



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Maaltijdschotelrecepten
(Carta2005-Frans)

Inhoudsopgave.

- 1. Bulgaarse stoofpot**
- 2. Chili con carne**
- 3. Curry van ananas met garnalen**
- 4. Gehakt met spitskool**
- 5. Gehakt ragout in een rijstrand**
- 6. Hete bliksem met rookworst**
- 7. Hutspot met klapstuk**
- 8. Hutspot met prei, wortel en piccalilly**
- 9. Hutspot met runderlapjes**
- 10. Jachtschotel**
- 11. Kipcurry met groene kokossaus, Indiase**
- 12. Ovenschotel (vegetarische)**
- 13. Paprika hamschotel, gegratineerde**
- 14. Prei en knolselderij schotel**
- 15. Preischotel**
- 16. Preischotel met tomaat**
- 17. Rijst met roergebakken andijvie**
- 18. Rijstschotel met kerrie, perzik en tahoe**
- 19. Roerbakschotel met rookworst**
- 20. Slastamppot met tomaat en kaas**
- 21. Snijbonenstamppot met Leidse kaas**
- 22. Spaghettischotel met gehakt (snel klaar)**
- 23. Spruitjesstamppot**
- 24. Stamppot, prei met pikante spekblokjes**
- 25. Stoofschotel van kalkoen en prei**
- 26. Tortilla's gevuld met goulash**
- 27. Witte koolschotel**
- 28. Zuurkool met appel en kerriepuree**
- 29. Zuurkoolstamppot**
- 30. Zuurkoolstamppot met ham en ananas**

Bulgaarse stoofpot

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

500 gr. magere varkenslapjes - 2 uien - 40 gr. boter - 1 teentje knoflook - ½ tl. paprikapoeder - 1 tl. gemalen zwarte peper - 1 tl. djintan (komijn) - 1 tl. sambal oelek - 1 el. tomatenpuree - 2 dl. vleesbouillon van tablet - 1 dl. rode wijn - 2 groene paprika's - 1 tomaat - 1 bekertje zure room - 1 el. peterselie.

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes. Pel en snipper de uien. Verhit boter in braadpan en fruit de ui goudgeel. Pers het teentje knoflook erboven uit. Voeg het vlees toe en bak dit al omscheppend lichtbruin. Roer paprikapoeder, peper, djintan, sambal en tomaten puree erdoor. Voeg de bouillon en wijn toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 30 minuten zachtjes stoven. Snijd de paprika's en tomaat in stukken. Voeg ze aan het vlees toe en stoof het gerecht in 15 minuten zachtjes gaar. Roer de zure room erdoor en strooi de peterselie er over. Lekker met rijst.

Chili con carne

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 blik bruine bonen - 2 uien - 1 groene paprika - 3 tomaten - 1½ el.
boter - 1 teentje knoflook - 250 gr. rundergehakt - 1
vleesbouillontablet - ¼ tl. chilipoeder - 1 blikje tomatenpuree - 1 tl.
paprikapoeder - zout - peper - tabasco.

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen. Paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes en daarna in blokjes snijden. Tomaten wassen en in blokjes snijden. In braadpan boter verhitten. Ui en knoflook 5 minuten fruiten en uit de pan scheppen. In dezelfde pan gehakt met vork los prakken en gaar bakken. Toevoegen: tomatenpuree, ui, paprika, tomaat, verkruimeld bouillontablet, chili- en paprikapoeder. Met de deksel op de pan 10 minuten laten sudderen. Bonen met vocht erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en tabasco. Door en door heet laten worden.

Curry van ananas met garnalen

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 ananas - 250 gr. rijst - 1 rode en groene Spaanse peper - 10 sjalotten - 1 teentje knoflook - 50 gr. pinda's - 1 stukje gember van 3 cm - 50 gr. ghee - 1 tl. turmeric - 250 gr. garnalen - 1 el. taotjo (sojabonenpasta) - 2 el. citroensap - 3 dl. santen - zout en peper - 1 el. kerriepoeder.

