen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 8 g
vet 21 g

Radijssalade met sinaasappel en abrikozen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 gewelde abrikozen (zakje à 200 g)

1 bosje radijs (ca. 175 g)

1 eetlepel witte-wijnazijn

4 eetlepels olijfolie (extra vierge)

zout

(versgemalen) peper

2 eetlepels pijnboompitten

4 teentjes knoflook

3 sinaasappels

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

Abrikozen in reepjes snijden. Radijsjes schoonmaken, wassen en droogdeppen met keukenpapier.

Radijsjes in dunne plakjes snijden. In kom azijn, 3 eetlepels olie, zout en peper door elkaar roeren. Radijs erdoor scheppen en ca. 20 minuten laten intrekken. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten licht goudbruin roosteren. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Boven kom sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en partjes tussen vliesjes uitsnijden. Opgevangen sap door radijs roeren. Radijs, abrikozen en sinaasappelpartjes door elkaar roeren. Salade over vier bordjes verdelen. In pannetje 1 eetlepel olie verhitten. Plakjes knoflook snel licht goudbruin bakken. Knoflook en pijnboompitten over salade verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 18 g

vet 15 g

Ratatouille met boterbonen en gerookte kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak cherrytomaatjes (250 g)

2 eetlepels olijfolie

1 zakje ratatouille-mix (400 g)

1 blikje boterbonen (400 g)

zout

1 zakje verse basilicum (15 g)

2 kipfilet fumé (à ca. 125 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Cherrytomaatjes wassen. In wok olie verhitten en ratatouille-mix en cherrytomaatjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Boterbonen afgieten en ca. 1 minuut met ratatouille meewarmen. Op smaak brengen met zout. Basilicum in fijne reepjes snijden en door ratatouille scheppen. In twee diepe borden scheppen. Kipfilets in schuine dunne plakken snijden en op ratatouille leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 52 g

koolhydraten 38 g

vet 15 g

Ricotta panna cotta

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine
1 vanillestokje
2 dl slagroom
175 g suiker
1 bakje ricotta ((Italiaanse kaas, 250 g)
1 stengel sereh (citroengras)
250 g pitloze druiven

Keukenspullen
plasticfolie
eenpersoonsvormpjes à 1 1/2 dl
keukenpapier

Bereiding

1. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Vanillestokje opensnijden en in pan met slagroom ca. 5 minuten laten koken. Pan van vuur afnemen en vanillestokje eruit nemen. Door slagroom 75 g suiker roeren. Met lepel boven pan vanillemerg uit stokje schrapen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete slagroom oplossen. Laten afkoelen tot room iets lobbijg begint te worden. Ricotta losroeren en room erdoor mengen. Massa in bakjes scheppen, afdekken met plasticfolie en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven. Intussen serehstengel opensnijden en met rest van suiker en 1/2 dl water ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Druiven wassen, van tros nemen en droogdeppen met keukenpapier. Druiven halveren en door serehstroop scheppen. Minstens 1 uur laten intrekken.

2. Bakjes in heet water dompelen (eventueel panna cotta aan randen met mesje lossnijden). Borden op glaasjes leggen, samen keren en panna cotta uit glaasjes laten glijden. Serehstengel uit compote nemen en druivencompote naast panna cotta scheppen.

bereiden 35 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 55 g
vet 24 g

Risotto met raapstelen en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)

1 grote ui

1 teentje knoflook

1 bakje rucola (sla 30 g)

2 eetlepels roomboter

150 g risottorijst (pak ` 400 g)

2/3 kippenbouillontablet

(versgemalen) peper

Bereiding

Worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen, laten uitlekken en grof snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Rucola grof snijden. In (braad)pan boter verhitten. Ui in ca. 5 minuten zacht, maar niet bruin bakken. Knoflook en rijst kort meebakken. Raapstelen toevoegen en al omscheppend laten slinken. Bouillontablet en 250 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst onafgedekt in ca. 5 minuten gaar koken, af en toe doorroeren. Rucola erdoor scheppen en kort meewarmen. Op smaak brengen met peper. Serveren met (versgeraspte) parmezaanse kaas.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 62 g

vet 10 g

Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teentje knoflook
2 courgettes
5½ eetlepel olijfolie
2 bakjes oesterzwammen (à 150 g AH)
1 blikje artisjokharten (400 g Mickey)
1 eetlepel zongedroogde tomatentapenade (à 100 g AH
Huistraiteur)
300 g risottorijst (pak à 400 g Lassie)
1 dl witte wijn
1 groentebouillontablet
150 g Tête de Moine (kaas)
peper

Keukenspullen
keukenpapier
uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm
grillpan

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Courgettes wassen en in lengte halveren. Van snijkant van de courgette met kaasschaaf vier plakjes afschaven. Rest van courgettes in blokjes snijden. Grillpan dun inwrijven met 1/2 eetlepel olijfolie en courgetteplakjes enkele seconden om en om grillen. Courgetteblokjes in grillpan ca. 5 minuten al omscheppend grillen. Uit pan nemen en laten afkoelen. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier. Artisjokken laten uitlekken en in vieren snijden. Tapenade en 1 eetlepel olijfolie door elkaar roeren.

2. In pan 3 eetlepels olijfolie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Rijst erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot korrels glazig zijn. Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje bij beetje 8 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Laatste ca. 5 minuten courgetteblokjes meewarmen. Intussen kaas met slinger in krullende plakjes schaven. Helft door risotto roeren. Op smaak brengen met peper. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan 1 eetlepel olijfolie verhitten en oesterzwammen op hoog vuur ca. 3 minuten bakken. Artisjokken toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Op smaak brengen met peper. Intussen risottotaartjes maken: ring in midden op bord plaatsen. Courgetteplakje aan binnenkant tegen ring leggen en ring vullen met risotto. Risotto met lepel gladstrijken en ring voorzichtig omhoog trekken. Op zelfde manier op andere borden taartjes maken. Rest van kaaskrullen in kring op risotto leggen. Oesterzwammen en artisjokkenpartjes naast risotto leggen. Tomatentapenade eromheen druppelen.

bereiden 50 min.

Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 72 g

vet 27 g

Roastbeef bagel-clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bagels (bake-off)
4 blaadjes friséesla
8 Amsterdamse uien (pot à 370 g)
1 rode paprika
150 g verse roomkaas met gember (kaas-bedieningsafdeling)
1 eetlepel boter of margarine
4 plakjes rosbief à la minute (ca. 275 g)
1 eetlepel steak-seasoning (kruiden)
½ bakje rucola (à 30 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Bagels afbakken volgens gebruiksaanwijzing. Overlangs in 3 plakjes snijden en in broodrooster lichtbruin roosteren. Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier. Uien in plakjes snijden en droogdeppen met keukenpapier. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.

2. Bagels besmeren met roomkaas. In pan boter verhitten. Rosbief aan beide kanten bestrooien met steak-seasoning en in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Plakjes ui op besmeerde onderkant van bagels leggen. Steaks erop leggen en sla erover verdelen. Middelste stuk van bagels erop leggen. Reepjes paprika en rucola erover verdelen. Afdekken met bovenkant van bagel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 33 g
vet 16 g

Rodekool met appelstroop en kaneel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode kool (ca. 1 kilo)
2 appels (Elstar)
2 eetlepels appelstroop
1 eetlepel rode - wijnazijn
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels allesbinder
zout

Bereiding

Van rodekool buitenste bladeren verwijderen. Kool in kwarten snijden en witte stronk eruit snijden. Kool in dunne reepjes snijden, wassen en laten uitlekken. In pan kool met 1 dl water afgedekt ca. 20 minuten zachtjes koken, halverwege omscheppen. Intussen appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in stukjes snijden. Stukjes appel door rodekool scheppen en alles nog ca. 5 minuten koken. Appelstroop, azijn en kaneelpoeder erdoor scheppen. Allesbinder erdoor roeren en nog ca. 1 minuut verwarmen. Rodekool op smaak brengen met zout. Serveren met karbonades en aardappelpuree.

Tip:

Gestoofde rodekool met cranberry's: Stoof de gesneden rodekool met 25 g boter, 1/2 dl water en 2 theelepels gedroogde tijm in ca. 20 minuten in een afgedekte pan. Voeg de stukjes appel en 1/2 dl rode wijn toe. Vervang de appelstroop, azijn en kaneelpoeder door 4 eetlepels cranberrycompote (potje à 350 g). Rodekool met zuidvruchten en zilveruitjes: Week 250 g tuttifrutti een nacht van tevoren in water. Kook de rodekool met 1 dl weekvocht in ca. 10 minuten. Kook de tuttifrutti nog ca. 20 minuten mee. Schep er in plaats van de azijn en appelstroop 100 g gehalveerde zilveruitjes (zoetzuur) door en vervang de kaneelpoeder door 1 theelepel piment.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 21 g
vet 0 g

Rode-koolstampot met gebakken appeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 appels (Jonagold of Elstar)

1 zak rode kool (300 g)

1 eetlepel azijn

75 g boter of margarine

3 kruidnagels

1 laurierblaadje

600 g aardappels

75 ml melk

Keukenspullen

aardappelstamper

Bereiding

Appels schillen. 1 Appel in blokjes snijden, andere appels in plakjes snijden. In pan rode kool met 1 dl water, azijn, 1 eetlepel boter, kruidnagels, laurierblad en appelblokjes in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en snuffje zout aardappels in 10 à 15 minuten gaar koken. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en appelplakjes ca. 2 minuten bakken, regelmatig keren. Bestrooien met peper. Uit rode kool laurier en kruidnagels verwijderen. Aardappels afgieten, met pureestamper fijnstampen en met melk en boter tot smeùige puree roeren. Rode kool erdoor scheppen en geheel al roerend op zacht vuur door en door heet laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Appelplakjes erop leggen. Serveren met braadworst.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 67 g

vet 31 g

Roergebakken broccoli en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pak pandanrijst (a 250 g)

3 bosuitjes

1 zakje broccoliroosjes (300 g)

1 bakje oesterzwammen (150 g)

3 eetlepels oosterse roerbakolie

2 eetlepels sojasaus

150 g gezouten cashewnoten

Keukenspullen

wok

keukenpapier

Bereiding

In pan 4 dl water aan de kook brengen. Rijst toevoegen en afgedekt in ca. 10 minuten gaar koken.

Intussen bosuitjes schuin in stukken van ca. 2 cm snijden. Broccoli in kleinere roosjes verdelen.

Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en halveren. In wok roerbakolie verhitten. Bosui,

broccoli en oesterzwammen erdoor scheppen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Sojasaus en

1/2 dl water toevoegen en groente in nog ca. 4 minuten gaar laten worden. Cashewnoten door groente

scheppen. Rijst in vier wijde kommen scheppen en roergebakken groente erop scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 52 g

vet 27 g

Roergebakken mosselen met romige citroenrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo)
½ citroen
30 g roomboter
200 g risottorijst (pak a 400 g)
1 visbouillontablet
3 bosuitjes
1 teen knoflook
1 zakje verse koriander (15 g)
(versgemalen) peper
¾ dl droge witte wijn
50 g verse roomkaas

Keukenspullen
wok

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken, mosselen die niet sluiten verwijderen. Citroen goed schoonboenen en de schil rasp. In pan helft van boter verhitten. Rijst al omscheppend glazig bakken. Citroenrasp, bouillontablet en 6 dl water toevoegen en rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Intussen bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden. Knoflook pellen en hakken. Koriander grof hakken. In wok of grote braadpan olie verhitten. Mosselen met bosui en knoflook al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Peper erover strooien, wijn erbij schenken en mosselen al omscheppend ca. 5 minuten verwarmen of tot alle mosselen geopend zijn. Koriander erover strooien en mosselen nogmaals omscheppen. Roomkaas en rest van boter door gare rijst roeren. Rijst op smaak brengen met peper en in vier diepe borden scheppen, helft van mosselen erop scheppen. Rest van mosselen apart erbij geven.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 84 g
vet 31 g

Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl balsamicoazijn
100 g zachte boter
½ bakje verse groene pesto (à 100 g)
16 plakjes Campofrio Jamón Serrano
150 g groene asperges
2 dl olijfolie
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 krop sla
1 krop friséesla
1 zakje veldsla (75 g)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. In pannetje azijn aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 2 minuten tot helft inkoken. Laten afkoelen. In kom metje boter en pesto door elkaar mengen. Op werkvlak 4 vellen plasticfolie à 30 x 40 cm uitspreiden. Op elk vel 2 plakjes ham naast elkaar leggen met 2 plakjes ham erop. Ham bestrijken met pestoboter. Met behulp van folie ham oprollen tot spiraal. Folie rond rolletjes vouwen en in koelkast laten opstijven. Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Asperges in 6 à 8 minuten beetgaar koken. Intussen in kom balsamicoazijn en olie met zout en peper tot dressing kloppen. Basilicum fijn knippen en over twee kommen verdelen. In beide kommen elk 1 dl dressing schenken. Garnalen door dressing in een van de kommen scheppen en tot gebruik in koelkast zetten. Asperges afspoelen onder koud water. In lengte halveren en in stukjes snijden. Aspergestukjes door dressing in andere kom scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Krop- en friséesla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren. Van veldsla worteltjes verwijderen. Sla over vier borden verdelen. Hamrolletjes in dunne plakjes snijden en over sla verdelen. Garnalen en aspergestukjes over salade verdelen. Besprenkelen met rest van dressing.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 800 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 4 g
vet 81 g

Romige kaasomelet met rucola

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes rucolasla (a 30 g)
3 bosuitjes
2 geroosterde paprika's (pot a 465 g)
2 eetlepels olijfolie
zout en (versgemalen) peper
6 eieren (M)
1 dl slagroom
100 g geraspte belegen kaas (zakje a 150 g)
nootmuskaat
20 g roomboter

Bereiding

Rucola wassen en droog slaan. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 1 cm snijden. Paprika's in repen snijden. In wok olie verhitten. Op hoog vuur rucola en bosui ca. 1 minuten roerbakken. Paprika erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In kom eieren loskloppen met slagroom, kaas, zout, peper en nootmuskaat. In grote koekenpan boter verhitten. Eiermengsel erin scheppen en op matig hoog vuur laten stollen. Steeds gestold ei van zijkant naar midden schuiven. Als bovenkant van omelet bijna gestold is rucola op één kant van omelet scheppen. Omelet dubbelklappen en op schaal laten glijden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 3 g
vet 35 g

Romige pasta met pittige roerbakstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g verse pasta
3 eetlepels olijfolie met chilipeper
2 tenen knoflook
½ eetlepel paprikapoeder
1 theelepel tijm
1 pakje vegetarische roerbakstukjes naturel (200 g)
(versgemalen) peper
1 zakje verse bieslook (20 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
150 g verse roomkaas

