



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**115 recepten I**  
**(Carta-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelgratin
2. Antartica romantic
3. Aziatische garnalendip
4. Beenhammetje met honing en tijm
5. Blauwaderkaas met pruimenpuree
6. Bloemkool met appel-kerriesaus
7. Bloody Mary
8. Bolognese saus
9. Burrito's
10. Carne alla pizzaiola
11. Chakchouka
12. Chocolade fondue voor de hele familie
13. Chocolate passion
14. Courgette-tomatentaart
15. Couscous met gehaktsaus en feta
16. Cream-koffie à la Lidl
17. Crostini met tomatenboter
18. Eitjes gevuld met kerriemousse
19. Ensalada de tomates a la Chilena
20. Ethnic moment
21. Farfalle met zalm-roomsaus
22. Five spicekip met sinaasappel en mihoen
23. Gegratineerde tonijnsandwich
24. Gegrilde biefstuk met satésaus
25. Gegrilde lam op couscous
26. Gegrilde makreelfilet met appelchutney
27. Gemarineerde speklapjes met kant en klare hutspot
28. Gerookte zalm met bietendressing
29. Geroosterde aardappelen met cervelaatplakjes
30. Geroosterde groente uit de oven
31. Geroosterde kaneelwafels
32. Geroosterde ui en aardappel
33. Gevulde aubergines
34. Gevulde paprika met notenrijst
35. Gevulde tomaatjes
36. Gevulde tomaten
37. Gevulde tomaten met kikkererwten
38. Gevulde tomaten met Roquefort
39. Gorgonzola met karameltomaatjes
40. Gratin van rode paprika en geitenkaas
41. Groente-ovenshotel met shoarmavlees
42. Groenteshotel met tomaat
43. Honingnotenflapjes
44. Hutspot met mosterdjus
45. IJzige kerststerren
46. Indian Socialist
47. Indiase spinazieshotel met tomaat en rosti
48. Ingepakte kalkoen
49. Italiaanse cherry-tomaatjes
50. Italiaanse tagliatelli
51. Jachtsotel 3
52. Kerst tomaatjes
53. Kinderspies met aardappelsterren en currydip
54. Kipsalade met grapefruit
55. Kipsalade met jasmijnrijst en nootjes
56. Knoflooktomaten
57. Lamsfilet op stampotje van spinazie met tomatensalsa
58. Lasagna met courgette en geitenkaas
59. Lasagne met spinazie en mozzarella
60. Lieve zoete hartjes
61. Lychee-, sinaasappel- en aardbeisalade
62. Maaltijdsalade van haricots verts en tonijn met knoflookcroûtons

63. Milano tiramisu
64. Mini pizza's
65. Minisandwich met grookte paling
66. Noedels met kip in zoetzure saus
67. Oosterse kip-pindasoep
68. Opwindend moment
69. Orechiette met doperwten en rauwe ham
70. Ouderwetse tomatensoep
71. Ovenschotel met kip, bleekselderij en kaas
72. Pasta met paprikasaus en kabeljauwhaas
73. Pasta met tonijn en tomaten
74. Pasta pesto met kip en tomaat
75. Pastei met kip en groenten
76. Penne met kaassaus
77. Perziksoep met vanille
78. Pitabroodjes gevuld met kebab, rucola of veldsla en avocado
79. Pittige tortilla's met kalkoen
80. Pizza met feta en cherrytomaatjes
81. Pizza!
82. Rode saus (sugo rosso)
83. Romeinse penne rigate
84. Romige preisoep met kerrie en garnalen
85. Rooie kaasfondue
86. Roomboterstengels omwikkeld met gerookte zalm
87. Salade van tomaat en mozzarella
88. Sandwich met ham en gebakken uien
89. Snelle bonen-erwtensoepp
90. Soep van tomaten en courgette
91. Spaanse dadels
92. Spaghetti-saus
93. Spul
94. Tagliatelle met courgette, ricotta en walnoten
95. Tapasje met halfdroge tomaatjes
96. Tigerprawns op friet van groente met een romige paprikacrèmesaus
97. Tomaat-tonijn pastasaus
98. Tomaat & courgette
99. Tomaat à la tomaat
100. Tomaatje oorlog 1
101. Tomaatje oorlog 2
102. Tomaten-courgetteschotel
103. Tomaten-kaassaus
104. Tomaten-komkommer salade
105. Tomatenchutney
106. Tomatenrelish
107. Tomatensalade
108. Tomatensalade à la Sanne
109. Tomatensalsa 1
110. Tomatensalsa 2
111. Tonijnsalade met tomaat
112. Vanilla cooler
113. Westlands pannetje
114. Zen coffee break
115. Zomerse tomatensoep

## Aardappelgratin

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje kant & klare kreiltjes

2 dl room

2 eieren, losgeklopt

2 teentjes knoflook, uitgeperst

zout

peper

geraspte kaas

### ***Bereiding***

Doe de krieltjes in een kom en vermeng deze met de room, eieren, knoflook en flink zout en peper.

Schep het geheel in een ingevette ovenschaal.

Zet de ze ongeveer 10 minuten in een oven van 200 C.

Bestrooi de bovenkant met de geraspte kaas en laat dit nog eens 10 minuten gratineren.

## Antartica romantic

---

Menugang Drank

Keuken -

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Soort -

Type Koude drank

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 kopjes Senseo Vienna

2 scheppen ijs

2 eetlepels amandelsiroop

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten met een mixer.

Giet de mélange in 2 kopjes en serveer dit hartverwarmende recept met ijsblokjes.

## Aziatische garnalendip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g groenten om mee te dippen zoals komkommer, wortel en paprika  
250 g gekookte garnalen met staart  
Conimex Sweet Chili Saus

### ***Bereiding***

Maak de groenten schoon en snijd de groenten in handzame reepjes om mee te dippen.  
Verdeel de groentereepjes en de cocktailgarnalen op een grote schaal of over 4 borden.  
Geef de Sweet Chili Saus er apart in een kommetje bij.

Variatietip: krabsticks, kroepoek en kerstomaatjes zijn ook lekker om mee te dippen.

## Beenhammetje met honing en tijm

---

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

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel ketjap manis  
2 eetlepels honing  
1 eetlepel tijm, geknipt  
1 beenhammetje à ± 450 g

### ***Bereiding***

Roer de ketjap met de honing en de tijm door elkaar.  
Dep de ham droog met keukenpapier.  
Leg het in een ovenschaal en bestrijk het hammetje met het honingmengsel.  
Zet de schaal in een voorverwarmde oven (180 °C).  
Laat de ham in ± 35 minuten door en door warm worden.  
Bestrijk de ham elke 10 minuten met het honingmengsel.  
Lekker met hutspot.

Wijnadvies: Oranjerivier rosé

## Blauwaderkaas met pruimenpuree

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik gedroogde pruimen op sap (410 g, Delmonte)

3 eetlepels rode port

4 sneetjes muesli-notenbrood

2 eetlepels boter

200 g Cambozola 70+ (Blauwaderkaas)

### ***Bereiding***

Pruimen laten uitlekken en pitten verwijderen.

Pruimen met port in een keukenmachine of met staafmixer pureren.

Brood aan beide kanten dun met boter besmeren.

In een droge koekenpan sneetjes brood aan beide zijden knapperig bakken.

Sneetjes tweemaal diagonaal halveren.

Kaas in mooie puntjes snijden.

Broodpuntjes, pruimenpuree en kaas op vier borden rangschikken.

Wijnadvies: Osborne Ruby Port



## Bloemkool met appel-kerriesaus

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ zak aardappelkroketjes  
1 bloemkool  
25 g boter  
4 rundervinken  
1 zoetzure appel  
1 eetlepel citroensap  
1 doosje Maggi Kerriesaus voor Kip en Groente (40 g)

### **Bereiding**

Kroketjes volgens gebruiksaanwijzing in oven bereiden.  
Bloemkool schoonmaken en in roosjes verdelen en in 15 minuten beetgaar koken.  
In een koekenpan de boter verhitten en de vinken in 20 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren.  
Appel schillen, in blokjes snijden en met citroensap besprenkelen.  
In pan 250 ml water aan de kook brengen.  
De inhoud van het zakje kerriesaus toevoegen en al roerend met een garde aan de kook brengen.  
Roer de appel erdoor en even meewarmen.  
Verdeel de bloemkool over 4 borden en de saus erover schenken.  
Serveren met de kroketjes en rundervinken.

Wijnadvies: Concillio Pinot Grigio Trentino

## Bloody Mary

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten (per glas):

ijsblokjes

zwarte versgemalen peper

3 druppels worcestershiresaus

2 druppels tabasco

sap van ¼ limoen

selderijzout

2 cl vodka

6 cl tomatensap

een blaadje bleekselderij

### ***Bereiding***

Doe een paar ijsblokjes in een mengglas en voeg de vers gemalen zwarte peper toe.

Giet de vodka en de tomatensap erbij en roer goed met een roerstokje tot het drankje goed gekoeld is.

Zeef het in een wijn of whiskyglas en garneer met een blaadje selderij.

Proost!

Een recept van Erik Manders

## Bolognese saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes gepelde tomaten  
70 g tomatenpuree  
1 grote ui  
1 steel bleekselderij  
prei  
worteltjes  
gehakt (500 g)  
boter  
zout  
peper  
paprikapoeder  
nootmuskaat  
oregano  
knoflook

### ***Bereiding***

Authentiek Italiaans recept, onder andere voor spaghetti en lasagne.

Alle groenten eerst fijnsnijden.

Doe de boter in de pan en de groenten + de tomatenpuree erbij.

Even laten bakken.

Gehakt erbij...weer even bakken.

De 2 blikjes gepelde tomaten door de zeef halen en erbij doen samen met zout, peper, paprikapoeder, nootmuskaat, oregano en knoflook (op gevoelen, af en toe proeven natuurlijk).

Nu nog een uurtje laten trekken en klaar is kees!

Een recept van Linda

## Burrito's

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
1 gele paprika  
(1 of 2 Spaanse pepers voor de liefhebber)  
1 blik kidneybonen  
1 klein blikje mais (Bonduelle, voor 1 persoon)  
1 eetlepel olijfolie  
400 g rundergehakt  
1 blikje tomatenpuree (100 g)  
1 zakje mix voor Burrito's of (Casa Fiësta)  
6 tomaten (2 apart houden voor de garnering!!)  
peper  
zout  
zakje geraspte oude kaas  
pak tortilla's (Tex Mex, 4 stuks)  
2 potjes crème fraîche  
Eventueel tortilla chips en dipsausje

### ***Bereiding***

Verwarm de over voor op 180 graden.  
Laat de bonen en de maïs uitlekken.  
Snijdt de uien in blokjes en pers de knoflook.  
Snijdt de paprika en Spaanse peper in blokjes.  
Snijdt de tomaat in blokjes.  
Kruidt het gehakt naar smaak (b.v. met koriander, chilipoeder, maar als je dat niet lust, gewoon met peper en zout).  
Verhit de olie in een braadpan en rul hierin het gehakt.  
Zet het vuur wat lager, schep de ui en knoflook hier doorheen en laat dit 3 minuten staan (wel af en toe roeren).  
Voeg de tomatenpuree, het zakje mix (hier moet ook nog water bij, de hoeveelheid staat op het zakje), de tomaat toe en breng dit langzaam aan de kook.  
Hierna kunnen de paprikablokjes erbij.  
5 minuten laten pruttelen.  
Verwarm de tortilla's.  
Voeg de uitgelekte bonen en de maïs toe en warm dit 5 minuten.  
Schep het mengsel in het midden van een tortilla en rol het pannenkoekje dicht.  
Strooi de geraspte kaas eroverheen en zet dit in de oven tot de kaas is gesmolten.  
Garneren met een paar plakjes tomaat.  
De crème fraîche kun je apart serveren in een bakje.  
Het is lekker om een kloddertje op een tortilla te doen.  
Zet eventueel wat tortilla chips op tafel met een lekker dipsausje erbij.

Een recept van Mikki

## Carne alla pizzaiola

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g malse dunne runder- of kalfslappen  
500 g gepelde- of goede rijpe tomaten, in fileetjes gesneden  
goede olijfolie  
4 grof gesneden teentjes knoflook  
gedroogde origano  
zout  
zwarte peper

### ***Bereiding***

In een royale bakpan een laagje olijfolie gieten, hierop de lappen vlees leggen en hierover de tomaten en de knoflook verdelen.

Bestrooien met zout, zwarte peper en de gedroogde origano.

Pas nu wordt de warmtebron onder de pan ontstoken.

Op een matig vuur het geheel ongeveer 15 minuten laten pruttelen (zonder deksel ) zodat het overbodige vocht van de tomaten kan verdampen.

Serveren met een goed brood en een gemengde salade met een dressing van een goede olijfolie en citroensap.

Een recept van Giorgio.

## Chakchouka

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

tomaten  
paprika's  
knoflook  
eieren

### ***Bereiding***

Een recept uit Noord-Afrika dat ook in vele andere landen populair is. Als kindervoedsel (gezonde groente tenslotte), maar volwassenen lusten het ook graag.