Bereiding

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing. Maak de ananas schoon en snijd deze in blokjes. Halveer de Spaanse pepers overlans en verwijder de zaadlijsten. Snijd de helften in fijne reepjes. Snipper de sjalotten en pers de knoflook. maal de noten fijn en hak de gember fijn. Verhit de ghee in een pan en fruit hierin de knoflook en de sjalotten. Voeg de Spaanse pepers, pinda's, kerriepoeder, turmeric en gember toe. Leng aan met de santen en roer de taotjo erdoor. Breng op smaak met zout, peper en citroensap en roer tenslotte de garnalen en de ananas erdoor. Serveer er rijst bij.

Gehakt met spitskool

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

eenpansgerecht voor 4 personen: 1 spitskool (ca. 1 kg.) - 500 gr.
aardappelen - 3 uien - 400 gr. rundergehakt - 1 ei - zout - peper -
kerriepoeder - paprikapoeder - 50 gr. boter - ½ tl. karwijzaad - 7.5
dl. bouillon (blokje).

Bereiding

Van de kool de buitenste lelijke bladeren verwijderen. De kool in vieren snijden en de harde stronk verwijderen. De kool wassen en in stukken snijden. Aardappelen schillen en wassen. De uien pellen. Beide in schijven snijden. Het gehakt mengen met ei, zout, peper, kerrie en paprikapoeder. De boter in een wok verhitten. DE kool, gehakt, aardappel en ui in lagen erin leggen. De lagen steeds met karwijzaad, zout en peper bestrooien. De bouillon erbij gieten. Het deksel op de pan leggen en het gerecht op laag vuur ongeveer 30 minuten koken. Het gerecht nog een keer op smak brengen. Bereidingstijd ca. 60 minuten Kcal. 670.

Gehakt ragout in een rijstrand

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

4 personen: Voor de rijstrand; 250 gr. rijst - 5 dl. water - zout - 50 gr. geraspte Emmentaler. Voor de ragout: 1 ui - 1 teentje knoflook - 1 el olie - 500 gr. rundergehakt - 250 gr. bleekselderij - 1 blik tomaten (uitlekgewicht 480 gr.) - peper - zout - oregano.

Bereiding

De rijst wassen en goed laten uitlekken. Water en zout aan de kook brengen. De rijst toevoegen en gaar koken. Intussen de ui en knoflook pellen en snipperen. De olie in een pan verhitten en het gehakt daarin al roerend aanbraden. Ui en knoflook toevoegen. Van de bleekselderij wortels en groene bladeren verwijderen, wassen en in schijfjes snijden. Bleekselderij en tomaten met aanhangend vocht aan gehakt toevoegen. Peper, zout en oregano toevoegen en met deksel op de pan ongeveer 10 minuten laten smoren. De rijst eventueel uit laten lekken. De kaas door de nog hete rijst mengen en de rijst in een ingevette vorm drukken. Op schaal storten en de ragout in het midden scheppen. Bereidingstijd ca. 60 minuten Kcal. 570.

Hete bliksem met rookworst

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 kg. aardappels - 750 gr. zure appels - 750 gr. zoete appels - 40 gr. boter - zout - peper - water 2 gemberbolletjes

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Appels schillen en in stukken snijden. Aardappels in een pan doen met wat water en zout. Daarop de appels leggen en in ca. 30 minuten koken. Zodra dit gaar is afgieten En het geheel onder toevoeging van 40 gr. boter en 2 in kleine stukjes gesneden gemberbolletjes pureren. Worst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Zet de stampot nog even in de oven tot een bruin korstje zichtbaar wordt. Leg tot slot de rookworst op het gerecht.

Hutspot met klapstuk

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

750 gr. klapstuk - 1 tl. zout - ½ tl. peper - 1 gedroogd pepertje - 1 laurierblad - 1,5 kg. aardappelen - 1 kg. gesneden peen en uien - 50 gr. boter.