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout pasta in ca. 10 minuten beetgaar koken. In wok chiliolie verwarmen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Paprikapoeder en tijm erdoor roeren. Roerbakstukjes erdoor scheppen en op matig hoog vuur al omscheppend in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Intussen bieslook in stukjes knippen. Basilicum in dunne reepjes snijden. Pasta afgieten en roomkaas en driekwart van bieslook en basilicum erdoor roeren. Kaas al roerend laten smelten. Breng op smaak met zout en peper. Pasta over vier diepe borden verdelen. Pittige roerbakstukjes erop scheppen. Rest van bieslook en basilicum erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 57 g
vet 27 g

Romige witlof met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 zak aardappelschijfjes (Biologisch)
4 struikjes witlof
½ dl droge witte wijn
zout
4 eetlepels crème fraîche
1 potje mosselen (in natuurazijn, 212 ml)

Bereiding

In koekenpan olie verhitten en aardappelschijfjes in ca. 12 minuten krokant bakken, regelmatig omscheppen. Intussen witlof schoonmaken, wassen en struikjes in lengte halveren. Witlof met snijkant naar beneden in pan leggen. Bestrooien met 1/2 theelepel zout en wijn erover schenken. Witlof afgedekt in 8 à 10 minuten gaar koken, halverwege keren. Mosselen laten uitlekken. Crème fraîche en mosselen door witlof scheppen en ca. 1 minuut meeverwarmen. Op twee borden scheppen. Aardappelschijfjes ernaast scheppen en bestrooien met zout.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 43 g
vet 36 g

Roodbaarsfilet met auberginekaviaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
2 gegrilde paprika's (pot à 465 g Nefeli)
1 teentje knoflook
½ eetlepel balsamicoazijn
6½ eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
4 roodbaarsfilets (à ca. 125 g AH)

Keukenspullen

kleine schaaltes inhoud ca. 3/4 dl

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aubergines wassen, in lengte halveren en in oven in ca. 30 minuten zacht laten worden. Aubergines ca. 15 minuten laten afkoelen, vruchtvlies uit schil lepelen en grof hakken. Intussen paprika's klein snijden. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Met azijn en 5 eetlepels olie door elkaar mengen. Aubergine- en paprikastukjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Roodbaarsfilets aan beide kanten dun bestrijken met olie. Filets met witte kant naar onder, op bakplaat leggen. Vier borden voorverwarmen. Bakplaat vlak onder hete grill schuiven en roodbaarsfilets in ca. 4 minuten lichtbruin en gaar grillen. Roodbaarsfilets op warme borden leggen en kaviaar erop scheppen. Serveren met ciabattabrood en gemengde salade.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 7 g
vet 23 g

Roomborstplaat

Menugang	Koek en Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

250 g kristalsuiker

½ bekertje slagroom (à 125 ml)

1½ el melk

1 tl roomboter

Keukenspullen

borstplaatvorm(pjes) of springvorm (Ø 20 cm)

bakpapier

Bereiding

1. Maak de vorm(pjes) nat met koud water en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Meng in een pan de suiker met de slagroom, melk en roomboter. Breng het geheel zachtjes en al roerend aan de kook tot de suiker opgelost is. Neem de pan van het vuur en blijf roeren tot een krassend geluid hoorbaar is. Maak de suikerlaag langs de rand en bodem telkens los door te roeren. Zorg ervoor dat het mengsel nog vloeibaar genoeg is om te schenken.

2. Giet het mengsel direct in de vorm(pjes), laat afkoelen en goed hard worden. Draai de vorm(pjes) na ca. 30 min. om, zodat de onderkant ook kan drogen. Als je een springvorm gebruikt, leg dan een plank op de vorm en keer tegelijk. Verwijder de vorm(pjes) na ca. 1 uur.

bereidingstip:

Indien het mengsel tijdens het roeren toch te dik wordt om in de vormpjes te gieten, kun je de suikermassa opnieuw verwarmen en laten oplossen. Bereid het recept vervolgens verder zoals hierboven beschreven.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 60 kcal

koolhydraten 11 g

vet 2 g

waarvan verzadigd 0 g

Roomrijstpudding met warme kersensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ liter volle melk
100 g dessertrijst (pak 400 g)
1 zakje vanillesuiker
4 blaadjes witte gelatine
2 el amaretto likorette (fles 0.75 ml)
1 beker geklopte slagroom (500 ml)
1 pot kersen zonder pit op siroop (350 g)
mispunt kaneelpoeder
1 el wodka (slijter)
3 theelepels maizena

Keukenspullen

puddingvorm (inhoud ca. 1 liter)

Bereiding

Kook in een pan de melk, rijst en vanillesuiker tot pap volgens de aanwijzingen op de verpakking van de rijst. Week de gelatine 5 min. in koud water en knijp de blaadjes uit. Roer de likorette door de pap en haal de pan van het vuur. Knijp de gelatine uit en los de blaadjes al roerend in de pap op. Laat de pan met pap afkoelen in een schaal met een laagje koud water, roer regelmatig door. Spoel de puddingvorm af met koud water. Spatel de slagroom door de bijna afgekoelde rijstepap, schep het mengsel in de vorm en laat de pudding in de koelkast in 2 1/2 uur opstijven. Maak de rijstpudding een beetje los van de rand van de puddingvorm met een scherp mes en houdt de vorm een beetje schuin zodat er lucht bij kan komen. Leg een schaal op de vorm, keer de schaal en vorm om en laat de pudding uit de vorm glijden. Breng in een kleine pan de kersen met vocht en kaneel aan de kook. Voeg de wodka toe. Roer in een kopje de maizena met 3 el water glad en voeg het al roerend aan de kersen met wodka toe. Blijf roeren tot het vocht lichtgebonden is. Schep de warme saus over de pudding.

Tip:

In plaats van geklopte slagroom uit een beker kunt u ook zelf 125 ml slagroom stijf kloppen met 25 g suiker.

bereiden 20 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 43 g
vet 13 g

Rosbief met mosterdsaus en rozemarijn-aardappeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 takjes rozemarijn
55 g boter of margarine
1 pak aardappelpartjes (450 g)
1 blik flageolets (400 g)
4 rosbieflapjes à la minute (ca. 300 g)
zout
1 eetlepel mosterd
1 pakje koksroom (ˆ 200 ml)

Bereiding

Naaldjes van takjes rozemarijn rissen, heel fijn hakken en door aardappeltjes mengen. In koekenpan 40 g boter verhitten en aardappelpartjes in 10 minuten lichtbruin en gaar bakken. Eerst ca.5 minuten op laag vuur met deksel op pan, vervolgens onafgedekt op matig hoog vuur, af en toe omscheppen. In koekenpan rest van boter verhitten. Rosbief in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Flageolets afgieten en door aardappelpartjes scheppen. Al omscheppend ca. 3 minuten meewarmen. Rosbief bestrooien met zout en op twee borden leggen. Door achtergebleven bakvet mosterd en koksroom roeren. Saus over vlees scheppen. Gebakken aardappeltjes met flageolets naast vlees scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 820 kcal
eiwit 50 g
koolhydraten 66 g
vet 38 g

Rosbief met rozemarijn en artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 teentjes knoflook
1 blikje artisjokharten (400 g)
4 tomaten
750 g rosbeef
peper
1½ eetlepel olijfolie
1 pot vleesfond (380 ml)
1 dl rode wijn
3 takjes rozemarijn

Keukenspullen
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

1. Knoflook pellen. Artisjokharten laten uitlekken. Tomaten wassen. Rosbeef bestrooien met peper en bestrijken met olie. Fond en wijn in ovenschaal schenken. Rozemarijn erin leggen. Rosbeef op rozemarijn leggen. Tomaten, knoflook en artisjokken ernaast verdelen. Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Schaal uit koelkast nemen en rosbeef op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vlees in midden van oven in 25 à 30 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken. Serveren met frites.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 11 g
vet 11 g

Rundvleescassoulet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gedroogde witte bonen
750 g doorregen runderlappen
1 grote ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
zout en versgemalen peper
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 theelepel chilipoeder
1 pot vleesfond (380 ml)

Bereiding

(Ca. 8 uur van tevoren witte bonen in ruim koud water laten weken.) Vlees op kamertemperatuur laten komen. Ui pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen. Zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. In zeef witte bonen afspoelen. Vlees in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan olie verhitten en vlees al omscheppend in ca. 5 minuten rondom mooi bruin bakken. Ui en knoflook ca. 2 minuten meebakken. Tomaat, takjes tijm en chilipoeder erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Vleesfond en 1 dl water toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 1 uur heel zachtjes (op vlamverdeler) stoven. Witte bonen erdoor scheppen en cassoulet in nog ca. 1 à 1 1/2 uur heel zachtjes gaar stoven. Eventueel meer water toevoegen als geheel te droog wordt. Op smaak brengen met zout en peper. Takjes tijm verwijderen. Serveren met sperziebonen.

bereiden 2 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 52 g
koolhydraten 23 g
vet 34 g

Sachertaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

250 g bittere chocolade met 72% cacao (reep à 100 g)

150 g boter of margarine

225 g poedersuiker

5 eieren (middel groot)

zout

1 zakje vanillesuiker

150 g bloem

2 theelepels bakpoeder

1 pot abrikozenjam (450 g)

1 bekertje slagroom (250 ml)

1 eetlepel suiker

1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen

springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. 150 G chocolade in stukken breken. In pan met dikke bodem boter, chocolade en 150 g poedersuiker op laag vuur laten smelten, regelmatig roeren. Pan van vuur nemen. Eieren splitsen. Eierdooiers een voor een door chocolademassa kloppen. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout en vanillesuiker met mixer stijf kloppen. Bloem en bakpoeder door chocolademassa roeren en geheel door eiwitten spatelen. Beslag in springvorm scheppen. Taart in midden van oven in ca. 50 minuten gaar bakken. Taart ca. 10 minuten laten afkoelen. Vorm verwijderen. Taart op rooster helemaal laten afkoelen.

2. Met broodmes taart horizontaal in 3 plakken snijden. Snijvlakken met abrikozenjam bestrijken en weer op elkaar zetten. Rest van chocolade in stukken breken. In steelpan op laag vuur 5 eetlepels slagroom met chocolade al roerend laten smelten. Rest van poedersuiker erboven zeven en erdoor mengen. Taart rondom en bovenop met gesmolten chocolade bestrijken. Glazuur hard laten worden. In kom rest van slagroom met suiker stijfkloppen. Taart in punten snijden en garneren met toef slagroom.

bereiden 1 u. 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 635 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 72 g

vet 35 g

Salade met gebakken druiven en amandelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop friséesla
1 bak pitloze druiven (500 g)
1 zakje garneeramandelen (45 g)
100 g oude Goudse kaas (stukje)
1/2 theelepel grove mosterd
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels walnootolie
2 eetlepels ciderazijn
zout
(versgemalen) peper
1 eetlepel medium dry sherry

Bereiding

Sla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren. Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen. In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren. Korstjes van kaas snijden en kaas in dunne reepjes snijden. In kommetje mosterd, 2 eetlepels olijfolie, walnootolie, azijn, zout en peper tot dressing roeren. Sla, amandelen en kaas over vier borden verdelen. Dressing erover sprenkelen. In koekenpan rest van olijfolie verhitten. Druiven ca. 30 seconden roerbakken. Sherry erdoor scheppen. Druiven over salade verdelen. Serveren met (walnoten) ciabatta.

Tip:

Voor kinderen kunt u de sherry vervangen door druiven- of sinaasappelsap.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 21 g
vet 26 g

Salade met gemarineerde tilapiafilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 citroen
1 zakje verse koriander (15 g)
2 teentjes knoflook
2 tl paprikapoeder
½ tl gemalen komijn (djinten)
4 el olijfolie (extra vierge)
2 schaaltes tilapiafilets (à ca. 145 g)
4 el volkoren tarwemeel
1 zakje jonge bladsla (Biologisch) (100 g)
1 bakje gemarineerde artisjokken (200 g)
zeezout
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Citroen goed schoonboenen en helft van schil eraf raspen. Citroen uitpersen. Helft van koriander heel fijn hakken. Knoflook pellen en boven wijde schaal uitpersen. Citroenrasp, 3 el citroensap, fijngehakte koriander, paprikapoeder, komijn en 2 el olie erdoor roeren. Tilapiafilet in brede repen snijden. Repen vis door marinade wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. Vis ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten.

2. Volkorenmeel in diep bord strooien. Repen tilapia door volkorenmeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. In koekenpan rest van olie verhitten en repen vis in ca. 4 min. knapperig bruinbakken, halverwege voorzichtig keren. Rest van koriander grof hakken en luchtig door sla mengen. Sla over twee diepe borden verdelen. Artisjokken erop leggen. 1 el citroensap en 2 el marinade uit bakje van artisjokken erover sprenkelen. Bestrooien met zout en peper. Gebakken vis erop leggen. Serveren met ciabatta (brood).

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 23 g
vet 29 g

Salade van Hollandse garnalen met mango en basilicum dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ limoen
3 zakjes verse basilicum (à 15 g)
1 eetlepel creme fraiche
1 eetlepel dragonazijn
2 theelepels vissaus
½ eetlepel gembersiroop
1 eetlepel droge witte wijn
versgemalen (witte)peper
1 krop lollo rosso
1 krop friséesla
1 mango
1 eetlepel arachideolie
2 bakjes Hollandse garnalen (grijze Noordzeegarnalen) (à 100 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Olijfolie in kommetje scheppen en in koelkast in ca. 3 minuten koud laten worden. Limoen uitpersen. Blaadjes basilicum van takjes halen. In keukenmachine 2/3 deel van basilicum, crème fraîche, azijn en limoensap tot gladde saus mengen. Al mengend koude olijfolie, 1 theelepel vissaus, gembersiroop en wijn toevoegen. Op smaak brengen met peper.