Bak de tomaten (of tomatenpartjes in blik), de paprika's en de knoflook tot het een smeūige massa is. Wrijf het door een zeef om alle velletjes en pitjes te verwijderen. Verwarm de massa opnieuw en voeg zout en peper naar smaak toe. Breek nu de eieren in de massa en laat ze gaar worden. Serveer met stokbrood of zoiets.

Een recept van Frans Baron

## Chocolade fondue voor de hele familie

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 flesjes chocoladesaus

1 pak pure hagelslag

divers fruit: mango, aardbeien, banaan, ananas, mandarijnen

diverse koekjes: slagroomsoesjes, klets kopjes, boterwafeltjes,

langevingers

### ***Bereiding***

Schil de mango en snij het vruchtvlees in dikke repen.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Pel de banaan en snij deze in stukken van ca. 3 cm.

Maak de ananas schoon en snij deze in handzame stukjes.

Pel de mandarijntjes en verwijder de witte draadjes.

Verwarm de saus in een fonduepan op een laag vuur.

Roer de hagelslag erdoor.

Blijf roeren tot de hageltjes zijn opgelost.

Zet de pan op tafel en schik alle fruitsoorten en koekjes eromheen.

Genieten maar!

## Chocolate passion

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Warme drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 kopjes Senseo Mild of Regular  
40 ml amandelsiroop (3 eetlepels)  
120 ml hete melk  
geklopte slagroom  
chocolade (puur)

### ***Bereiding***

Smelt tijdens het koffiezetten alvast een stuk pure chocolade op het vuur of in de magnetron.  
Schenk vervolgens eerst de versgezette koffie, de amandelsiroop en de hete melk in de kom.  
Bedek dit met een flinke toef versgeklopte slagroom.  
Giet als laatste de gesmolten chocolade over de slagroom.  
Om te smelten zo lekker...



## Courgette-tomatentaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g courgettes

250 g tomaten

een ons kaas

2 tenen knoflook

6 eieren

2 theelepels provencaalse kruiden

1 eetlepel olijfolie

een mespuntje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Oven op 160 graden voorverwarmen.

Smeer een vuurvaste schaal in met wat olijfolie.

Ontvel de tomaten en snijd die in plakken.

Rasp de gewassen/ongeschilde courgettes en bak die in een beetje olie in de koekepan.

Omroeren zodat vocht verdampt.

Roer de fijngehakte knoflook, de kruiden en het zout en peper erdoor.

Klop de eieren los en doe daar de kaas en nootmuskaat (naar smaak) toe.

Schep daar de plakken tomaat en de courgetterasp door en giet alles in een schaal.

20 minuten in de oven.

Zowel koud als warm.

Een recept van Ed IJdema

## Couscous met gehaktsaus en feta

---

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

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui, gesnipperd  
1 aubergine, in blokjes  
300 g half-om-half gehakt  
400 g tomatenblokjes  
1 zakje AH Mix voor Couscous (55 g)  
300 g couscous  
150 g feta

### ***Bereiding***

Bak het gehakt in een droge koekenpan op een laag vuur rul.  
Ui en aubergine toevoegen en 3 minuten meebakken.  
Tomatenblokjes, 500 ml water en mix voor couscous door gehaktmengsel roeren.  
Gehktmengsel ca. 10 minuten zacht laten koken.  
Doe de couscous in een schaal en schenk er 500 ml kokend water bij.  
Laat de couscous 6 minuten wellen.  
Snij de feta in blokjes.  
Verdeel de couscous over 4 borden.  
Schep het gehaktmengsel erop en strooi de feta erover.

Wijnadvies: Hardys Bin 141 Colombard/Chardonnay

## Cream-koffie à la Lidl

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron	Lidl-receptenfolder			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

per persoon

sterke koffie of kant & klare zakjes espresso

1 dl whiskeycream

slagroom

kaneelpoeder

### ***Bereiding***

Zet de koffie of maak een zakje espresso klaar.

Verwarm de wiskeycream in een steelpan, maar laat niet koken!

Giet de cream in een koffieglass en schenk de hete koffie erop.

Garneer met een flinke toef slagroom.

Bestrooi naar wens met kaneelpoeder.

Serveer direct.

## Crostini met tomatenboter

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 brood  
150 g roomboter, gezouten  
2 tenen knoflook  
4 tomaten, gedroogde  
1 blikje tomatenpuree  
150 g kaas, geraspte  
10 blaadjes basilicum  
rozemarijn  
tijm  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Neem bij voorkeur afgebakken Italiaans brood.  
Verwarm de oven in 10 minuten voor op een temperatuur van 180 graden C.  
Snijd ondertussen het brood in dunne plakjes.  
Meng de overige ingrediënten in de keukenmachine of in het bakje van de staafmixer en breng het geheel op smaak met wat peper en zout.  
Meng vervolgens de kaas erdoor.  
Besmeer het brood met de tomatenboter en leg ze op het rooster of de bakplaat.  
Plaats het gerecht in de voorverwarmde oven totdat de kaas gesmolten is.

## Eitjes gevuld met kerriemousse

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Ei

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 hardgekookte eieren  
1 eetlepel mayonaise  
½ theelepel kerrie  
1 theelepel bieslook  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Halveer de eieren en haal de dooiers eruit.  
Meng de ze met de mayonaise, kerrie, bieslook, zout en peper.  
Roer dit tot een gladde mousse.  
Schep dit voorzichtig in de halve eitjes.  
Met een spuitzak kan natuurlijk ook.

## Ensalada de tomates a la Chilena

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chileens	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

5 tomaten (bij de Turkse groenteman zijn heel goedkoop)

1 ui

1 bos koriander

1 citroen

(olijf)olie

peper

zout

### **Bereiding**

Een heerlijk recept uit Chili

Pel de ui en haal het kontje daaraf.

Halveer de ui en snijd dunne halfmaantjes.

Leg de ui halfmaantjes voor 10 minuten in een kommetje van warm water en zout (anders is de ui veel te sterk en eet je de hele avond ui).

Snijd de tomaten in schijven en leg die in een saladeschaal.

Giet al het water van de ui en meng de uitgelekte ui met de tomaat.

Voor het serveren, hak de koriander fijn en strooi hem boven de salade.

Olie, citroensap, peper en zout toevoegen en.....

Buen provecho!

Een recept van Rodrigo

## Ethnic moment

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Warme drank

Slank Nee

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 kopjes Senseo Rio

2 repen chocolade

1 snuifje kaneel

1 lepeltje suiker

2 lepeltjes slagroom

### ***Bereiding***

Smelt de repen chocolade en voeg kaneel, suiker, slagroom en 2 kopjes Senseo Rio toe.

Goed roeren.

Een ideaal recept om te serveren op een houten dienblad, bedekt met exotische bladeren...

## Farfalle met zalm-roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 - 400 g farfalle

zout

peper

1 kleine ui, fijngesneden

1 rode peper, schoongemaakt en fijngesneden

2 eetlepels olijfolie

4 ontvelde tomaten, in stukjes

1 dl droge witte wijn of visbouillon

2 -2½ dl slagroom

250 - 300 g in reepjes gesneden verse zalmfilet

citroensap

1 -2 eetlepels fijngesneden marjolein of dille

20 gehalveerde zwarte olijven

### ***Bereiding***

Kook de farfalle beetgaar.

Bak de ui en de rode peper ca. 4 minuten in de olijfolie.

Bak de tomaten 1 minuut mee.

Voeg de wijn of bouillon toe en laat het mengsel 2 - 3 minuten zachtjes koken.

Voeg de slagroom en zalmfilet toe.

Kook alles nog ca. 3 minuten.

Breng op smaak met zout, peper, citroensap, marjolein of dille en de olijven.

Schep de saus door de uitgelekte pasta.



## Five spicekip met sinaasappel en mihoen

---

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

---

### **Ingrediënten**

300 g kipfilet  
600 g geschrapte worteltjes  
2 sinaasappels  
Conimex Woksaus Five Spice  
Conimex Wok Olie  
1 pak Conimex Mihoen  
Conimex Gebakken Uitjes

### **Bereiding**

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Snijd de worteltjes in schuine dunne plakjes.  
Was en rasp de schil van 1 sinaasappel.  
Schil beide sinaasappels en snijd ze in partjes.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes wortel 5 minuten.  
Voeg de kipreepjes toe en wok deze nog 5 minuten mee.  
Voeg naar smaak de woksaus (ca. 9 eetlepels), de sinaasappelrasp en de partjes sinaasappel toe en wok nog 1 minuut.  
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.  
Direct afgieten in een vergiet.  
Schep de warme mihoen in diepe borden of kommen en schep de Five Spicekip erover.  
Bestrooi met wat gebakken uitjes.

Serveertip: Zet Conimex Sambal en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de reepjes kip door vleesreepjes of blokjes tofu. Voeg met de wortel 1 in partjes gesneden ui toe.

## Gegratineerde tonijnsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g (tros)tomaten  
5 eetlepels balsamicodressing  
4 plakken Goudse belegen kaas (à ca. 25 g)  
2 blikjes John West Tonijnstukken in Water (à 185 g)  
2 uien  
250 g champignons  
zout  
peper  
4 eetlepels olijfolie  
1 groot stokbrood

### ***Bereiding***

Snij de tomaten in partjes.  
Schepe de dressing door de tomaten.  
Halveer de kaasplakjes in de lengte.  
Laat de tonijn uitlekken en maak los met een vork.  
Snij de uien in halve ringen.  
Snij de champignons in plakjes.  
Verhit de olie en fruit de uien.  
Voeg de champignons toe en bak ze 5 minuten mee.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Halveer het stokbrood en snij open in de lengte.  
Verdeel over iedere helft achtereenvolgens de champignons met ui, tonijn en kaas.  
Plaats onder de grill tot de kaas gesmolten is.  
Serveer de sandwich met de tomaatsalade.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Blanco

## Gegrilde biefstuk met satésaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

700 g verse frites  
1/5 witte kool  
75 g rozijnen  
6 eetlepels sladressing naturel  
4 biefstukken  
1 eetlepel olie  
2 cups Verstegen Satésaus Kant & Klaar  
8 satéprikkers  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Frituur de frites volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snij de kool met een kaasschaaf fijn.  
Meng de kool, rozijnen en dressing.  
Snij de biefstuk in blokjes en prik aan de prikkers.  
Bestrooi de spiesjes met zout en peper.  
Bestrijk het vlees dun met olie.  
Verhit een grillpan.  
Rooster de biefstuk van buiten bruin en van binnen rosé.  
Verwarm de satésaus intussen al roerend.  
Serveer de spiesjes met saus, frieten en salade.

Wijnadvies: Moncaro Rosso Piceno.

## Gegrilde lam op couscous

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen:

½ aubergine, in blokken  
4 takjes munt, in reepjes  
5 eetlepels olijfolie  
100 g diepvries tuinerwten  
125 g couscous  
½ eetlepel boter  
4 theelepels komijnpoeder  
1 eetlepel balsamico azijn  
zout  
peper  
200 g lamssteak

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olijfolie en bak de aubergine in ca. 10 minuten goudbruin.  
Bak de tuinerwten met de aubergine mee.  
Schep de muntreepjes door de aubergine.  
Doe de couscous in een kom met de boter en de helft van het komijnpoeder en 200 ml kokend water.  
Laat de couscous afgedekt in c. 3 minuten gaar worden.  
Maak de couscous los met een vork.  
Schep er het auberginemengsel met de azijn en 3 eetlepels olijfolie door.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Kruid de lamssteak met de rest van het komijnpoeder, zout en peper.  
Verwarm een grillpan voor.  
Grill de lamssteak rondom in ca. 4 minuten rosé.  
Bestrooi met zeezout en peper.  
Laat het vlees ca. 1 minuut rusten.  
Snij de lamssteak in plakken en serveer op de couscous.

Tip: garneer met een takje munt

Wijnadvies: Chianti le Botteghe di Sorelli, Italiaanse rode wijn

## Gegrilde makreelfilet met appelchutney

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 makrelen, à 250 g, gefileerd zonder graat  
olie  
½ theelepel cayennepeper  
½ theelepel tijm  
2 limoenen in schijfjes

voor de chutney:

1 kleine ui, gesnipperd  
mespuntje gemalen komijn  
mespuntje komijnzaad  
mespuntje gemalen gember  
mespuntje kurkurma (koenjit)  
mespuntje chilipoeder  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
250 g goudreinetten, geschild en in grote stukken  
2 eetlepels wijnazijn  
2 eetlepels heldere honing  
1 theelepel hazelnootolie

### ***Bereiding***

Wrijf de makreelfilets licht in met olie en bestrooi ze met cayennepeper en tijm.  
Leg ze op een grillrooster.

voor de chutney:

Bak de ui met alle kruiden en knoflook in een beetje olie 2 minuten op een matig vuur.  
Doe de appels en de rest van de ingrediënten voor de chutney erbij.  
Laat alles 20 minuten sudderen.  
Rooster de makreelfilets 8 minuten onder een hete grill goudbruin.  
Serveer ze met de warme chutney en wat schijfjes limoen.

Serveertip: serveer er gestoomde groente of salade bij.