Bereiding

Zet in een ruime pan het klapstuk op met zoveel water dat het net onderstaat, 1 tl. zout en peper, gedroogde pepertje en laurierblaadje. Breng het vocht op een hoog vuur aan de kook. Zet het vuur lager, leg de deksel op de pan en laat het vlees 1½ uur zachtjes stoven. Schil ondertussen de aardappelen en snijd ze in vieren. Leg de peen, uien en de aardappelen op het klap-stuk. Leg deksel op de pan en laat alles in ca. 40 minuten Gaar worden. Giet het vocht af maar vang het wel op. Neem het klapstuk uit de pan en snijd het in stukjes. Verwijder het laurierblad en gedroogde pepertje. Stamp de aardappelen, peen en uien fijn met een stamper. Roer er de boter, zoveel van het kookvocht dat de stampot lekker smeug is (ca. 1,5 dl.) en het stukje vlees erdoor.

Hutspot met prei, wortel en piccalilly

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 kg. aardappelen - 2 preien - ca. 400 gr. winterwortel - 1 kruidenbouillontablet - 50 gr. boter - 4 el. piccalilly - zout - vers gemalen peper.

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in gelijke stukken. Snijd het lichtgekleurde deel van de prei in ringen, was ze zorgvuldig en laat ze uitlekken. Snijd de winterwortel in blokjes. Doe de aardappelen met een klein laagje water en het verkruimelde bouillontablet in een pan. Verdeel er de wortel en de prei over en laat met het deksel op de pan op middelhoog vuur in ca. 20 minuten gaar koken. Stamp met de boter en de piccalilly fijn en proef of er nog zout en of peper bij moet. Lekker met rookworst. Bereidingstijd circa 35 minuten. Kcal. 303 - vet 11 gr. - eiwit 7 gr. - Kh. 44 gr.

Hutspot met runderlapjes

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen: 500 gr. magere runderlapjes - 2 tl. kerriepoeder - zout en peper - 25 gr. boter - 1 el. zijn - 1 kg. aardappels (zeer kruimig) - 1 pak panklare hutspotgroenten (1 kg.) - ca ½ el. kruidenbouillonpoeder.

Bereiding

Vlees in 4 gelijke stukken snijden. Bestrooien met kerriepoeder, zout en peper. In braadpan boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Azijn en 2 dl. water toevoegen. Vlees afgedekt in ca 1 ½ uur zachtjes laten gaar stoven, af en toe keren. Intussen aardappels schillen, wassen in stukken snijden. Aardappels en hutspotgroenten aan vlees toevoegen en afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken. Vlees uit de pan nemen en op bord leggen. Aardappel en groente boven kom afgieten. Met pureestamper aardappel en groente fijnstampen. Zoveel vocht toevoegen tot een smeūige stampot ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Op halfhoog vuur al omscheppend in ca. 2 minuten door en door heet laten worden. Vlees op stampot leggen. Kcal. 430 - vet 9 gr. eiwit 35 gr. - Kh. 52 gr.

Jachtschotel

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

300 gr. gesnipperde ui - 40 gr. boter - 4 dl. bouillon - peper - zout -
1 laurierblad - 4 kruidnagels - 300 gr. vlees of vleesresten - 1 kg.
gekookte aardappelen - 300 gr. zure appels - paneermeel

Bereiding

Laat gesnipperde ui in boter lichtgeel fruiten. Voeg er 4 dl. bouillon aan toe en breng het geheel op smaak met wat peper en zout. Laurierblaadje en kruidnagels toevoegen. Laat het samen met de in blokjes gesneden vlees of vleesresten warm worden en verwijder daarna de kruiden. Leg in een vuurvaste schaal laag om laag plakjes gesneden aardappelen, vlees, uienmengsel en schijfjes gesneden appel Bestrooi schotel met paneermeel en leg hier en daar een klontje boter. Laat schotel in een warme oven door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.

Kipcurry met groene kokossaus, Indiase

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

voor 4 personen: 400 gr. kipfilet - 3 tot 4 groene pepertjes - 1 grote ui - 3 teentjes knoflook - 1 el. korianderzaadjes of ½ el. korianderpoeder - ½ el. komijnzaadjes of ¼ el. komijnpoeder - 4 dl. kokosmelk uit blik of gemaakt van 100 gr. santen - 1 grote groene paprika - 150 gr. doperwtjes (diepvries) - 2 el. citroensap - zout naar smaak - 4 el. fijngehakte verse munt of peterselie (of een mengsel van beide).