2. Sla wassen en laten uitlekken. Van lollo rosso krulblad halen, van friseesla fijne binnenste blad nemen. In kom sla en rest van basilicum mengen. Mango schillen en in plakken snijden. In wok olie verhitten. Mango ca. 2 minuten roerbakken. Rest van vissaus erover sprenkelen. Met peper bestrooien. Salade over vier borden verdelen, besprenkelen met dressing en bestrooien met peper. Mango op midden scheppen en garnalen over mango verdelen. Dressing eromheen sprenkelen

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 15 g
vet 14 g

Salade van sinaasappel en brie

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels
1 zakje bosui (3 stuks)
3½ el olijfolie (extra vierge)
1 el walnotenolie
1 zakje eikenbladslamelange (100 g)
ca. 150 g boerenbrie (45+, in 12 halve plakjes)
1 zakje hazelnoten ((65 g), grof gehakt)

Bereiding

Schil de sinaasappels dik tot op het vruchtvlees. Vang het sap dat hierbij vrijkomt op. Snijd met een scherp mes de vruchtvleesparten van de sinaasappel uit de vliesjes. Snijd de bosui in stukjes van 1 cm. Klop in een kom 3 el olie, de walnotenolie, 2 el sinaasappelsap en de bosui tot een dressing. Breng op smaak met peper. Verdeel de sla over 4 borden. Leg per bord 3 plakjes brie erop. Verwarm de rest van de olie zachtjes in de pan. Bak de sinaasappelpartjes enkele seconden om en om. Leg de partjes op de salade. Sprenkel de dressing erover en garneer met de hazelnoten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 11 g
vet 35 g

Saltimbocca Romana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g gorgonzola (pikant kaasbedieningsafdeling)

1 zakje verse basilicum (15 g)

8 plakjes spinata romana (vleeswaren)

4 kalfsschnitzeltjes (ca. 100 g)

zout

versgemalen peper

½ eetlepel olijfolie

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Gorgonzola in vier stukken snijden. Basilicumblaadjes van takjes halen, op elkaar leggen en in reepjes snijden. Grillpan verhitten tot gloeiend heet en spinata romana in ca. 4 minuten krokant roosteren.

Kalfsschnitzels in ca. 7 minuten bruin roosteren, halverwege keren en gorgonzola erop leggen.

Kalfsschnitzels op vier borden leggen. Bestrooien met zout, peper en basilicumreepjes. Olie eromheen sprenkelen. Spinata romana erop leggen. Serveren met bonensalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 0 g

vet 29 g

Sandwich met groene aspergetips en mosterdcrème

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje groene aspergetips (100 g)
zout
1 pakje verse roomkaas (op kamertemperatuur) (100 g)
1 eetlepel melk
1 theelepel Zaanse mosterd
(versgemalen) witte peper
4 dikke plakken Twents donker volkorenbrood
1 zakje gemengde eikenbladsla (à 100 g)
200 g Yorkham (plakjes)

Bereiding

Onderste puntjes van aspergetips snijden (worden niet gebruikt). In pan met ruim kokend water en zout aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken. In zeef afspoelen met koud water en laten uitlekken. In kommetje verse roomkaas, melk en mosterd door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Brood dun besmeren met mosterdcrème en beleggen met sla. Plakjes ham losjes dubbelvouwen en erop leggen. Rest van mosterdcrème op ham scheppen. Aspergetips erop leggen.

bereiden 10 min

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 18 g
vet 14 g

Sandwiches met eiersalade

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eieren (middel groot)
2 zongedroogde tomaten op olie (potje)
1 takje basilicum
50 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)
3 eetlepels mayonaise
zout
(versgemalen) peper
4 sneetjes bruin casinobrood

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Tomaat in kleine stukjes snijden. Basilicum fijnhakken. Eieren afspoelen onder koud water, pellen en in diep bord grof prakken. Tomaat, basilicum, kaas en mayonaise door ei mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Eiersalade uitstrijken over 2 sneetjes brood en andere sneetjes erop leggen. Sandwiches iets aandrukken en diagonaal doorsnijden. Elke sandwich afzonderlijk in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast leggen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 535 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 29 g
vet 36 g

Schelpje met gratineerde rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
25 g pijnboompitten
1 sneetje oud witbrood
4 takjes peterselie
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
(versgemalen) peper
2 bosuitjes
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
schelpen of eenpersoons ovenschaaltjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Knoflook pellen en grof hakken. In keukenmachine pijnboompitten, brood, knoflook en peterselie tot kruimelige massa mengen. Olie erdoor mengen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kom bosuitjes, rivierkreeftjes en crème fraîche voorzichtig door elkaar scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Schelpen of schaaltes licht invetten en rivierkreeftjesmengsel erin scheppen. Kruimmengsel erover verdelen. In midden van oven schelpen met rivierkreeftjes in 10 à 15 minuten goudbruin laten kleuren en door en door heet laten worden.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 7 g
vet 21 g

Sinaasappeltrifle

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/3 roomboter bitterkoekjescake (à 450 g AH)

6 eetlepels cream sherry

3 sinaasappels

50 g suiker

6 eetlepels sinaasappelmarmelade

200 g magere kwark

1 bekertje slagroom (125 ml)

2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g Baukje)

Keukenspullen

wijde ijscoupes inhoud ca. 3 dl

Bereiding

1. Cake in blokjes snijden en over coupes verdelen. Sherry erover sprenkelen. 1 Sinaasappel goed schoonboenen en schil raspen. Sinaasappel uitpersen. In pan sap met rasp en suiker aan de kook brengen en op laag vuur ca. 5 minuten laten inkoken. Intussen rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakjes snijden. Plakjes ca. 2 minuten in siroop verwarmen. Plakjes sinaasappel op cake in coupes leggen en siroop erover verdelen. Laten afkoelen. Marmelade door kwark roeren. Slagroom stijf kloppen en door kwark scheppen. Kwarkmengsel op sinaasappel in coupes scheppen. Coupes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen.

2. Amandelen over roomkwark strooien.

Tip:

Kwark en slagroom zijn ook verkrijgbaar van AH Biologisch. Gebruik, indien aanwezig, eventueel biologische sinaasappels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 58 g

vet 32 g

Slagroomtaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

90 g bloem

30 g maizena

zout

6 eieren (op kamertemperatuur) (M)

150 g fijne suiker

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

1 blik ananasschijven op sap (432 g)

750 ml slagroom

6 el poedersuiker

2½ zakje slagroomversteviger

5 chocoladeblaadjes (zakje a 60 g)

½ el boter of margarine om in te vetten

½ el bloem om te bestuiven

Keukenspullen

springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

sputzak met kartelmondje

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Springvorm invetten en bestuiven met bloem. In kom bloem, maizena en snuffje zout mengen. Beslagkom met eieren en suiker in bak met lauwwarm water zetten en eieren met mixer (op middelste stand) in ca. 10 minuten dik en schuimig kloppen. Bloemmengsel in gedeelten boven eiermengsel zeven en voorzichtig erdoor spatelen. Beslag in springvorm scheppen. In midden van oven beslag in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Oven uitschakelen en taart nog ca. 10 minuten in uitgeschakelde oven (met deur op kleine kier) laten staan. Taart uit oven nemen en op taartrooster laten afkoelen. Rand van springvorm verwijderen en taart verder laten afkoelen.

2. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag amandelschaafsel in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Ananas afgieten en sap opvangen. 1 Ananasschijf in 5 stukjes snijden, rest van schijven in kleinere stukjes snijden. In kom slagroom met poedersuiker en slagroomversteviger stijfkloppen. Taart met scherp mes horizontaal halveren en taarthelften op snijvlak besprenkelen met ananassap. Eén taarthelft bestrijken met 1/4 deel van slagroom. Kleine stukjes ananas over taarthelft met slagroom verdelen. Weer bestrijken met 1/4 deel van slagroom en andere taarthelft met snijvlak naar beneden erop leggen. Bovenzijde en zijkanten van taart bestrijken met slagroom. Rest van slagroom in spuitzak scheppen. Amandelen tegen zijkant van taart plakken. Met spuitzak rondom op taart 10 rozetten slagroom spuiten. Rozetten om en om garneren met ananas en chocoladeblaadjes.

Tip:

Chocoladetaart: Vervang de maizena door cacao poeder en het sap door kirsch (slijter). Gebruik als vulling in plaats van ananas 350 g uitgelekte kersen uit pot. Laat het amandelschaafsel weg. Spuit geen

Slagroomtaart

rozetten slagroom op de taart (6 dl slagroom is nu voldoende), maar bestrooi de taart langs de rand en bovenop met ca. 125 g pure hagelslag of vlokken. Espressotaart: Los 2 el oploskoffie op in 1 el kokend water. Vervang het sap door koffielikeur (slijter). Maak de vulling van 5 dl stijf geklopte slagroom, 200 g mascarpone, de opgeloste koffie en 6 el poedersuiker. Vul en bestrijk de taart met de mokkaroom en spuit 10 rozetten mokkaroom op de taart. Laat de ananas achterwege en garneer met 10 chocolade koffieboontjes.

bereiden 1 u. 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 465 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 35 g

vet 32 g

Sliptongetjes met mosterdzaad op spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
2 tl zout
1 el suiker
2 sjalotjes
2 venkelknollen
1½ el olijfolie
2 potten visfond (à 380 ml)
1 dl droge witte wijn
½ dl Pernod (slijter)
½ dl droge witte vermout (slijter)
1 pakje koksroom (200 ml)
2 dl rode wijn
½ dl rode port
1 tl kappertjes
½ el gemalen mosterdzaad
4 takjes peterselie
75 g roomboter
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
8 sliptongetjes

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

1. Citroen schoonboenen en in lengte in achten snijden. Partjes in bakje leggen en bestrooien met zout en suiker. Afdgedekt 2 dagen in koelkast laten intrekken. Citroenpartjes afspoelen, droogdeppen met keukenpapier en schil er dun afsnijden. Schil in kleine blokjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. Venkel schoonmaken en in blokjes snijden. In wijde pan 1 el olie verwarmen. Sjalotjes en venkel ca. 2 min. zachtjes fruiten. Fond, witte wijn, Pernod en vermout toevoegen en op hoog vuur inkoken tot 1/3 deel van vocht over is. Vocht boven andere pan zeven. Koksroom toevoegen en geheel inkoken tot ca. 3 dl. In pan rode wijn met port tot helft inkoken. Kappertjes fijnhakken en erdoor roeren. In steelpan 2 tl olie verhitten en mosterdzaad op zacht vuur licht roosteren.

2. Vier borden voorverwarmen. Peterselie heel fijn hakken. In wok 1 el boter verhitten en spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken. Spinazie in vergiet laten uitlekken. Terugdoen in pan en helft van citroenschilletjes en 1 el rode-wijnsaus erdoor scheppen. Venkelsaus en rode-wijnsaus opnieuw verwarmen. Van boter 40 g in klontjes snijden, over beide sauzen verdelen en erdoor kloppen. Sliptongetjes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan rest van boter verhitten en tongetjes in ca. 3 min. mooi bruinbakken, halverwege keren. Zout en mosterdzaad erover strooien. Op warme borden in midden bedje van spinazie scheppen. Sliptongetjes ertegenaan leggen en bestrooien met rest van citroenschilletjes en peterselie. Venkelsaus eromheen scheppen. Rode-wijnsaus in

Sliptongetjes met mosterdzaad op spinazie

venkelsaus druppelen.

Tip:

Voor een goedkoper alternatief kunt u ook roodbaarsfilet gebruiken. Bak dan 4 roodbaarsfilets (à 125 g, AH) in 4 min. mooi bruin.

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 525 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 21 g

vet 33 g

Snelle Coq au vin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g champignons (bakje a 250 g)
2 takjes peterselie
2 el olijfolie
1 bakje uien (ringen, 300 g)
500 g kipfiletblokjes
1 pakje hollandaisesaus (of andere witte saus)
witte wijn (scheut)
1 stokbrood (meergranen)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Peterselie fijnhakken. In hapjespan olie verhitten en ui ca. 1 min. fruiten. Blokjes kipfilet toevoegen en in ca. 5 min. al omscheppend goudbruin en gaar bakken. Champignons (in gedeelten) toevoegen en ca. 3 min. meebakken. Intussen saus met wijn volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden. Saus door kip scheppen en bestrooien met peterselie. Stokbrood apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 65 g
vet 20 g

Spaghetti met knoflookolie en artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 g spaghetti
100 g artisjokharten (bediening of blikje ` 400 g Mickey)
50 g Parmezaanse kaas (stukje)
2½ el olijfolie
3 tenen knoflook
zout
versgemalen peper

Bereiding

In pan met ruim kokend water spaghetti in 8 à 10 minuten beetgaar koken. Intussen artisjokharten in kwarten snijden. Met behulp van kaasschaaf flinterdunne plakjes van Parmezaanse kaas snijden. In koekenpan olie verhitten. Knoflook pellen, erboven uitpersen en met 1/2 tl zout ca. 1 minuut zachtjes bakken. Artisjokharten erdoor mengen en kort meewarmen. Pasta afgieten en goed met knoflookolie en artisjokken mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti op bord scheppen en geschaafde Parmezaanse kaas erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 825 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 82 g
vet 41 g

Speculaasijs met bokbiersabayon

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 bak slagroomijs (1 liter)
6 speculaasjes (Biologisch)
1 eetlepel speculaaskruiden ((flesje, 25 g)
¾ dl bokbier
2 el suiker
2 eierdooiers

Bereiding

1. (Ca. 30 minuten van tevoren ijs buiten diepvries zacht laten worden.) Boven bak met ijs 4 speculaasjes in stukjes breken. Koekkruiden toevoegen en geheel goed door elkaar scheppen. In diepvries ijs in ca. 1 uur opnieuw bevriezen.

2. IJs uit diepvries nemen. In vuurvaste kom 1 eetlepel bokbier, suiker en eierdooiers mengen. Kom in pan met laagje kokend water zetten en massa (au bain-marie) onafgebroken in ca. 8 minuten schuimig kloppen. Rest van bokbier geleidelijk erdoor kloppen. Op zes borden 6 grote ronde bollen ijs scheppen. Laatste 2 speculaasjes erboven verkruiden. Sabayon eromheen scheppen en direct serveren.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 30 g
vet 12 g

Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 kwarteleitjes
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
1 pistolet
8 plakjes Parmaham
1 zak panklare spinazie (300 g)
3 el witte-wijnazijn
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken. Afspoelen onder koud water en laten afkoelen. Knoflook pellen en uitpersen. In kommetje helft van knoflook en 3 el olijfolie mengen. Pistolet in lengte in dunne plakken snijden en bestrijken met knoflookolie. Plakjes brood onder hete grill ca. 2 minuten goudbruin en knapperig bakken. Koekenpan licht bestrijken met olie en verhitten. Plakjes ham ca. 2 minuten bakken. Ham uit de pan nemen en bakvet in pan bewaren. Kwarteleitjes pellen en halveren. Spinazie over vier borden verdelen. Plakjes ham in stukjes scheuren en op spinazie leggen. Bakvet in koekenpan met wijnazijn, rest van olie, rest van knoflook, zout en peper ca. 1 minuut verwarmen. Dressing over salade scheppen. Broodplakken en kwarteleitjes op salade leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 7 g
vet 18 g

Spitskoolparten met citroenvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
1 citroen
1 spitskool (ca. 750 g)
7 eetlepels (olijf)olie
1 theelepel zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

1. Peper schoonmaken en in heel dunne reepjes van ca. 3 cm lengte snijden. Citroen goed schoonboenen en schil raspen, of met scherp mesje citroen heel dun schillen (zonder wit) en in flinterdunne reepjes snijden. Citroen uitpersen. Buitenste bladeren van spitskool verwijderen en kool in 12 parten snijden (bladeren moeten aan stronk vast blijven zitten).