## Gemarineerde speklapjes met kant en klare hutspot

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 ml droge sherry  
3 eetlepels ketjap manis  
zout  
versgemalen peper  
4 speklapjes à la minute  
1 prei  
3 eetlepels olijfolie  
1 pak kant & klare hutspot

### ***Bereiding***

Roer de sherry met de ketjap tot een marinade.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Laat de speklapjes minimaal 4 uur in de marinade staan.  
Verwarm de oven voor op de grillstand.  
Dep de speklapjes droog en grill ze aan beide kanten midden in de oven in 20 minuten gaar.  
Snij de prei in ringen en bak ze in de olijfolie in ca. 4 minuten zacht.  
Verwarm de hutspot en serveer deze met de prei en speklapjes erop.

## Gerookte zalm met bietendressing

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g gerookte zalm, in plakjes  
120 g gekookte bieten, in kleine blokjes  
2 sjalotjes, in ringetjes  
2 takjes dille, grof gehakt  
2 eetlepels witte wijnazijn  
5 eetlepels olijfoie  
2 theelepels Franse mosterd  
2 theelepels witte basterdsuiker  
zout  
peper  
50 g Jonge bladsla

### ***Bereiding***

Kook de sjalotjes snel in heet water en speel ze koud af.  
Klop een dressing van de wijnazijn, olijfolie, mosterd en basterdsuiker.  
Breng op smaak met zout en epepr.  
Schep er de sjalotringetjes en bietenblokjes door.  
Was de sla en verdeel het met de zalm over 2 borden.  
Schenk de dressing over de zalm en garneer met de dille.

Wijnadvies: Santa Julia Syrah rosé, Argentijnse rosé

## Geroosterde aardappelen met cervelaatplakjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen, schoongeboend en in stukken

zout

2 rode uien, in parten

2 teentjes knoflook, in plakjes

3 eetlepels olijfolie traditioneel

versgemalen peper

100 g Stegeman cervelaatworst, in dunne plakjes

4 eetlepels cocktailaugurkjes

2 eetlepels Italiaanse kruiden, geknipt

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen 10 minuten in water met zout.

Giet ze af, spoel ze onder koud water.

Meng ze met de uien, de knoflook en de olie en verdeel ze over een met een bakmatje of bakpapier beklede braadslede.

Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Rooster de aardappelen in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.

Schep ze tussentijds 2 maal om.

Schep 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd de cervelaatworst erdoor.

Neem de aardappeltjes uit de oven en verdeel de augurkjes en de Italiaanse kruiden erover.

Lekker met een gebakken kipfilet en gekookte broccoli.



## Geroosterde groente uit de oven

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette, in stukjes

1 zomerpompoen, in stukjes

1 gele paprika, in stukjes

1 rode paprika, in stukjes

500 g groene asperges, geschild en in stukjes van ca. 2 cm

1 rode ui, gesneden

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel zout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 230 C.

Doe alle gesneden groenten in een grote ovenschaal of diepe braadslede.

Besprenkel ze met olijfolie, zout en peper.

Roer alles even door elkaar.

De groenten uitspreiden tot ze in één laag liggen.

Vervolgens 30 minuten in de oven laten staan.

Af en toe omroeren tot alle groenten licht gebruind en beetbaar zijn.

## Geroosterde kaneelwafels

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pot kersen op sap  
½ flesje advocaat  
½ beker vanillekwark  
4 wafels  
kaneel  
spuitbus slagroom

### ***Bereiding***

Laat de kersen uitlekken en vang het vocht op in een steelpannetje.  
Laat dit sap op een hoog vuur tot siroop inkoken.  
Meng in een kom de kersen met de advocaat en kwark door elkaar.  
Rooster de wafels in een broodrooster of een tosti-ijzer goudbruin en knapperig.  
Bestrooi ze met kaneel.  
Schik de wafels op een bordje.  
Serveer met de kersenadvocaat en het kersensap.

Serveertip: lekker met een bolletje ijs erbij

Variatietip: de kersen kunnen ook apart bij de wafels geserveerd worden. Dan is het lekker om ze van tevoren even te verwarmen.

## Geroosterde ui en aardappel

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote rode ui, in parten

2 aardappelen, in 4 -6 parten

olie

100 g zachte boter

2 teentjes knoflook, in stukjes

zout

peper

evt. tijm

### ***Bereiding***

Leg de ui en aardappelpartten in een met olie ingevtte ovenschaal.

Meng in een kommetje de boter met de knoflook, zout, peper en eventueel tijm.

Schep dit over de ui- en aardappelpartten.

Zet de ovenschaal ca. 1 uur in een oven van 180 C.

## Gevulde aubergines

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 grote aubergines  
2 uien  
6 tomaten (of een pakje tomatenpuree)  
1 pakje quorn of 200 g gehakt voor vleeseters  
1 theelepel thijm  
2 teentjes knoflook  
6 blaadjes verse munt of twee theelepels gedroogde munt  
citroensap  
zeezout of naar keuze ander zout

### ***Bereiding***

Snij de aubergines door midden.  
Hol ze voorzichtig uit en wrijf ze lichtjes in met (zee)zout.  
Kook de tomaten zodat ze zacht worden en pureer ze.  
Zet een pan water op.  
Leg 2 minuten even de aubergines erin.  
Spoel ze daarna af met koud water.  
Snij ondertussen de ui en het de overgebleven reststukjes aubergine fijn.  
Doe olijfolie of boter in een roerbakpan.  
Voeg de ui de stukjes aubergine in een pan en bak het even goed op al roerend.  
Voeg de tomatenpuree toe en roer het geheel.  
Voeg de munt, thijm zout en citroensap toe.  
Na 10 minuten bakken kun je het mengsel in de aubergines verspreiden met wat geraspte kaas erover naar smaak.  
Verwarm het geheel in een voorverwarmde oven 10 minuten.  
Serveer de aubergines met rijst (die je met flink wat kerrie bij het koken) een gele geurige tint geeft.  
salade en brood!

Een recept van Ellen Kusse

## **Gevulde paprika met notenrijst**

---

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

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rode paprika's  
500 g rundergehakt  
1 ei  
2 eetlepels italiaans ekruidenmix (diepvries, busje à 50 g, Daregal)  
1 pak notenrijst, Lassie à 250 g  
200 g gemengde ijsbergsla  
6 eetlepels vinaigrette dressing  
ovenschaal, inhoud 2 l, ingevet  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200C.  
Snij de kapjes met steel van de paprika's.  
Snijd e zaadjes eruit.  
Meng het gehakt met het ei, kruiden, ½ theelepel zout en peper.  
Verdeel het gehakt over de paprika's.  
Zet de paprika's ind e ovenschaal en dek af met de kapjes.  
Baak de paprika's midden in de oven gaar in ca. 30 minuten.  
Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Schepd e dressing door de sla.  
Serveer de paprika's met de rijst en sla.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

## Gevulde tomaatjes

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen:

10 kleine tomaatjes  
1 pakje krabsticks (surimi)  
1 eetlepel mayonaise  
½ eetlepel ketchup  
druppel citroensap  
½ geraspte appel

### ***Bereiding***

Snij de kapjes van de tomaatjes af.  
Haal met een theelepel de zaadjes eruit.  
Snij de krabsticks fijn.  
Vermeng deze met mayonaise, ketchup, citroensap en geraspte appel.  
Vul de tomaatjes ermee.

## Gevulde tomaten

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 grote vleestomaten

2 gele paprika's

bakje kastanjechampignons (of voor de carnivoren: 200 g gehakt)

uitje

1 teentje knoflook

tijm

zout

peper

kaas (een soort die goed uitsmelt, maar pittiger dan mozzarella)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 250 C.

Snijd het dekseltje van de tomaten.

Hol ze uit met een lepel en houd de inhoud apart.

Plaats de tomaten in een ovenschaal.

Snijd de ui, paprika en de champignons in kleine stukjes en roerbak die tot ze gaar zijn.

Voeg de tomatenprut toe samen met de knoflook en breng het geheel op smaak met tijm, peper en zout.

Doe het mengsel in de uitgeholde tomaten en zet het in de oven.

Rasp of schaaf de kaas.

Bedek na ongeveer tien minuten de tomaten met een mooi kaaskorstje en laat dat helemaal uitsmelten.

Voor het opdienen eventueel garneren met een toefje peterselie (als dat je niet teveel aan die kattenvoer reclame doet denken)

De gevulde tomaten zijn erg lekker met basmatirijst en veldsla.

Een recept van Veerle Sanderink

## **Gevulde tomaten met kikkererwten**

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 verse grote vleestomaten  
1 blikje kikkererwten (uitlekgewicht ongeveer 150 g)  
1 bosuitje  
1 rode peper  
1 teentje knoflook  
4 plakjes parmaham  
Sap van ½ limoen  
komijn  
peper

### ***Bereiding***

Kook de kikererwten tot ze zacht zijn, pureer ze daarna tot een soort gladde mousse.  
Hak de bosui, de rode peper en het teentje fijn en meng dit door de kikkererwtenpuree.  
Knijp de limoen uit (wel eerst de pitten verwijderen!), sap toevoegen aan de puree en goed doorroeren.  
Doe er naar smaak komijn bij (eerst een klein beetje, proef het dan en doe er eventueel nog meer bij).  
Peper naar smaak toevoegen, nog een keer doorroeren.  
Verwarm de (hetelucht)oven alvast voor op 180 graden.  
Snijd de bovenkant van de tomaten eraf, haal het sap en de pitjes uit de tomaten en vul de tomaten met de puree en wikkel er een plakje parmaham omheen, zet dit vast met een sateprikker.  
Zet de tomaten ongeveer 5 minuten in de oven en ze zijn klaar.

Een recept van Daan Wonnink



## Gevulde tomaten met Roquefort

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g Roquefort

4 kleine mooie rode tomaten

25 g crème fraîche

### ***Bereiding***

Gebruik de Roquefort direkt als u deze uit de koelkast heeft gehaald zodat deze makkelijk verpulvert in de foodprocessor.

Meng de Roquefort met de crème fraîche, peper en klop dit tot een geheel met een mixer.

Maak de kom van de mixer schoon met een lepeltje.

Laat het uitlekken - van boven open laten - gedurende enige minuten.

Vul de tomaten met het Roquefort - crème fraîche mengsel.

Zet de gevulde tomaten een half uur in de koelkast om de melange wat op te laten stijven.

Een recept van M. Schrofer

## Gorgonzola met karameltomaatjes

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 takjes tros-cherrytomaatjes

2 eetlepels honing

2 eetlepels olijfolie

zout

versgemalen peepr

4 sneetjes volkoren vruchtennotenbrood

150 g gorgonzola

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190 C.

Leg de tomaatjes in een braadslede en prik in ieder tomaatje met een vork een paar gaatjes.

Roer de honing en olijfolie door elkaar en schenk dit over de tomaatjes.

Bestrooi met zout en epepr.

Laat de tomaatjes midden in de oven in ca. 30 minuten karameliseren.

Laat ze helemaal afkoelen.

Bak het brood op een rooster in de oven in ca. 15 minuten knapperig.

Snij de gorgonzola in stukken.

Serveer met het geroosterde brood en de tomaatjes.

Wijnadvies: Port White, Portugese witte port

## Gratin van rode paprika en geitenkaas

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen:

200 g geroosterde paprika's (pot à 275 g, Drossa)

50 g harde geitenkaas (Arina, geraspt

boter

250 g voorgekookte aardappelschijfjes

150 g zachte geitenkaas (Chèvre Bella Y0

2 eieren

125 ml slagroom

1 theelepel droge Provençaalse kruiden

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Verwarmd e oven voor op 220 C.

Snij de paprika's in repen.

Vet een ovenschaal in met de boter.

Leg eerst de aardappelschijfjes erin en brokkel er de zachte geitenkaas over.

Klop de eieren los met de slagroom en Provençaalse kruiden.

Schenk het mengsel over de aardappel en geitenkaas.

Bestrooien met de peper.

Verdeeld e paprika en de geraspte geitenkaas over de aardappelschotel.

Bak de gratin midden in de oven in ca. 30 minuten gaar.

Steek rondjes uit de gratin en serveer ze direct.

Tip: deze gratin is ook lekker als bijgerecht

Wijnadvies: Mooi Uitsig Pinotage rosé, Zuid-Afrikaanse rosé

## Groente-ovenshotel met shoarmavlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenshotel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 prei, in ringen  
2 winterpenen, geschild en in blokjes  
1 blikje maïskorrels (300 g)  
2 eetlepels olie  
300 g shoarmavlees  
1 ei  
1 pakje Maggi Ovendagschotel Mix voor Prei met Gehakt en Kerrie (96 g)  
700 g aardappelschijfjes  
ovenschaal (2 l, inhoud), ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Laat de maïs uitlekken.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak het shoarmavlees 5 minuten.  
Voeg de prei en winterpeen toe en bak 2 minuten mee.  
Scheep de maïs erdoor.  
Roer het ei met 400 ml water en de mix los.  
Leg de helft van de aardappelschijfjes in de ovenschaal.  
Scheep het vleesmengsel erop.  
Dek af met de rest van de aardappelschijfjes.  
Schenk de mix erover.  
Laat het geheel in ca. 45 minuten in de oven goudbruin en gaar worden.

Wijnadvies: Swartland Pinotage

## Groenteschotel met tomaat

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witlof  
1 ui  
2 tomaten  
1 groene paprika  
1 blik maïs (ong. 400 g)  
2 eetlepels olijfolie  
versgemalen peper  
zout  
1 zak tortillachips naturel  
300 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Snijdt de witlof, de paprika en de ui in stukjes. Kruis de tomaten in en leg zo enige tijd in kokend water, ontvel ze en snijdt ze in stukjes.