Bereiding

Vorbereiden: Snijd de kipfilet in blokjes van ca. 2 x 2 cm. Halveer de gewassen pepertjes en verwijder de zaadlijsten en zaadjes. Snipper de ui en de knoflook grof. Doe de koriander- en de komijnzaadjes in een droge koekenpan en laat ze op hoog vuur omscheppend roosteren tot ze beginnen te geuren. Schep ze meteen uit de pan om te voorkomen dat ze verbranden. Los de grof gehakte santen, als er geen kokosmelk uit blik wordt gebruikt, op in 4 dl. heet water (dat gaat het gemakkelijkst in de magnetron). Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Laat de doperwten ontdooien. Bereiden: Doe de pepertjes, de ui, knoflook, koriander- en komijnzaadjes, 3 el. kokosmelk en het citroensap in de foodprocessor en laat draaien tot het een gladde pasta is. (Of wrijf alles fijn in een vijzel.) Doe de pasta in een pan met dikke bodem en laat al roerend 4 minuten koken. Schep er de kipblokjes door. Draai het vuur laag en laat met deksel op de pan 5 minuten stoven. Roer in die tijd een keer, om aanzetten te voorkomen. Giet er de resterende kokosmelk bij, roer goed en laat zonder deksel 30 minuten stoven. Roer af en toe. Roer er de paprikablokjes en de doperwtjes door en laat 5 minuten meestoven. Breng op smaak met wat zout. Roer er de munt en/of peterselie door. Geef er gekookte rijst bij en komkommer die is aangemaakt met yoghurt en net fijngehakte munt of peterselie. Bereidingstijd 20 minuten + 50 minuten stooftijd. Kcal. 329 - eiwit 37 gr. - vet 13 gr. - Kh. 16 gr.

Ovenschotel (vegetarische)

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1½ kg. aardappelen - 750 gr. witlof - 2 zure appels - ½ blik
ananasstukjes - ½ tl. tijm - 50 gr. boter - 1½ dl. melk - 100 gr.
geraspte kaas - 100 gr. rozijnen - 1 rode paprika - 2 el.
paneermeel - 20 gr. boter - zout - peper - nootmuskaat.

Bereiding

Schil en was de aardappelen en kook ze gaar in ca. 20 minuten. Snijd de paprika door midden, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd verder in kleine blokjes. Maak het witlof schoon en verwijder de bittere kern, snijd de lof vervolgens in smalle reepjes. Giet de ananasstukjes af en vang het vocht op. Spoel de rozijnen goed af en laat ze minstens 20 minuten weken in het ananassap. Schil de appel en snijd ze in kleine stukjes. Verwarm de oven voor op 175 graden. Maak een puree van de gare aardappelen, melk, zout, peper, nootmuskaat en tijm. Voeg de 50 gr. boter aan de puree en schep voorzichtig de appel en rozijnen erdoor. Roer dit geheel goed door elkaar en doe de stampot over in een ingevette ovenschaal. Bestrooi de schotel met de geraspte kaas, daarna het paneermeel en verdeel tenslotte de 20 gr. boter in klontjes er over. Zet de schaal in de oven en gratineer tot er een mooie bruine korst ontstaat.