2. Grill- of koekenpan verwarmen en dun bestrijken met (olijf)olie. Vier koolparten in pan leggen en ca. 3 minuten bakken, voorzichtig met spatel keren en andere kant ca. 3 minuten bakken. Kool uit pan nemen en op platte schaal leggen. Op zelfde wijze rest van koolparten bakken. In steelpan citroenschil, zout, peper, peperreepjes, 3 eetlepels citroensap en rest van (olijf)olie ca. 1 minuut verwarmen. Dressing over koolparten schenken. Lauwwarm serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 8 g
vet 19 g

Sprankelende druivenbowl

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 fles droge witte wijn (mousserend)
- 1 bak pitloze druiven (500 g)
- 3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
- 2 flesje verse ananas-meloen-mangosap (à 500 ml)
- 4 takjes munt

Keukenspullen

bowl- of glazen schaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

(Wijn minimaal 1 uur van tevoren in koelkast zetten.) Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen. Druiven halveren en in bowlschaal doen. Likeur erdoor scheppen. Ananas-meloen-mangosap en wijn bij druiven schenken. Munt erboven fijn knippen.

Tip:

Voor kinderen de likeur vervangen door sinaasappelsap of -siroop en de wijn door mousserend druivensap.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 16 g

vet 0 g

Spruitjes met walnoot en olijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spruitjes
2 eetlepels olijfolie
50 g gepelde walnoten
50 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel citroensap
zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Spruitjes schoonmaken en halveren. In wok olie verhitten. Spruitjes op middelhoog vuur al omscheppend in ca. 6 minuten beetgaar bakken. Van vuur af walnoten, olijven en citroensap door spruitjes scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 165 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 5 g
vet 17 g

Stamppot met roergebakken spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappels (kruimig)

450 g spruitjes

1 ui

zout

5 eetlepels (olijf)olie

1 eetlepel kerriepoeder

1½ dl melk

(versgemalen) peper

Keukenspullen

wok

aardappelstamper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Spruitjes schoonmaken en in plakjes van 1/2 cm snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In pan met weinig water en zout aardappels in 10 à 15 minuten gaarkoken. In wok of hapjespan 3 eetlepels olie verhitten. Spruitjes, ui en kerriepoeder al omscheppend ca. 2 minuten bakken. 2 Eetlepels water toevoegen en spruitjes nog ca. 5 minuten roerbakken. Aardappels afgieten, met pureestamper fijnstampen en met melk en rest van olie tot smeulige puree roeren. Spruitjes en ui door aardappelpuree scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met tartaartjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 44 g

vet 14 g

Sterrendessert

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bladen filodeeg (pak, diepvries)
2 el boter
½ el cacao-poeder
½ el poedersuiker
250 ml cappuccinobavaroise (bak à 750 ml)
375 ml chocolademousse (bak à 500 ml.)
300 ml chocoladeijs (bak à 875 ml)

Keukenspullen
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Deze gaan ze onthouden: de knapperige koekjes brengen de kant-en-klare bolletjes in feeststemming!

1. Ontdooi het filobladerdeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt in een steelpan de boter.
2. Snijd elk velletje filodeeg in 4 gelijke stukken. Knip met een schaar uit elk stukje deeg 1 ster van ca. 10 cm. Leg de filodeegsterren op een met bakpapier beklede bakplaat en strijk het deeg licht met de gesmolten boter. Bak de sterren in de oven in 2-3 min. goudbruin. Laat afkoelen en bewaar tot gebruik in een goed afsluitbare trommel.
3. Roer de cacao en de poedersuiker door elkaar in een schaaltje. Bestuif met een theezeeffe ? van de sterren met de cacao-poedersuikermengsel. Bestuif met een theezeeffe de rest van sterren met de overige poedersuiker.
4. Schep op elk bord een bol cappuccinobavaroise en dek deze voorzichtig af met een cacao-poedersuikerster. Schep op elk bord een bol chocolademousse en dek voorzichtig af met een poedersuikerster. Schep op elk bord een bol chocoladeijs en dek voorzichtig af met de rest van de sterren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 53 g
vet 19 g
waarvan verzadigd 0 g

Stew van konijn met cranberrycompote

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 konijnenbouten (ca. 800 g)
(versgemalen) peper
½ kruidenbouillontablet
1 teentje knoflook
1 takje tijm
¼ theelepel gemalen kruidnagel (Silvo)
1 pot wildfond (380 ml AH)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
1 struikje roodlof (of witlof)
4 eetlepels cranberrycompote
2 eetlepels rode port
1 theelepel grove mosterd
10 sprietjes bieslook

Keukenspullen

keukenpapier

ovenschaal met deksel ca. 30 x 40 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Konijnenbouten inwrijven met peper. Bouillontablet verkruimelen en oplossen in 1 dl kokend water. Knoflook pellen en halveren. Konijn, knoflook en tijm in ovenschaal zetten. Kruidnagel, bouillon en fond erover verdelen. Deksel op schaal zetten en konijn in oven in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven. Konijn uit stoofvocht nemen en laten afkoelen. Stoofvocht zeven, 2 dl afmeten en op hoog vuur inkoken tot een kwart over is (rest van stoofvocht wordt niet gebruikt). Vlees van botjes loshalen en in heel kleine stukjes verdelen. Olie en ingekookt stoofvocht goed door konijnenvlees mengen. Stew op smaak brengen met zout en peper. (Tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren).

2. Blaadjes van roodlof losmaken, wassen en droogdeppen met keukenpapier. Blaadjes schuin doormidden snijden. In pannetje cranberrycompote op laag vuur verwarmen met port, mosterd en snufje kruidnagel. In midden van vier bordjes bergje stew scheppen. Roodlof eromheen leggen. Compote ernaast scheppen. Bieslook boven stew fijn knippen. Serveren met warm stokbrood en licht gezouten boter.

bereiden 2 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 4 g

vet 18 g

Stew van konijn met cranberrycompote

Stoofpot met wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g runderlappen
2 winterpeen
2 tenen knoflook
2 uien
100 g magere spekreepjes
50 g boter
4 dl kraanwater
1 vleesbouillontablet
2 laurierblaadjes
3½ dl rode wijn
½ tl tijm
250 g kastanjechampignons (bakje à 250 g)
2 el maizena
30 ml kraanwater

Bereiding

Wintertijd = stoofpottijd. Het vlees wordt boterzacht door de zuren in de wijn.

1. Vlees in dobbelstenen snijden. Uien en knoflook pellen en snipperen. Winterpeen schoonmaken en in plakjes snijden. In braadpan boter verhitten en vlees rondom bruin bakken. Spek ca. 2 min. meebakken. Ui, knoflook en peen toevoegen en ca. 2 min. zachtjes bakken. Vlees bestrooien met zout en peper.

2. Wijn, water, tijm en laurierblaadjes in pan doen. Bouillontablet erboven verkruiden. Vlees afgedekt ca. 3 uur zachtjes stoven. Champignons schoonmaken met keukenpapier en in vieren snijden. In koekenpan boter verhitten en champignons al omscheppend ca. 5 min. bakken. Champignons aan vlees toevoegen. In kopje maizena gladroeren met water en al roerend stoofvocht binden. Saus op smaak brengen met zout en peper.

combinatietip:

Serveren met gekookte krielaardappels bestrooid met peterselie.

bereiden 45 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 17 g
vet 33 g
waarvan verzadigd 16 g
natrium 1.200 mg
vezels 6 g

Struisvogelbraai met abrikozensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 struisvogelbiefstukjes (a ca. 100 g)

2 theelepels gemalen piment

chilipeper uit de molen

1 ui

2 eetlepels olie

1 teen knoflook

½ eetlepel kerriepoeder

2 eetlepels azijn

6 eetlepels abrikozenjam

zout en peper

2 eetlepels koude boter of margarine

Keukenspullen

staafmixer

grillpan

Bereiding

1. Vlees bestrooien met piment en chilipeper. Ui pellen en snipperen. In pan 1 eetlepel olie verhitten en ui al omscheppend in ca. 5 minuten zacht fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kerriepoeder en azijn erdoor roeren, 1 dl water erbij schenken en op laag vuur ca. 5 minuten laten koken. Saus met staafmixer pureren.

2. Grillpan gloeiend heet laten worden. Biefstukjes met rest van olie bestrijken en in grillpan in ca. 8 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Intussen saus opnieuw verwarmen. Jam door saus roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Boter in kleine blokjes snijden en van vuur af door saus kloppen. Biefstukjes bestrooien met zout en op vier borden leggen. Iets saus erop scheppen, rest apart erbij serveren. Serveren met maissalade en gebakken aardappels met boontjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 15 g

vet 12 g

Sukadebroodjes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

1 sinaasappel
1 pak witbroodmix (500 g Koopmans)
25 g roomboter
1 bakje sukade (100 g De Jong)
½ eetlepel boter om in te vetten

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

plasticfolie

mini broodvormpjes

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen. Sinaasappel uitpersen, sap aanvullen met water tot 3 dl. Vormpjes invetten. Broodmix met boter, sinaasappelrasp aangelengd sinaasappelsap en sukade in kom tot soepel deeg kneden. Kom met plasticfolie afdekken en deeg 10 minuten op warme plek laten rijzen. Deeg in 15 stukken verdelen en tot ovale bolletjes vormen. Bolletjes in vormpjes leggen afdekken met vochtige theedoek en nog ca. 30 minuten laten rijzen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakplaat in midden van oven schuiven en broodjes in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken. Broodjes bestrijken met water en op rooster af laten koelen. Lekker met (kerst)room.

bereiden 40 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 29 g

vet 2 g

Suprème van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes witlof
zout
4 kastanjechampignons (bak ` 250 g)
1½ dl gevogeltefond (pot ` 380 ml)
½ dl slagroom
75 g koude roomboter
4 scharrelkipfilets (` ca. 100 g)
1 vastkokende aardappelen (ca. 200 g)
2 eetlepels olijfolie
20 g suiker
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma
peper

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Buitenste blaadjes van witlof verwijderen en onderste harde stukje eruit snijden. In pan met water en zout witlof in ca. 8 minuten gaar koken. Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier en heel fijn snijden. In pan champignons met fond en slagroom aan de kook brengen en op middelhoog vuur tot helft laten inkoken. Intussen in braadpan 2 eetlepels boter verhitten en kip in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Aardappel goed wassen en in piepkleine stukjes snijden. In koekenpan olijfolie verhitten en aardappel in ca. 5 minuten krokant bakken. Intussen witlof afgieten, heel goed laten uitlekken en rest van vocht eruit knijpen. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, suiker toevoegen en laten karameliseren. Witlof toevoegen en rondom bruin bakken. Rest van boter in klontjes snijden en door saus kloppen. Op smaak brengen met truffelolie, zout en peper. Op vier borden in midden witlof leggen. Kip in plakjes snijden en tegen witlof aan leggen. Saus eromheen scheppen en bestrooien met krokante aardappel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 18 g
vet 29 g

Taartje van aardbeien in pepergelei

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 blaadjes witte gelatine
1 bakje aardbeien (250 g)
225 g suiker
(versgemalen) zwarte peper
½ vanillestokje
250 ml melk
2 eierdooiers
1 reepje pure chocolade (100 g)

Keukenspullen

keukenpapier

bakpapier

(halfronde pudding)vormpjes inhoud ca. 2 dl

Bereiding

1. In ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Aardbeien wassen, droogdeppen met keukenpapier en halveren. Aardbeien in vormpjes leggen. In pan 3 1/2 dl water met 150 g suiker aan de kook brengen en suiker oplossen. Van vuur af royaal peper (ca. 1 theelepel) erboven malen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in heet suikermengsel oplossen. Mengsel over aardbeien in vormpjes schenken en laten afkoelen. In koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. Intussen boven pan merg uit vanillestokje schrapen. Melk en vanillestokje toevoegen en aan de kook brengen. In kom eierdooiers met rest van suiker kloppen tot ze wit kleuren. Al roerend melk door eierdooiers roeren en geheel terug schenken in pan. Mengsel tegen de kook aan brengen en al roerend even goed doorwarmen (niet koken) en laten binden. Vanillestokje verwijderen en saus laten afkoelen, af en toe roeren. In koelkast koud laten worden.

2. Driehoekig stuk bakpapier tot puntig (spuit)zakje oprollen. Klein puntje van onderkant knippen. Vormpjes enkele seconden in warm water houden. Bordjes op vormpjes leggen, samen keren en taartjes uit vormpjes laten glijden. Chocolade in stukjes breken en in kom doen. Kom in pan met kokend water hangen en chocolade (au bain-marie) laten smelten. Gesmolten chocolade in spuitzakje scheppen en bovenkant goed dichtvouwen. Met chocolade vierkant rond taartjes tekenen. Vanillesaus in vierkant scheppen.

bereiden 34 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 75 g

vet 13 g

Taco's met geroosterde vis uit Yucatán

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 tenen knoflook
1 eetlepel chilipoeder
2 eetlepels gemalen piment
1 theelepel zwarte peper
2 theelepels oregano
2 eetlepels limoensap
500 g tilapiafilet
1 pak flour tortilla's (pak à 8 stuks)
2 kroppen little gem (sla)
3 eetlepels olie
tomatensalsa (zoek op Mexicaanse tomatensalsa op deze site)

Bereiding

1. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Chilipoeder, piment, peper, oregano en limoensap erdoor roeren tot smeùige pasta ontstaat, eventueel verdunnen met 1 à 2 eetlepels water. Vis in repen van ca. 1 cm snijden en door kruidenpasta scheppen. Vis ca. 30 minuten laten staan.

2. Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet. Tortilla's of tacoschelpen verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Kropjes sla wassen, uitslaan en in dunne reepjes snijden. Grillpan bestrijken met olie en repen vis in ca. 4 minuten bruin en net gaar roosteren, halverwege keren. Tortilla's bestrijken met tomatensalsa, sla erover verdelen, geroosterde visrepen erop leggen en tortilla's dubbelvouwen. Of tacoschelpen vullen met sla, vis en wat tomatensalsa erover scheppen. Op vier borden elk 2 taco's leggen. Rest van tomatensalsa erbij geven. Serveren met avocadosalade.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 47 g
vet 15 g

Tagliatelle alle erbe met saltimboccarolletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kalfsschnitzels (a ca. 140 g)
(versgemalen) peper
4 plakjes Parmaham
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
5 el olijfolie
100 g Parmezaanse kaas (stukje)
1 pak verse tagliatelle alle erbe ((pasta 250 g)
zout

Keukenspullen
cocktailprikkers
deegroller

Bereiding

1. Kalfsschnitzels met deegroller iets platter slaan en bestrooien met peper. Op elke schnitzel 2 plakjes parmaham en 2 blaadjes salie (uit zakje kruidenmix) leggen. Schnitzels oprollen en vastzetten met cocktailprikkers. Rest van kruiden fijnhakken. In steelpan 3 eetlepels olijfolie en kruiden door elkaar roeren. Parmezaanse kaas in dunne plakjes schaven.