Giet de maïs af.

Verhit de olie.

Bak hierin de paprika en ui circa 3 minuten.

Voeg witlof, tomaat, maïs, peper en zout toe.

Dit circa 3 minuten bakken.

Schep het gerecht in een lage ovenvaste schaal.

Meng een gedeelte van de kaas door het groentemengsel.

Verdeel de tortillachips over de schotel en strooi er de rest van de kaas overheen.

Plaats de schotel even onder de grill tot de kaas licht gesmolten is.

Serveer er een tomatensalade bij.

Tip: Witlof kan ook vervangen worden door Chinese kool of prei.

Geef er evt. aardappelpuree bij die met peterselie of kervel op smaak is gebracht.

Een recept van Miranda

## Honingnotenflapjes

---

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

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes bladerdeeg  
½ ei  
100 g pecannoten  
4 eetlepels bloemenhoning  
250 ml geklopte slagroom

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225 C.  
Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Klop het ei los.  
Hak de noten grof.  
Schep de noten en 3 eetlepels honing door elkaar.  
Verdeel het mengsel over het bladerdeeg.  
Vouw de plakjes als envelopjes dicht.  
Druk de naden goed aan met een vork.  
Bestrijk de bovenkant met eigeel.  
Bak in het midden van de oven in ca. 15 minuten bruin en gaar.  
Leg de flapjes op vier borden en schep de slagroom eraan.  
Besprenkel met de rest van de honing.

Wijnadvies: Fontanafredda Moscato d'Asti

## Hutspot met mosterdjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kruimige aardappels, geschil en in stukken  
1 kg panklare hutspotgroenten  
400 g vegetarische rookworst  
3 sjalotten, gesnipperd  
25 g boter  
3 eetlepels Maille Dijon Originale (mosterd, potje à 215 g)  
150 ml kruidenbouillon (van een tablet)  
50 ml melk  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de aardappels samen met de hutspotgroenten 15 minuten.  
Verwarm de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Fruit de gesnipperde sjalot in de hete boter.  
Roer de mosterd en bouillon erdoor en warm goed door.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappels en groente af en stamp ze grof.  
Schenk de melk erbij en roer tot puree.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer met de mosterdjus en worst.

Wijnadvies: Domaine Boyar Bulgare Chardonnay

## IJzige kerststerren

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g pure chocolade (Swiss Noir)

350 ml stracciatella ijs

4 open stervormpjes

bakpapier

100 g knappertjes (Verkade)

50 g boter

### ***Bereiding***

Breek de chocolade in stukjes en laat ze au bain marie smelten.

Laat afkoelen tot lauwwarm.

Haal het ijs uit de vriezer en laat zachter worden.

Vet de vormpjes in en zet ze op een stuk bakpapier.

Schenk in ieder vormpje een beetje chocolade.

Laat ze stollen en haal de chocoladesterren uit de vormpjes.

Vet de vormpjes opnieuw in.

Doe de koekjes in een keukenmachine en maal ze fijn.

Smelt de boter in een pan op een laag vuur en schenk de gesmolten boter erbij.

Laat de machine nog even malen.

Leg de vormpjes op een met bakpapier bekleede platte schaal.

Vul de vormpjes tot een ½ cm onder de rand met ijs en strijk de bovenkanten glad.

Verdeel het koekjesdeeg erover en druk iets aan met de bolle kant van een lepel.

Dek ze af met folie en laat ze ca. 4 uur in de vriezer staan.

Haal de vormpjes met ijs uit de vriezer en snij ze na ca. 5 minuten los.

Serveer met de chocoladesterren erop.

Tip: Maak de sterren een dag van te voren.

Garnertip: garneer met decoratieve snoepjes



## Indian Socialist

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

tomaten  
curry pasta  
uien, gesnipperd  
paprika's, gesnipperd  
evt. kipfilet  
basmatirijst  
bieslook  
verse laurierbladeren

### ***Bereiding***

Pureer een stuk of wat tomaten.  
Voeg hier curry paste aan toe.  
Bak een paar versnipperde uien en parika's.  
Vleeseters gooien er ook wat kip bij.  
Verwarm de curry paste en tomaten.  
Voeg de versnipperde uien en parika's aan de curry paste toe.  
Laat het geheel een kwartierje doorsudderen.  
Laat het geheel minstens zo'n vier uur staan.  
Kook wat basmati rijst  
Flikker de zoi door elkaar (of 'alles netjes roeren')  
Gooi wat bieslook en verse laurierbladeren over het geheel heen.  
Serveer op een voorverwarmd bord.  
Erg lekker met Guave- of Mango-sap!

Recept van Nick Thomas

## Indiase spinazieschotel met tomaat en rosti

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

250 g tomaten  
400 g (diepvries) bladspinazie  
6 eieren  
zakje diepvries rosti  
4 eetlepels paneermeel  
2-4 eetlepels Indiase currypasta

### ***Bereiding***

Eieren 10 minuten laten koken.  
Snij de tomaten in stukjes.  
Ontdooi de spinazie in een braadpan.  
Voeg nadat spinazie ontdooit is de tomaten toe.  
Ongeveer 5 minuten laten bakken.  
Schep de currypasta en het paneermeel erdoor.  
Schep het mengsel in een ingevette ovenschaal.  
Leg hierop de plakjes ei en verdeel de rosti erover.  
Zet de schaal ongeveer 35 minuten in op 200 C voorverwarmde oven.

Een recept van Liesbeth Bekkering.

## Ingepakte kalkoen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eiwit  
4 kalkoenfilets (600 g)  
4 eetlepels rode tapenade  
4 eetlepels broodkruim  
zout  
versgemalen peper  
100 g ontbijtspek  
cocktailprikkers  
50 g boter

### ***Bereiding***

Klop het eiwit los.  
Snij de kalkoenfilets 1 keer overdwars in.  
Bestrijk de binnenkanten van de filets met het eiwit en daarna met de tapenade.  
Strooi er het broodkruim over.  
Vouw ze dicht.  
Bestrooien met zout en peper.  
Omwikkel de filets met ontbijtspek en steek ze vast met een cocktailprikker.  
Verwarm de oven voor op 225 C.  
Verhit de boter in een braadpan en bak de filets rondom aan.  
Laat ze verder midden in de oven in ca. 15 minuten gaar worden.  
Bedruip ze regelmatig met het eigen bakvet.  
Haal ze uit de oven en laat ze even rusten.  
Snij de filets dan in stukken.

Serveertip: lekker met in peterselieboter gebakken krieltjes en lauwwarme sperziebonensalade met cherrytomaatjes, zongedroogde tomaatjes, olie en azijn.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Chenin Blanc, Californische witte wijn

## Italiaanse cherry-tomaatjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olijfolie

italiaanse kruiden

1½ teentje knoflook geperst

doosje cherry tomaatjes

### ***Bereiding***

Doe in een vuurvast schaalje de olie, kruiden en knoflook.

Spoel de cherry tomaatjes af.

Rol ze door het mengsel en leg ze naast elkaar in de schaal.

De oven voorverwarmen op 180 C

10 minuten bakken.

Hou in de gaten, dat ze niet openspringen.

Eet smakelijk!

Een recept van Henk Hardon

## Italiaanse tagliatelli

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

pasta (naar eigen keuze)  
3 eetlepels olijfolie  
200 g gorgonzolla kaas  
½ l gepelde tomaten in tomatensaus  
peper  
zout  
¼ l slagroom  
1 lepel salie

### **Bereiding**

Gorgonzolla kaas in dobbelstenen snijden, ook de gepelde tomaten.  
Dit vervolgens in een vuurvaste schaal doen samen met peper, salie, zout (niet te veel) en de olie.  
Dit goedje doe je in de oven die circa 210 graden is.  
Je laat het dan staan ongeveer 20 minuten.  
Na 15 minuten doorroeren, tot alles goed vloeibaar is.  
En dus geen blokken tomaat tussen drijven.  
Na het doorroeren mix je de slagroom erbij, zodat het goedje een verkeerd kleurtje roze/rood krijgt.  
Daarna doe je de tagliatelli nog 5 minuten in de oven.  
Je gooit de saus over de pasta en smullen!  
Extra lekker: serveer er brood bij en parmesaanse kaas.

Een recept van de familie Damen-van der Meer

## Jachtschotel 3

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g magere runderstooflappen, in blokjes  
1 eetlepel vleeskruiden  
250 ml runderbouillon  
2 eetlepels bloem  
1 kg aardappelen  
50 g bakboter  
paneermeel  
1 ui, gesnipperd  
1 ui, in ringen  
600 g appels, in partjes  
1 dl rode wijn  
1 laurierblad  
2 kruidnagels  
snufje zout

### ***Bereiding***

Schep de vleesblokjes om met de vleeskruiden en de bloem.  
Bak ze in de hete bakboter rondom bruin.  
Zet het vuur laag en voeg de uienknippers toe.  
Fruit deze goudbruin.  
Doe het zout, laurierblad en kruidnagels, wijn en bouillon in de pan.  
Stoof het vlees in 3 uur gaar.  
Kook ondertussen de aardappelen bijna gaar en snij ze in plakken.  
Fruit de uiringen in wat bakboter en schep de aardappelpartjes erbij.  
Laat dit ca. 10 minuten zachtjes stoven.  
Zeef het vlees en vang het vocht op.  
Gooi de kruidnagels en laurier weg.  
Leg het vlees in een ingevette ovenschaal en schep het appel-uimengsel erop.  
Dek dit af met de plakjes aardappel.  
Schenk het braadvocht erover, zodat het over alle plakjes verdeeld wordt.  
Bestrooi de bovenkant met een dun laagje paneermeel.  
Leg hier en daar een klein klontje bakboter erop.  
Zet de schotel 30 minuten in een oven van 200 C.  
Laat de bovenkant mooi bruin worden.  
Serveer op 4 borden.  
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Boiserie Rouge Côtes de Saint Mont

## Kerst tomaatjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Feestelijke, koude hapjes (ca. 50 stuks)

250 ml versgehakte peterselie

2 teentjes knoflook

2 eetlepels pijnboompitten

4 eetlepels olijfolie

¼ kop verse basilicumblaadjes

15 g boter op kamertemperatuur

500 g kerstomaatjes

versgemalen peper

### ***Bereiding***

De peterselie, de knoflook, de pijnboompitten en de olie in de keukenmachine of met de mixer pureren.

De overige ingrediënten, behalve de kerstomaatjes, toevoegen en goed mixen.

De kapjes van de tomaten afsnijden en een lepeltje pestomengsel in elk tomaatje scheppen.

Tot vlak voor het serveren in de koelkast bewaren.

Tip: De tomaatjes een klein beetje leegschrapen, zo kunnen ze beter worden gevuld. Deze hapjes kunnen ca. 2 uur van tevoren worden gemaakt.

Een recept van Marte

## Kinderspies met aardappelsterren en currydip

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 Cevapcici, gehaktworstjes  
2 wortels, geschild  
5 grote aardappels, geschild  
2 eetlepels olie  
klontje boter  
2 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel currysaus  
1 eetlepel yoghurt  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij de wortel in ½ cm dikke plakken.  
Snij de aardappels in 1 cm dikke plakken.  
Steek er met een uitsteekvorm sterren uit of een andere vorm.  
Rijg aan satéprikkers om en om worstejes en sterren van wortel.  
Leg ze in een ovenschaal in een oven op 180 C. voor 25 minuten.  
Bak ondertussen de aardappelsterren in de hete olie met boter in 20 minuten in een koekenpan gaar en goudbruin.  
Bestrooi ze met zout en peper.  
Rijg ze ook aan de prikkers.  
Roer voor de dip de mayonaise, yoghurt en curry door elkaar.  
Steek de prikkers op een halve aardappel verpakt in aluminiumfolie.  
Serveer met de dip.



## Kipsalade met grapefruit

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

ca. 300 g kipfilet  
6 dl kippenbouillon  
2 roze grapefruits  
50 g tauge  
½ komkommer, ongeschild, in reepjes  
2 worteltjes, in reepjes  
½ kropsla, in stukjes  
3 -4 eetlepels fijngesneden kruiden (koriander, munt)  
2 -3 eetlepels grofgehakte cashewnoten  
1 kleine rode ui, fijngesneden  
2 -3 eetlepels limoensap  
2 eetlepels vissaus (nam pla)  
1 eetlepel sesamolie  
3 eetlepels arachideolie

### ***Bereiding***

Kook de kipfilet ca. 15 minuten in de bouillon en laat de kip in de bouillon afkoelen.  
Verdeel hem daarna in lange dunne repen.  
Schil de grapefruits dik en snij de partjes tussen de vliezen los.  
Overgiet de tauge met kokend water en laat ze uitlekken.  
Meng de komkommer, wortel, sla, grapefruit, kip, kruiden en noten.  
Meng voor de dressing de ui, limoensap, vissaus, sesamolie en arachideolie.  
Roer de dressing door de salade.