Paprika hamschotel, gegratineerde

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 grote rode paprika - 1 grote groene paprika - 1 bakje champignons - 1 dikke plak ham à 150 gr. - 2 el. olie - 2 eieren - 1 bakje magere kwark à 225 gr. - 100 gr. geraspte oude kaas - zout - peper - nootmuskaat - ½ tl. basilicum

Bereiding

Paprika's wassen en schoonmaken en in reepjes snijden. De champignons schoon borstelen en in vieren delen. In een koekenpan de olie verhitten en paprika's en champignons in 5 minuten zachtjes bakken. Ham en basilicum erdoor mengen. Het paprikamengsel in een ovenschotel doen. In een kom de eieren loskloppen. Kwark en geraspte kaas erdoor mengen en op smaak afmaken met zout, peper en nootmuskaat. Oven voorverwarmen op 200°C of gasstand 4. Kwarkmengsel nogmaals doorroeren en over paprikamengsel gieten. In het midden van de oven in 45 minuten door en door warm en goudbruin laten worden (zo nodig na 30 minuten de schotel met aluminiumfolie afdekken). Lekker met rijst en ijsbergsla met tomaten.

Prei en knolselderij schotel

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 knolselderij - 1 prei - 1 kopje rijst - 4 aardappelen - 100 gr. kaas -
3 dl. mosterdsaus.

Bereiding

Kook de rijst. Schrob de aardappelen schoon en kook ze gaar in de schil. Schil de knolselderij en snijd deze in dobbelsteentjes. Was de prei en snijd deze in ringen. Stoom de groenten gaar. Mak een mosterdsaus (3 dl. bechamelsaus - 2 tot 4 tl. mosterd - 1 tl. mosterdzaadjes) Schil de gare aardappelen. Schep de gare rijst in een schaal. Snijd de aardappelen in schijven en leg ze in de ovenschaal. Schenk er een dun laagje saus over. Leg hierop de groenten en wat saus. Bestrooi met kaas en laat het geheel gratineren in een oven van 180°C.

Preischotel

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

2 personen: 500 gr prei - 100 gr. plakken achterham - 1 pakje champignon baconsaus - 50 gr. geraspte kaas (30+)

Bereiding

Maak prei schoon en snijd de stelen in stukken van 10 cm. Kook de prei in weinig water. Wikkel de prei in gehalveerde plakjes achterham en leg de rolletjes in een ovenschaal. Maak een saus van het pakje champignon baconsaus en giet deze over de groente, strooi er de geraspte over en zet de schaal onder de grill. Kcal. 340 - eiwit 25 gr. - vet 16 gr. - Kh. 24 gr.

Preischotel met tomaat

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 ¼ kg. prei - zout - 1 ui - 4 tomaten - 2 el. - boter - 3 ½ el. bloem -
1 pakje hazenpeper - 1 bekertje zure room - peper - ½ tl.
paprikapoeder - snufje basilicum - 2 el. geraspte kaas.

Bereiding

Van prei de donkergroene bladen en wortels verwijderen. In stukken van 8 cm. snijden en wassen. In pan met koud water en zout in 10 minuten gaar koken. Intussen ui en pellen en fijn snipperen. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Ovenschotel invetten. In vergiet prei laten uitlekken. In de braadpan boter verhitten. Ui 5 minuten laten fruiten. Bloem erdoor roeren. Al roerende scheutje voor scheutje melk toevoegen. Blijven roeren tot de saus gebonden is. Hazenpeper erdoor roeren en lasten smelten. Van vuur af zure room toevoegen. Op smaak brengen met zout, peper, paprikapoeder en basilicum. Prei in ovenschotel leggen. Tomaat en saus er over verdelen en bestrooien met kaas. Oven voorverwarmen tot 200°C of gasstand 4-5. In het midden van de oven zetten en in 25 minuten goudbruin en gaar laten worden. Heet opdienen. Lekker met macaroni.

Rijst met roergebakken andijvie

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

500 gr. andijvie - 1 dunne prei - 1 teentje knoflook - 2 el. olie - 4 el. satésaus uit potje - 2 el. heet water - 75 gr. pinda's - 1 el. ketjap manis.

Bereiding

Kook rijst volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Maak andijvie schoon. Snijd de andijvie in dunne reepjes en was deze goed. Laat de andijvie uit lekken. Maak de prei schoon en snijd deze in ringen. Pel knoflook en hak deze fijn. Verhit de olie in een wok en roerbak de andijvie, prei en knoflook in 2 minuten gaar. Vermeng de satésaus door het hete water en voeg dit mengsel samen met de pinda's toe. Maak de groente op smaak af met ketjap manis en serveer direct. (250 Kcal.)