2. Kruidenolie ca. 1 minuut zachtjes verwarmen en van vuur af halen. In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten en kalfsrolletjes op middelhoog vuur in 6 à 8 minuten rondom bruin bakken, zodat vlees binnenin nog net rosé is. Vier borden voorverwarmen. Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken. Vleesrolletjes uit pan nemen en cocktailprikkers eruit halen. Vlees bestrooien met zout en voorzichtig in plakjes van ca. 3/4 cm dikte snijden. Pasta afgieten en kruidenolie erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta op warme borden scheppen en saltimboccarolletjes erop leggen. Garneren met Parmezaanse kaas.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 34 g
vet 29 g

Tarte tatin

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 appels (ca. 1 kilo Goudreinetten)
4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
120 g roomboter
200 g suiker
2 eetlepels bloem (om te bestuiven)

Keukenspullen
lage vuurvaste ovenschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Appels schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Bladerdeeg laten ontdooien. Boter in vlokjes over bodem schaal verdelen. Suiker over boter strooien. Appels met bolle kant naar beneden erop leggen. Schaal op vuur zetten en suiker in ca. 10 minuten laten karameliseren (bruin kleuren). Aanrecht bestuiven met bloem. Deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap. Deeg op appels leggen, overhangend deeg wegsnijden. Deeg iets naar binnen duwen. In midden van oven taart in ca. 20 minuten gaar bakken. Bord op schaal leggen, samen keren (pas op voor de hete karamel!) en taart op bord laten glijden. Warm serveren met crème fraîche of een bolletje ijs.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 92 g
vet 46 g

Terrine met bloemkool en broccoli

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 bloemkool (ca. 1 kg)
zout
400 g broccoli
2 worteltjes
8 blaadjes witte gelatine
1 groentebouillontablet
250 ml slagroom
6 eetlepels mayonaise
6 eetlepels kwark
1½ theelepel kerriepoeder
1 tomaat
olie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier
terrine of cakevorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Bloemkool schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen. In pan met weinig water en zout bloemkool in ca. 12 minuten gaarkoken. Intussen broccoli schoonmaken, wassen en roosjes van stronk snijden. In pan met ruim water en zout broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken. Afgieten en roosjes voorzichtig op keukenpapier laten uitlekken. Worteltjes schoonmaken, wassen, in stukjes snijden en in pannetje met weinig water en zout in ca. 4 minuten gaarkoken. Afgieten en fijnhakken. Bloemkool afgieten. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. In steelpan 1 dl water met bouillontablet aan de kook brengen, bouillontablet al roerend oplossen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in bouillon oplossen. Laten afkoelen tot mengsel geleichmatig wordt. In keukenmachine bloemkool pureren. Bouillonmengsel erdoor roeren en op smaak brengen met (zout en) peper. In kom slagroom stijf kloppen en bloemkoolpuree erdoor roeren. Vorm invetten en helft van bloemkoolpuree erin scheppen. Broccoliroosjes met steeltjes naar boven dicht tegen elkaar aan in bloemkoolpuree drukken. Worteltjes door rest van bloemkoolpuree scheppen en over broccoli verdelen. Vorm even schudden, zodat bloemkoolpuree goed verdeeld wordt. In koelkast terrine in 10 à 12 uur laten opstijven.

2. In kom mayonaise, kwark en kerriepoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaat wassen en in plakjes snijden, plakjes halveren. Vorm enkele tellen in heet water houden. Plank erop leggen, samen keren en terrine op plank laten glijden. Met scherp (elektrisch) mes terrine in plakken snijden en op bordjes leggen. Garneren met plakje tomaat en kerriesaus.

bereiden 45 min. wachten 11 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 160 kcal

Terrine met bloemkool en broccoli

eiwit 5 g

koolhydraten 4 g

vet 14 g

Terrine van ham en bokbier

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

9 blaadjes witte gelatine
1½ dl vleesfond (pot à 380 ml AH)
2 dl bokbier
zout
1 rode peper
1 zakje verse bieslook
8 plakjes jambon dArdennes (ham ca. 75 g)
4 plakjes gebraden beenham (ca. 100 g)
1 zak slamelange (100 g AH)

Keukenspullen
paté- of cakevorm inhoud ca. 6 dl

Bereiding

1. In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken. In pan fond aan de kook brengen. Gelatine goed uitknippen en van vuur af al roerend in hete fond oplossen. Bier en 2 dl water erdoor roeren. Mengsel 15 à 20 minuten laten afkoelen en geleichmatig laten worden, op smaak brengen met zout. Intussen peper schoonmaken en in zeer kleine stukjes snijden. Laagje biermengsel in vorm schenken en ca. 10 minuten in koelkast laten opstijven. 1/4 Deel van sprietjes bieslook en 1/4 deel van peper erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken en ca. 5 minuten in koelkast laten opstijven. 4 Plakjes Ardennerham in vorm leggen, laagje biermengsel erover schenken. 1/4 Deel van sprietjes bieslook en 1/4 deel van peper erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken. 4 Plakjes beenham erop leggen, laagje biermengsel erover schenken, 1/4 deel sprietjes bieslook en 1/4 deel van peper erover verdelen en laagje biermengsel erover schenken. Tot slot rest van Ardennerham erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken, rest van sprietjes bieslook en rest van peper erover verdelen. Rest van biermengsel erover schenken en terrine in ca. 2 uur in koelkast laten opstijven.

2. Zijkanten van terrine met warm mes lossnijden. Plank op vorm leggen, samen keren, even schudden en terrine uit vorm laten glijden. Terrine met scherp glad(elektrisch) mes in 8 mooie plakken snijden. Over vier borden slamelange verdelen en terrineplakken erop leggen.

Tip:

Wanneer fond intussen te stevig wordt op laag vuur iets opwarmen.

bereiden 45 min. wachten 2 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 2 g
vet 5 g

Thaise noedels met garnalen en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el zonnebloemolie
1 pak nasi/bamigroenten (450 g)
100 g gebroken sperziebonen (zak 450 g)
2 bakken bami (a 450 g, kant-en-klaar)
2 pakjes roze garnalen (a 125 g)
8 el chilisaus
100 g cashewnoten (grof gehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de nasi/bamigroenten en de sperziebonen 5 min. Voeg de bami en garnalen toe en bak 3 min. mee. Schep de chilisaus door de bami, bestrooi met de cashewnoten en verdeel over 4 borden.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 63 g
vet 29 g

Thaise woksoep met kip en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rode ui
1 rode peper
1 struikje paksoi
2 eetlepels roerbakolie
100 g gegrilde kipfilet (vleeswaren)
1 zak verse Thaise kippensoep (400 ml)
50 g Chinese mie (pak a 250 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Ui pellen en in halve ringen snijden. Peper schoonmaken en in ringetjes snijden. Paksoi wassen en in brede repen snijden. In wok olie verhitten en ui en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Paksoi erdoor scheppen en al omscheppend laten slinken. Intussen kipfilet in reepjes snijden. Soep, 1 1/2 dl water, kip en mie aan paksoimengsel toevoegen. Aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Koriander fijn hakken. Soep in twee wijde kommen scheppen. Koriander erover strooien.

bereiden 12 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 32 g
vet 26 g

Tilapia op mihoensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

125 g mihoen

2 tilapiafilets (ca. 200 g)

1 dl teriyaki marinade (flesje ` 250 ml)

2 eetlepels roerbakolie (flesje)

½ zakje verse koriander (` 15 g)

1 zakje peen julienne (150 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. Van vuur af mihoen ca. 5 minuten in kokend water laten wellen. Tilapiafilets in lengte halveren. In kom 2 eetlepels teriyakimarinade scheppen. In koekenpan rest van teriyakimarinade aan de kook brengen. Stukken vis erin leggen en in 4-5 minuten op hoog vuur gaar laten worden, regelmatig keren. In vergiet mihoen laten uitlekken. Roerbakolie door marinade in kom kloppen. Koriander erboven fijn knippen. Mihoen en wortel erdoor scheppen. Over twee borden verdelen en tilapia erop leggen. Kookvocht erover scheppen. Direct serveren.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 64 g

vet 16 g

Tilapiapaté met gerookte forel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g tilapiafilet (vis)
1 pakje gerookte forelfilet (125 g Foppen)
1 ei (middel groot)
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje Kühne)
3 blaadjes munt
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout
cayennepeper
½ komkommer
2 eetlepels citroensap
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
ramequins à inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

1. Vormpjes invetten. Tilapiafilet in stukken snijden. Forelfilet in reepjes snijden. Tilapiafilet met ei, mierikswortel helft van forelfilet en helft van muntblaadjes in keukenmachine zeer fijn pureren. Crème fraîche erdoor mengen. Reepjes forelfilet erdoor scheppen. Mengsel op smaak brengen met zout en cayennepeper. Vispuree in vormpjes scheppen en gladstrijken. In hapjespan ca. 1/2 liter water aan de kook brengen. Vormpjes in kokend water zetten. Vispaté afgedekt op heel laag vuur in ca. 20 minuten gaar laten worden. Vormpjes uit water nemen, paté in vormpjes laten afkoelen.

2. Komkommer schillen en in dunne plakken schaven. Citroensap erover sprenkelen. Rest van muntblaadjes erboven in stukjes knippen. Vormpjes op bordjes zetten, samen keren en tilapiapaté uit vormpjes laten glijden. Komkommer ernaast scheppen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 245 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 2 g
vet 18 g

Tofulasagne met roergebakken groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak tofu (Biologisch) (375 g)
2 theelepels sambal brandal
3 eetlepels zonnebloemolie
1 rode ui
1 teen knoflook
2 struikjes tah tsai (of 1 struik paksoi)
1 rode paprika
1 gele paprika
1 eetlepel sesamololie
2 eetlepels Japanse sojasaus

Keukenspullen

wok

keukenpapier

Bereiding

1. Tofu in lengte in 6 plakken snijden en op keukenpapier laten uitlekken. In kommetje sambal losroeren met 1 1/2 eetlepel olie. Hiermee plakken tahoe aan beide kanten bestrijken. Minstens 10 minuten laten staan. Ui en knoflook pellen en in dunne partjes snijden. Tah tsai schoonmaken, wassen en in brede repen snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden.

2. In wok 3/4 eetlepel olie met 1/2 eetlepel sesamololie verhitten en ui en knoflook zachtjes fruiten. Tah tsai erdoor scheppen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken. Op bord scheppen en warm houden. In wok opnieuw 3/4 eetlepel olie met 1/2 eetlepel sesamololie verhitten en paprika in ca. 3 minuten beetgaar roerbakken. Intussen droge koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten. Plakken tofu erin leggen en in ca. 4 minuten bruinbakken, halverwege keren. Op twee borden plak tofu leggen. Hierop tah tsai scheppen, afdekken met plak tofu. Paprikamengsel erop scheppen en afdekken met laatste plakken tofu. Sojasaus er omheen druppelen. Serveren met naanbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 28 g

vet 34 g

Tomaten met krokant deksel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 tomaten
stukje Parmezaanse kaas (ca. 50 g)
½ zakje verse Provençaalse-kruidentmix (a 20 g)
4 el paneermeel
3 el olijfolie
2 el tapenade (groente bakje a 100 g)
(versgemalen) peper

Keukenspullen
ovenschaal 20 x 30 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Tomaten wassen, kapje eraf snijden en tomaten met puntige tl iets uithollen (uitholsel en kapjes worden niet gebruikt). Korstjes van kaas snijden en kaas raspen. Provençaalse kruiden fijnsnijden. In kom kaas, kruiden, paneermeel en 1 el olie door elkaar roeren. Klein beetje tapenade in elke tomaat scheppen. Kaas-paneermengsel erover verdelen. Tomaten in ovenschaal zetten. Bestrooien met peper en besprenkelen met rest van olie. In midden van oven tomaten ca. 25 minuten bakken tot bovenkant mooi goudbruin is. Lekker bij (gegrilde) biefstuk of kip en knoflookaardappeltjes.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 10 g
vet 16 g

Tomaten-linzensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rode uien

2 teentjes knoflook

3 el olie

1 pot krachtbouillon tomaat (350 ml)

2 blikken linzen (a 400 g)

1 zakje geraspte cheddar (kaas, 100 g)

Bereiding

Uien en knoflook pellen. Ui in ringen snijden. In (soep)pan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen. Uien toevoegen en ca. 3 minuten fruiten. Bouillon volgens gebruiksaanwijzing aanlengen met water en met linzen toevoegen aan ui. Aan kook brengen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier kommen verdelen en bestrooien met cheddar. Serveren met stokbrood, ciabatta of donkerbruinbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 19 g

vet 17 g

Tomatentaartjes met kwartelei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

10 plakjes roomboter bladerdeeg (diepvries) (pak 450 g)

1 pakje roomkaas op kamertemperatuur (100 g)

2 theelepels kappertjes

5 middelgrote tomaten

zout

peper

8 kwarteleitjes

1 eetlepel bloem om te bestuiven

½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

1. Plakjes bladerdeeg laten ontdooien en op elkaar leggen. Werkvlak dun bestuiven met bloem en met deegroller deeg tot grote dunne lap uitrollen. Uit deeg 8 rondjes van ca. 15 cm doorsnee steken (gebruik hiervoor bijvoorbeeld omtrek van schaalpje). Zijkanten van deegrandjes ca. 2 cm naar binnen vouwen, zodat hoekige rondjes ontstaan. Bakplaat invetten met boter en deegbodempjes hierop leggen.

Binnenste gedeelte van deeg met roomkaas bestrijken en kappertjes erover verdelen. Tomaten wassen en in dunne plakjes snijden. Plakjes tomaat in ronde vorm dakpansgewijs op roomkaas leggen. Taartjes flink bestrooien met zout en peper. Tot gebruik afgedekt op koele plek zetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Boven midden van elk taartje voorzichtig kwarteleitje breken, dooiertjes moeten heel blijven. Taartjes in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 17 g

vet 25 g

Tomaten-tortillasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 rijpe (roma)tomaten
1 ui
2 tenen knoflook
1 gedroogde chilipeper (chille)
½ limoen
12 cherrytomaatjes
2 eetlepels olie
2 kippenbouillontabletten
zout
8 takjes koriander
200 g tortilla chips (zak à 150 g)
4 eetlepels zure room

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

1. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tomaten wassen en in ovenschaal leggen. Schaal ca. 5 cm onder heet grillelement schuiven en tomaten ca. 10-12 minuten rondom roosteren, regelmatig keren. Intussen ui en knoflook pellen en snipperen. Zaadjes van chilipepertje verwijderen en pepertje verkruiden. Limoen uitpersen. Cherrytomaatjes wassen en halveren. Tomaten 5 à 10 minuten laten afkoelen, pellen en kern verwijderen.