## Kipsalade met jasmijnrijst en nootjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kipfilets  
200 g cornflakes, verkruimeld  
1 eetlepel paprilapoeder  
zonnebloemolie  
2 eiwitten  
150 g Thaise jasmijnrijst  
100 g tutti frutti  
evt. kaneel  
stukje citroen  
2 lente-uitjes, in ringetjes  
50g macadamia en/of cashewnoten  
1 krop ijsbergsla  
1 doosje rucola of veldsla  
½ komkommer  
2 tomaten  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij de kipfilet in repen.  
Meng de eiwitten met paprikapoeder.  
Wentel de kip eerst door de eiwitten en daarna door de cornflakes.  
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Kook de tutti frutti met naar smaak kaneel en stukje citroen.  
Meng de rijst met de tutti frutti en laat afkoelen.  
Schep voorzichtig de uitjes, noten en fijngesneden rucola of veldsla erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Bak de kiprepen gaar en goudbruin in de hete olie.  
Haal de blaaderen van de sla los en vorm er 4 schuitjes van.  
Snij de komkommer en tomaten in halve plakken.  
Schik deze om en om op een mooi bord in een cirkel vorm.  
Zet in het midden het slaschuitje gevuld met de rijst.  
Leg de kiprepen er boven op.

Tip: zonder de kip is het een heerlijke vegetarisch voorgerecht

## Knoflooktomaten

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 middelgrote tomaten

2 klontjes lookboter

1 plakje jonge kaas

kruiden (oregano, basilicum, marjolein)

olijfolie

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.

Snij het hoedje van de tomaten en verwijder het vruchtvlees.

Plaats de tomaten in twee vuurvaste kommetjes.

Leg een klontje lookboter in de tomaten.

Snij het vruchtvlees in stukjes en meng er royaal kruiden door, ongeveer een halve theelepel van elk kruid.

Leg een plakje kaas op de tomaten en dek ze weer af met het eigen hoedje.

Besprenkel de tomaten met olijfolie en eventueel nog extra kruiden.

Laat de tomaten ongeveer 15 minuten garen in de oven.

## Lamsfilet op stampotje van spinazie met tomatensalsa

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje lamsfilet  
vloeibare bak & braadboter  
½ pak kant & klare aardappelpuree  
1 pak diepvries spinazie  
1 blik gepelde tomaten  
1 ui, fijngesneden  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
1 rode paprika, in blokjes  
schutje olie  
scheutje azijn  
2 theelepels paprikapoeder, pikant  
1 eetlepel suiker  
zout  
peper  
klontje boter

### ***Bereiding***

Verhit een scheutje olie in een steelpan.  
Bak de ui, knoflook, paprika en paprikapoeder enkele minuten op een laag vuur.  
Voeg azijn en suiker toe.  
Roer de tomaten, zout en peper erdoor.  
Laat dit tot de helft inkoken.  
Roer af en toe.  
Maak de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Bring de puree op smaak met zout en peper en roer er een klontje boter door.  
Bak de spinazie in een hete wok met een scheutje olie en zout en peper.  
Laat de spinazie uitlekken en spatel deze door de warme aardappelpuree.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de lamfilets goudbruin.  
Bestrooi het vlees met zout en peper.  
Schep een mooie bol spinaziestamppot in het midden van een groot bord.  
Dit kan ook heel mooi met een ijstang.  
Giet de saus rondom de stampot.  
Snij de lamfilets in mooie dunne plakken en schik deze tegen de stampot.

## Lasagna met courgette en geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 courgettes, in de lengte in dunne repen geschaafd  
1 zakje Grand'Italia Besciamella (bechamelsausmix, pak à 2 zakjes van 50 g)  
½ l halfvolle melk  
8 plakjes Grand'Italia lasagnabladen (pak à 250 g)  
400 ml Grand'Italia Sugacasa Piccante (tomatensaus, fles à 690 g)  
75 g harde geitenkaas  
ovenschaal, inhoud 2 liter, ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Bereid de bechamelsaus met de melk volgens de gebruiksaanwijzing.  
Schenk een laagje saus op de bodem van de ovenschaal.  
Dek af met lasagnebladen.  
Verdeel 1/3 deel van de courgette erover.  
Schep 1/3 van de tomatensaus erover.  
Dek af met lasagnebladen.  
Herhaal de lagen tot alle ingrediënten zijn opgebruikt.  
Eindig met een ruime laag bechamelsaus.  
Rasp de kaas en strooi erover.  
Laat de lasagna midden in de oven in ca. 35 minuten goudbruin en gaar worden.  
Lekker met een salade van kropsla en vinaigrette dressing.

Wijnadvies: Cecchi Chianti Classico

## Lasagne met spinazie en mozzarella

---

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

Soort Vlees  
Type Lasagna

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Honig mix voor lasagnesaus  
½ l melk  
500 g spinazie deelblokjes (diepvries)  
175 g Honig lasagnebladen naturel  
2 mozzarellakaasjes, in dunne plakjes  
100 g geraspte pizzakaas (Finello)

### ***Bereiding***

Roer de mix voor lasagnesaus met ½ l water en de melk door elkaar en breng dit al roerende aan de kook.

Roer de spinazie erdoor en laat de blokjes smelten.

Schep een laagje van de saus in een rechthoekige ovenschaal en leg er een laagje lasagnebladen op.

Schep er weer een laagje saus op en verdeel er plakjes mozzarella over.

Leg er lasagnebladen op.

Herhaal de laatste handeling totdat alle saus, mozzarella en lasagnebladen zijn opgebruikt.

Eindig met een laagje saus.

Strooi de geraspte kaas erover en bak de lasagne in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.

Wijnadvies: Côtes du Rhône Villages Domaine du Colombier

## Lieve zoete hartjes

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

50 g gekonfijte vruchtjes, fijngenhakt  
200 g marsepein  
4 druppels rode kleurstof (toko)  
4 eetlepels poedersuiker + voor bestrooien  
garneersnoepjes (Baukje)

### ***Bereiding***

Kneed de vruchtjes met schone, koude handen door de marsepein.  
Bestrooi een werkvlak met een beetje poedersuiker.  
Rol de marsepein uit tot een lap van ca. 1 cm dik.  
Steek er 2 harten uit.  
Voeg de kleurstof en 1 eetlepel water toe aan de poedersuiker en roer dit glad.  
Dooop de harten in het rode glazuur en laat hard worden.  
Versier de hartjes met de garneersnoepjes.

Tip: ook lekker met chocoladeglazuur

Wijnadvies: Club des Sommeliers Cabarnet d'Anjou Rosé

## Lychee-, sinaasappel- en aardbeisalade

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g lychees  
1 sinaasappel  
20 aardbeien  
2 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Laat de lychees uitlekken en vang het vocht op.  
Schil de sinaasappels en snijd ze in partjes.  
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.  
Meng de lychees met de partjes sinaasappel en de aardbeien.  
Voeg naar smaak wat van het lycheevocht en/of suiker toe.  
Verdeel de salade over 4 schaalpjes.

Variatietip: lekker met geklopte slagroom, een bolletje vanille-ijs of wat dikke yoghurt.



## Maaltijdsalade van haricots verts en tonijn met knoflookcroûtons

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Libelle 15-2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g gemengde sla  
150 g haricots verts, 6 minuten gekookt  
6 tomaten (pomodori), in parten  
2 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel citroensap  
1 teentje knoflook  
zout  
versgemalen peper  
2 blikjes tonijn op olie, uitgelekt en olie bewaren  
1 grote rode ui, in dunne ringen  
2 hardgekookte eieren, in parten  
2 eetlepels zwarte olijven zonder pit

voor de croûtons:

½ ciabatta  
3 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook

### **Bereiding**

Doe de sla in een kom met de haricots verts en de tomaat.  
Maak een dressing van de mayonaise, citroensap, 1 eetlepel olie van de tonijn, zout en peper.  
Schep alles om.  
Verdeel de sla over de borden.  
Maak de tonijn los en leg op elke salade wat stukken tonijn.  
Garneer met de ringen ui, parten ei en olijven.  
Snij het brood in flinke dobbelstenen.  
Verhit de olie.  
Fruit de knoflook en bak het brood rondom bruin.  
Strooi wat croûtons over elk bord.  
Zet op tafel met extra zout en peper.

## Milano tiramisu

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Warme drank

Slank Nee

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g lange vingers, gedipt in 2 kopjes Senseo Milano.

300 g mascarpone

4 eieren

10 lepeltjes suiker

1 klein glas cognac

### ***Bereiding***

Leg de lange vingers in een grote platte schaal.

Klop de mascarpone los met het eigeel van de 4 eieren.

Klop de eiwitten stijf (in een vetvrije kom) en voeg het geklopte eiwit toe aan het mengsel.

Voeg tenslotte de cognac toe.

Bedek de lange vingers met het mengsel.

Laat de tiramisu tenminste 5 uur opstijven in de koelkast.

Bestrooi de tiramisu voor het opdienen met een dun laagje cacao.

Serveer met een kopje Senseo Milano!

## Mini pizza's

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Pizza

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¼ pak pizzadeeg

2 eetlepels Italiaanse kruiden

1 uitje

2 lepels olie

½ blikje tomatenpuree

250 g tomaten

100 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

Bereid het deeg volgens de gebruiksaanwijzing.

Snij de ui fijn, doe de snippers in een kom.

Voeg daarbij de Italiaanse kruiden, 1 lepel olie en de tomatenpuree.

Roer dit goed door elkaar.

Snij de tomaten in dunne plakjes.

Rol het deeg uit tot een dunne lap van ongeveer een halve centimeter dikte.

Steek met een glas rondjes uit, iets groter dan de tomaten.

Leg de rondjes op een bakblik dat met 1 lepel olie is ingevet. Bestrijk de rondjes met het kruidenmengsel.

Leg er vervolgens een plakje tomaat op en bestrooi het met de kaas.

Bak het in de oven, zie gebruiksaanwijzing deeg, echter de maximale tijd is 10 minuten omdat het deeg dunner is.

Variatietip: kleingesneden ansjovis of salami toevoegen.

Een recept van C. Spin

## Minisandwich met grookte paling

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen:

6 sneetjes witbrood  
2 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel mosterd  
200 g gerookte paling  
16 olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Leg telkens 3 sneetjes brood op elkaar en snij de korsten eraf, zorg ervoor dat het een vierkantje wordt.

Mengd e mayonaise met de mosterd.

Smeer de sneetjes in met mosterdmayo.

Beleg er 2 passens met paling.

Stapel de 3 sneetjes op elkaar en snij ze 2x schuin middendoor.

Steek een sateprikker erin.

Rijg aan beide zijden een olijf.

## Noedels met kip in zoetzure saus

---

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

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak Conimex Wok Noedels  
500 g boontjesmix  
4 eetlepels wokolie  
300 g kipfiletreepjes  
1 pot Chinese roerbaksaus (535 g, AH)  
50 g gebakken uitjes  
1 zak cassavekroepoek (60 g, Conimex)

### ***Bereiding***

Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.  
Kook de boontjesmix 5 minuten in een bodempje water en laten uitlekken.  
Verhit 3 eetlepels olie in een wok en bak de kip rondom bruin.  
Scheep de boontjes erbij en roerbak 2 minuten.  
Schenk de saus erbij en verwarm 5 minuten.  
Laat de noedels uitlekken en scheep de rest van de olie erdoor.  
Verdeel de noedels over 4 borden.  
Verdeel de saus erover en bestrooi met de uitjes.  
Serveer met de kroepoek.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

## Oosterse kip-pindasoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels (roerbak)olie  
400 g oosterse roerbakmix  
1 doos Honig Soeppakket Oosterse Kippensoep (95 g)  
200 ml halfvolle melk  
2/3 pot pindakaas (à 350 g)  
200 g gerookte kipfiletreepjes  
1½ theelepel sambal  
125 g taugé

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een soeppan.  
Bak de roerbakmix 2 minuten.  
Voeg de melk, 1 l water en bouillonmix (uit het pakket) toe.  
Breng aan de kook.  
Als het kookt de noedels (uit het pakket) door de soep roeren.  
Laat 5 minuten koken.  
Roer de pindakaas erdoor en nog 3 minuten koken.  
Kruidenmix (uit het pakket), kipreepjes, sambal en taugé door de soep roeren.  
Met de gebakken uitjes (uit het pakket) serveren.  
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Concillio Pinot Grigio Trentino

## Opwindend moment

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Warme drank

Slank Nee

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

per persoon

1 kopje Senseo Rio

30 ml Baileys (2 eetlepels)

### ***Bereiding***

Giet de 2 eetlepels Baileys in het kopje Senseo Rio en...

Geniet ervan!

## Orechiette met doperwten en rauwe ham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 - 400 g orechiette (of andere kleine pasta)

zout

peper

1 kleine ui, fijngesneden

100 - 125 g rauwe ham, in reepjes gesneden

30 g boter

300 g diepvriesdoperwten

2 - 2½ dl slagroom

50 g versgeraspte parmezaanse kaas

2 - 3 eetlepels fijngesneden peterselie

### ***Bereiding***

Kok de orechiette beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Bak de ui en rauwe ham ca. 6 minuten in de boter.

Roer de doperwtjes erdoor en wat zout en peper.

Verwarm alles 2 - 3 minuten.

Schenk de slagroom erbij en verwarm de saus op een zacht vuur tot de goede dikte.

Roer de saus samen met de kaas en de peterselie door de pasta.