Rijstschotel met kerrie, perzik en tahoe

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 prei (300 gr.) - 220 gr. tahoe - ½ tl. kerriepoeder - 25 gr. boter - 1 blik. perzicschijfjes (netto gewicht 414 gr.) - 1 pak kerrie rijstschotel (Honig). (vegetarisch)

Bereiding

Prei in ringen snijden en wassen. Tahoe in blokjes van 1 cm snijden. Boter verhitten, prei en tahoe bestrooid met kerriepoeder 5 minuten bakken. Intussen boven maatbeker perzicschijven laten uitlekken. Aan prei / tahoe toevoegen: 1 dl. perzicsap, 2 dl. water en kerrie rijstschotel. Met de deksel op de pan 10 minuten zachtjes koken. De perzik toevoegen. Nog 1 minuut mee verwarmen.

Roerbakschotel met rookworst

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 groene paprika - 1 magere rookworst - 1 uitgeperst teentje
knoflook - 500 gr. prei in ringen - 125 gr. champignons doormidden
gesneden - olie om in te roerbakken -1 el. ketjap - mespuntje
sambal - 250 gr. taugé - gehakt bieslook.

Bereiding

Snijd de paprika in dunne reepjes. Snijd de worst in plakjes. In wok knoflook heel kort bakken. Voeg de rookworst toe en bak 3 minuten mee. Doe de paprika, preiringen en champignons erbij en roerbak tot ze zacht zijn, maar nog wel kleur en beet hebben. Breng op smaak met zout, peper, ketjap en wat sambal. Schep er gewassen taugé door. Opdienen op bami en bestrooid met bieslook.

Slastamppot met tomaat en kaas

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

2 personen: 750 gr. aardappels - zout - 1 krop sla - 2 tomaten -
150 gr. belegen Goudse kaas - 50 gr. ontbijtspek in plakjes - 1 el.
boter - ½ dl. melk - peper - nootmuskaat.

Bereiding

Aardappelen schillen en wassen en in een pan met weinig water en wat zout in 25 minuten gaar koken. Intussen sla wassen en goed uitslaan. Sla in dunne reepjes snijden. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Kaas in blokjes snijden. In koekenpan ontbijtspek op zachtjes vuur krokant en bruin bakken. Aardappelen afgieten en fijnstampen. Met boter en melk tot een stevige puree roeren. Sla, tomaat en de kaasblokjes erdoor scheppen. Op zachtjes vuur stampot onder voortdurend roeren heet laten worden. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Ontbijtspek erop leggen.

Snijbonenstampot met Leidse kaas

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

750 gr. kruimige aardappelen (geschild) - 1 kippenbouillontablet -
500 gr. panklare snijbonen - 1 gehakt ui - 100 gr. blokjes belegen
Leidse kaas - kipfilet - melk - boter - zout en peper.

Bereiding

Kook de aardappelen gaar in water met het bouillonblokje. Blancheer de snijbonen in 8 minuten in water met wat zout. Spoel ze af en uit laten lekken. Fruit het uitje in wat hete boter lichtbruin, roer er de snijbonen door laat even mee warmen. Stamp de aardappelen met wat melk en boter tot puree, Roer er de snijbonen en blokjes kaas doorheen en houd dit warm. Bak de kipfilet krokant in een koekenpan. Serveer de stampot met de kipfilet in voorverwarmde diepe borden.

Spaghettischotel met gehakt (snel klaar)

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

4 personen: 2 à 3 el. olie - 400 gr. rundergehakt - 2 bakjes bleekselderij rauwkost (à 150 gr.) - 2 zakjes Spaghet-teria Napoletana (Knorr)

Bereiding

In hapjespan olie verhitten. Gehakt al omscheppend in ca. 2 minuten rul bakken. Bleekselderij rauwkost ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Spaghetteria en $\frac{3}{4}$ liter het water toevoegen. Pasta onafgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. Serveren met geraspte kaas en komkommersalade. Kcal. 560 gr. - vet 26 gr, - eiwit 29 gr. - Kh. 50 gr.