2. In (soep)pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Tomaten en chilipeper toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Bouillontabletten en 1 liter water erdoor roeren en geheel aan de kook brengen. Soep ca. 30 minuten onafgedekt heel zachtjes laten pruttelen, af en toe roeren. Soep op smaak brengen met limoensap en zout. Koriander fijnhakken. Soep in vier wijde kommen scheppen en tortillachips erin leggen. Garneren met cherrytomaatjes, fijngehakte koriander en zure room.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 32 g
vet 21 g

Tompouce Napoleon van melkchocolade en appel-rozemarijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 vellen filobladerdeeg (diepvries) (pak a 225 g)

1 takje rozemarijn

2 groene appels (Granny Smith)

225 g suiker

1 blaadje gelatine

25 g boter

1 eetlepel cacaopoeder

1 reepje melkchocolade (a 100 g)

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

bakpapier

ijsmachine

Bereiding

1. Filodeeg laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Rozemarijn van takje rissen en fijnhakken. Appels schillen en in stukjes snijden. In pan appel met 200 g suiker, rozemarijn en 6 dl water aan de kook brengen en in ca. 10 minuten tot moes koken. In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken. Met keukenmachine appelmengsel tot fijne puree mengen. Gelatine uitknippen en al roerende in puree oplossen. Laten afkoelen. In pannetje of in magnetron boter smelten. Vellen filodeeg elk in 6 rechthoekige stukken snijden. Bakplaat bekleden met bakpapier. 4 stukken filodeeg erop leggen. Bestrijken met gesmolten boter en wat cacao en suiker erover strooien. 4 stukken filodeeg erop leggen, weer bestrijken met boter en bestrooien met cacao en suiker. Herhalen, zodat stapeltjes van 3 velletjes filodeeg ontstaan. In midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken. Laten afkoelen. Boven kom chocolade breken. Kom in ruim kokend water hangen en chocolade al roerende laten smelten. Laten afkoelen tot deze dik vloeibaar wordt. Plasticfolie op aanrecht uitspreiden en chocolade hierop uitstrijken tot rechthoekige lap ter grootte van vel filodeeg. In ca. 10 minuten laten opstijven. Chocolade in 6 rechthoekige stukken snijden, even groot als stapeltjes filodeeg.

2. In ijsmachine appelmoes in ca. 30 minuten tot sorbetijs draaien (of appelmoes in diepvriezer in ca. 3 uur laten bevriezen en na 2 uur met staafmixer nogmaals pureren). Op zes borden filodeegblaadjes leggen. Met ijsbolletjestang hierop 2 bolletjes appel-rozemarijn schein. Afdekken met blaadje van chocolade.

bereiden 1 u. 5 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 56 g

vet 10 g

Tompouce Napoleon van melkchocolade en appel-rozemarijn

Tonijnsteaks met chiliglazuur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels appelstroop
1½ eetlepel ketjap manis
4 tonijnsteaks (ca. 150 g)
2 eetlepels olie
chilipeper uit de molen

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

In steelpannetje appelstroop met ketjap verwarmen en door elkaar roeren. In ca. 2 minuten iets laten inkoken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tonijnsteaks droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met olie. Op bakplaat leggen. Vis vlak onder grill ca. 3 minuten roosteren. Vis keren en andere kant in 2 à 3 minuten gaar roosteren. Vis uit grill nemen en aan bovenkant bestrijken met appelstroopglazuur. Chilipeper erboven malen. Vis ca. 12 cm onder grill nog ca. 1 minuut roosteren, tot glazuur net begint te verbranden. Serveren met roergebakken sugar snaps en gepofte aardappelen met zure room.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 7 g
vet 10 g

Tostada met tofu-kruidentosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
1 zakje bosuitjes
1 zakje verse koriander (15 g)
½ zakje verse munt (a 15 g)
1 bakje tuinkers (20 g)
1 zakje waterkers (75 g AH Biologisch)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pakje tofu fijngehakt (200 g AH Biologisch)
2 theelepels sambal badjak (Conimex)
4 soft taco's (Casa Fiesta)
zout

Keukenspullen

wok

Bereiding

1. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. In vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in reepjes snijden. Bosuitjes in ringetjes snijden. Koriander, munt en rucolacress grof hakken. Uit waterkers harde steeltjes verwijderen.

2. In wok 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Tofu met sambal al omscheppend in 3 à 4 minuten knapperig bakken. Intussen soft taco's aan beide kanten bestrijken met olie en één voor één in hete koekenpan knapperig bruin bakken. Van vuur af koriander, munt, tuinkers en helft van waterkers, tomaat en bosuitjes door tofu scheppen. Op smaak brengen met zout. Gebakken taco's op vier borden leggen. Rest van waterkers erover verdelen. Tofu-kruidentosalade erop scheppen en rest van tomaat en bosuitjes erover strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 20 g

vet 15 g

Tostada's met gebakken bonen en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
200 g chorizo (stukje)
1 blikje rode kidneybonen (400 g)
zout
(versgemalen) peper
1 avocado
4 kleine tomaten
4 eetlepels olie
4 flour tortilla's (pak à 8 stuks)
1 zakje eikenbladsla met rucola (100 g)
4 eetlepels Griekse yoghurt
50 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)

Keukenspullen
aardappelstamper

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Chorizo in kleine blokjes snijden. In koekenpan chorizo in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken en op bordje scheppen. In bakvet ui ca. 2 minuten fruiten. Rode bonen met helft van vocht uit blikje toevoegen en al omscheppend verwarmen. Met stamper bonen tot puree stampen. Op smaak brengen met zout en peper en ca. 4 minuten zachtjes laten sudderen. Avocado schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Tomaten wassen en in partjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en op hoog vuur tortilla om en om bruin en knapperig bakken. Rest van tortilla's op zelfde manier bakken, steeds 1 eetlepel olie verhitten. Tortilla's op vier borden leggen en bestrijken met gebakken bonen. Achtereenvolgens sla, avocado, tomaat en chorizo erover verdelen. Yoghurt erop scheppen en kaas erover strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 41 g
vet 40 g

Tzatziki met walnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
zout
2 eetlepels walnoten
1 sneetje (oud) volkorenbrood
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
2 teentjes knoflook
1 theelepel witte-wijnazijn
mespunt kaneelpoeder
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1/3 Deel van komkommer eraf snijden, wassen, droogdeppen met keukenpapier en in kleine blokjes snijden. Rest van komkommer schillen en fijn raspen. Bestrooien met weinig zout en in zeef goed laten uitlekken. Intussen walnoten fijnhakken. Korstjes van brood snijden en brood verkrumelen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Broodkruim in ca. 3 minuten knapperig bakken, af en toe omscheppen. Walnoten toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. In kom yoghurt en zure room door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Zoveel mogelijk vocht uit komkommerrasp duwen. Komkommerrasp, azijn, rest van olie en 3/4 deel van walnotenmengsel door yoghurt roeren. Op smaak brengen met kaneelpoeder en royaal zout en peper. Overdoen in vier schaaltes of in lage kom. Komkommerblokjes en rest van walnoten erover verdelen. Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 8 g

vet 20 g

Uiensoep met tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g zoete uien
2 eetlepels sesamolie
1 teentje knoflook
1 bakje shii - take ((paddestoelen à 100 g)
2 groentebouillontabletten
2 eetlepels chilisaus
½ blok tofu (Biologisch) (à 375 g)
zout
versgemalen peper
4 mienestjes
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden. In grote pan sesamolie verhitten en uien in ca. 10 minuten heel zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Shii-take schoonvegen met keukenpapier en in dunne reepjes snijden. Paddestoelen, 1 liter water, bouillontabletten en chilisaus aan ui toevoegen. Soep ca. 10 minuten zachtjes koken. Tofu in blokjes snijden, aan soep toevoegen en ca. 10 minuten meekoken. Op smaak brengen met zout en peper. In pan met ruim kokend water mienestjes volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. In vier soepkommen mienestje leggen. Uiensoep erop scheppen. Bieslook erboven fijnknippen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 29 g
vet 9 g

Vanilletaartjes met gekarameliseerde vijg

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
½ dl slagroom
6 verse vijgen
300 g vanillekwark (bak à 500 g)
25 g roomboter
35 g poedersuiker
2 eetlepels balsamicoazijn
4 gebaksschelpen (of pasteibakjes (Jos Poell))

Bereiding

1. Sinaasappel goed schoonboenen en schil raspen. Sinaasappel uitpersen. In steelpan sinaasappelrasp en slagroom tegen de kook aan verwarmen, iets laten afkoelen. Intussen vijgen in plakken snijden. In kom kwark en slagroom door elkaar roeren.

2. In koekenpan boter smelten. Poedersuiker, 2 eetlepels sinaasappelsap (rest wordt niet gebruikt), balsamicoazijn en 1 eetlepel water door boter roeren en mengsel tot siroop roeren. Plakken vijg ca. 2 minuten in siroop verwarmen. Gebaksschelpen of pasteibakjes op vier borden zetten. Bij pasteibakjes kapje eruitsnijden. Kwark in bakjes scheppen en taartjes beleggen met warme vijgen. Siroop rond taartjes druppelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 45 g
vet 27 g

Varkensfricandeau met tijmjus en tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 g groene tagliatelle (500 g)
2 tomaten
1½ eetlepel boter of margarine
2 theelepels vloeibare kruidenbouillon
1 theelepel tijm
100 g varkensfricandeau (iets dikker gesneden)

Bereiding

In pan water aan de kook brengen. Tagliatelle toevoegen en in 8 à 10 minuten beetgaar koken. Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden. In pan boter verhitten en bouillon, tijm en ca. 1/2 dl water erdoor roeren. Plakjes varkensfricandeau in jus leggen en ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Tagliatelle afgieten en op bord leggen. Plakjes fricandeau met jus en tomatenplakjes ernaast leggen

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 74 g
vet 17 g

Varkensrollade met wijn-knoflookjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g biologische aardappels
4 teentjes knoflook
6 takjes tijm
1 varkensrollade (ca. 750 g)
3 eetlepels rode wijn
½ pot vleesfond (ˆ 380 ml)
zout en peper
1 blikje artisjokbodems (185 g)

Keukenspullen
braadzak
ovenschaal

Bereiding

1. Aardappels onder koud stromend water schoon borstelen. Grote aardappels in vieren snijden, kleine halveren. Knoflook pellen. In braadzak aardappels, teentjes knoflook en tijm verdelen. Rollade erop leggen. Zak afsluiten met binder en in lage ovenschaal leggen. Aan bovenkant van braadzak 6 gaatjes prikken. Tot gebruik in koelkast bewaren. In pan wijn en fond aan de kook brengen en tot ca. 1 dl laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokbodems afgieten, in kleine blokjes snijden en van vuur af door ingekookte fond scheppen.

2. Schaal met braadzak in midden van oven schuiven. Oven inschakelen op 200 °C of gasovenstand 4. Vlees in ca. 55 minuten gaar braden. Puntje van braadzak knippen en braadvocht bij ingekookte fond schenken. Op hoog vuur jus nog ca. 5 minuten zachtjes laten inkoken. Intussen rollade laten rusten. Vlees in plakken snijden. Vlees en aardappels op schaal leggen. Helft van jus over rollade scheppen. Rest van jus apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 22 g
vet 11 g

Vers en gedroogd fruit in rode-wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels
150 ml rode wijn
100 g suiker
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
2 appels (Elstar)
2 handperen
½ zakje tutti frutti (à 500 g)
1 zakje gepelde (ongezouten) pistachenootjes (50 g)

Bereiding

1. 1 Sinaasappel onder stromend water goed schoonboenen en reepje sinaasappelschil van ca. 5 cm eraf snijden. In pannetje wijn met sinaasappelschil, suiker, kaneelstokje en kruidnagels aan de kook brengen. Vuur iets lager zetten en geheel in ca. 5 minuten iets laten inkoken. Intussen appels en peren schillen en in partjes snijden. Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakken snijden. Tutti frutti aan wijnsiroop toevoegen en ca. 5 minuten meekoken. Vers fruit toevoegen en geheel op laag vuur afgedekt ca. 20 minuten koken tot fruit zacht is, regelmatig omscheppen. Fruit in siroop laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Pistachenoten grof hakken. Fruit met siroop (arroppe) in kommetjes scheppen en bestrooien met pistachenoten.

Tip:

Arroppe is ook lauwwarm lekker. Afkoelen in de koelkast is dan niet nodig.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 72 g
vet 7 g

Vietnamese noedels met rosbief

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 g peultjes
2 bosuitjes
100 g mie
1 eetlepel olie
150 g rosbief à la minute
2 eetlepels chilisaus
30 g cashewnoten

Bereiding

In pan water aan de kook brengen. Intussen peultjes schoonmaken. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Mie en peultjes in kokend water in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen in koekenpan olie verhitten en rosbief op hoog vuur ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Mie en peultjes afgieten en met chilisaus en bosuitjes in grote kom door elkaar scheppen. Plakjes rosbief op mie leggen. Garneren met cashewnoten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 880 kcal
eiwit 55 g
koolhydraten 92 g
vet 32 g

Vindaloo-eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tenen knoflook
3 cm verse gemberwortel
1 rode peper
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 theelepels gemalen kardemomfruit
5 eetlepels azijn
500 g eendenborstfilet
3 uien
3 eetlepels olie
zout

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding

1. Knoflook pellen en fijnhakken. Gember schillen en fijnhakken. Peper schoonmaken en in stukjes snijden. In keukenmachine of vijzel knoflook, peper en gember met komijn, gemalen koriander, kardemom en 2 eetlepels azijn tot pasta pureren. Van eendenborstfilet vet afsnijden. Vlees in blokjes van ca. 2 1/2 cm snijden. In kom vlees en kruidenpasta door elkaar scheppen. In koelkast vlees afgedekt minimaal 2 uur marineren. Uien pellen en in lengte in repen snijden.

2. In wok of pan olie verhitten. Uien al omscheppend in ca. 5 minuten bruin bakken. Vlees met pasta toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Rest van azijn en 1 dl water erbij schenken en aan kook brengen. Vlees nog ca. 10 minuten zachtjes stoven. Vindaloo op smaak brengen met zout. Serveren met rijst en groentegerechtjes.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 4 g
vet 40 g

Vis in romige kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
4 cm verse gember
2 rode pepers
2 uien
1 blik tomatenblokjes (400 g)
500 g verse kabeljauwfilet
4 takjes koriander
2 eetlepels olie
2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
1 blik kokosmelk (400 ml)
zout

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding

1. Witte gedeelte van citroengras heel fijn snijden. Gember schillen en hakken. Pepers (pitjes naar wens verwijderen) schoonmaken en in stukjes snijden. Citroengras met gember en peper in keukenmachine of vijzel tot pasta pureren. Uien pellen en snipperen. In zeef tomaatblokjes laten uitlekken. Vis in stukken van ca. 5 cm snijden. Koriander fijn hakken.