## Ouderwetse tomatensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Geschikt voor veel personen

250 g half om half gehakt

1 kg rijpe tomaten (hangt af van de hoeveelheid mensen die meee-eten)

wat uien

fijngesneden prei

een paar handjes fijne vermicelli

een handje (snelkook)rijst (hoeft niet, ik ben er gek op)

zout

kruiden

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met een héél fijn gesneden ui, peper en zout (geen ei, geen paneermeel) en rol er soepballetjes van breng weinig water aan de kook, zet vuur zacht en doe er de balletjes in.

Laat een minuut of 10 zachtjes sudderen, in geen geval hard laten koken.

Frituur intussen licht de fijngesneden uien en prei, zet een flinke pan met water op het vuur, doe er de gefrituurde uien en prei bij.

Voeg toe de fijngesneden tomaten, een klein blikje tomatenpuree, èn minstens 1 groot smaakblok (van het bekende merk): tomatensmaak, een pakje tomatensoep en/of een paar kleine blokjes (van het bekende merk).

Laat een half uurtje 'trekken' (misschien wat langer).

10 minuten (met gewone rijst eerder) voor je het vuur afzet de rijst erbij doen.

5 minuten voor dat je het vuur afzet de vermicelli erbij doen en op smaak maken met zout, smaakmaker (bekende merk?) en/of kruiden.

Vuur uit en nog een half uurtje laten staan, de soepballetjes pas toevoegen als je de soep gaat eten (anders gaat de smaak verloren).

De soep een dag laten staan en hij is nog lekkerder.

Eten met dun gesneden in de koekenpan gebakken roggebrood.

Lekker hoor!

Een recept van Angela Landre

## Ovenschotel met kip, bleekselderij en kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ struik bleekselderij, in boogjes gesneden  
25 g boter  
250 g kipfilet, in blokjes  
3 tomaten, in plakjes  
1 pak Maggi Ovendagschotel Mix voor Broccoli met Kip, Tomaat en Mozzarella (105 g)  
1 pak aardappelpuree voor ovenschotel (166 g, Maggi)  
100 g gemalen Goudse belegen kaas  
ovenschaal (inhoud 2 l), ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Kook de bleekselderij in 3 minuten beetgaar.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfiletblokjes in 5 minuten rondom bruin.  
Bereid de Ovenmix met 350 ml.  
Bereid de puree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verdeel de bleekselderij over de bodem van de ovenschaal.  
Verdeel de kip en tomaat erover.  
Schenk de Ovenmix erover.  
Verdeel de puree over de schotel.  
Bestrooi met de kaas.  
Bak de schotel in het midden van de oven in ca. 40 - 45 minuten gaar.  
Lekker met een groene salade met yoghurt dressing.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

## Pasta met paprikasaus en kabeljauwhaas

---

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

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g fusilli  
2 uien, gesnipeprd  
3 rode paprika's, in reepjes  
1 blikje tomatenpuree (70 g)  
4 eetlepels olijfolie knoflook-chilipeper (fles à 250 ml)  
125 ml crème fraîche  
400 g kabeljauwhaas  
3 bosuitjes, in stukjes

### ***Bereiding***

Kook de pasta gaar.  
Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan en fruit de ui.  
Voeg de paprika's toe en bak ze mee.  
Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.  
Roer er 100 ml water door.  
Laat de paprika in 10 minuten afgedekt gaarsmoren.  
Betsrooi de vis met zout.  
Pureer de paprika.  
Crème fraîche erdoor roeren.  
Laat het geheel door en door warm worden.  
Breng op msaak met zout.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.  
Bak de kabeljauw in 8 minuten gaar.  
Schep de bosuitjes door de pasta.  
Serveer de pasta met de saus en gebakken vis.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

## Pasta met tonijn en tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes tonijn in groentesaus (pikant)

peterselie

peper

zout

1 blokje visbouillon

knoflook

1 flinke ui

2 blikken tomatenblokjes of gepeelde tomaten in saus.

olijf- of zonnebloemolie

macaroni, spaghetti of pasta naar voorkeur

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de instructies, samen met een scheut olie (voorkomt plakken) en een kruidenbultje.

Fruit ondertussen de in stukjes gesneden ui en knoflook met zout en peper in hete olie.

Voeg de tonijn toe, daarna het blokje visbouillon (eventueel vast fijnknijpen), na +/- 2 minuten de tomatenblokjes en peterselie.

Warm laten worden, niet laten koken!

Opdiene met eventueel nog verse peterselie en/of oregano.

Klaar, eet smakelijk!

Een recept van Erik van Donk

## Pasta pesto met kip en tomaat

---

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

Soort Kip  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

zak pasta strikjes  
gesneden kipfilet  
potje pesto  
1/8 l creme fraiche  
tomaat  
broccoli  
champignons

### ***Bereiding***

Kook de strikjes als op de verpakking vermeld.

Bak de stukjes kipfilet in een wok, voeg de gesneden champignons en (ongekookte) broccoli toe.

Als de kip gaar is, gooi je de tomaten en pesto erbij.

Even roeren.

Doe de creme fraiche erbij en laat even pruttelen.

Klaar!

Recept van Nynke Hoekstra

## Pastei met kip en groenten

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 plakjes bladerdeeg  
2 uien, gesnipeprd  
1 ei  
350 g kipfiletblokjes  
50 g boter  
2 zakken AH Worteltjes en Doperwten Panklaar (350 g)  
zout  
peper  
2 pakjes verse roomkaas (à 125 g)  
ovenschaal met platte rand (inhoud 1½ l), ingevet

### ***Bereiding***

Verwarmd e oven voor op 200 C.  
Ontdooi het bladerdeeg.  
Klop het ei los.  
Bestrooi de kip met zout en peper.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de kip en ui 4 minuten.  
Voeg de groentemix toe en bak 4 minuten mee.  
Voeg de roomkaas toe en laat het smelten.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Schep in d eovenschaal.  
Leg de bladerdeegplakjes op elkaar en rol uit tot een lap tot iets groter dan de ovenschaal.  
Bestrijk de rand van de schaal met water.  
Leg het deeg opd e rand en druk aan.  
Bestrijk het deeg met ei.  
Steek in het midden van het deeg een klein rondje uit.  
Bak de pastei midden in de oven in ca. 30 minuten goudbruin en knapperig

Wijnadvies: Concilio Chardonnay Trentino

## Penne met kaassaus

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g penne rigate  
2 rode uien, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
2 eetlepels olijfolie  
1 schaaltje roerbakstukjes (175 g, AH Tivali)  
½ zak Italiaanse wokmix met broccoli (diepvries, à 750 g)  
1 pot Grand'Italia Romana met pecorino & Ricotta (425 g)  
50 g pittige kaas, aan een stuk

### ***Bereiding***

Kook de penne gaar.  
Verwarm de olie met ui en knoflook zachtjes 5 minuten.  
Schept de roerbakstukjes erdoor en bak ze 5 minuten.  
Voeg de wokmix toe en nog 5 minuten bakken.  
Verwarmde saus in een pan.  
Schept de penne en groentemengsel door elkaar.  
Verdeel over 4 borden.  
Verdeel de saus erover.  
Schaaf de kaas erover.  
Lekker met een groene saade.

Wijnadvies: Settesoli Grecanio

## Perziksoep met vanille

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g poedersuiker  
2 dl zoete witte wijn (bv. Muscat de Rivesaltes)  
sap van 1 citroen  
1 kaneelstokje  
1 kruidnagel  
1 vanillestokje, in lengte opengeneden  
6 perziken of rijpe peren

### ***Bereiding***

Breng het poedersuiker met de wijn, citroensap, kaneelstokje, kruidnagel en vanillestokje aan de kook. Laat dit 5 minuten zachtjes koken.  
Schil de perziken of peren.  
(Dompel de perzikken 20 seconden in kokend water en spoel ze meteen koud, daarna laat het velletje makkelijk los)  
Snij de vruchten in parten  
Leg ze in de siroop.  
Laat ze 5 minuten zachtjes koken en daarna afkoelen in het kookvocht.  
Server de vruchten met de siroop.



## Pitabroodjes gevuld met kebab, rucola of veldsla en avocado

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 pitabroodjes  
1 bakje kebabvlees  
100 g rucola of veldsla  
2 avocado's  
1 tomaat  
citroensap

### ***Bereiding***

Bak het kebabvlees gaar in een koekenpan en bak de broodjes, volgens de gebruiksaanwijzing.  
Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees uit de schil.  
Snij dit in repen.  
Besprenkel met citroensap.  
Snij de tomaten in partjes.  
Snij de broodjes open.  
Schik op een speelse manier het vlees, rucola of veldsla, avocado en tomaat erin.

## Pittige tortilla's met kalkoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels zonnebloemolie  
275 g kalkoenbostfiletreepjes naturel  
1 blikje Mexico melange (400 g, Bonduelle)  
1 zakje Casa Fiesta Burrito Seasoning Mix (40 g)  
2 eetlepels Casa Fiesta Nacho Slices Jalapeños (pepers, potje à 225 g)  
1 pak casa Fiesta Wrap Tortillas (280 g)  
200 extra gemengde sla  
1 potje Casa Fiesta Wrap Sauce (225 g)

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een koekenpan en bak de kalkoen rondom bruin.  
Giet de Mexico Melange af en schep door de kalkoen.  
Burritomix en 250 ml water er door roeren.  
Breng aan de kook en 10 minuten laten sudderen.  
Pepers toevoegen.  
Tortilla's verwarmen en op 4 borden leggen.  
Verdeel er achtereenvolgens sla, kalkoenmengsel en sauce over en klap ze dubbel.  
Lekker met een frisse komkommersalade.

Wijnadvies: Rocca Blanca Valpolicella

## Pizza met feta en cherrytomaatjes

---

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

Soort Vlees  
Type Pizza

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Honig World Wide Pizza Toscaans  
200 g feta, in blokjes  
250 g cherrytomaatjes, in vieren  
1 eetlepel oregano  
peper  
zout  
3 eetlepels basilicum, geknipt

### ***Bereiding***

Bestrijk de pizzabodems met de saus uit het pak.  
Verdeel er de kaas en de tomaatjes over.  
Bestrooi ze met de oregano en peper en zout naar smaak.  
Bak de pizza's in 8-10 minuten in een voorverwarmde oven (225 °C) af.  
Bestrooi de pizza met het basilicum. Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Valpolicella Terre di Verona

## Pizza!

---

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

Soort -  
Type Pizza

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

pizzabodem (zijn per 2 verpakt)  
tomatenpuree  
olijfolie  
knoflook  
basilicum (vers als kan)  
oregano (vers als kan)  
kaas (persoonlijk vind ik mozzarella het lekkerst)  
ingrediënten voor op de pizza naar smaak  
ananas  
perzik  
broccoli  
artisjok  
paprika  
maïs  
champignons  
salami  
ham  
kip  
of tahoe  
olijven

### ***Bereiding***

Als je groenten op de pizza doet:

Snij de groenten in stukjes, zet ze met weinig water op het vuur en laat ze kort koken (ca. 5 min) totdat ze beetbaar zijn.

Als je er vlees, champignons of tahoe op doet: Salami of ham hoeft je niet te bakken (is niet gevaarlijk als het niet helemaal gaar is), kip, champignons of tahoe in stukjes snijden (de kip moet absoluut gaar zijn - is gevaarlijk rauw - voor die op de pizza komt, dus bakken in olijfolie!

Champignons of tahoe in olijfolie een beetje aanbakken.

Zet de oven alvast aan (voorverwarmen); op de verpakking van de pizzabodem staat hoe heet hij moet zijn.

Haal de bodem uit de verpakking.

Smeer de tomatenpuree er lekker dik overheen.

Snipper wat knoflook en strooi die over de tomatenpuree.

Doe er ook wat (zwarte) peper en zout overheen (als je tomatenpuree uit de gewone supermarkt hebt, hoeft er geen zout op, want dat zit al in de tomatenpuree).

Snij de mozzarella in stukjes en leg die op de tomatenpuree of strooi er geraspte kaas overheen.

Leg alle gewenste (voorgekookte/voorgebakken) ingrediënten op de pizza, strooi er flink wat oregano en/of basilicum overheen.

Leg de pizza op een rooster en schuif dat in de voorverwarmde oven (op de verpakking van de pizzabodems staat hoe lang de pizza in de oven moet, maar je kan ook zelf kijken of de bodem een beetje bruin is en de kaas gesmolten).

Als de bodem nog niet helemaal lekker krokant is, doe hem dan gewoon nog effe terug in de oven, want het is echt lekkerder met een krokante bodem

# Pizza!

---

Een recept van Sarah Biddle

## Rode saus (sugo rosso)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kartonnetje passata di pomodoro (gezeefde Italiaanse tomaten)

4 flinke teentjes knoflook

1 brok Parmesaanse kaas

kruiden (oregano, verse basilicum) en specerijen (gedroogde rode pepertjes)

olijfolie

citroensap

rode wijn

### ***Bereiding***

Verhit de passata in een koekepan.

Voeg achtereenvolgens de oregano, geperste knoflook, een scheut rode wijn, geraspte parmesaanse kaas (ongeveer 60 gram), twee of drie versnipperde pepertjes en een eetlepel olijfolie toe.

Roeren.

Als de saus vijf minuten flink geprutteld heeft volgen de basilicum (tien blaadjes), een paar druppels citroensap en het laatste teentje knoflook (dit maal echter in dunne plakjes gesneden).