Spruitjesstamppot

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

voor 4 personen: 350 gr. spruitjes - 500 gr. kruimige aardappelen -
1 zakje Royco cup à jus naturel - 1 el. boter - 100 gr. spekblokjes -
1 grote ui in blokjes - 1 el. mosterd - zout - peper.

Bereiding

Kook de aardappelen gaar. Kook de spruitjes 15 minuten in water met zout tot ze zacht maar nog wel helder groen zijn. Bak ondertussen de spekblokjes in de boter op hoog vuur krokant uit. Bak de ui mee tot hij mooi bruin is. Stamp de aardappelen en de spruitjes. Roer er de mosterd door heen alsmede de spekjes, ui met het bakvet. Breng op smaak met zout en peper.

Stamppot, prei met pikante spekblokjes

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen: 750 gr. kruimige aardappels - speklapjes (ca. 250 gr.) - 1 ui - 250 gr. prei - 1 tl. laos - 1 tl. gember-poeder - 2 el. boter - 1 tl. sambal oelek - 2 el. ketjap manis - 1 dl. water - zout en peper.

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan weinig water en zout aardappels in circa 15 minuten koken. Intussen speklapjes in blokjes snijden en bestrooien met zout, peper, laos en gemberpoeder. In koekenpan boter verhitten en spel al omscheppend circa 5 minuten bakken. Intussen ui pellen en snipperen. Ui en sambal aan spek toevoegen en 5 minuten meebakken. Prei aan aardappels toevoegen en 5 minuten meekoken. Aardappels en prei afgieten en door elkaar stampen. Ui en spek met schuimspaan uit de pan scheppen en door stamppot mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Door bakvet ketjap en 1 dl. water roeren. Aan de kook brengen en aanbaksel losroeren. Stamppot over 2 borden verdelen. Saus in saus-kom er apart bij geven.

Stoofschotel van kalkoen en prei

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

voor 4 personen: 2 uien, gepeld en gehalveerd - 2 gehakte teentjes knoflook - 1 kleine schoon gemaakte winterwortel (250 gr.) - 2 el. milde kerriepoeder - 1 el. bloem - 4 dl. kippenbouillon (eventueel van tabletten) - 500 gr. prei, in dunne ringen - 400 gr. kalkoenfilet in reepjes - olie om in te bakken - zout en peper.

Bereiding

Snijd de ui in reepjes. Bak de ui en knoflook in 1 el. olie zacht. Snijd ondertussen de wortel in de lengte doormidden en snijd de beide helften in dunne plakjes. Bak de wortel mee met de ui. Bestrooi de groenten met kerriepoeder en bloem en roer goed door. Roer er de bouillon door en laat tot een saus binden. Roer de kalkoenreepjes door de saus en laat 5 minuten mee garen. Breng op smaak met zout en peper. Serveren met aardappelen of combinatie van witte - of wilde rijst.

Tortilla's gevuld met goulash

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

400 gr. runderschouderlappen - 100 gr. boter - 1 gehakte ui - 1 pak witte rijst - goulash - Hongaarse saus gevuld met groenten - 1 doosje kastanje champignons - 50 gr. boter - soft tortilla's - 1 geschilde rode paprika - 1 geschilde groene paprika - 1 bosje peterselie - peper en zout.

Bereiding

Smelt de boter en fruit hierin de gehakte ui. Bestrooi het vlees met peper en zout. Voeg dit toe en bak het vlees gaar. Kook de rijst beetgaar in water en zout. Verhit de goulash en laat het goed doorkoken. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Snijd de champignons in plakjes en bak ze in de boter gaar. Bak de tortilla's in de oven krokant. Roer de saus champignons door het vlees. Snijd de paprika's in dunne reepjes. Hak de peterselie. Schep de goulash in een tortilla en leg deze op een warm bord. Garneer met reepjes paprika en peterselie.