2. In wok of grote braadpan olie verhitten. U al omscheppend in ca. 5 minuten iets bruin bakken. Gemberpasta toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Kurkuma erdoor scheppen. Tomaten en kokosmelk toevoegen en aan kook brengen. Geheel ca. 10 minuten laten inkoken tot mooie saus. Op smaak brengen met zout. Stukken vis in saus leggen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar stoven. Vis in schaal scheppen en saus erover schenken. Koriander erover strooien. Serveren met rijst.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 8 g
vet 10 g

Vispakketjes met citroen-spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kabeljauwfilet
6 plakjes ontbijtspek (ca. 50 g)
5 eetlepels olijfolie
1 zakje aardappelpuree à la minute (doosje ` 3 zakjes)
1 zak gesneden spitskool (300 g)
½ citroen
zout

Keukenspullen
wok

Bereiding

Vis in 6 gelijke stukken snijden. Om elk stukje vis plakje spek wikkelen. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en vis op middelhoog vuur rondom bruin bakken. Op laag vuur vis in 8 à 10 minuten gaar laten worden. Aardappelpuree bereiden volgens aanwijzingen. In wok rest van olie verhitten en spitskool ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Citroen goed schoon boenen en helft van schil eraf raspen. Citroen uitpersen. Citroenschil, 1 eetlepel citroensap en 1/2 theelepel zout door spitskool scheppen. Aardappelpuree en spitskool over twee borden verdelen. Op elk bord 3 vispakketjes leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 830 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 60 g
vet 46 g

Vissoep met kruidig stokbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 3 tomaten
- 1 blik romige vissoep van het huis (650 g)
- 1 bakje bleekselderijrauwkost (125 g)
- 1 La Champain stokbrood
- 25 g kruidenboter
- 1 bakje fruits de mer (150 g)
- ¼ zakje verse dille (à 15 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tomaten wassen en in blokjes snijden. In pan vissoep volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Tomaat en bleekselderijrauwkost toevoegen en ca. 5 minuten meewarmen. Stokbrood in grote schuine sneden snijden en besmeren met kruidenboter. Onder hete grill sneden stokbrood met boterzijde naar boven in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Zeevruchten over twee grote soepkommen verdelen. Soep in kommen scheppen. Dille erboven fijn knippen. Stokbrood apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 505 kcal
- eiwit 27 g
- koolhydraten 66 g
- vet 16 g

Voorjaarssalade met groene asperges, beenham en ei

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges
zout
3 eieren (M)
100 g plakjes beenham
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1½ eetlepel citroensap
2 theelepels vloeibare honing
peper
1 zakje waterkers (75 g, Biologisch)

Keukenspullen
glazen coupes

Bereiding

1. Asperges wassen en van onderkant ca. 2-3 cm houtachtige uiteinden afsnijden. Asperges in 3 gelijke stukken snijden. In pan met ruim kokend water en wat zout asperges in 5 à 8 minuten beetgaar koken. Asperges afgieten en laten afkoelen. Eieren in ca. 10 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en pellen. Eieren elk in vier gelijke partjes snijden. Beenham in dunne reepjes snijden. In kommetje olie, citroensap en honing tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Ingrediënten tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Grove steeltjes van waterkers verwijderen en takjes waterkers over coupes verdelen. Asperges, partjes ei en reepjes beenham erop leggen en citroendressing erover sprenkelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 6 g
vet 19 g

Warme croissants met brie en rivierkreeftjes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes
12 cherrytomaatjes
6 takjes koriander
150 g roombrie
4 gekoelde afbakcroissants naturel (pak à 2 stuks)
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Tomaatjes wassen en in vieren snijden. Koriander fijnhakken. In kommetje bosui, tomaat en koriander door elkaar scheppen. Roombrie in plakken snijden. Croissants overlans halveren. Onderkanten op bakplaat leggen. Plakken brie erop leggen. Hierover tomatenmengsel en rivierkreeftjes verdelen. Bovenste helften van croissants erop leggen. Croissants in midden van oven in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken. Op schaal leggen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 25 g
vet 25 g

Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 middelgrote preien (ca. 1200 g)
1½ theelepel Groninger mosterd (potje)
2 theelepels sinaasappellikeur (slijter)
4 eetlepels (vers) sinaasappelsap
1 eetlepel azijn
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
peper

Bereiding

Prei schoonmaken, in stukjes van ca. 5 cm snijden en wassen. Preistukken tegen elkaar aan rechtop in pan zetten. Bodempje water in pan schenken en prei afgedekt in ca. 10 minuten net gaar koken. Mosterd, likeur, sinaasappelsap, azijn en olie tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Prei laten uitlekken en op platte schaal leggen. Mosterdvinaigrette over warme prei schenken.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 6 g
vet 14 g

Warme zoetzure komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
1 dl rode wijn
4 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 dl chilisaus
1 theelepel Indonesische nasikruiden (bus)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
2 komkommers

Bereiding

Knoflook pellen en in plakjes snijden. Gember schillen en in stukjes snijden. In steelpan 1 dl water met wijn, ketjap, knoflook, gember, basterdsuiker, chilisaus, kruiden en 2/3 deel van koriander aan de kook brengen. Op laag vuur ca. 10 minuten zachtjes doorkoken. Intussen komkommers wassen, in lengte halveren en met theelepel pitjes eruit schrapen. Komkommers in boogjes van ca. 2 cm dik snijden. Zoetzure marinade zeven en terugdoen in pan. Komkommerstukjes toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes koken. Rest van koriander fijn knippen. Komkommer met marinade in schaal doen. Koriander erover strooien. Serveren bij oosterse gerechten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 17 g
vet 0 g

Warme, pittige tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g rijpe (roma)tomaten
10 gedroogde chilipepertjes
1 ui
2 grote tenen knoflook
1 zakje verse koriander (15 g)
mespunt gemalen komijn
mespunt gemalen piment
1 theelepel oregano
zout

Keukenspullen
ovenschaal ca. 30 x 40 cm
staafmixer

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tomaten wassen en in ovenschaal leggen. Schaal ca. 5 cm onder heet grillelement schuiven en tomaten ca. 10-12 minuten rondom roosteren, regelmatig keren. Intussen chilipepertjes in lengte halveren en zaadjes verwijderen. Pepertjes in kleine, droge koekenpan ca. 2 minuten roosteren tot ze aan beide kanten zwartgeblakerd zijn. Ui en knoflook pellen en snipperen. Koriander fijnhakken. Tomaten 5 à 10 minuten laten afkoelen, pellen en kern verwijderen. In pan tomaten met chilipepers, ui, knoflook, komijn, piment, oregano, koriander en 2 1/2 dl water aan de kook brengen en 12 à 15 minuten onafgedekt laten sudderen tot chilipepers zacht zijn en saus is ingedikt. Saus op smaak brengen met zout. Saus met staafmixer of in keukenmachine pureren. Vervolgens eventueel boven kom door zeef wrijven. Saus warm serveren bij gegrild vlees of vis of bij tortillachips als dipsaus. Saus is goed afgedekt nog 5 dagen in koelkast houdbaar.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 220 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 4 g

Wentelteefjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ei
2 zakjes vanillesuiker
1 tl gemalen kaneel
250 ml melk
8 sneetjes casino wit
40 g boter

Bereiding

Weet je nog, uit grootmoeders keuken? Brood met ei, vanillesuiker, kaneel en melk. Nog even bakken... Eet smakelijk!

1. Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een diep bord.
2. Snijd de korstjes van het brood. Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel en stapel ze op een bord. Schenk de rest van het eimengsel over de broodstapel. Laat intrekken.
3. Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan en bak de helft van de wentelteefjes in 5 min. goudbruin. Keer halverwege. Neem ze uit de pan, verhit de rest van de boter en bak de rest van de wentelteefjes goudbruin.

variantietip:

Met tuttifrutti: Laat 75 g tuttifrutti in 1 dl bruine rum (slijter) of sinaasappelsap afgedekt in ca. 20 min. tegen de kook aan zacht worden. Laat de tuttifrutti uitlekken. Eimengsel voor wentelteefjes op smaak brengen met een mespunt kruidnagelpoeder. Serveer de tuttifrutti met walnotenijls bij de wentelteefjes. Met gekarameliseerde appel: Eimengsel voor wentelteefjes op smaak brengen met 1/2 tl citroensap. Smelt in een koekenpan 100 g suiker met 3 el water tot lichtbruin en schep er 1 in schijfjes gesneden appel door. Serveer de appelschijfjes bij de wentelteefjes. Lekker met slagroom.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 36 g
vet 11 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 360 mg
vezels 2 g

Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkelknol
zeezout
2 rode bietjes
2 el witte wijnazijn
4 el olijfolie extra vierge
1 tl mosterd
(versgemalen) peper
3 el zoetzure zilveruitjes (potje a 340 g)
1 zakje jonge bladsla (100 g)

Bereiding

1. Venkel schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In pannetje met ruim kokend water en zout venkelblokjes ca. 1 minuut koken. In vergiet laten uitlekken. Bietjes schoonmaken en in blokjes snijden. In kom azijn, olie, mosterd, zout en peper tot dressing kloppen. Helft van dressing in andere kom schenken. In één kom venkel door dressing scheppen. Bietjes laten uitlekken. In andere kom bietjes door dressing scheppen. Beide groenten ca. 1 uur laten staan. Zilveruitjes in vieren snijden.

2. Bladsla in slakom doen. Venkel, bietjes (met dressing) en zilveruitjes luchtig erdoor scheppen.

Tip:

U kunt de gewone bietjes eventueel vervangen door panklare bietjes. Gebruik dan 125 gram panklare geraspte bietjes (schaaltje a 250 g).

Tip:

Deze salade wordt extra lekker met knoflookcroutons. Pers 1 teentje knoflook uit boven 1/2 dl olijfolie (extra vierge). Bestrijk 1 à 2 sneetjes brood met de knoflookolie en snijd de sneetjes in blokjes. Bak de blokjes brood in een droge koekenpan knapperig bruin en verdeel ze over de salade.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Witlofpakketjes gevuld met grotchampignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 struikjes witlof
5 theelepels vloeibare bouillon tuinkruiden (flesje à 210 ml Maggi)
1 ui
2 bakjes grotchampignons (à 250 g)
100 g roomboter
peper
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (Monini)
1 eetlepel cognac (Gall & Gall)
½ dl Madeira
800 g aardappels (Lady Christl)
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout

Keukenspullen
keukenpapier
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

1. Witlof wassen en blaadjes losmaken. In pan ruim water met 1 theelepel bouillon aan de kook brengen. Witlofblaadjes hierin ca. 2 minuten koken. In vergiet afspoelen met koud water, laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en fijnsnipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier, in plakjes snijden en vervolgens in reepjes snijden. In pan 2 eetlepels boter verwarmen en ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Champignons en 2 eetlepels water toevoegen en op zacht vuur laten trekken tot vocht verdampt is. Op smaak brengen met 1 theelepel vloeibare bouillon peper en 1 eetlepel truffelolie. Ovenschaal invetten. Op werkblad 7 blaadjes witlof dakpansgewijs op elkaar leggen. In midden 1 1/2 à 2 eetlepels gehakte paddestoelen leggen. Zijkanten van witlof 2 cm over vulling vouwen en witlof voorzichtig tot pakje oprollen. Witlofpakketjes met spatel in ovenschaal leggen. In steelpan cognac, madeira, 125 ml water en 3 theelepels bouillon tot 1 dl inkoken.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en snufje zout in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen witlof in oven in ca. 15 minuten verwarmen. Aardappels afgieten, olijfolie toevoegen en met handmixer op laagste stand pureren. 2 Eetlepels truffelolie toevoegen en met mixer op hoogste stand in enkele seconden tot fijne puree kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus verwarmen (niet koken). Rest van boter in klontjes snijden en met 1 eetlepel truffelolie van vuur af door saus kloppen. Aardappelpuree over vier borden verdelen. Op elk bord 2 witlofpakketjes leggen. Saus half over en naast witlof scheppen.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 545 kcal
eiwit 8 g

Witlofpakketjes gevuld met grotchampignons

koolhydraten 36 g

vet 41 g

Witte asperges met hollandaisesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g (dunne) witte asperges
zout
3 sneetjes wit-casinobrood
6 plakjes schwarzwalderschinken
50 g roomboter
1 ei
1 theelepel witte-wijnazijn
1 theelepel citroensap
peper
2 takjes kervel

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In grote pan met kokend water en zout asperges ca. 6 minuten koken. Van vuur af nog ca. 10 minuten in kookwater laten staan. In broodrooster brood lichtbruin roosteren, korstjes eraf snijden en halveren. Ham in lengte om repen brood wikkelen. In steelpan boter zachtjes laten smelten. Boven kom ei splitsen. Eierdooier in andere pan doen en met snufje zout met staafmixer loskloppen. Azijn en citroensap erdoor kloppen. Al kloppend in dun straaltje boter bij eimengsel schenken. Eiwit stijfkloppen en door eimengsel spatelen. Eimengsel op laag vuur tegen de kook aan brengen en al roerend ca. 2 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Asperges met schuimspaan uit pan nemen, even laten uitlekken en naast elkaar op twee borden leggen, met alle punten naar dezelfde kant. Saus over asperges scheppen en 3 geroosterde hambroodjes langs rand van bord leggen. Garneren met takje kervel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 25 g
vet 30 g

Witte asperges met sereh-sojaboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
1 teentje knoflook
½ rode peper
125 g zachte boter of margarine
1 eetlepel citroen
1 theelepel Japanse sojasaus
zout
1 kilo (dikke) witte asperges
1 zakje waterkers (Biologisch) (75 g)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. Van sereh buitenste stengels verwijderen en rest in kleine reepjes en vervolgens in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Peper schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden. In pan 2 eetlepels boter smelten en knoflook, peper en sereh (of serehpoeder) ca. 5 minuten op laag vuur laten trekken (zonder dat boter verkleurt, eventueel 1 eetlepel water toevoegen). Boter laten afkoelen. In kommetje rest van zachte boter losroeren en gesmolten boter met citroensap en sojasaus door losgeroerde boter mengen. Eventueel op smaak brengen met zout. Boter in plasticfolie tot rolletje oprollen en in ca. 40 minuten in koelkast laten opstijven. Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 3 cm) eraf snijden. (Tot gebruik in natte theedoek bewaren.)