Nog één minuut laten doorpruttelen.

Te gebruiken als saus voor al dente gekookte pasta van witte harde tarwe (bijvoorbeeld penne rigate).

Aan tafel naar believen bestrooien met vers-geraspte Parmesaanse kaas.

## Romeinse penne rigate

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

per persoon

- 100 g penne rigate (p.p)
- 2 stevige tomaten
- 2 teentjes knoflook (gekneusd en gepeld)
- 1½ dl olijfolie extra vierge

### ***Bereiding***

Snij de tomaten in partjes en doe alles in een grote kom, bestrooi met weinig zout en gedroogde basilicum blaadjes.

Zet in de koelkast met deksel of folie erop.

Kook intussen de penne rigate in ruim zout water beetgaar.

Giet af en doe de pasta in de kom.

Goed omscheppen en p.p. twee volle eetlepels Parmigiano Reggiano of Pecorino Romano (geraspt!) eroverheen en vier of vijf blaadjes verse basilicum.

Heerlijk zomers gerecht, origineel uit de Italiaanse keuken en typisch van Rome en heel Lazio.

Drink er dan ook koele, witte wijn bij (bv. Canei).

Een recept van Gio Fusco

## Romige preisoep met kerrie en garnalen

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter  
1 eetlepel kerrievoeder  
2 stengels prei, in ringetjes  
2 groentebouillonblokjes + 2½ dl water  
½ l slagroom  
1 aardappel, geschild en in blokjes  
zout  
peper  
80 g garnalen  
1 zakje croutons

### ***Bereiding***

Smelt in een ruime pan op een laag vuur de boter.  
Bak hierin al roerend de kerrie enkele minuten.  
Voeg de preiringetjes toe en smoor deze 5 minuten.  
Voeg de bouillonblokjes, water, room en aardappel toe.  
Roer alles door elkaar.  
Laat de soep 30 minuten zachtjes doorkoken.  
Pureer de soep met een staafmixer of roer de soep fijn met een garde.  
De aardappel zorgt ervoor dat een mooi gebonden soep ontstaat.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Voeg op het laatste moment de garnalen toe.  
Garneer met de groutons.

Tip: lekker met warm knoflookstokbrood.

Variatietip: Ook lekker met reepjes kip

Exotische variatie: Vervang het water door sinaasappelsap en een scheutje gembersiroop



## Rooie kaasfondue

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak (1 l) tomatensap (of tomaten/groentensap)  
¼ pakje roomboter  
2 - 3 uien  
bloem  
knoflook  
sambal (milde vind ik 't lekkerste)  
evt. wijn  
en uiteraard wat kaas (geraspt)

### ***Bereiding***

Boter smelten in de pan, gesnipperde uien fruiten.  
Als deze glazig zijn gas laag (of even uit) een eetlepel (ongeveer) bloem erbij, goed roeren, bloem blijven toevoegen totdat je een dikke drap krijgt.  
Steeds een beetje bloem en erg goed roeren.  
Gas weer aan (of hoger).  
Nu snel de tomatensap erbij, ca. ½ tot ¾ pak goed roeren, nu de kaas erbij en goed roeren, op smaak maken met de sambal en de eventuele wijn.  
Je kan elke soort kaas gebruiken, van Hollandse tot Danish blue.  
Serveren met turks of stokbrood met selderie, en/of andere dipgroenten.

Een recept van Wouter Regtien

## Roomboterstengels omwikkeld met gerookte zalm

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje roomboter stengels  
100 g gerookte zalm  
½ komkommer  
5 dl volle yoghurt  
2 teentjes knoflook, uitgeperst  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de komkommer en snij de ongeschilde komkommer in de lengte doormidden.  
Haal er met een theelpeletje de zaadjes uit en rasp de komkommer fijn.  
Doe de rasp in een zeef en meng er 1 eetlepel zout door heen.  
Laat in ca. 1 uur het vocht uit de komkommerrasp lekken.  
Meng de rasp met de yoghurt, uitgeperste knoflook en peper.  
Wikkel een reepje zalm om elke stengel en serveer met de komkommercrème.

## Salade van tomaat en mozzarella

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 vleestomaten  
180 g mozzarella  
1 rood uitje  
6 cl koudgeperste olijfolie  
1 eetlepel pijnboompitten  
verse basilicumblaadjes  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in dunne schijven, de mozzarella in dunne plakjes en de ui in dunne ringetjes.  
Leg dakpansgewijs steeds een plakje tomaat, een plakje kaas en een uiringetje in een cirkel op 4 of 6 borden.  
Bestrooi ze met peper en zout en besprenkel ze met olie.  
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en pijnboompitten.  
Direct opdienen.

Serveertip: voor 4 personen als hoofdgerecht of voor 6 personen als voorgerecht.

## Sandwich met ham en gebakken uien

---

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

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien, in dunne ringen  
2 theelepels olijfolie traditioneel  
8 sneetjes grof volkorenbrood  
4 eetlepels mayohalf  
6 eetlepels sambasaus (Calvé)  
4 plakken gebraden achterham  
2 tomaten, in plakjes

### ***Bereiding***

Fruit de uiringen in de hete olie in een koekenpan in ± 7 minuten goudgeel en glazig.  
Bestrijk de sneetjes brood dun met de mayohalf en de sambasaus.  
Verdeel de ham, de uien en de plakjes tomaat over 4 boterhammen.  
Leg de andere boterhammen erop.  
Snijd de sandwiches schuin middendoor en serveer direct.

## Snelle bonen-erwtensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 rookworst à 275 g  
1 pakje erwtensoep (Honig)  
400 g erwtensoepgroenten  
mosterd  
8 sneetjes roggebrood  
1 kleine pot bruine bonen à 350 g, uitgelekt  
½ eetlepel sambal oelek

### **Bereiding**

Wel de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.  
Voeg de soepgroenten toe en kook de soep nog ± 10 minuten op een laag vuur.  
Snijd de worst in dunne plakjes.  
Beleg het met mosterd bestreken roggebrood met de plakjes worst.  
Schep de rest van de worst met de bruine bonen en de sambal door de soep.  
Voeg als de soep te dik is een beetje extra water toe.  
Serveer de soep met het roggebrood.

Wijnadvies: Huiswijn Spanje Ribera del Guadiana

## Soep van tomaten en courgette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
1 courgette van ca. 400 g  
450 g tomaten  
1 ui  
1 teen knoflook  
6 cl volle room  
6½ dl groentebouillon  
peper  
zout  
blaadjes basilicum

### ***Bereiding***

Snipper de ui en bak dit glazig in een koekepan in de boter.  
Rasp de courgette en voeg dit toe.  
Smoor dit geheel 4-5 minuten.  
Snijd ondertussen de tomaten in stukken en voeg die samen met de bouillon toe.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Doe een deksel op de pan en laat het een kwartier sudderen.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Eventueel kunnen ook verse gehakte kruiden toegevoegd worden.  
Serveer de soep in koken gegarneerd met blaadjes basilicum en schepjes room.

## Spaanse dadels

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 dadels  
stukje salamiworst  
4 plakjes katenspek

### ***Bereiding***

Haal de pot uit de dadels.

Vul de dadels met een stukje salami ter grootte van de pit.

Omwikkel de dadels met een half plakje spek.

Steek er een cocktailprikker doorheen.

Bak ze enkele minuten in een koekenpan of een hete oven tot het spek een beetje knapperig wordt.

## Spaghetti-saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 dikke ui  
1 rode paprika  
verse champignons (klein bakje)  
2 blikken gepelde tomaten  
1 pakje gezeefde tomaten  
500 g gehakt  
boter  
zout  
paprikapoeder  
1 bouillonblokje  
1 eetlepel suiker  
maizena bindmiddel

### ***Bereiding***

Snijd de groenten fijn.  
Bak het gehakt en de boter en kruid het voldoende.  
Wanneer het vlees goud gebakken is, voeg de groenten toe en laat nog een beetje bakken.  
Mix de gepelde tomaten en voeg toe, dan de gezeefde tomaten.  
Roer stevig om en voeg suiker en bouillon toe.  
Laat zachtjes sudderen, circa een uur.  
Bind de saus, laat even doorsudderen en klaar is kees!

Een recept van Corinna



## Spul

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Broodbeleg

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 mooie rode tomaten  
2 uien of 1 grote ui  
2 grote eieren

### ***Bereiding***

Klein klontje boter in koekepan.

Ui fruiten, tomaten snijden en erbij doen.

Goed roeren totdat de tomaten fijn zijn.

Vervolgens de eieren toevoegen.

Beetje zout en kerriepoeder erbij, eventueel wat bindmiddel toevoegen.

Goed roeren en klaar is Kees, of in dit geval: het Spul

Spul smaakt lekker hartig op wit brood.

Weer eens wat anders dan dat eeuwige flauwe doorsnee-broodbeleg!

Eet smakelijk!

Een recept van Margriet

## Tagliatelle met courgette, ricotta en walnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 - 400 g tagliatelle of fettuccine

zout

peper

1 kleine, ongeschilde courgette

150 - 200 g ricotta

3 -4 eetlepels fijngesneden peterselie

100 g geraspte pecorino

50 - 75 g grof gehakte walnoten

### ***Bereiding***

Kook de pasta beetgaar.

Snij de courgette in flinterdunne, lange repen.

Meng de ricotta met de peterselie, pecorino, walnoten en wat zout en peper.

Schep de uitgelekte hete pasta om met de courgette en het ricottamengsel.

Verwarm alles nog even in een pan.

Verdun de saus eventueel met wat pastavocht.

## Tapasje met halfdroge tomaatjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g halfdroge tomaatjes van de markt (van die felrode, bij de Turks/Marokkaanse marktkraam te krijgen)

100 g milde groene olijfjes met pit

1 flinke teen knoflook

### ***Bereiding***

Pers de knoflook uit boven de olijfjes en tomaatjes, meng het door elkaar en doe in een vrolijk bakje met vorkjes erbij.

Een recept van Annemieke

## Tigerprawns op friet van groente met een romige paprikacrèmesaus

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak tigerprawns of 1 doosje Kingprawns  
2 teentjes knoflook, geperst  
2 eetlepels pesto  
olijfolie  
1 aubergine  
1 courgette  
100 g bloem  
zout  
peper  
bosje verse basilicum  
½ pot gegrilde paprika's  
1 dl slagroom

### ***Bereiding***

Marineer de ontdooide garnalen in eens cheut olie vermengd met knoflook en pesto.  
Laat deze het liefst 2 uur staan.  
Laat de paprika's uitlekken en haal zoveel mogelijk pitjes eruit.  
Kook de paprika's samen met room ongeveer 5 minuten zachtjes in een steelpan.  
Pureer dit tot een fijne saus.  
Breng op smaak met zout en epepr.  
Snij de aubergine en courgette in 1 cm schuine dikke plakken.  
Snij hier frieten van.  
Meng de bloem met zout en epepr.  
Wentel de plakken groente apart van elkaar door de bloem.  
Bak ze ook apart in hete olie goudbruin, want de courgettefrietten zijn eerder klaar.  
Hou de groentefrietten warm in een oven.  
Bak de garnalen met olie of boter gaar en rose in een hete koekenpan.  
Schep een beetje van de saus in een diep bord en verdeel de groentefriet erop tot een bergje.  
Schik de garnalen rondom en garneer met flink veel blaadjes basilicum.

Tip: voor bijzonderpittige garnalen; bak de garnalen samen met gekneusde zwarte peperkorrels.

Wijnadvies: Vin d'Alsace

## Tomaat-tonijn pastasaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 blik tomaten in blokjes (ca. 400 g)

1 blikje tonijn

150 g kastanje champignons

olijven (net zoveel als je zelf lekker vindt)

peper

zout

basilicum-olijfolie (je kunt ook gewone (olijf-)olie gebruiken en er dan veel basilicum bij doen)

### ***Bereiding***

Snij de champignons in kleine stukjes en verhit de olie in een koekepan.

Zorg dat de basilicum olie goed heet is en doe dan de champignons erbij.

Bak op hoog vuur ongeveer 5 minuten, af en toe roeren (voorkom aanbakken).

Doe dan de tomaten en tonijn erbij.

Laat de saus een beetje inkoken op hoog/halfhoog vuur tot het de gewenste dikte heeft.

Voeg de olijven, zout en peper toe naar smaak.

Lekker met alle soorten pasta, maar ik heb altijd spaghetti.

Een recept van Walter van der Heijdt

## Tomaat & courgette

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

toma(a)t(en)

courgette(s)

scheutje (olijf-)olie

peper

zout

geraspte kaas (soort naar keuze)

### ***Bereiding***

Men neme wat tomaten en courgettes, van beide ongeveer evenveel qua gewicht.

Maak ze schoon.

Snijd de tomaat aan plakken.

De courgette kun je in hele dunne plakken snijden en deze eventueel halveren.

Bak het geheel in een koekepan in hete (olijf-)olie.

Eerst de courgette in de pan en later de tomaat toevoegen.

Strooi er tijdens het bakken zout en peper (liefst vers gemalen) overheen terwijl je het goed blijft omscheppen.

Als de courgette enigszins glazig ziet, is het klaar.