Witte koolschotel

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 kg. witte kool - 750 gr. aardappelen - 400 gr. magere varkenslappen - 100 gr. mager roospek - 1 klein. ui - 2 el. tomatenpuree - 1 tl. komijnpoeder (djintan) - 3 dl. bouillon - peper - 1 tl. paprikapoeder.

Bereiding

Kool schoonmaken en fijn schaven. Aardappelen schillen en in kleine blokjes snijden. Varkensvlees in blokjes snijden en roospek in dobbelsteentjes. Bak het spek uit en voeg het varkensvlees toe. Bak beide bruin. Ui pellen en snipperen. Voeg ui toe aan het vlees. Toevoegen: tomatenpuree, komijnpoeder, bouillon, paprikapoeder en peper naar smaak. Laat het vlees afgedekt 10 minuten stoven. Doe al roerende de aardappel blokjes en de kool erbij en laat de massa in 15 -20 minuten gaar worden.

Zuurkool met appel en kerriepuree

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

Hoofdgerecht voor 4 personen: 600 gr. zuurkool - 25 gr. boter - 1 grote of 2 kleine appels - zout en versgemalen peper - 1½ kg. bloemig kokende aardappelen - circa 1½ dl. melk - 25 gr. boter - 2 tl. kerriepoeder.

Bereiding

Houd een flinke schep zuurkool apart n stoof de rest met de boter op laag vuur met deksel op de pan in circa 30 minuten gaar. Maak de zuurkool aan het begin van de stooftijd met behulp van 3 vorken goed los en schep tijdens het stoven een paar keer om. Rasp de geschilde appels of snijd ze in blokjes.

Schep 5 minuten voor het einde van de stooftijd de appel en de achtergehouden zuurkool door de kool in de pan. breng desgewenst verder op smaak met zout en vergemalen peper. Kook, terwijl de zuurkool stooft, de geschilde en in stukken gesneden aardappelen met een bodempje wat en wat zout in circa 20 minuten gaar. Giet ze af, verhit de melk met de boter en kerriepoeder en maak een smeuïge aardappelpuree. Voeg zonodig nog wat extra melk toe en breng de puree op smak met zout en peper. Zet de zuurkool en de puree apart op tafel en geef er rookworst, koteletten of speklapjes bij. Kca. 396 - vet 12 gr. - eiwit 10 gr. - Kh. 62 gr.

Zuurkoolstamppot

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

750 gr. aardappelen - 2 dl. magere melk - 1 ui - ½ el. kerrie - 10 gr.
boter - 250 gr. zuurkool - 1 appel - 100 gr. 30+ kaas in blokjes.

Bereiding

Schil de aardappelen, kook ze gaar en maak er met de melk puree van. Fruit de gesnipperde ui samen met de kerrie in de boter. Voeg de zuurkool toe en stoof dit 10 minuten op een zacht vuurtjes. Schil intussen de appel en snijd deze in blokjes. Voeg deze bij de zuurkool en laat hem 5 minuten mee stoven. Roer de blokjes kaas en de zuurkool door de puree. Kcal. 590 - vet 13 gr. - eiwit 31 gr. - Kh. 87 gr.

Zuurkoolstampot met ham en ananas

Menugang	Hoofdgerechten	Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

1 kg. zeer kruimige aardappelen - zout - 1 zakje gekookte wijnzuurkool (500 gr.) - 200 gr. achterham in dikke plakken - 1 blikje ananastukjes op eigen sap (netto 277 gr. Dole) 25 gr. halvarine - ca 1 dl. melk - peper.

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen zuurkool afgieten en kleiner snijden. Ananas in zeef boven kommetje afgieten, hierbij 3 el. vocht opvangen (rest van sap wordt niet gebruikt). Ham in kleine blokjes snijden. Ananas in kleine stukje snijden. Aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen. Halvarine, ananassap en zoveel melk toevoegen tot smeuijge puree ontstaat. Zuurkool ham en ananastukjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op halfhoog vuur stampot al omscheppend in ca. 4 minuten door en door heet laten worden. Kcal. 320 gr. - vet 6 gr. - eiwit 17 gr. - Kh. 49 gr.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