2. In grote pan met ruim kokend water en zout asperges ca. 10 minuten koken. Van vuur af nog ca. 10 minuten in kookwater laten staan. Van waterkers dikke steeltjes verwijderen. Waterkers op ovale schaal leggen. Asperges met schuimspaan uit pan nemen, even laten uitlekken en met alle punten naar dezelfde kant op waterkers leggen. Serehboter in plakjes snijden en erop leggen.

bereiden 1 u. 5 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 7 g
vet 26 g

Witte rijst met sherry en pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zakje pijnboompitten (65 g)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 kippenbouillontabletten
- 1 dl droge sherry
- 350 g witte rijst (geen snelkook)
- 2 takjes peterselie

Bereiding

1. In droge koekenpan pijnboompitten onder regelmatig schudden goudbruin roosteren. Pijnboompitten op bord scheppen en laten afkoelen. Ui en knoflook pellen en snipperen.

2. In ruime pan olie verhitten en ui en knoflook op laag vuur in ca. 3 minuten glazig bakken. Bouillontabletten, 9 dl water en sherry toevoegen en geheel aan de kook brengen. Rijst erdoor roeren en ca. 30 minuten koken tot vocht bijna verdampt en rijst zacht is, regelmatig omscheppen. Intussen peterselie heel fijnhakken. Pijnboompitten en peterselie door rijst mengen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 500 kcal
- eiwit 10 g
- koolhydraten 73 g
- vet 19 g

Witte-bonensoep met kastanjechampignons en rozemarijn-bruschetta

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tenen knoflook
6 bosuitjes
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (Monini)
1 potje witte bonen (370 ml)
1 eetlepel vloeibare Italiaanse kruidenbouillon (Maggi)
zout
(versgemalen) peper
2 takjes rozemarijn
2 voorgebakken ciabatta's met gedroogde tomaat (2 stuks AH)
1 bakje kastanjechampignons (250 g AH Biologisch)

Keukenspullen
wok
keukenpapier
staafmixer
grillpan

Bereiding

1. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In pan 1 eetlepel olijfolie verwarmen. Knoflook en helft van bosui ca. 3 minuten heel zachtjes smoren. Witte bonen met vocht, kruidenbouillon en 1/2 liter water toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen. Met staafmixer pureren tot gladde, lichtgebonden soep. Op smaak brengen met zout en peper. Van 1 takje rozemarijn naaldjes rissen en heel fijnhakken. Ciabatta's schuin in 8 dunne plakjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.

2. Soep opnieuw zachtjes verwarmen. Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Intussen in wok 1 eetlepel olijfolie verhitten. Champignons met fijngehakte rozemarijn en rest van bosui in ca. 4 minuten op hoog vuur roerbakken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout. Sneetjes ciabatta in grillpan aan beide zijden mooi bruin roosteren. Sneetjes geroosterde ciabatta aan beide kanten met takje rozemarijn inwrijven. Besprenkelen met rest van olijfolie. Witte-bonensoep in vier diepe borden scheppen. In midden bergje van champignons scheppen. Bruschette op rand van borden leggen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 14 g
vet 18 g

Wortel-kaassoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel boter of margarine om in te vetten
300 g winterpeen
50 g boter of margarine
50 g bloem
3 dl melk
1 zakje geraspte oude kaas (150 g)
2 theelepels gemalen mosterdzaad
1 theelepel paprikapoeder
zout
(versgemalen) witte peper
4 eieren (op kamertemperatuur)

Keukenspullen

keukenmachine

souffléschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4. Soufflévorm invetten. Wortels schoonmaken, in stukken snijden en in pan met water in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen in ruime pan boter smelten en bloem erdoor roeren. Scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Kaas, mosterdzaad, paprikapoeder, zout en peper erdoor roeren. In keukenmachine wortel pureren en wortelpuree door saus roeren. Boven twee kommen eieren splitsen. Eiwit stijfkloppen. Pan van vuur nemen en eierdooiers door saus roeren. Stijfgeklopt eiwit voorzichtig door saus spatelen en mengsel in vorm schenken. Soufflé in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken. Serveren met rijst en gemengde salade.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 15 g

vet 31 g

Wortelsla met mandarijn en rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels rozijnen

100 g worteltjes

1 portie mandarijndressing (recept zie elders op de site)

Bereiding

Rozijnen ca. 5 minuten in heet water wellen. In zeef laten uitlekken. Worteltjes schoonmaken en grof raspen. Worteltjes, rozijnen en dressing door elkaar scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 5 g

vet 8 g

Wortelsoep met gember en rode curry

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
500 g waspeen
2 stengels bleekselderij
2 aardappels
5 cm gemberwortel
½ zakje verse koriander (à 15 g)
25 g boter of margarine
1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot à 225 g Thai Kitchen)
2 kippenbouillontabletten
250 g Catalaanse braadworstjes (pak à 6 stuks AH)
½ eetlepel olijfolie

Keukenspullen
staafmixer
grillpan

Bereiding

Ui pellen en fijn snipperen. Waspeen en bleekselderij wassen en in plakjes snijden. Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Gember schillen en fijn raspen. Korianderblaadjes in reepjes snijden. In grote pan boter smelten en ui, gember en rode currypasta ca. 3 minuten fruiten. Waspeen, bleekselderij en aardappel toevoegen en ca. 5 minuten fruiten. 1 Liter water en bouillontabletten aan groentenmengsel toevoegen en soep afgedekt ca. 25 minuten zachtjes koken. Catalaanse worstjes aan soep toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes in soep mee laten koken. Worstjes uit soep nemen en schuin in lengte doorsnijden. Soep met staafmixer pureren. Grillpan tot gloeiend heet verhitten. Pan bestrijken met olie en worstjes op snijkant goudbruin grillen. Soep over vier diepe borden verdelen en garneren met gegrilde worstjes en koriander. Serveren met naanbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 11 g
vet 23 g

Wraps met pikante tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie

1 bakje roerbak tofu finesse (pikant gekruid ` 200 g)

2 bakjes champignon-uimix (` 120 g)

1 komkommer

1 pakje verse kruidenkaas (125 g)

8 kant-en-klare pannenkoeken

Bereiding

In wok olie verhitten en tofu en ui-champignonmix ca. 3 minuten roerbakken. Intussen komkommer wassen en in kleine blokjes snijden. Kaas door tofu scheppen en geheel nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Eventueel 1 à 2 eetlepels water toevoegen. Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Komkommer door vulling scheppen. Vulling over pannenkoeken verdelen en pannenkoeken oprollen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 42 g

vet 39 g

Yoghurtshake met rode vruchten

Menugang Drinkjes

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Borrel

Slank Nee

Bron Allerhande 2001

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien

150 g rode aalbessen

100 g bosbessen

4 dl biogarde roer naturel

2 eetlepels suiker

4 blaadjes verse munt

Keukenspullen

keukenmachine

hoge glazen

rietjes

Bereiding

Aardbeien, aalbessen en bosbessen wassen en in zeef laten uitlekken. Van aalbessen 4 takjes achterhouden. Rest van aalbessen van steeltjes rissen. Vruchten met biogarde en suiker in keukenmachine tot schuimige drank pureren en in glazen schenken. Rietjes erin steken. Glazen garneren met takjes aalbessen en blaadjes munt.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 16 g

vet 3 g

Zalm-komkommerroosjes met romige sinaasappelsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ bekertje creme fraiche (125 ml)
1½ theelepel sinaasappelmarmelade
1½ theelepel Zaanse mosterd
zout
(versgemalen) zwarte peper
3 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
3 takjes dille
1 komkommer (recht)
100 g gerookte zalmfilet
4 blaadjes friséesla

Bereiding

1. In kommetje crème fraîche, marmelade, mosterd, zout en peper tot saus roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kommetje olie, citroensap, peper en zout tot dressing kloppen. 1 Takje dille erboven fijn knippen en erdoor roeren. Komkommer goed wassen. Met kaasschaaf of dunschiller in lengte 6 gelijke repen van komkommer afschaven. Zalm in even brede repen als komkommer snijden. Zalm en komkommer besprenkelen met dressing. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Frisée wassen, droog slaan en op twee borden leggen. Op elk bord iets boven midden 2 eetlepels sinaasappelsaus scheppen. Reep zalm uitspreiden, reep komkommer erop leggen en samen losjes oprollen. Op zelfde manier nog 5 komkommer-zalmrolletjes maken. Op elk bord 3 rolletjes onder sausje zetten, onderkant iets samendrukken en bovenkant iets uitvouwen zodat roosjes ontstaan. Rest van saus over frisée sprenkelen. Garneren met takje dille. Serveren met geroosterd brood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 4 g
vet 32 g

Zalmtartaar met kruidensla

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gerookte zalmfilet
1 limoen
2 eetlepels creme fraiche
zout
peper
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel vloeibare honing
4 takjes selderij
1 zakje verse dille (15 g)
1 zakje verse kervel (15 g)

Bereiding

Zalmfilet kleinsnijden. Limoen uitpersen. In kommetje 1 eetlepel limoensap en crème fraîche mengen. Zalm erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In kommetje olie, 2 eetlepels limoensap en honing tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Grove steeltjes van selderij en dille verwijderen. Selderij, dille en kervel in grove stukken scheuren en door dressing scheppen. Vier (espresso)kopjes afspoelen met water en zalm erin scheppen. Vier bordjes op kopjes leggen, samen keren en zalmtartaar op bordjes laten glijden. Kruidensla op zalmtartaar leggen. Serveren met geroosterd casinobrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 2 g
vet 22 g

Zalm-tzatziki clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

8 sneetjes witbrood
1 eetlepel pijnboompitten
1/3 komkommer
½ bakje Zaziki (à 200 g)
½ pakje gerookte zalmfilet (à 100 g)
10 sprietjes knoflookbieslook
6 takjes dille

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Brood in broodrooster lichtbruin roosteren. In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen. Komkommer wassen, schillen en in plakjes schaven. 4 Sneetjes brood besmeren met helft van tzatziki. Pijnboompitten door rest van tzaziki scheppen. Besmeerde kant van 2 sneetjes brood beleggen met zalm. Bieslook erop leggen. 2 Sneetjes brood besmeren met rest van tzatzikimengsel en op zalm-sneetjes leggen. Volgende sneetjes brood aan besmeerde kant beleggen met komkommer en takjes dille en op stapeltjes leggen. Afdekken met laatste sneetjes brood. Stapeltjes brood halveren en vaststeken met cocktailprikkers.

Bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 71 g
vet 27 g

Zeeastersalade met noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels hazelnoten

2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)

3 eetlepels walnootolie

1½ eetlepel droge sherry

(versgemalen) peper

Bereiding

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan licht goudbruin roosteren. Intussen zeeaster wassen en in pan met bodempje water aan de kook brengen. Op hoog vuur ca. 30 seconden laten koken. In vergiet zeeaster goed laten uitlekken. In kom olie en sherry door elkaar roeren. Op smaak brengen met peper. Zeeaster en noten erdoor scheppen. Lekker bij lamsvlees en gebakken aardappels.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 3 g

vet 14 g

Zoete aardappelrösti met geroosterde portobello

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 portobello champignons
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilip
2 geroosterde paprika's (pot ` 465 g)
100 g Roquefort of Danish Blue
½ zakje knoflookbieslook (` 20 g)
300 g zoete aardappels
grof zeezout
(versgemalen) zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
1 zakje veldsla (75 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Portobello's schoonvegen met keukenpapier, rondom bestrijken met chiliolie en minstens 10 minuten laten liggen. Paprika's in reepjes snijden. Roquefort verkrumelen. Bieslook fijn knippen. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Aardappels schillen en (in keukenmachine) grof raspen. Zout en peper erboven malen. Helft van bieslook erdoor scheppen. Mengsel in 6 porties verdelen. In grillpan portobello's in ca. 8 minuten mooi bruin en beetgaar roosteren, halverwege keren. Intussen in grote koekenpan olijfolie verhitten en bergjes geraspte aardappel erin scheppen. Bergjes platdrukken en in 2 à 3 minuten bruinbakken, met spatel voorzichtig keren en andere kant bruinbakken. Veldsla over twee borden verdelen. Röstikoekjes in midden dakpansgewijs erop leggen. Geroosterde portobello's op röstikoekjes leggen en garneren met paprikareepjes. Roquefort en rest van bieslook erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 625 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 50 g
vet 44 g

Zomerfruitsalade met Griekse yoghurt en noten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje hazelnoten (à 65 g)
250 g aardbeien
100 g rode bessen
3 nectarines
100 g blauwe bessen
2 eetlepels citroensap
2 bekertjes Griekse yoghurt (à 150 g)
vloeibare honing

Bereiding

1. Hazelnoten grof hakken. In droge koekenpan hazelnoten al schuddend lichtbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen. Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren. Rode bessen wassen en met vork van takjes afritsen. Nectarines wassen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Blauwe bessen wassen. In kom alle vruchten mengen en besprenkelen met citroensap.

2. Fruitsalade over vier schaaltes verdelen en dot Griekse yoghurt erop scheppen. Gehakte noten erover verdelen en vloeibare honing naar smaak erover schenken.

wachten 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 29 g
vet 15 g

Zomergroenten met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2001			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g sperziebonen
grof zeezout
4 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 bakje gegrilde paprika's (200 g)
1 bakje cherry tomaten
2 kleine geitenkaasjes Crottin de Chavignol (ˆ 60 g)
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
ongebleekt bakpapier

Bereiding

1. Van sperziebonen puntjes afsnijden. In pan met ruim water en zout sperziebonen in ca. 4 minuten beetgaar koken. Knoflook pellen en in lengte halveren. In steelpan olijfolie met knoflook ca. 2 minuten zachtjes verwarmen tot knoflook beetgaar is. Knoflook in olie iets laten afkoelen. In vergiet bonen laten uitlekken. In zeef paprika's laten uitlekken. Stukken paprika in grove repen snijden. Tomaten wassen en tros in 2 stukken knippen. Geitenkaasjes elk in 6 puntjes snijden. Van 2 stukken bakpapier à 40 x 40 cm rond vuist 2 kommetjes vormen met opstaande rand van ca. 15 cm, rand naar buiten toe stevig in elkaar draaien. Kommetjes op bakplaat zetten en vullen met sperziebonen, paprika, stukjes geitenkaas, stukjes knoflook en tomaten. Knoflookolie erover sprenkelen en royaal bestrooien met zout en peper. Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Kommetjes uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat met papieren kommetjes in midden van oven schuiven en groenten en kaas in ca. 15 minuten door en door warm laten worden. Kommetjes op twee borden zetten. Serveren met biologisch brood.

Tip:

U kunt dit gerecht ook bereiden in eenpersoons ovenschaaltjes met een doorsnede van ca. 15 cm.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 14 g
vet 42 g

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