Schep het op je bord en strooi er geraspte kaas (naar keuze, soort kaas kun je ook zelf bepalen, net wat je lekker vindt) overheen.

Erg lekker bij bijvoorbeeld friet met eventueel voor de vleeseter een saucijsje.

Een recept van Annemieke

## Tomaat à la tomaat

---

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 sappige mooi rijpe tomaat

### ***Bereiding***

Net zo voordehandliggend als lekker.

Zo uit de koelkast meteen in de mond.

Lekker en dorstlessend.

Suiker of zout naar smaak (suiker in de winter, zout in de zomer).

Simpel toch?

Een recept van Marsel Verheijde

## Tomaatje oorlog 1

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Broodbeleg

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

tomaat  
hard gekookt ei  
uitje  
tube mayonaise  
tube ketchup  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Tomaat in plakjes snijden.  
Plakje tomaat bestrooien met peper.  
Gesnipperde ui er op, een plakje gekookt ei erop, bestrooien met zout.  
Daarop een rondje mayonaise en een puntje ketchup.  
Lekker op brood.  
Eet smakelijk

Een recept van Ina Korving



## Tomaatje oorlog 2

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Broodbeleg

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Heeft u tomaten die niet meer zo mooi zijn? Of verse tomaten?

tomaten (700 g)  
ui, fijn gesnipperd  
zout  
peper  
tabasco

### ***Bereiding***

Tomaten eerst in stukjes snijden, dan door een moulinex roerzeef doen, velletjes blijven achter.  
Gezeefde tomaat in schaalte doen.

Fijn gesnipperde ui, zout en peper naar smaak (mag best pittig zijn), eventueel een druppeltje tabasco.

Goed door elkaar roeren.

Schaaltje ongeveer twee uur in de koelkast op laten stijven.

Zomers lekker fris op stokbrood met plakje ei, mayonaise en ketchup.

Eet smakelijk

Een recept van Ina Korving.

## Tomaten-courgetteschotel

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 grote eters

2 courgettes  
6 tomaten  
beetje melk  
1 ei  
zout  
peper  
heel veel kerrie  
knoflook  
olijfolie  
kaas

### ***Bereiding***

Courgettes in blokken snijden en bakken in olijfolie met knoflook zout, peper en kerrie  
Als ze gaar zijn in een ovenschaal doen  
Tomaten snijden en bovenop de courgettes leggen  
Kaas raspen en erover verdelen  
In een schaalje melk, ei en kerrie mixen  
Dit over de kaas gieten  
In een niet zo hete voorverwarmde oven doen, en eruit halen als de kaas bruin is en het ei gaar.  
Serveren met rijst en salade.

recept van Jolanda

## Tomaten-kaassaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
2 tomaten  
15 g boter  
1½ eetlepel bloem  
1½ dl bouillon  
75 g belegen kaas  
2 theelepels peterselie  
1 theelepel basilicum  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snipper het sjalotje.  
Snijd de tomaten in stukjes, verwijder de zaadjes.  
Snijd de kaas in stukjes.  
Smelt de boter in een pannetje en fruit hierin het sjalotje.  
Voeg de tomatenstukjes toe, en laat dit even pruttelen.  
Roer de bloem erdoor, vervolgens beetje voor beetje de bouillon.  
Roer beetje voor beetje de kaas erdoor, wacht steeds tot het gesmolten is.  
Breng op smaak met de kruiden.

Lekker bij warme groenten, vlees en/of pasta.

Een recept van Marijke

## Tomaten-komkommer salade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer, geschild en in plakjes geschaafd

3 tomaten, elk in 8 stukken gesneden

1 fijngesnipperde ui

Dressing:

uitgeperste citroen

2 eetlepels ketjap

1 theelepel sambal oelek

peterselie

bieslook

knoflook

### ***Bereiding***

De groente bij elkaar in een schaal doen.

In een ander schaaltje alles voor de dressing doen.

Goed roeren en over de groente gieten.

Hussel het geheel nog eens om en laat het even intrekken.

Smakelijk eten!

Een recept van Marloes

## Tomatenchutney

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g groene pepers (lombok)  
6 bolletjes gember uit een potje  
12 teentjes knoflook  
3 dl azijn  
3 kg tomaten  
1½ kg suiker  
3 theelepels zout

### ***Bereiding***

Met soda schoongemaakte potjes, met deksel, zoals je jam zou maken.  
Verwijder van de peper de zaadlijsten en pitjes.  
Gember en knoflook in de pers fijn snijden.  
Ook de peper fijn snijden.  
Alles in een fijnsnijder van een staafmixer gaat ook goed.  
De tomaten concassée snijden (oftewel ontvellen, nattigheid en pitjes eruit halen en het resterende vruchtvlees in stukjes snijden).  
Alles in een grote pan doen (niet van aluminium).  
Breng aan de kook.  
Goed roeren.  
Gas op zijn laagst, of anders in de oven, maar maximaal 90 graden.  
Moet nét blijven pruttelen.  
Twee uur.  
Overgieten in de potjes, deksel erop en verder laten afkoelen.  
Om weg te geven en trots op te zijn.  
Maar nog lekkerder is het bij gebakken of gebraden vlees.

Een recept van Ed IJdema

## Tomatenrelish

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ kg tomaten.  
200 g uien,  
3 stengels bleekselderij  
zout  
½ eetlepels kerriepoeder  
3 eetlepels bloem  
½ theelepel mosterdpoeder  
4 dl azijn  
250 g suiker

### ***Bereiding***

Maak de groenten schoon en snijdt ze in stukken. (ontvel de tomaten)  
Doe ze in een kom of pan en zet ze 24 uur weg.  
Meng kerriepoeder en mosterdpoeder met de bloem en maak dit met zoveel azijn aan tot een smeug geheel ontstaat.  
Giet de groenten af en doe ze in een pan.  
Breng heel zachtjes aan de kook en laat ze 5 minuten sudderen.  
Doe daarna de rest van de azijn erbij en de suiker.  
Laat dit nog ca. 30 minuten zachtjes doorkoken.  
Voeg het bloempapje toe en kook de massa nog 3 minuten door.  
Roer voortdurend.  
Giet de relish in schone, hete potten en sluit deze af.  
Heerlijk bij de nasi of ander vlees.  
Eet smakelijk!

Een recept van Henk Kesting uit Amstelveen

## Tomatensalade

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 4-6 personen

500 g stevige tomaten  
zout  
peper  
suiker  
9 cl koudgeperste olijfolie  
2 eetlepels witte wijnazijn  
verse bieslook, basilicum of lente-uitjes  
verse kruiden voor de garnering

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in dunne plakjes en leg ze dakpansgewijs in cirkels op een schaal.  
Bestrooi ze met zout, peper en suiker naar smaak.  
Meng de olie en de azijn, schep deze vinaigrette over de salade.  
Knip de bieslook in stukjes van ca. een centimeter en strooi dit over desalade.  
Dek de schaal af en zet die een uur in de koelkast.  
Garneer de schaal met de verse kruiden.

## Tomatensalade à la Sanne

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 halve ui  
2 tomaten  
1 half potje met mais (zo'n heel klein potje)  
5 van die kleine augurken of 2 à 3 van die grote augurken  
iets meer dan een kwart van een komkommer  
olijfolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij de ui in kleine stukjes.  
Snij de tomaat in kleine stukjes.  
Snij de augurk in dunne schijfjes.  
Snij de komkommer in in blokjes.  
Doe alles in een bak doe daarna de aangegeven mais erbij.  
Doe dan 1½ eetlepel olijfolie erin een beetje zout en peper. en roer het voorzichtig met een vork door elkaar.  
Laat het even een kwartiertje in de koelkast staan zodat het lekker koud is.

Tip: dit is heel lekker met naan (voorgebakken brood met kruiden, verkrijgbaar bij bijna elke supermarkt) ook met gewoon brood natuurlijk. en het is lekker op een mooie zomerse dag, achter in de tuin, in het zonnetje, voor de lunch!!

Een recept van Sanne Luteyn



## Tomatensalsa 1

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 tot 6 personen

2 flinke handen vol rijpe tomaten (van zaadjes ontdaan, fijngehakt)

1 flinke hand vol kleine kappertjes (geweekt en uitgelekt)

2 kleine sjalotjes (fijngehakt)

½ teentje knoflook (fijngehakt)

1 flinke hand vol peterselie

een paar scheutjes balsamico-azijn

6-8 scheutjes olijfolie (naar smaak )

gedroogde pepervlokken (naar smaak)

4 ansjovisfilets (fijngehakt)

½ komkommer (geschild, van zaadjes ontdaan en in kleine blokjes gesneden)

zout

peper

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten door elkaar, breng het mengsel op smaak met zout en peper en je hebt een heerlijke, verrukkelijke salsa.

Echt een fantastische salsa die vooral heel lekker is bij tonijn of zwaardvis.

Je kunt het vel van de tomaten afhalen, maar natuurlijk ook laten zitten.

Een recept van John Coenraads

## Tomatensalsa 2

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

225 g kerstomaatjes, gehalveerd

8 zongedroogde tomaten op olie, uitgelekt

6 lenteuitjes, in ringetjes

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamico azijn

1 eetlepel soya sauce

1 eetlepel fijne witte tafelsuiker

handvol verse basilicum blaadjes

### ***Bereiding***

Doe de twee tomatensoorten in een grote kom en schep er de lenteuitjes door.

Klop de olie, balsamico azijn, sojasaus en suiker.

Giet het mengsel over de tomaten, dek af en zet 1 uur in de koelkast.

Scheur vlak voor het opdienen de basilicum blaadjes in stukjes en schep ze door de salsa.

Een recept van Luc

## Tonijnsalade met tomaat

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.sp.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

blik tonijn, liefst dolfijn-veilig  
lekker wat tomaten  
minstens halve rode paprika  
(evt. stukje groene paprika)  
kleine rode ui  
(evt. stengel bleek selderie)]  
iets van mayonaise of een minder vet produkt

### ***Bereiding***

Neem de bovenkant van je blik tonijn af met een nat doekje, maak het blik helemaal open en laat de bovenkant van de blik in de blik zakken.

Pak de blik met losse bovenkant met twee handen: vingers boven, duimen onder.

Keer de boel om over je groenbak: druk de olie eruit.

Maak de tonijn los met een vork in een bakje, snij alle groenten best wel fijn en doe ze erbij.

Maak het aan met wat 'smeer'.

Vers peper en weinig zout in ieder geval, kruiden zoals paprika poeder, Italiaanse kruiden of verse kruiden: kan allemaal, naar eigen smaak.

In een bakje met goed sluitbaar deksel: neem mee met brood en geniet.

Als het even staat komt wat vocht los, roer er doorheen, niks aan de hand.

Kan mee in de trein (je weet ten slotte niet hoelang de reis duurt) of op de fiets, whatever, zie maar.

Een recept van Martha Holthausen

## Vanilla cooler

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

per personen

1 kopje Senseo Mild

2 bolletjes vanille roomijs

3 eetlepels yoghurt

3 ijsklontjes

chocoladevlok

2 rietjes

### ***Bereiding***

Giet een kopje Senseo Mild koffie in een mok.

Voeg de ijsroom, de yoghurt en de ijsblokjes toe.

Mix 15 seconden op volle kracht.

Giet de Vanilla Cooler in een groot glas.

Leg de chocoladevlok er bovenop en serveer meteen.

## Westlands pannetje

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort -  
Type Broodbeleg

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 flinke uien

6 tomaten

5 à 6 eieren

### ***Bereiding***

Snij de uien in grote snippers, maak de tomaten schoon (pitjes eruit) en snij ze in stukjes.

Kluts de eieren.

Uien fruiten tot ze glazig zijn, tomatenstukjes toevoegen en even doorbakken.

Geklutste eieren erbij doen en blijven roeren tot het ei droog en rul is.

Lekker op witbrood met een beetje zout en maggi.

Eet ze.

Een recept van Henri Jurgens

## Zen coffee break

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron [www.senseo.nl](http://www.senseo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 kopjes Senseo Milano

80 g suikersiroop

4 eierdooiers

150 g slagroom

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten met een mixer.

Giet het in 2 Senseo koffiekopjes.

Laat het 3 uur in de vriezer staan.

Te serveren met een witte chocoladekrul.

## Zomerse tomatensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron [www.sp.nl](http://www.sp.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

1 kg rijpe tomaten  
3 lente-uitjes  
1 kleine rode paprika  
1 flinke teen knoflook  
5 dl groentebouillon  
1 theelepel suiker  
6 cl creme fraîche  
1 avocado  
verse basilicum  
verse bieslook  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in stukjes.

Snipper de ui.

Verwijder de zaden en zaadlijsten uit de paprika en snijd die in kleine stukjes.

Pers de knoflook en doe dit samen met de bouillon en de suiker in een open pan.

Breng aan de kook doe een deksel op de pan en laat de soep een kwartier op een laag vuur doorkoken.

Doe het vuur uit en laat de soep afkoelen en pureer de soep.

Wrijf de soep door een zeef in een kom.

Leg een bord op de kom en zet dit twee uur op een koele plaats.

Roer twee eetlepels gehakte basilicum en de creme fraiche door de koude soep.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Schep de soep in kommen.

Snijd de avocado in plakken en leg die op de soep.

Knip de bieslook in kleine stukjes en strooi de stukjes over de soep

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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